

'MINDER BOOS...!'

Een cursus voor kinderen van 8-12 jaar moeilijk hun boosheid de baas kunnen zijn

Voor wie is deze training?

Als je vaak boos wordt. Als je je vaak onterecht beschuldigd voelt. Als je wat iemand anders over je zegt als kritiek opvat. Als je je snel aangesproken voelt. Als je het lastig vindt om je te beheersen, en snel ontploft. Als je bij teleurstellingen ontploft. Als je het gevoel hebt altijd de schuld te krijgen. Als je problemen oplost met slaan en ruziemaken. Dan kan je iets hebben aan deze training. Deze training is bedoeld voor kinderen die willen leren om minder snel boos te worden en om minder vaak ruzie te krijgen.



Dennis is 10 jaar en heeft vaak ruzie met leeftijdgenootjes.

Dennis zegt na de cursus dat hij nu beter weet hoe hij zich in kan houden als hij boos is, hij weet hoe hij zichzelf rustiger kan houden. Ook kan hij nu beter uitleggen waarom hij het ergens niet mee eens is. Hij heeft minder vaak ruzie.

Thouria is 11 jaar. Ze heeft veel conflicten met leeftijdsgenootjes. Ook weet ze niet hoe ze ruzies moet oplossen. Thouria zegt na de cursus geleerd te hebben hoe ze op een vriendelijke manier een praatje kan maken met iemand anders. Thouria heeft na de cursus meer vriendinnetjes.

Doel:

Kinderen die minder vaak boos zijn kunnen makkelijker omgaan met leeftijdsgenootjes. Anderen vinden hen aardiger, ze worden minder snel uitgedaagd, en voelen zich over het algemeen tevredener omdat ze minder boos hoeven te zijn op anderen.

In de training leren kinderen hoe ze minder boos kunnen worden en hoe ze handiger kunnen reageren als ze boos worden.

Inhoud van de cursus:

Er zijn 8 bijeenkomsten van 75 minuten. In de cursus Minder Boos leren kinderen hoe ze kunnen omgaan met lastige situaties zonder meteen boos te worden. Ze leren hoe ze zichzelf beter in de hand kunnen houden als ze een agressieve bui hebben. Ook herkennen ze beter dat er een agressieve bui aankomt. In de cursus leren kinderen anders naar situaties te kijken, en hoe ze zichzelf rustig kunnen maken.

In de cursus worden ook de ouders intensief betrokken. Omdat het moeilijke gedrag zich ook en vaak op school voordoet, is het belangrijk om ook de leerkracht goed te betrekken bij de vorderingen van het kind.

Praktische informatie:

In overleg met de leerkracht of intern begeleider of zorgcoördinator wordt uw kind aangemeld voor de cursus. Kinderen die zijn aangemeld, ontvangen een paar weken voor aanvang een oproep voor een kennismakingsgesprek. Daarin maken ze kennis met de trainers in een gesprek van ongeveer 45 minuten. Dan wordt besproken of de cursus goed bij hen past.

Cursusdata en tijd:	8 bijeenkomsten van 75 minuten
Plaats:	Op een centrale locatie in Den Haag
Ouderavond:	Tijdens de cursus worden de ouders 2x uitgenodigd
Begeleiding:	Elke cursus wordt door 2 ervaren trainers begeleid

Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met:

De Jutters, centrum voor Jeugd-GGZ Haaglanden, afdeling Preventie, telefoonnummer: 070 850 75 05 of preventie@dejutters.com

Er worden geen kosten voor deelname in rekening gebracht. Voor sommige groepen geldt dat er een verwijzing door de huisarts of een indicatie van bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie. Het verplicht eigen risico geldt alleen voor verzekerden van 18 jaar en ouder.