

Minder boos

Training voor kinderen van
acht tot twaalf jaar.



Ieder kind is wel eens boos. Het helpt om zichzelf en anderen duidelijk te maken wat hij wel of niet wil.

Als een kind steeds vaker kiest voor 'boos zijn' om problemen op te lossen, dan heeft dat negatief effect. Op het kind zelf maar ook op de ouders, de leerkracht en de andere kinderen. Door hun gedrag dreigen ze steeds vaker in de problemen te raken. Emergis preventie biedt de groepstraining Minder boos voor kinderen van acht tot twaalf jaar die moeite hebben hun boosheid onder controle te houden. Minder boos is een sociale vaardigheidstraining om beter om te leren gaan met boosheid.

Voor wie?

De training is bedoeld voor kinderen van acht tot twaalf jaar die kenmerken vertonen van gedragsproblemen. Bijvoorbeeld: negatief aandacht vragen, pesten, dingen vernielen, liegen, schreeuwen bij boosheid, snel geïrriteerd zijn, moeite hebben met onterechte beschuldigingen of teleurstellingen, slecht tegen kritiek kunnen of op een negatieve manier met leeftijdsgenootjes omgaan.

Wat houdt het in?

In de training Minder boos leren kinderen in een groepje van zes tot acht leeftijdsgenoten nieuwe vaardigheden en nieuw gedrag. Verder leren zij hun boosheid te hanteren en adequaat te uiten. Ten slotte krijgen ze handvatten aangereikt om problemen op verschillende manieren op te lossen of aan te pakken, waardoor ze minder snel boos worden of op een andere manier omgaan met hun boosheid. Op deze manier komen ze minder in lastige situaties terecht met bijvoorbeeld problemen met anderen, op school of thuis.

We gaan op zoek naar triggers bij de kinderen. Waardoor worden ze snel boos? Om sociale vaardigheden aan te leren of te verbeteren, maken we gebruik van aangepaste spelvormen. Verder werken we met geheugensteuntjes en een zogeheten boosheidsthermometer. Ook doen we ademhalingsoefeningen waarbij interactie met elkaar ontstaat en ze leren dat ze anders met hun boosheid om kunnen gaan.

Wat doen we?

- boosheidssituaties registreren;
- leren welke situaties hen boos maken (triggers)
- leren welke gedachten ze vaak hebben als ze boos zijn;
- leren hoe ze kunnen herkennen dat ze boos zijn;
- leren de baas te worden over hun boosheid (regulatie);
- leren problemen op meerdere manieren oplossen;
- leren omgaan met kritiek;
- leren op een assertieve manier te reageren.

Voorafgaand aan de training bieden we ouders/verzorgers de gelegenheid om informatie te verkrijgen over de inhoud van de training. De training heeft meer effect wanneer alle betrokken partijen meewerken. Dat wil zeggen: jij zelf, je ouder(s) en bijvoorbeeld school. Na afloop van de training vindt er een eindgesprek plaats en ontvang je een certificaat.

De bijeenkomsten

Minder boos bestaat uit zes trainingen van één uur.

Kosten

Deelname aan de training is gratis.

Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via school of bij het secretariaat van Emergis preventie, telefoonnummer 0113 26 71 43. Voor deelname aan Minder boos is toestemming van de ouders/verzorgers nodig.