

Minder boos

Mediant
Preventie -Jeugd Roessingsbleekweg 39
7522 AH Enschede

Informatie 053 – 482 85 00
jeugd@mediant.nl
www.mediantjeugd.nl



Minder Boos...!

Een groepstraining voor kinderen van 9-12 jaar die hun boosheid moeilijk de baas zijn.

Voor wie is deze training?

Voor kinderen die

- vaak boos worden
- zich snel onterecht beschuldigd voelen
- snel iets als kritiek opvatten
- zich gauw aangesproken voelen
- zich moeilijk kunnen beheersen en snel ontploffen
- moeilijk met teleurstellingen om kunnen gaan
- het gevoel hebben altijd de schuld te krijgen
- problemen oplossen met slaan en ruziemaken

Wat gaan we doen?

De cursus bestaat uit een kennismakingsgesprek, een ouderavond en 8 groepsbijeenkomsten. Bij 'Minder Boos!' leren kinderen hoe ze minder (snel) boos worden en hoe ze handiger kunnen reageren. We praten met elkaar, oefenen in de groep en er zijn opdrachten voor thuis.

Aan het einde van de training wordt met een individueel gesprek met het kind en de ouder(s) de training afgesloten.

Inhoud

Er zijn 8 bijeenkomsten van 90 minuten. De bijeenkomsten verlopen volgens een programma. Er wordt o.a. aandacht besteed aan de volgende thema's: goed waarnemen, goede luisterhouding, positief contact maken met anderen, gevoelens kennen en hier woorden aan kunnen geven, boosheid herkennen bij jezelf, weten welke situaties je boos maken en oplossingen bedenken om boosheid de baas te kunnen blijven. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van rollenspelen, opdrachten, spelen en huiswerkopdrachten. De training heeft een positieve insteek: gewenst gedrag wordt beloond.

Praktisch

Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt gekeken of de training bij het kind past. De training vindt meestal plaats onder schooltijd. Er zijn geen kosten aan verbonden.

