

## Lionarons GGZ

afdeling Kind en Jeugd  
Schaesbergerweg 84  
6215 AJ Heerlen



T 045 5600 224  
F 045 5600 251  
kinderjeugd@lionarons-ggz.nl  
www.lionarons-ggz.nl

Minder boos en opstandig  
voor kinderen van 8-12 jaar  
met probleemgedrag

# Minder boos en opstandig

## Doelgroep

Deze training is bedoeld voor kinderen van 8 tot 12 jaar die vaak boos of opstandig zijn en niet goed kunnen omgaan met boosheid en frustratie, en voor de ouders van deze kinderen.

## Opzet en duur

Het doel van de training 'Minder boos en opstandig' is enerzijds het verminderen van gedragsproblemen bij de kinderen en anderzijds het versterken van de opvoedingsvaardigheden van de ouders.

De training wordt in groepsverband gegeven en bestaat uit 18 bijeenkomsten voor de kinderen en 18 bijeenkomsten voor de ouders. Iedere bijeenkomst duurt één uur. Bij het samenstellen van de groep wordt ernaar gestreefd om kinderen die qua leeftijd en problematiek bij elkaar passen in één groep te plaatsen.

## Inhoud van de training

### Training voor de ouders

De trainingen voor de ouders zijn erop gericht hun opvoedingsvaardigheden aan te vullen. Ouders leren bijvoorbeeld hun kinderen adequaat opdrachten geven. Ook leren ze consequent te reageren op gewenst gedrag van hun kinderen door te prijzen en te belonen en op ongewenst gedrag door negeren, wegnemen van iets leuks of het kind apart zetten. Naast de beide trainingen is het belangrijk dat er thuis geoefend wordt door middel van thuisopdrachten.

### Training voor het kind

Belangrijke inhoudelijke thema's die tijdens de training voor de kinderen aan de orde komen zijn het herkennen van emoties, het omgaan met boosheid en het bieden van een groter arsenaal aan oplossingen voor de problemen.

Er wordt de kinderen geleerd beter en effectiever om te gaan met hun boosheid en hun agressie beter te beheersen.

Meer specifiek leren ze:

- Hoe je te gedragen in plaats van opstandig of agressief gedrag
- Hoe om te gaan met conflicten en gevoelens van boosheid
- Minder vijandig en/of negatief te denken en te reageren

## Deelname

De training vindt plaats bij Lionarons GGZ aan de Schaesbergerweg 84 in Heerlen. Kinderen die al in behandeling zijn bij Lionarons GGZ kunnen zich via hun behandelaar aanmelden voor de training. Voor kinderen die nog niet zijn aangemeld bij Lionarons GGZ kan een verwijfsbrief gevraagd worden bij de huisarts. De training start bij voldoende aanmeldingen.

## Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met uw behandelaar of met het secretariaat van de afdeling Kind en Jeugd. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze folder.

