

*Drukke kinderen*



Geraldien Blokland  
Trees van Hennik  
Hilde Marx (redactie)



# *Drukke kinderen*

## *Draaiboek*

### *voor een oudercursus*

© 2000 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

Dit draaiboek kwam tot stand in het kader van het samenwerkingsproject *Drukke kinderen* met:  
Landelijk Overleg Opvoedingsondersteuning en Pedagogische Preventie (LOOPP)  
Stichting Jeuginformatie Nederland (SJN)

**Auteurs**

Geraldien Blokland  
Trees van Hennik

**Eindredactie**

Hilde Marx

**Omslagillustratie + illustratie wervingsfolder (bijlage 5)**

Ien van Laanen

**Ontwerp omslag en binnenwerk**

Zeno

**Drukwerk**

PlantijnCasparie, Heerhugowaard

NIZW-bestelnummer E 226811

ISBN 90-5050-800-6

Deze publicatie is te bestellen bij

NIZW Uitgeverij

Postbus 19152

3501 DD Utrecht

Telefoon (030) 230 66 07

Fax (030) 230 64 91

E-mail Bestel@nizw.nl

# Inhoud

Vooraf 7

Inleiding 9

**Programma oudercursus Drukke kinderen 17**

- Bijeenkomst 1 Kennismaking met elkaar en met druk gedrag 21
- Bijeenkomst 2 Zelfbeeld en complimenten 35
- Bijeenkomst 3 Leren luisteren en keuzeonderwerp 53
- Bijeenkomst 4 Structuur bieden en gedrag beïnvloeden 59
- Bijeenkomst 5 Grenzen stellen en keuzeonderwerp 71
- Bijeenkomst 6 Keuzeonderwerp, discussiespel en evaluatie 77

**Keuzeonderwerpen**

- Gedragsveranderingsprogramma opstellen 89
- Basiscommunicatie 1: volgen en benoemen 99
- Basiscommunicatie 2: positief leiding geven 107
- Opbouwende kritiek 115
- School 119
- Voeding en voedselallergie 123
- Ruzie tussen kinderen 127
- Bijeenkomst met familie en bekenden 133

**Bijlagen**

- I Voorbeeld publieksavond over drukke kinderen 139
- II Aanvullende werkvormen 141
- III Aandachtspunten bij kennismakingsgesprek 143
- IV Evaluatieformulier oudercursus *Drukke kinderen* 145
- V Wervingsfolder 147
- VI Literatuur over druk gedrag bij kinderen 153
- VII Ondersteunende materialen voor cursusleiders 157
- VIII Adressen en websites 161
- IX Instellingen voor opvoedingsondersteuning 163



# Vooraf

De aanleiding om de oudercursus *Drukke kinderen* te ontwikkelen is het toenemende aantal vragen van ouders over druk gedrag van hun kinderen. Dat blijkt bijvoorbeeld uit de geregistreerde gesprekken van de opvoedtelefoon en de opvoedbureaus maar ook in oudercontacten op de basisschool. In opdracht van het Landelijke Overleg Opvoedingsondersteuning en Pedagogische Preventie (LOOPP) vond in 1998 een behoeftepeiling plaats op basisscholen waaruit bleek dat veel leerkrachten worden geconfronteerd met vragen van ouders over dit onderwerp. De toegenomen aandacht voor druk en hyperactief gedrag in de media werkt ook in de hand dat meer ouders met vragen komen en behoefte hebben aan informatie of uitwisseling van ervaringen met andere ouders.

Vanuit dit inzicht hebben in de regio Amstelland en de Meerlanden het Steunpunt Opvoeding (thans onderdeel van Bureau Jeugdzorg) en de afdeling Preventie en Innovatie van de stichting de Geestgronden (voorheen RIAGG) in 1996 de oudercursus *Drukke kinderen* ontwikkeld die inmiddels al vele malen is uitgevoerd. Omdat beroepskrachten ook op andere plekken een toegenomen behoefte aan ondersteuning bij de opvoeding van drukke kinderen signaleerden, heeft het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW besloten om deze oudercursus in een bijgestelde en geactualiseerde versie landelijk uit te brengen. Ervaringen uit andere provincies zijn in deze nieuwe opzet verwerkt. Een adviesgroep met betrokkenen uit het veld leverde commentaar op de bijgestelde opzet en de inhoud van het draaiboek, waardoor het nog verder kon worden verbeterd.

Bij het ontwikkelen van dit product is samengewerkt met het Landelijk Overleg Opvoedingsondersteuning en Pedagogische Preventie (LOOPP) en de Stichting Jeuginformatie Nederland (SJN). Het LOOPP heeft een themapakket voor eenmalige ouderbijeenkomsten over drukke kinderen uitgebracht en de SJN een ouderbrochure over hetzelfde onderwerp. Deze producten vullen elkaar aan en zijn ook qua vormgeving op elkaar afgestemd. Wel is elke organisatie verantwoordelijk voor de inhoud en verspreiding van het eigen product. Voor meer informatie zie bijlage VII, achter in dit draaiboek.

We willen de leden van de adviesgroep *Drukke kinderen* die de opzet van het draaiboek van hun deskundig commentaar hebben voorzien hier bedanken:

- Denise Bouwmans RIAGG Jeugd Noord-Holland Zuid, afdeling preventie
- Lydia Brookman Jeugdzorg Groningen, afdeling opvoedingsondersteuning
- Marga Burggraaf Stichting Spel- en Opvoedingsvoorlichting Noord-Brabant
- Maurice Kuiper GGZ Midden-Brabant, afdeling preventie.

Tevens gaat onze dank uit naar Yvonne van de Ven en Najat Abdeljalil van de Stichting Kompaan die het draaiboek van de cursus nogmaals uitprobeerden met een groep ouders in Tilburg.

De bewerking voor het definitieve draaiboek is gemaakt door Hilde Marx, docent bij de opleiding pedagogiek van de Hogeschool van Amsterdam.

Geraldien Blokland  
Trees van Hennik



# Inleiding

*Drukke kinderen* is een preventieve oudercursus voor ouders met kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar. Juist ouders met kinderen in deze leeftijdsperiode worden in toenemende mate met de problematische kanten van druk gedrag geconfronteerd, bijvoorbeeld doordat de aanpassing op school niet zo soepel verloopt.

Voor ouders is de opvoeding van een kind met druk, hyperactief gedrag geen eenvoudige opgave. Ouders ervaren dat hun kind moeilijker te sturen is dan andere kinderen, waardoor er regelmatig conflictsituaties ontstaan. Bovendien ontmoeten ouders in de naaste omgeving dikwijls veel onbegrip. Dat alles kan het vertrouwen van ouders in zichzelf als opvoeder behoorlijk ondermijnen.

Ook druktemakers zelf hebben het niet gemakkelijk. Ze worden vaker negatief bejegend en ervaren dikwijls problemen op school of moeilijkheden in de omgang met andere kinderen. Omdat de ontwikkeling van kinderen met hyperactief gedrag soms problematisch kan verlopen is het wenselijk dat ouders en kinderen in een vroeg stadium ondersteuning kunnen vinden.

Het is belangrijk om juist in het stadium van beginnende problematiek en opvoedingsspanning ouders een steuntje in de rug te bieden. Daarmee kan worden voorkomen dat ouders in een negatieve spiraal terechtkomen en kan hun pedagogische draagkracht worden versterkt.

## Doelgroep

De cursus is niet specifiek gericht op ouders van kinderen met ADHD-problematiek, maar op alle ouders die hun kind als druk ervaren. De cursus kan daardoor een rol spelen in de vroegtijdige onderkenning van eventuele ADHD-problematiek en ouders de weg wijzen wanneer zij behoefte hebben aan meer hulp bij de opvoeding of verder onderzoek voor hun kind.

Ouders met een kind dat door een deskundige gediagnosticeerd is als kind met een ADHD-stoornis kunnen eventueel ook aan de cursus deelnemen. Het gaat in deze oudercursus om een opvoedingsaanpak die bij elke druktemaker goed kan werken.

In het draaiboek wordt aanbevolen om met ouders die zich aanmelden een kennismakingsgesprek te houden. In dat gesprek kan bekeken worden of de vraag van de ouders aansluit bij het preventieve aanbod. In veel regio's bieden hulpverleningsinstellingen een goed uitgewerkt aanbod aan ouders van kinderen met ADHD-problematiek. Er zijn de laatste jaren ook diverse draaiboeken voor zulke specifieke oudertrainingen ontwikkeld. De cursusleiders kunnen ouders op dit curatieve aanbod wijzen, of bij het ontbreken daarvan instellingen in de eigen regio attenderen op de behoefte aan een dergelijk aanbod.

Ideaal is het als rondom opvoedingsondersteuning aan ouders op regionaal niveau een goed netwerk van instellingen bestaat die alle met een deel van de problematiek van drukke kinderen te maken hebben en met werving en aanbod elkaar aanvullen en ondersteunen.

## Doelstelling

Een belangrijke doelstelling van de cursus is opvoedingsproblemen te voorkomen in gezinnen met een kind dat druk gedrag vertoont. Met de cursus willen we ouders een steuntje in de rug bieden bij de opvoeding van hun drukke kind met als gevolg dat dit gedrag vermindert of dat ouders er beter mee weten om te springen. De nadelige aspecten van druk gedrag voor zowel de ouder als het kind kunnen daarmee worden gecompenseerd.

De doelen van de oudercursus zijn:

- Ouders inzicht geven in oorzaken en achtergronden van druk of hyperactief gedrag bij kinderen.
- Ouders concrete vaardigheden aanreiken om met hun drukke kind om te gaan.
- Het zelfvertrouwen en de pedagogische draagkracht van ouders versterken.

Goede informatie kan er ook toe leiden dat ouders hun kind niet te snel het etiket ADHD opplakken maar ook goed kijken wat zij er zelf in de opvoeding aan kunnen doen om druk gedrag hanteerbaar te maken.

In de cursus wordt informatie gegeven en daarnaast een aantal specifieke opvoedingsvaardigheden aangereikt door middel van praktische oefeningen en thuisopdrachten. De groepsgewijze aanpak heeft als voordeel dat ouders veel steun en begrip bij elkaar kunnen vinden en van elkaar kunnen leren. Ervaringen uitwisselen is dan ook een belangrijk onderdeel van de cursus en ouders kunnen daarbij ook eigen thema's inbrengen.

In een groep worden ouders aangemoedigd om naar elkaar te luisteren en te reageren op de behoeften en zorgen van andere ouders. Andere positieve punten van werken in een groep zijn:

- het kan geschikte rolmodellen bieden;
- ouders kunnen zich gesteund voelen in de opvoeding, omdat ze er niet alleen voor staan;
- het groepsproces kan een krachtige rol spelen in de ontwikkeling van zelfvertrouwen en zelfwaardering;
- het biedt ouders steun en de mogelijkheid om een sociaal netwerk op te bouwen, onder andere met andere ouders.

## Theoretische achtergrond

De cursus leunt op verschillende theoretische kaders. De keuze voor het groepsgerichte aanbod komt voort uit de theorievorming over het belang van sociale steun en werken aan empowerment als onderliggende visie. De opvattingen over gedragsbeïnvloeding zijn gebaseerd op principes vanuit de sociale leertheorie, maar daarnaast worden ook inzichten gebruikt vanuit de humanistische (o.a. van Thomas Gordon) en cognitieve psychologie (Bakker en Blokland 2000). Ook principes die vanuit de basiscommunicatie en video-home-training bekend zijn kunnen, indien de cursusleiders daar ervaring mee hebben, in de cursus worden geïntegreerd.

Een verschil met curatieve oudercursussen is dat er veel ruimte is voor de eigen inbreng van ouders. Thema's die voor ouders belangrijk zijn, zoals ruzies tussen kinderen, voedselallergie, en wel of niet verder onderzoek, dienen zo veel mogelijk te worden gehonoreerd. Een aantal van deze onderwerpen is in het draaiboek opgenomen. Hoewel het draaiboek een volledig uitgewerkte cursus bevat, raden wij toekomstige gebruikers aan om daar niet al te dogmatisch mee om te springen, maar de cursusinhoud af te stemmen op de vragen en behoeften van de groep ouders. Op die manier kan het aanbod zo vraaggericht mogelijk zijn.

Bij het bepalen van de inhoud van het programma is het erg belangrijk om een goede balans te vinden tussen informatieoverdracht en het uitwisselen van ervaringen van de deelnemers.

Hier ligt vaak een spanningsveld. Te veel informatieoverdracht brengt het risico met zich mee

dat de eigen deskundigheid en inzet van ouders onvoldoende wordt gestimuleerd en zij zich niet herkennen in de geboden voorlichting. Te veel nadruk op het uitwisselen van ervaringen kan tot gevolg hebben dat ouders enige onvrede voelen, doordat ze niet goed weten hoe ze verder moeten en de rode draad ontbreekt. Een duidelijke structuur en een evenwichtige verdeling van de verschillende programmaonderdelen is van groot belang.

### *Organisatie en opzet van de oudercursus*

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst start met algemene informatie over oorzaken en achtergronden van druk gedrag. In de volgende bijeenkomsten wordt veel aandacht besteed aan opvoedingsvaardigheden van ouders zoals complimenten geven, structureren en grenzen stellen. De volgorde van de bijeenkomsten heeft een logische opbouw en kan niet gewijzigd worden. Bij twee bijeenkomsten staat de mogelijkheid van een keuzeonderwerp aangegeven. Voorbeelden hiervan staan achter in het draaiboek.

Tijdens het kennismakingsgesprek en in de eerste bijeenkomst kan de cursusleider ouders vragen welke onderwerpen zij graag behandeld willen zien. Eventueel kan de begeleider bij een keuzethema de groep splitsen, zodat er twee onderwerpen tegelijk aan bod kunnen komen. De principes van de basiscommunicatie ('volgen en benoemen' en 'positief leiding geven') zijn als twee keuzeonderwerpen beschreven. Deze principes kunnen in de cursus worden geïntegreerd door begeleiders die hiermee bekend zijn. Bijeenkomst 3 is een geschikt moment om de basisprincipes van 'volgen en benoemen' te bespreken en in bijeenkomst 5 kan worden besproken hoe de principes van 'positief leiding nemen' kunnen worden gehanteerd. Eventueel kan men ervoor kiezen om dan het onderwerp 'grenzen stellen' te laten vervallen.

Het keuzeonderwerp 'gedragsveranderingsprogramma opstellen' kan zowel tijdens als na de cursus (uitgebreider) worden behandeld. Dit onderdeel vraagt nogal wat inzet van ouders en spreekt de ene opvoeder meer aan dan de andere. Soms is het effectiever om het oefenen met een gedragsprogramma aan een kleine groep gemotiveerde ouders aan te bieden, bijvoorbeeld als een vervolgaanbod van twee bijeenkomsten. Er is dan meer tijd om op specifieke vragen en knelpunten van ouders in te gaan. Is de groep die hier belangstelling voor heeft klein, dan kan dit onderdeel ook worden uitgevoerd door een cursusleider. Als de cursus vanuit een Opvoedingssteunpunt wordt aangeboden, kunnen individuele ouders ook via het opvoedspreekuur leren werken met een gedragsprogramma.

In het draaiboek geven we het advies om na twee maanden een follow-upbijeenkomst te organiseren. Dit geeft inzicht of de cursus ook beklijft in de dagelijkse opvoedingspraktijk en er kan feedback worden gegeven op knelpunten die zich voordoen bij de toepassing van de opvoedingsvaardigheden.

Naast of in plaats van deze bijeenkomst kan er ook een extra bijeenkomst georganiseerd worden voor familie (bijvoorbeeld grootouders) en bekenden (buren en vrienden). Het doel daarvan is mensen uit het sociale netwerk meer inzicht te geven in de specifieke moeilijkheden die de opvoeding van een druk kind met zich meebrengt en daarmee een goede emotionele ondersteuning voor de ouders te bevorderen. Bij de invulling van deze bijeenkomst spelen de ouders die inmiddels 'superdeskundig' zijn een actieve rol.

De modulaire werkwijze vraagt meer inzet van de toekomstige cursusleiders. In plaats van een standaardaanbod af te werken moeten zij het programma kunnen afstemmen op de vragen en behoeften van de deelnemende ouders. Dit betekent ook dat er geen gebruik kan worden gemaakt van een vast werkboek voor ouders. In de loop van de cursus bouwen de ouders een cursusmap op met achtergrondinformatie, thuisopdrachten en een boekenlijst. Als achtergrondinformatie biedt de ouderbrochure *Drukke kinderen* van de SJN een goede basis.

Daarnaast kunnen over specifieke onderwerpen of vaardigheden eventueel kopieën van artikelen worden meegegeven. Zie daarvoor de literatuursuggesties bij de afronding van de bijeenkomst.

In deze cursusmap voor ouders, die het beste op de eerste bijeenkomst kan worden uitgedeeld, is ook een adressenlijst opgenomen van de deelnemende ouders en informatie over het aanbod in de regio.

Voor leerkrachten is er een goed schriftelijk informatiepakket te bestellen bij de vereniging Balans (voor adres zie bijlage VIII, achter in het draaiboek).

### *Praktische uitwerking*

Een bijeenkomst duurt circa tweeënhalf uur. De volgorde van de programmaonderdelen kan per bijeenkomst naar inzicht van de begeleider worden veranderd (bijvoorbeeld het keuzeonderwerp voor de pauze).

Het verloop van een cursusbijeenkomst heeft een min of meer vaste structuur. Elke bijeenkomst begint met een kort rondje langs de deelnemers om de ouders gelegenheid te geven te reageren op de vorige bijeenkomst en/of iets anders te melden. Ook wordt geregeld gebruikgemaakt van een 'opwarmertje'. Daarna staat de bespreking van de thuisopdrachten op de agenda.

Vervolgens komt er een thema aan bod, meestal in de vorm van een korte inleiding met daarna een praktische oefening, verwerkingsopdracht of groepsdiscussie. In het draaiboek worden daarvoor verschillende werkvormen gegeven zodat het programma afwisselend blijft en uiteenlopende leerstijlen van ouders worden aangesproken. In het gebruik van voorbeelden is variatie aangebracht in de leeftijd van de kinderen.

De behandeling van een thema duurt ongeveer een uur, halverwege de bijeenkomst is er een pauze. Deze kan benut worden om boeken, folders en documentatiemateriaal in te zien. In het draaiboek zijn daarvoor suggesties opgenomen. Elke bijeenkomst wordt afgesloten met een kort evaluatierondje over de bijeenkomst, en de schriftelijke materialen en de thuisopdracht worden uitgedeeld. Dit zijn ook geschikte middelen om een thuisblijvende partner meer bij cursus te betrekken.

Het verdient aanbeveling om deelnemers die een avond niet aanwezig kunnen zijn de thuisopdracht toe te sturen of te laten opbellen en bijpraten door een andere deelnemende ouder.

### *De cursusleiding*

Het begeleiden van een cursus voor ouders van drukke kinderen vraagt de nodige flexibiliteit en deskundigheid. In het draaiboek wordt daarom aanbevolen om de cursus uit te voeren met twee personen. Er zijn tijdens een cursus veel taken te vervullen en begeleiders kunnen dan makkelijker eens van rol wisselen. Het is moeilijk om tegelijkertijd bijvoorbeeld een inleiding te houden en te letten op de reacties van de ouders. Twee zien nu eenmaal meer dan een en begeleiders kunnen elkaar aanvullen in kennis, ervaring en vaardigheden.

Een groep met twee begeleiders biedt bovendien de mogelijkheid om te splitsen en in twee subgroepen te werken. Dit bespaart tijd bij het bespreken van thuisopdrachten en er kan meer aandacht gegeven worden aan de ouders afzonderlijk.

Al met al stelt het geven van deze oudercursus hoge eisen aan beroepskrachten. Minimale vereisten aan de begeleiders zijn:

- kennis over de ontwikkeling van basisschoolkinderen;
- kennis van gewoon druk gedrag en de relatie met ADHD-problematiek;
- kennis over de theorie en basisprincipes waarop de cursus is gebaseerd;
- ervaring in het geven van oudercursussen of het werken met groepen ouders;

- goede communicatieve vaardigheden;
- een positief ondersteunende houding en vertrouwen in de mogelijkheden van ouders;
- bekendheid met de sociale kaart in de regio.

Een goede combinatie kan gemaakt worden door medewerkers van verschillende instellingen en dus ook vanuit verschillende invalshoeken te laten samenwerken. Bijvoorbeeld medewerkers van Boddaertcentra, Jeugdgezondheidszorg van de GGD, een Bureau Jeugdzorg, de afdeling preventie van de RIAGG, Steunpunten opvoeding of Opvoedwinkels en Stichtingen Welzijn (kinderwerk en opvoedingsondersteuning).

Voor de oudercursus *Drukke kinderen* bestaat geen georganiseerde deskundigheidsbevordering. Mochten beroepskrachten daar toch behoefte hebben, dan kunnen zij deze vraag het beste op regionaal of provinciaal niveau voorleggen aan organisaties met steunfunctietaken voor het werkveld opvoedingsondersteuning. Voor een overzicht zie de adressenlijst achterin.

## Werving

De werving voor een oudercursus moet ruim voor de aanvangsdatum beginnen.

Via een open werving kan een grote groep ouders opgeroepen worden om deel te nemen. De ouders bevinden zich niet op één plek (bijvoorbeeld een bepaalde school), maar op verschillende plekken en zullen via verschillende kanalen geworven moeten worden. Om een goede werving uit te voeren is het van belang de doelgroep te kennen. Ouders van drukke kinderen zullen zich snel aangesproken voelen, omdat ze last ervaren van het drukke gedrag van hun kind. Voor de werving van ouders is in deze handleiding (bijlage V) een wervingsfolder opgenomen die instellingen kunnen aanvullen met hun eigen gegevens. Deze kan naar intermediairs worden verzonden maar ook direct aan ouders worden meegegeven in persoonlijke contacten.

De werving kan op verschillende manieren en tijdstippen plaatsvinden:

- informatie achterlaten na *ouderavonden*  
Dit kunnen algemene ouderavonden zijn, maar ook ouderavonden over het onderwerp 'drukke kinderen'. Met behulp van het themapakket van het LOOPP kunnen eenmalige ouderbijeenkomsten op scholen of wijkcentra worden georganiseerd. De behoefte aan een oudercursus kan hier worden gepeild.
- een algemene informatiebijeenkomst organiseren  
Een *algemene informatiebijeenkomst* of publieksavond in samenwerking met de oudervereniging Balans kan een goede manier zijn om ouders te werven voor een vervolgaanbod in de vorm van een oudercursus. Een voorbeeld van het programma van zo'n bijeenkomst waarbij verschillende instellingen in de regio hun aanbod presenteren, is opgenomen in bijlage I, achter in het draaiboek.
- een *aankondiging* in de plaatselijke en regionale bladen  
De werving verloopt via een persbericht in regionale huis-aan-huisbladen. Ongeveer zes weken voor de start van de cursus moeten de persberichten verzonden worden naar de redacties van de betreffende bladen. De aankondigingen kunnen dan in de vijfde week voor de start geplaatst worden.
- een *interview* in een plaatselijke of regionale krant  
Een persoonlijk interview met de cursusleiders in een plaatselijke of regionale krant is een effectieve wervingsmethode. Het trekt meer aandacht dan een aankondiging, en er kan meer informatie in worden gegeven.

- informatie aan *intermediairs*  
Werving kan ook plaatsvinden via een brief met een stapeltje wervingsfolders aan intermediairs zoals huisartsen, schoolverpleegkundigen, scholen en naschoolse opvang, medewerkers van de Stichtingen Welzijn. Deze manier van werving is bij de uitgevoerde cursussen succesvol gebleken.
  - een mailing naar scholen in (een deel van) de regio of een kort artikel of aankondiging in de schoolkrant
  - via de opvoedtelefoon of opvoedspreekuren.

Uit de ervaringen in de regio Amstelland en de Meerlanden waar de cursus werd ontwikkeld blijkt dat het aanbod voorziet in een grote behoefte. Het is daarom zinvol om de cursus structureel in een lokaal aanbod voor opvoedingsondersteuning op te nemen. Wanneer cursussen regulier worden aangeboden (bijvoorbeeld tweemaal per jaar) dan wordt de werving steeds makkelijker. Zowel ouders als intermediairs zijn dan op de hoogte van dit aanbod en er vinden het hele jaar door aanmeldingen plaats. Maar bij de start van nieuwe cursussen, vraagt de werving veelal een grote tijdsinvestering.

### *Deelname en groepssamenstelling*

Er kunnen minimaal acht en maximaal twaalf ouders deelnemen, zowel ouderparen, ouders die alleen komen als ouders die alleen voor de opvoeding staan. Het is van belang om aandacht te besteden aan een evenwichtige samenstelling van de groep. Criteria daarvoor kunnen zijn: de leeftijd van de kinderen, de sekse van de ouder, de ernst van de problematiek, en de levensomstandigheden.

Na (telefonische) aanmelding ontvangen de ouders een bevestigingsbrief. Voor de eerste bijeenkomst kan een extra uitnodiging verzonden worden. Dit is noodzakelijk als er ruime tijd zit tussen de aanmelding en de start van de cursus.

### *Kennismakingsgesprek*

Wanneer gebruik wordt gemaakt van een open werving en elke ouder zich aan kan melden, is het raadzaam om een kennismakingsgesprek te voeren met de toekomstige cursisten. In dit gesprek maken de ouders kennis met de begeleiders van de oudercursus en er kan uitleg worden gegeven over de inhoud van de cursus en de gevolgde werkwijze. Wensen en verwachtingen van ouders kunnen worden besproken om teleurstellingen te voorkomen. De cursusleiders proberen tijdens het gesprek in te schatten of er sprake is van contra-indicaties die deelname van die ouder(s) onmogelijk maakt. Bijvoorbeeld: intensieve contacten met hulpverlening, meerdere problemen of zware problematiek in het gezin. Tot slot kunnen de cursisten geïnformeerd worden over een ander of aanvullend aanbod in de regio (zie bijlage III Aandachtspunten bij kennismakingsgesprek, achter in het draaiboek).

### *Evaluatie*

Het is belangrijk om wekelijks kort te evalueren met de deelnemende ouders om snel te kunnen inspelen op hun opmerkingen en eventueel het programma daarop aan te passen. Aan het eind van de cursus kan een algemene evaluatie worden gehouden. Daarmee kan relevante informatie over de tevredenheid van de ouders over de cursus worden verkregen en het kan suggesties opleveren om onderdelen voor een volgende cursus te verbeteren. Tot slot kunnen de gegevens gebruikt worden voor een landelijke evaluatie van de cursus.

- Er kan op verschillende manieren (zowel mondeling als schriftelijk) worden geëvalueerd:
- aan het eind van elke bijeenkomst een korte mondelinge ronde;

- via een evaluatieflap op de deur waar ouders iets op kunnen schrijven;
- tijdens de laatste bijeenkomst via discussiekaartjes (zie bijeenkomst 6);
- via een schriftelijke vragenlijst aan het eind van de cursus (zie bijlage iv Evaluatieformulier, achter in het draaiboek).

### *Groepsruimte*

Om de cursus te kunnen geven is een vrij grote groepsruimte nodig, met tafels om aan te schrijven. Daarnaast zijn een of twee extra ruimtes nodig om in kleine groepen te kunnen werken. Het is prettig als in de pauze gebruik kan worden gemaakt van een ruimte waar gerookt mag worden.

### *Kosten*

Voor het volgen van de cursus zal van ouders meestal een bijdrage worden gevraagd. Ouders nemen daardoor het aanbod serieuzer en het vergroot dikwijls ook hun motivatie om te (blijven) komen.

De hoogte van de bijdrage kan variëren en is afhankelijk van de instellingen die de cursus aanbieden. Omdat het doel is een preventief en laagdrempelig aanbod te realiseren, is het belangrijk om de kosten van de cursus laag te houden. Maar dit kan alleen als de cursus wordt aangeboden door gesubsidieerde instellingen. De ouderbijdragen voor de cursussen die tot nu toe zijn gegeven, bedroegen f 50,- per ouderpaar en f 30,- voor ouders die alleen komen. Ouders die de cursus volgen krijgen er meestal ook iets voor terug, namelijk een cursusmap met informatie.

### *Overige organisatie*

Tijdens de voorbereiding van de cursus moeten de volgende zaken geregeld worden:

- data en uren vastleggen waarop de kennismakingsgesprekken kunnen plaatsvinden;
- na binnenkomst van de aanmelding direct een afspraak voor een kennismakingsgesprek maken;
- groepsruimte reserveren, zo nodig avondopenstelling van een instelling of gebouw regelen;
- apparatuur en andere hulpmiddelen reserveren (video, overheadprojector, flap-over);
- een week voor de eerste bijeenkomst een startbrief sturen aan de deelnemers om ze aan de start, plaats en tijd te herinneren. Vraag de ouders om een foto mee te nemen van hun kind(eren).
- zorgen dat het cursusmateriaal bijtijds gekopieerd is en dat werkvormen die voorbereidingstijd vragen op tijd af zijn evenals flap-overvellen en/of overheadsheets;
- vragen en stellingen op etiketten kopiëren zodat ze vervolgens op gekleurde kaartjes kunnen worden geplakt.

### *Opzet draaiboek*

Het draaiboek is modulair opgezet. Weliswaar is een basisopzet voor een oudercursus beschreven maar hierin kan gevarieerd worden met behulp van de keuzethema's. In het draaiboek staat per bijeenkomst weergegeven:

- een kort programmaoverzicht
- het materiaal dat nodig is tijdens de bijeenkomst
- de uitwerking van het programma
- de thuisopdrachten voor de ouders na de bijeenkomst.

Bij elke bijeenkomst zijn opgenomen:

- inleidingen, waarin in grote lijnen de over te dragen informatie wordt weergegeven. Deze zijn geschreven voor de begeleiders en niet bedoeld om mee te geven aan de ouders;
- werkbladen, discussievragen, situatieschetsen en dergelijke om te gebruiken tijdens de bijeenkomst. De discussievragen voor ouders kunnen op adresetiketten worden gekopieerd en op gekleurde kaartjes geplakt. Bij de bijeenkomst over zelfbeeld kan men de afbeelding voor een positief en negatief zelfbeeld kopiëren op stevig papier.
- aandachtspunten voor de nabesprekingen van opdrachten.

In de bijlagen achter in het draaiboek is het volgende (voorbeeld)materiaal te vinden:

- I Voorbeeld publieksavond over drukke kinderen
- II Aanvullende werkvormen (incidentmethode, stellingenspel, vragen en situaties op kaartjes, rollenspel)
- III Aandachtspunten bij kennismakingsgesprek
- IV Evaluatieformulier oudercursus *Drukke kinderen*
- V Wervingsfolder
- VI Literatuur over druk gedrag
- VII Ondersteunende materialen voor cursusleiders
- VIII Adressen en websites
- IX Overzicht van instellingen voor opvoedingsondersteuning



# Programma oudercursus Drukke kinderen

- Bijeenkomst 1    *Kennismaking met elkaar en met druk gedrag*  
Kennismaking  
Druk gedrag, hoe ziet dat eruit?  
Oorzaken van druk gedrag  
Groepsdiscussie met ouders  
Keuzeonderwerpen inventariseren
- Bijeenkomst 2    *Zelfbeeld en complimenten*  
Bespreken thuisopdracht  
Zelfbeeld van kinderen  
Complimenten geven
- Bijeenkomst 3    *Leren luisteren en keuzeonderwerp*  
Bespreken thuisopdracht  
Wat ik deze week goed heb aangepakt is...  
Leren luisteren  
Keuzeonderwerp
- Bijeenkomst 4    *Structuur bieden en gedrag beïnvloeden*  
Bespreken thuisopdracht  
Kijken naar gedrag (SGG schema)  
Regels stellen en structuur bieden  
Hoe leren kinderen gedrag?  
Toepassing van versterkers
- Bijeenkomst 5    *Grenzen stellen en keuzeonderwerp*  
Bespreken thuisopdracht  
Videoband *Grenzen stellen*  
Inleiding grenzen stellen  
Groepsgesprek: wel of geen straf?  
Keuzeonderwerp
- Bijeenkomst 6    *Keuzeonderwerp, discussiespel en evaluatie*  
Bespreken thuisopdracht  
Keuzeonderwerp  
Zwiepspel met evaluatie  
Afscheid nemen

*Follow-upbijeenkomst na twee maanden*

## *Keuzeonderwerpen*

### *Gedragsveranderingsprogramma opstellen*

Inleiding gedragsveranderingsprogramma  
Gedragsveranderingsprogramma uitwerken  
Afronding

### *Basiscommunicatie 1: volgen en benoemen*

Inleiding  
Video bekijken met kijkopdracht  
Videobeelden bespreken  
Videobeelden bekijken (vervolg)  
Nabespreking  
Afronding

### *Basiscommunicatie 2: positief leiding geven*

Thuisopdracht bespreken  
Inleiding positief leiding geven  
Situatieschets of rollenspel (opnemen op video) en nabespreken  
Afronding

### *Opbouwende kritiek*

Inleiding  
Oefening met werkblad  
Nabespreking en afronding

### *School*

Inleiding  
Vragen van ouders bespreken  
Afronding

### *Voeding en voedselallergie*

Inleiding  
Ervaringscode  
Groepsdiscussie  
Afronding

### *Ruzie tussen kinderen*

- Inleiding
- Discussie in twee groepen
- Nabespreking
- Afronding

### *Bijeenkomst met familie en bekenden*

- Welkom en introductie
- Associatiespel Druktemakers
- Inleiding oorzaken druk gedrag
- Groepsopdracht
- Forum
- Afronding



# *Bijeenkomst 1: Kennismaking met elkaar en met druk gedrag*

## Doel

- Ouders leren elkaar kennen.
- Er wordt een veilige sfeer gecreëerd in de groep.
- Ouders krijgen inzicht in oorzaken van druk gedrag.

## Programma

1	Welkom en introductie	15 minuten
2	Kennismaking	20 minuten
3	Associatiespel en nabespreking	20 minuten
Pauze		15 minuten
4	Inleiding oorzaken van druk gedrag	20 minuten
5	Groepsdiscussie	20 minuten
6	Keuzeonderwerpen inventariseren	10 minuten
7	Afronding en thuisopdracht	10 minuten
totaal		130 minuten

---

## **MEENEMEN/VOORBEREIDEN:**

- flap-over en viltstiften
  - vel met doel, opzet en werkwijze cursus
  - lege flap-overvellen voor kennismaking en associatiespel
  - overheadprojector en sheets inleiding (zie bijlage 4)
  - kaartjes met vragen voor de groepsdiscussie (zie bijlage 3)
  - lege kaartjes voor keuzeonderwerpen
  - cursusmap voor ouders met: adressenlijst deelnemers, thuisopdracht (zie bijlage 1), boekenlijstje
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij de eerste bijeenkomst (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst).
-

# *Uitwerking Bijeenkomst 1*

## **1 Welkom en introductie (15 minuten)**

De cursusleiders heten de ouders hartelijk welkom en stellen zichzelf voor.

Bespreek de praktische zaken: betaling, afmeldingen (telefoonnummer in de cursusmap), roken (elke bijeenkomst heeft een pauze) en privacy (informatie van ouders wordt vertrouwelijk behandeld).

Geef vervolgens een toelichting op de oudercursus: doel, opzet, werkwijze, en een korte weergave van het programma (op flap-over). Leg uit dat de cursus geen kant-en-klare oplossingen biedt, wel informatie en steun. De opbouw van de bijeenkomsten en de gevolgde werkwijze zijn niet steeds hetzelfde, keuzeonderwerpen zijn mogelijk.

De ouders krijgen een cursusmap, op elke bijeenkomst krijgen ze schriftelijke informatie en een thuisopdracht die ze in de map kunnen bewaren.

Geef uitleg bij het programma van de eerste bijeenkomst

## **2 Kennismaking (20 minuten)**

Ouders stellen zichzelf voor en vertellen in het kort iets over hun 'druktemaker'. Aandachtspunten bij de kennismaking zijn:

- namen van de ouders en de naam van het kind
- gezinssituatie
- woonplaats
- werk, bezigheden van de ouders
- verwachtingen van de cursus

Plak de meegenomen foto's op een leeg vel met de namen van de kinderen erbij (de ouders is in de uitnodigingsbrief gevraagd om een foto mee te nemen).

## **3 Associatiespel druktmakers (20 minuten)**

Vraag de ouders om associaties te noemen bij het woord 'druktemaker'.

Wat roept het woord bij hen op? Laat ouders vooral reageren vanuit hun eigen beleving, en laat ze niet te lang nadenken!

Zet de reacties in trefwoorden op de flap-over.

### *Nabespreking: wat is druk gedrag?*

Druk gedrag kent verschillende aspecten. Benoem de trefwoorden die op de flap-over staan.

Sommige dingen zijn door verschillende ouders genoemd, maar er zijn ook kenmerken die voor het ene kind wel gelden en voor het andere niet. Het ene kind is bijvoorbeeld vooral impulsief, het andere misschien erg beweeglijk. Of het ene kind kan zich wel een tijdje concentreren, het andere helemaal niet. Ook zijn er verschillen in de mate waarin druk gedrag zich voordoet. Sommige kinderen zijn altijd druk, andere alleen in bepaalde situaties, bijvoorbeeld

thuis of op school. Daarnaast verschillen ook ouders in hoe ze het gedrag van hun kind ervaren. De ene ouder vindt sneller iets druk dan de andere.

#### **Afsluiting met sheet 1 (zie bijlage 4)**

Bij druk gedrag van kinderen gaat het om een geheel van gedragingen, dat in verschillende kenmerken uiteenvalt:

- hyperactief of overbeweeglijk gedrag wil zeggen dat het kind voortdurend aan het bewegen is: friemelen, draaien, wiebelen, klimmen en rennen. Sommige kinderen bewegen daar ook nog onhandig bij. Ze struikelen vaak, morsen veel en gooien regelmatig iets om. Ze kunnen niet rustig spelen, ze praten overdreven veel.
- impulsiviteit/afleidbaarheid wil zeggen dat een kind dingen doet zonder er eerst bij na te denken. Impulsieve kinderen kunnen niet op hun beurt wachten, geven al antwoord voordat ze de vraag goed hebben gehoord. Ze willen altijd direct reageren, waardoor er kleine of grote ongelukjes kunnen gebeuren. Impulsiviteit heeft te maken met de ontwikkeling van de hersenen. Bij jonge kinderen is die remmende functie nog onvoldoende ontwikkeld, dit ontstaat meestal rond het derde of vierde jaar.
- concentratieproblemen/aandachtsproblemen wil zeggen dat het kind moeilijk zijn of haar aandacht op één ding kan richten. Vooral op school kan dit problemen geven. Drukke kinderen zijn snel afgeleid en gevoelig voor prikkels. Kinderen met concentratieproblemen kunnen zich niet afsluiten voor de dingen om hen heen. Een aandachtstekortstoornis kan problemen geven bij het organiseren en plannen van activiteiten (beginnen, aan het werk blijven, werk afmaken).

#### ***Pauze (15 minuten)***

#### ***4 Inleiding oorzaken van druk gedrag (20 minuten)***

Zie bijlage 2 en sheets 2 en 3 uit bijlage 4.

#### ***5 Groepsdiscussie (20 minuten)***

Start een discussie met ouders over de verschillende oorzaken van druk gedrag aan de hand van vragen en stellingen op kaartjes. Deelnemers pakken om beurten een kaartje, lezen dat voor en geven als eerste een reactie. Andere ouders kunnen daar op inhaken. Zorg ervoor dat zo veel mogelijk ouders aan de beurt kunnen komen. Zie bijlage 3 voor voorbeelden van vragen en stellingen.

#### ***6 Keuzeonderwerpen inventariseren (10 minuten)***

Geef de ouders even de tijd om na te denken over wat ze tot nu toe gehoord hebben. Vraag hun of zij specifieke vragen hebben over hun kind, bijvoorbeeld over school, vriendjes, of andere onderwerpen. Deze vragen kunnen ze op kaartjes schrijven, die door de cursusleiders worden bewaard. In het vervolg van de cursus zal aandacht besteed worden aan deze vragen en onderwerpen. Op deze manier kan optimaal worden ingegaan op de vragen van de groep ouders. Eventueel kunnen de vragen gebruikt worden voor een keuzeonderwerp of terugkombijeenkomst. De lege kaartjes blijven de gehele cursus beschikbaar voor ouders om vragen op te schrijven

## **7 Afronding en thuisopdracht (10 minuten)**

Vraag de ouders om een reactie op de eerste bijeenkomst. Hebben ze nog vragen of opmerkingen? Bespreek de thuisopdracht (zie bijlage 1). Het is de bedoeling dat ouders een overzicht maken met leuke en minder leuke kanten van hun kind. Het is aardig als vaders en moeders dat onafhankelijk van elkaar invullen en daarna vergelijken.

Ter ondersteuning krijgen ouders een cursusmap met de huiswerkopdracht op papier en informatie over druk gedrag.

Suggesties voor achtergrondinformatie bij deze bijeenkomst:

- J. van der Hoogen, *Drukke kinderen*. SJN-brochure, voor bestelwijze zie het literatuuroverzicht in bijlage VI, achter in het draaiboek
- P. Lee, Gewoon druk of ADHD? Artikel in *J/M*, oktober 1999
- J.K. Buitelaar, *Kinderen en hyperactiviteit*, hoofdstuk: Is mijn kind hyperactief?, p.7-11
- T. Compernelle, *Zit still!*, hoofdstuk: Over de vele zaken van overbeweeglijkheid, p. 31-35



## Bijlage 1 bij Bijeenkomst 1

### Thuisopdracht bijeenkomst 1

Lees de achtergrondinformatie en vul onderstaand schema in.

<b>Wat vind ik leuk van mijn kind?</b>	<b>Wat vind ik niet leuk van mijn kind?</b>

Neem voor de volgende bijeenkomst een foto van je kind mee (als je dit nog niet gedaan hebt).

## Bijlage 2 bij Bijeenkomst 1

### Inleiding oorzaken druk gedrag

Voor de pauze stonden we stil bij kenmerken van druk gedrag: overbeweeglijkheid, impulsiviteit en concentratieproblemen. Nu gaan we in op oorzaken van druk gedrag. Hoe komt het dat sommige kinderen zo druk zijn, wat is daarvoor de verklaring? Veel mensen denken tegenwoordig meteen aan hyperactiviteit of ADHD (wordt straks uitgelegd) maar hoe weet je of dat zo is, en zijn er ook andere verklaringen voor druk gedrag?

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: ja, er zijn meerdere verklaringen. Druk gedrag kan verschillende oorzaken hebben die elkaar onderling ook weer beïnvloeden. Het verschil tussen druk en te druk heeft te maken met verschillende factoren die kunnen voortkomen uit (sheet 2):

- de aanleg van het kind
- de omgeving of situatie van het kind
- een combinatie van factoren.

Op elk van deze factoren zullen we kort ingaan.

### *De aanleg van het kind*

#### Ontwikkelingsfase

De kenmerken van druk gedrag zoals ik die eerder noemde kunnen ook te maken hebben met een bepaalde ontwikkelingsfase en dan met name de peuterleeftijd. Van peuters is bekend dat ze een enorme bewegingsdrang hebben (overal op en af, alles ontdekken). Ze zijn impulsief in hun reacties (kunnen hun behoeften nog niet uitstellen, reageren op wat zich voordoet) en hun concentratie is nog beperkt (gaan van het ene naar het andere, zijn snel afgeleid, hebben een beperkte geheugenfunctie).

Tijdens de peuterleeftijd denken ouders (en ook anderen): het zal wel overgaan als hij of zij wat groter is. Om die reden is deze cursus vooral op kinderen in de basisschoolleeftijd gericht. Toch zijn er ook peuters die in vergelijking met leeftijdsgenoten extra druk zijn en het hun ouders behoorlijk moeilijk maken. Op deze leeftijd is nog moeilijk vast te stellen of het om een enthousiaste peuter gaat of om hyperactiviteit.

#### Temperament

Druk gedrag kan ook te maken hebben met een aangeboren aanleg. In dat geval spreekt men ook wel van een 'moeilijk temperament'. Sommige kinderen zijn heel gelijkmatig in hun stemming of kijken graag eerst de kat uit de boom. Anderen zijn onrustig, sneller van slag en reageren onmiddellijk op nieuwe prikkels.

Vanaf de geboorte kun je al temperamentsverschillen constateren, onder andere in de beweeglijkheid van kinderen, hoe alert ze zijn, of ze veel slapen of dat ze vaak wakker zijn en veel huilen. Soms zie je eenzelfde temperament ook bij andere familieleden: 'Net zo'n driftkikkertje als z'n vader.' Temperament is een blijvende factor die je niet kunt veranderen.

## Hersensdisfunctie

Soms kan druk gedrag van kinderen te maken hebben met de werking van bepaalde hersenfuncties. Men denkt aan een neurobiologische afwijking in de hersenen: een bepaalde chemische stof (neurotransmitter) die onvoldoende wordt aangemaakt. Het is geen hersenbeschadiging (zoals men vroeger dacht) maar een stoornis in het functioneren. Of zoals een kinderpsychiater zegt: 'de centrale meld- en regelkamer werkt niet goed'. De gangbare benaming hiervoor is ADHD (schrijf eventueel op):

*Attention (aandacht)*

*Deficit (tekort)*

*Hyperactivity (hyperactiviteit/overbeweeglijk)*

*Disorder (stoornis)*

Ouders zeggen ook wel: 'Alle Dagen Heel Druk', wat duidelijk maakt dat het niet om iets incidentieels gaat. Bij ADHD hebben de hersenen moeite informatie te verwerken, ze worden als het ware overspoeld door alle prikkels die binnenkomen en kunnen daarin niet selecteren (alles komt even 'sterk' binnen, ze kunnen geen onderscheid maken tussen voor- en achtergrondgeluiden).

Vasthouden wat belangrijk is en de aandacht sturen kost kinderen met een ADHD-stoornis veel moeite (vandaar ook de term aandachtstekortstoornis). Voor ouders komt dat dikwijls over als ongehoorzaamheid: 'het dringt niet tot hem of haar door'.

Een aandachtstekortstoornis kan voor de geboorte zijn ontstaan maar manifesteert zich meestal pas in de loop van de ontwikkeling. Wanneer er van ADHD sprake is kunnen medicijnen soms uitkomst bieden (die kunnen symptomen onderdrukken maar niet genezen).

Het toekomstperspectief van kinderen met ADHD is verschillend. Soms lijkt er vooral sprake te zijn van een rijpingsstoornis en gaat het over in de puberteit. Soms is er sprake van een blijvende disfunctie in de hersenen, waar mensen ook in hun volwassenheid last van blijven houden.

In de media is ADHD een verzamelwoord geworden voor alle kinderen met druk gedrag. De schatting is dat in Nederland twee of drie op de honderd kinderen met ADHD te kampen hebben, vaker jongetjes dan meisjes. Er valt een piek te constateren tussen de vier en negen jaar.

## Voedselallergie

Bij sommige kinderen bestaat het vermoeden dat zij een overgevoeligheid hebben voor bepaalde stoffen in het voedsel en dat kan zich uiten in druk en beweeglijk gedrag. De overgevoeligheid betreft niet alleen toevoegsels (kleur-, smaak- en conserveringsmiddelen) maar ook bepaalde stoffen die bijvoorbeeld in sinaasappels, tomaten, chocolade en druiven zitten. Binnen de medische wereld is nogal wat scepsis over de invloed van voedingsstoffen op gedrag. Er zijn onderzoeken die geen verband aantonen maar andere die dat wel doen. Ook ouders melden soms een opmerkelijke gedragsverbetering nadat zij hun kind op dieet hebben gezet. Zeker is dat ook hier het laatste woord nog niet over is gezegd.

## ***De omgeving van het kind***

Voorbeelden van de omgeving van het kind zijn:

- manier van opvoeden (bijvoorbeeld een chaotische/rommelige opvoeding, weinig regels en grenzen, te hoge eisen of te weinig eisen aan het kind stellen);
- ouders die geen vaardigheden hebben om met druk gedrag om te gaan;

- weinig steun of begrip van familie en bekenden voor ouders en kind;
- te veel prikkels vanuit de omgeving (speelgoed, school, televisie, drukke stad);
- een woonomgeving waar een kind weinig energie kwijt kan;
- stress of spanning, onveiligheid in de omgeving (thuis, op school of in de buurt);
- moeilijkheden op school (volle klassen, incompetenten leerkracht);
- (bijzondere) gebeurtenissen zoals de opwinding van kinderen rond een verjaardag of Sinterklaas;
- ingrijpende gebeurtenissen zoals een verhuizing, ziekte, echtscheiding of overlijden.

Door hun gedrag laten kinderen zien dat er iets is, dat iets hem of haar niet lekker zit.

### *Combinatie van factoren*

In de praktijk is dikwijls sprake van een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren. Een temperamentvol kind dat opgroeit in een gezin met weinig structuur zal eerder reageren met druk gedrag. Kinderen kunnen bijvoorbeeld een aanleg hebben voor ADHD, maar dat hoeft er niet altijd uit te komen. Het uiteindelijke gedrag is bijna altijd een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren. Naar schatting is bij eenderde deel aanleg de belangrijkste factor, bij eenderde deel van de kinderen is de omgeving sterk bepalend en bij weer eenderde is het een combinatie van allebei.

### *Tot slot*

Hoe kom je er nu achter wat het precies is? Dat is niet zo eenvoudig, juist omdat er vaak meerdere factoren in het spel kunnen zijn. Bij vermoeden van ADHD is een goede diagnostiek belangrijk.

Het gaat dan om gespecialiseerd onderzoek dat het beste kan worden uitgevoerd door een neuroloog, bij de RIAGG of op een afdeling voor kinder- en jeugdpsychiatrie. Vaak werken meerdere deskundigen met elkaar samen in zo'n onderzoek.

(Noot voor de begeleider: leg kort uit dat er heel wat moet gebeuren voordat een goede diagnose gesteld kan worden. Ga op dit moment niet te uitvoerig in op diagnostiek en behandel mogelijkheden voor ADHD, het accent moet blijven liggen op druk gedrag.)

Bij diagnose stellen gaat het om verschillende onderdelen (sheet 3, zie bijlage 4):

- voorgeschiedenis
- observaties
- gedragsvragenlijsten
- lichamenlijk en neuropsychologisch onderzoek.

Bij een diagnose is het belangrijk om de voorgeschiedenis van een kind in beeld te brengen. Is het kind bijvoorbeeld altijd al druk geweest? Observaties kunnen vervolgens inzicht geven hoe het kind zich in verschillende situaties gedraagt. Een ander onderdeel is het invullen van gedragsvragenlijsten (thuis of op school) om het gedrag van een kind zo goed mogelijk in beeld te krijgen.

Bij het lichamenlijk en neuropsychologisch onderzoek wordt gekeken naar hoe de hersenen informatie verwerken, naar de aandachtsfunctie, geheugen, concentratie, planning en organisatie van gedrag. ADHD heeft niets met intelligentie te maken, hoewel kinderen wel dikwijls onder hun niveau presteren.

Zo'n uitgebreid onderzoek kost tijd en geld en kan belastend zijn voor kinderen. Om die reden begint men er ook pas aan als er duidelijk aanleiding toe is. Bijvoorbeeld omdat er problemen zijn op school of omdat een kind thuis moeilijk hanteerbaar is. Ouders hebben dan meestal al van alles geprobeerd.

Voor het vierde jaar is de diagnose nog moeilijk te stellen. Als er duidelijke signalen zijn kan onderzoek zeker de moeite waard zijn. Bijvoorbeeld omdat medicijnen een kind kunnen helpen en gerichte begeleiding kan voorkomen dat er echt gedragsstoornissen of leerproblemen ontstaan.

### ***Conclusie***

Met deze cursus staan we nog aan het begin van dit traject. We hebben te maken met kinderen die druk zijn, vanwege verschillende ons nog onbekende oorzaken. De oorzaken opsporen en daarover uitspraken doen zullen we maar aan de deskundigen overlaten, al zijn die het ook niet altijd met elkaar eens. In deze cursus willen we jullie van goede informatie voorzien, maar ons ook op de praktische kant van de opvoeding richten. Want wat ook de oorzaak mag zijn, voor het omgaan met druk gedrag zijn er enkele algemene aandachtspunten die voor alle kinderen belangrijk zijn. Daar kunnen alle ouders van druktemakers iets aan hebben.

## **Bijlage 3 bij Bijeenkomst 1**

Vragen voor de groepsdiscussie

(kopiëren op adresetiketten en op kaartjes plakken)

**Welke oorzaken zie jij als belangrijk?**

**Welke aanpak werkt bij jouw kind het beste?**

**Van welke dingen wordt jouw kind extra druk?**

**Zijn er meer druktemakers in de familie?**

**Is je kind altijd al druk geweest?**

**Hoe reageren andere kinderen op jouw kind?**

**Heeft je kind zelf last van zijn gedrag?**

**Welke problemen veroorzaakt je kind met zijn gedrag?**

**Ontmoet je als ouder veel onbegrip in de omgeving?**

**Hoe ervaar jij de opvoeding van je kind?**

**Maak je ook wel eens rustige momenten mee?  
Kun je een voorbeeld geven?**

(kopiëren op overheadsheets)

## **KENMERKEN VAN DRUK GEDRAG**

- **Overbeweeglijkheid**
- **Impulsiviteit**
- **Moeite met concentreren**

## **OORZAKEN VAN DRUK GEDRAG**

- **De aanleg van het kind**
  - ontwikkeling
  - temperament
  - hersendisfunctie (ADHD)
  - voedselallergie
  
- **De omgeving van het kind**
  - manier van opvoeden
  - weinig steun
  - veel prikkels
  - woonomgeving
  - stress/spanning
  - school
  - gebeurtenissen
  
- **Combinatie van factoren**



## **DIAGNOSE STELLEN**

- **Voorgeschiedenis**
- **Observaties**
- **Gedragsvragenlijsten**
- **Lichamelijk en neuropsychologisch onderzoek**



# Bijeenkomst 2:

## Zelfbeeld en complimenten

### Doel

- Ouders kennen het belang van een positief zelfbeeld en weten op welke manier dat bevorderd kan worden.
- Ouders gaan meer letten op het positieve gedrag van hun kind en geven daar een compliment over.

### Programma

1	Welkom en introductie	5 minuten
2	Thuisopdracht bespreken	20 minuten
3	Opwarmertje: warm-koudspel	10 minuten
4	Introductie zelfbeeld en oefening	30 minuten
	Pauze	15 minuten
5	Positief zelfbeeld bevorderen	15 minuten
6	Complimenten geven	25 minuten
7	Afronding en thuisopdracht	10 minuten
	totaal	130 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN:

- Overheadprojector en sheets over zelfbeeld (zie bijlage 4)
  - Kaartjes en grondplaten bij oefening zelfbeeld (zie bijlage 3)
  - Videorecorder en videoband *Opvoeden: zó!*, band *Prijzen en aandacht geven*. (zie bijlage VII)
  - Voorbeelden voor de oefening complimenten geven (zie bijlage 5)
  - Kopiëren thuisopdracht (zie bijlage 1)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij de tweede bijeenkomst (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst)
-

# *Uitwerking Bijeenkomst 2*

## **1 Welkom en introductie (5 minuten)**

Heet de ouders hartelijk welkom. Geef een korte terugblik op de vorige bijeenkomst. Hebben de ouders nog vragen, bijvoorbeeld over de gelezen informatie?

Geef een overzicht van het programma van deze bijeenkomst.

## **2 Thuisopdracht bespreken (20 minuten)**

De vorige keer kwam aan bod dat druk gedrag verschillende aspecten kan omvatten. Daarom hebben ouders een opdracht meegekregen om eens op te letten hoe hun kind zich gedraagt en daarvan de positieve en negatieve kanten op te schrijven. Houd een rondje over de ervaringen. Inventariseer de ervaringen van de ouders op twee flap-overvellen: leuk en niet leuk. Probeer zo veel mogelijk positief te labelen en op het leuke vel te krijgen. Gebruik hierbij de lijst met positieve aspecten van druk gedrag ( zie bijlage 2)

In de afsluiting kun je benadrukken dat de opvoeding van een druktemaker niet eenvoudig is. De grootste opgave voor ouders is:

- erkennen dat je een kind hebt met een gebruiksaanwijzing;
- je ervan bewust zijn dat je kind meer is dan alleen zijn of haar drukke gedrag;
- proberen ook nog de goede dingen van je kind te zien.

Bij drukke kinderen moet je extra veel moeite doen om leuke dingen van ze te zien en positieve waardering uit te spreken. Toch is dat heel belangrijk voor de vorming van een positief zelfbeeld.

Hoe een kind over zichzelf denkt hangt sterk af van de manier waarop er met hem of haar wordt omgegaan, en hoe er tegen hem of haar wordt gepraat.

Schrijf vijf eenvoudige optelsommetjes op de flap-over, waarvan er vier goed zijn. Vraag dan aan de ouders wat hun opvalt. Meestal zal het antwoord zijn: 'Er is er één fout.' Er zijn er echter ook vier goed! Wijs erop dat dit een illustratie is van het feit dat we gewend zijn meer op fouten te letten dat op wat goed gaat. Dat is jammer want kinderen leren meer van waardering voor de dingen die ze goed doen, dan van correctie van dingen die ze verkeerd doen.

## **3 Opwarmertje: warm-koudspel (naar keuze) (10 minuten)**

Vraag twee vrijwilligers om even de gang op te gaan. De groep wijst een voorwerp in de ruimte aan dat geraden moet worden. Instrueer de groep om de vrijwilliger die eerst binnenkomt negatief te sturen: 'koud', 'helemaal verkeerd', 'het schiet niet erg op', 'zo moeilijk is het toch niet' enzovoort. De tweede vrijwilliger wordt positief gestuurd: 'warm', 'wat gaat het goed', 'je hebt het snel door', 'goed zo' enzovoort.

Besteed bij de nabespreking aandacht aan de gevoelens die dit bij de vrijwilligers op kan roepen. Wijs op het resultaat: positief sturen geeft sneller resultaat dan negatief sturen.

Nota bene: deze oefening is ook een onderdeel van de cursus *Opvoeden: zó!* en kan voor ouders dus een herhaling zijn.

#### **4 Introductie zelfbeeld en oefening (30 minuten)**

Je wordt niet met een zelfbeeld geboren, het ontwikkelt zich geleidelijk aan. In de eerste vier jaren wordt daar een belangrijke basis voor gelegd. Als een kind liefdevol verzorgd wordt, ontwikkelt het een positief zelfbeeld en treedt het de wereld met vertrouwen tegemoet. Het kind heeft dan:

- vertrouwen in zichzelf ('ik ben de moeite waard, ze houden van mij, ik kan iets');
- vertrouwen in de omgeving ('ik ben niet alleen, er zijn anderen waar ik op terug kan vallen').

Sommigen denken dat in de eerste levensjaren de basis wordt gelegd voor de rest van je leven. Maar ook de basisschoolleeftijd is een belangrijke periode voor de verdere ontwikkeling van het zelfbeeld. Juist in deze periode doet een kind veel nieuwe ervaringen op buiten het gezin, wordt hij of zij met nieuwe eisen geconfronteerd en meer op de proef gesteld, ook doordat het kind zichzelf gaat vergelijken met andere kinderen.

Het ontstaan van een zelfbeeld houdt in dat het kind ideeën over zichzelf ontwikkelt die steeds vastere vorm krijgen. Een zelfbeeld is uit allemaal kleine stukjes opgebouwd: ik ben slim, ik zie er leuk uit, ik heb veel vriendinnetjes, ik ben goed in zwemmen enzovoort. Op de basisschoolleeftijd wordt het kind zich meer bewust van zichzelf en van zijn goede en slechte eigenschappen en dat kan bij drukke kinderen soms spanning opleveren.

Het zelfbeeld van een kind wordt beïnvloed door wat anderen tegen en over hem of haar zeggen. Ouders zijn daarbij heel belangrijk, maar als een kind groter wordt gaan anderen daarin meetellen (leerkracht, vriendjes, familie enzovoort).

Niet alleen de dingen die er tegen hem of haar gezegd worden, ook de concrete ervaringen die hij of zij opdoet beïnvloeden het zelfbeeld van het kind en het gevoel van zelfvertrouwen. Maak dit duidelijk aan de hand van het schema op sheet 1 (bijlage 3).

### **Zelfbeeld**

<b>Opmerkingen van ouders</b> →	<b>Informatie die kind krijgt over zichzelf</b> →	<b>Gedrag en gevoel dat daarbij past</b>
---------------------------------	---	--

Het zelfbeeld van een kind ontstaat door wat belangrijke mensen in de omgeving vaak tegen hem of haar zeggen. De manier waarop dat gebeurt is heel bepalend voor hoe het kind zich gaat voelen en gedragen.

#### **Oefening zelfbeeld**

De vorming van het zelfbeeld wordt beïnvloed door de ervaringen die kinderen opdoen. De volgende oefening is erop gericht dat aanschouwelijk te maken.

#### BENODIGD MATERIAAL

Voor deze oefening zijn kaartjes met uitspraken nodig en twee grondplaten: een voor de kaartjes die een positief zelfbeeld bevorderen en een voor de kaartjes die een negatieve uitwerking zullen hebben (zie bijlage 4). Eventueel kan voor deze oefening het themapakket *Dit ben ik* geleend worden bij een van de instellingen voor opvoedingsondersteuning (zie de adressenlijst in bijlage VI).

#### WERKWIJZE

Splits de groep eventueel op in twee subgroepen. Ouders lezen om beurten een kaartje voor die op een stapeltje in het midden liggen en bepalen wat voor invloed er van deze uitspraak of gebeurtenis uitgaat. Werkt die positief of negatief op het zelfbeeld van kinderen? Afhankelijk daarvan wordt het kaartje dan op de 'positieve of negatieve' grondplaat neergelegd.

Het gaat erom dit een beetje snel te doen. Na een of twee rondes wordt bekeken:

- Wat ligt er op de positieve en wat op de negatieve grondplaat?
- Zijn deze uitspraken herkenbaar?
- Wat krijgt jouw kind veel te horen?
- Wat is de boodschap die hij of zij meekrijgt door deze reacties?

#### NABESPREKING

Drukke kinderen bezorgen vaak overlast met hun gedrag. Dat betekent dat ze dikwijls gecorrigeerd worden of negatieve reacties krijgen op hun gedrag. Vanzelfsprekend is dat niet altijd te vermijden. Maar belangrijk is wel dat de balans niet te veel gaat doorslaan naar de verkeerde kant. Als kinderen alleen maar negatieve feedback krijgen, ondermijnt dat hun zelfvertrouwen. Het geeft kinderen het gevoel: ik kan niks, ik doe nooit iets goed, of in het ergste geval: mijn ouders vinden mij een lastig kind, houden ze wel van mij?

Veel aandacht voor negatief gedrag heeft bovendien als effect dat daarmee het negatieve gedrag versterkt wordt. Het gevolg is dat kinderen vaak nog lastiger en moeilijker kunnen worden.

Met negatieve gedragsbeïnvloeding werk je dus eigenlijk de verkeerde kant op.

Het is belangrijk om het roer om te gooien. Juist bij drukke en lastige kinderen is het extra belangrijk om te letten op wat ze goed doen en daar ook iets over te zeggen. Bij het uitstippelen van een goede aanpak voor de opvoeding is dit de eerste stap die ouders kunnen zetten.

Na de pauze gaan we dieper in op hoe je dat kunt doen.

### ***Pauze (15 minuten)***

#### ***5 Positief zelfbeeld bevorderen (15 minuten)***

Bespreek samen met ouders de manieren om een zelfbeeld positief te beïnvloeden. Maak hierbij gebruik van onderstaande tekst en de bijbehorende sheet 2 (bijlage 5). Integreer hierbij ook wat ouders voor de pauze al gezegd hebben.

Zoals al eerder gezegd is het zelfbeeld niet aangeboren, maar aangeleerd. Wat belangrijke mensen in de omgeving van een kind zeggen, en hoe ze dat zeggen, bepaalt voor een groot deel hoe een kind zich zal voelen en gedragen. Bijvoorbeeld: een kind dat voortdurend te horen krijgt dat hij of zij zo onhandig is en van alles omgooit, zal zich zo onzeker gaan voelen en druk bewegen dat er juist van alles omvalt. Waardoor er weer kritiek op dat gedrag komt en een kind denkt: 'Zie je wel, ik ben onhandig'. Er treedt een cirkeleffect op.

Ouders kunnen een kind helpen om zelfvertrouwen te hebben en een positief zelfbeeld op te bouwen. Dat kan op de volgende manieren:

### *Positieve aandacht*

Geef aandacht (liefdevolle aandacht, betrokkenheid) zonder dat het kind echt een prestatie hoeft te leveren. Zorg dat je regelmatig even tijd vrij kunt maken om iets gezelligs met je kind te doen, waarbij je er vooral op gericht bent een positief contact op te bouwen. Daarmee voorkom je dat kinderen op een negatieve manier om aandacht gaan vragen.

Dit kan eventueel in de volgende bijeenkomst verder uitgewerkt worden met de principes van de basiscommunicatie, die zijn beschreven in het keuzeonderwerp 'volgen en benoemen'.

### *Complimenten geven, opbouwend prijzen*

De manier waarop je je kind waardeert is heel belangrijk. Een kind moet weten welk gedrag van hem of haar aardig of de moeite waard wordt gevonden. Dat noemen we opbouwend prijzen. Het staat tegenover vaag en algemeen prijzen: 'wat ben je toch aardig'.

Bij opbouwend prijzen geef je duidelijk en precies aan over welk gedrag het gaat, en waarom het voor jou, als ouder, prettig of fijn is (gevoel en/of gedachten).

Laat ook in je non-verbale gedrag merken dat je iets fijn vindt, door je kind aan te kijken, naar hem of haar toe te lopen, of een aai over de bol te geven.

### *Waarderen wat goed gaat*

Vaak doet een kind iets waar je voor een deel tevreden over bent en voor een deel niet. Je kunt nu op verschillende manieren iets zeggen over wat je kind doet.

Speel samen met de ouders een situatie na. De begeleider gaat op twee manieren reageren op een situatie en vraagt de ouder wat dit bij hen oproept. Vraag de ouders hun ogen dicht te doen en zich voor te stellen dat ze een kind zijn. Het gaat om de volgende situatie: het kind heeft aardappels geschild en er liggen nog schillen op de vloer.

Begeleider: 'O, je leert het ook nooit. Er liggen overal schillen op de vloer, zo kan ik het beter zelf doen. Daar heb ik niets aan!' Vraag de ouders om een reactie.

Begeleider: 'Bedankt voor het schillen, nu hoef ik niet meer zo lang in de keuken te staan.'

Zullen we de schillen samen nog even opruimen?' Vraag de ouders om een reactie.

Belangrijk is dus om extra te letten op de goede intenties en de initiatieven die een kind neemt in plaats van alleen op de uitwerking daarvan. Natuurlijk mag je best een opmerking maken over iets dat fout gaat, maar waardeer altijd eerst wat goed is gegaan!

### *Opbouwende kritiek geven*

Net zoals je opbouwend kunt prijzen kunnen ouders ook kritiek geven op een opbouwende manier zodat een kind er iets van leert. Vooral drukke kinderen komen nogal eens in aanvaring met hun omgeving en moeten dan gecorrigeerd worden. Maar juist dan is het belangrijk dit zo te zeggen, dat een kind zich niet totaal afgewezen voelt. Dat kan door het kind niet als persoon af te wijzen maar alleen iets te zeggen over het ongewenste gedrag. Opbouwende kritiek geef je eigenlijk op dezelfde manier als een compliment. Je zegt:

- wat het ongewenste gedrag is (concreet benoemen);
- waarom het voor jou als ouder lastig of vervelend is.
- welk gedrag je liever hebt (een alternatief geven);

Ondersteun je boodschap met non-verbaal gedrag, door een kind gericht aan te kijken of door naar het kind toe te lopen.

Bijvoorbeeld: een kind pakt zonder te vragen een stuk speelgoed van zijn broertje of zusje af.

- niet-opbouwende kritiek: 'Geef dat onmiddellijk terug, pestkop!'
- opbouwende kritiek: 'Je mag geen speelgoed afpakken, dat vindt Frits niet leuk. Vraag maar of je ermee mag spelen.'

Over oefenen met opbouwende kritiek is een keuzeonderwerp toegevoegd.

### Zelf doen

Als dingen lukken, of als een kind zelf iets heeft opgelost, dan is hij trots en ontleent daar een gevoel van eigenwaarde aan. Als dingen steeds mislukken (opdrachten op school, of samen spelen met vriendjes) dan tast dat zijn gevoel van eigenwaarde aan. Als anderen dat bevestigen door tegen het kind zeggen dat hij of zij er niet veel van terechtbrengt, wordt het nog eens extra versterkt. Ouders die hun kinderen alles uit handen nemen en overal voor willen beschermen ontnemen hun kind de kans om dingen zelf op te lossen. Beter kunnen ouders hun kind vaardigheden leren om zelf situaties te hanteren. Dat geeft kinderen meer zelfvertrouwen.

De *stop-denk-doemethode* is daar een voorbeeld van. Kinderen worden daarbij stapsgewijs getraind om bij alle dingen die ze moeten doen eerst een stop te maken, na te denken en dan pas te doen. Deze aanpak helpt kinderen om hun eigen impulsiviteit af te remmen. Het vereist heel wat training om deze vaardigheid onder de knie te krijgen.

Jonge kinderen kunnen worden afgeremd door een seintje van ouders of het ouderwetse 'tot vijf tellen' (dit aspect kan ook behandeld worden bij structureren).

### Tot slot

Ouders kunnen hun kind niet voortdurend ondersteunen of beschermen in de hoop daarmee conflicten te vermijden. Af en toe een tegenslag, daar moeten kinderen tegen kunnen. Als een kind voldoende zelfvertrouwen heeft lukt dat ook. Vooral als het de kans krijgt dingen in kleine stapjes te leren. Kinderen met zelfvertrouwen kunnen mislukkingen opvangen. Ze ontwikkelen een realistisch beeld van hun eigen capaciteiten. Ze zeggen: dit ging fout, maar dat ging goed of het is nu niet gelukt, ik probeer het morgen opnieuw. Kinderen zonder zelfvertrouwen kunnen minder goed met mislukking en tegenslag omgaan. Ze zien de dingen niet meer in de juiste proporties. Als kleine dingetjes fout gaan is alles fout gegaan of ze denken: ik doe het nooit goed, ik kan het niet.

Kinderen met een negatief zelfbeeld hebben meer problemen met leren en ook vaker problemen in de omgang. Op basis van eerder opgedane ervaringen benadert een kind de werkelijkheid. Positieve ervaringen maken dat een kind de wereld met vertrouwen tegemoet treedt en de kans is dan groter dat het opnieuw positieve ervaringen opdoet. Veel negatieve ervaringen ondermijnen het vertrouwen van een kind en maken dat het zich achterdochtig of agressief opstelt. Dat gedrag roept opnieuw negatieve ervaringen op, waardoor het kind in een vicieuze cirkel terechtkomt. Kinderen die positieve waardering het hardste nodig hebben krijgen dat vaak het minste.

Deze bijeenkomst sluiten we af met het onderwerp complimenten geven.

## **6 Complimenten geven (25 minuten)**

Bekijk samen met ouders de videoband van *Opvoeden: zó!* over Prijzen en aandacht geven.

Vraag na afloop om reacties. De richtlijnen voor complimenten geven die in dit videofragment worden genoemd komen overeen met wat eerder al bij opbouwend prijzen werd uitgelegd.

Benadruk nogmaals dat complimentjes waarbij je het gedrag benoemt een groter effect hebben.



Voer daarna de oefening ‘complimenten geven’ plenair uit (situatieschetsen in bijlage 6). De cursusleider leest situaties voor waarin kinderen zich op een leuke en prettige manier gedragen of de ouders bedenken zelf situaties. De ouders worden vervolgens om beurten uitgenodigd om daar een complimentje bij te geven. Rond de oefening af door erop te wijzen dat ook positieve feedback tussen partners van groot belang is. Het is belangrijk om elkaar te steunen op moeilijke momenten.

## **7 Afronding en thuisopdracht (10 minuten)**

Deel de thuisopdracht uit en licht deze nog even toe.

Suggesties voor achtergrondinformatie bij deze bijeenkomst:

- A. van Londen e.a., *Vaardigheden voor ouders*. Hieruit de fragmenten ‘Het zelfbeeld’ (p. 13-19) en ‘Acceptatie tonen’ (p. 38-40).
- T. Compennolle, *Zit stil!* Hieruit hoofdstuk 4: Bijzondere gebruiksaanwijzingen, p. 93-115
- Folder *Complimenten geven* uit de reeks van *Opvoeden: zó!* (zie bijlage VII)

## Bijlage 1 bij Bijeenkomst 2

### Thuisopdracht bijeenkomst 2

#### Opdracht 1

Let komende week op wat je kind goed doet, en zeg er iets aardigs over!

Schrijf twee voorbeelden op.

Situatie	Wat deed je kind?	Wat zei/deed jij?	Reactie van je kind?
<i>Voorbeeld</i> 8 uur 's morgens	Zichzelf aankleden	'Wat fijn dat je zo snel bent aangekleed, nu hoeven we ons niet te haasten.'	Keek me blij aan.

#### Opdracht 2

Probeer de komende week een 'speciaal halfuurtje' voor je kind vrij te maken, waarin het alleen maar gezellig en leuk is en er geen enkele negatieve opmerking wordt gemaakt. Het kind mag zelf bepalen wat hij of zij wil doen.

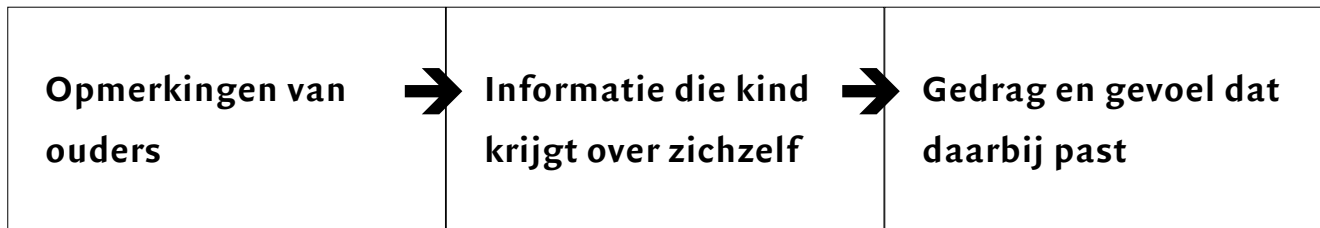
## Bijlage 2 bij Bijeenkomst 2

### Voorbeelden van positieve kanten van een kind met druk gedrag

- Is creatief en vindingrijk (ook met het oplossen van problemen)
- Verveelt zich niet
- Is goed in het vinden van verloren dingen (incl. geld op de grond, mensen in een menigte)
- Heeft scherpzinnige waarneming
- Is een 'stand-up comedian'
- Is spontaan en open
- Is vol energie
- wil graag geaccepteerd worden en is bereid hier moeite voor te doen
- Is gevoelig voor positieve aanmoediging
- Koestert geen wraakgevoelens
- Neemt de dingen snel op als de interesse aanwezig is
- Is een gangmaker
- Zal niet gauw in een sleur komen
- Is origineel met veel gevoel voor humor
- Stort zich met hart en ziel ergens in

(kopiëren op overheadsheets)

**ZELFBEELD**



## **Bijlage 4 bij Bijeenkomst 2**

### Oefening zelfbeeld

Uitspraken (kopiëren op etiketten en op kaartjes plakken) en grondplaten (kopiëren op gekleurd papier).

**Rik, ga jij even naar de bakker?  
Je bent al zo groot!**

**Nou heb je het weer verkeerd gedaan!  
Hoe vaak moet ik het nog uitleggen?**

**Heb jij dat helemaal alleen gedaan?  
Goed van jou hoor!**

**Jij kunt ook nooit eens  
een keertje normaal doen!**

**Wat zijn jullie leuk aan het spelen!**

**Ga naar je kamer.  
Ik wil je niet meer zien!**

**Wat zie je er leuk uit  
in die nieuwe trui.**

**Wat ben je toch een vervelend kind.**

**Wat ben je toch een lekker kind.  
Kom eens even bij me zitten!**

**Fijn dat je weer thuis bent.  
Hoe was het op school?**

**Kijk eens naar je broertje.  
Die kan het veel beter dan jij!**

**Zo teken je toch geen huis!  
Dat lijkt nergens op!**

**Je kunt niet op mijn partijtje komen.  
Mijn moeder vindt je te wild.**

**Wat doe je toch kinderachtig.  
Je lijkt wel een baby!**

**Je hebt goed je best gedaan.  
Ik ben trots op je.**

**Ik vind je leuk.  
Wil je mijn vriendje zijn?**

**Probeer het maar.  
Ik weet zeker dat je het kunt!**

**Ik word gek van je.  
Ik zal blij zijn als de school weer begint!**

**Wat een geklieder!  
Laat mij dat maar doen.**

**Wat heb je nou aangetrokken?  
Je ziet er niet uit!**

**Wat ben je toch slim op de computer!  
Mama snapt er niks van.**

**Ieder ander zou de bal hebben gehouden!**

**Dat pak je ook helemaal  
niet handig aan.  
Doe het nou zoals ik je gezegd heb.**

**Wil jij je broertje even helpen  
met veters strikken?  
Jij kunt dat al zo goed.**

**Kijk eens oma, wat onze....  
op school heeft gemaakt!**

**Je hebt je lesje helemaal afgemaakt.  
Dat heeft je vast moeite gekost.  
Flink hoor!**

**Ik heb met de juffrouw gesproken  
en ze is heel erg tevreden over jou.**

**Zit toch eens stil!  
Ik krijg de zenuwen van je!**

**Dat is niks voor jou.  
Jij hebt toch geen rust in je kont!**

**Als je zo doorgaat heb ik ook  
geen zin meer om je verjaardag te vieren.**

**Ik heb geen medelijden.  
Je zult het er wel naar gemaakt hebben.**

**Ik schaam me gewoon voor jou.**

**Hou toch eens op met  
dat eeuwige gezeur!**

**Wat een puinhoop.  
Ik kan ook niks aan je overlaten.**

**Zullen we het samen doen?  
Dan lukt het vast.**

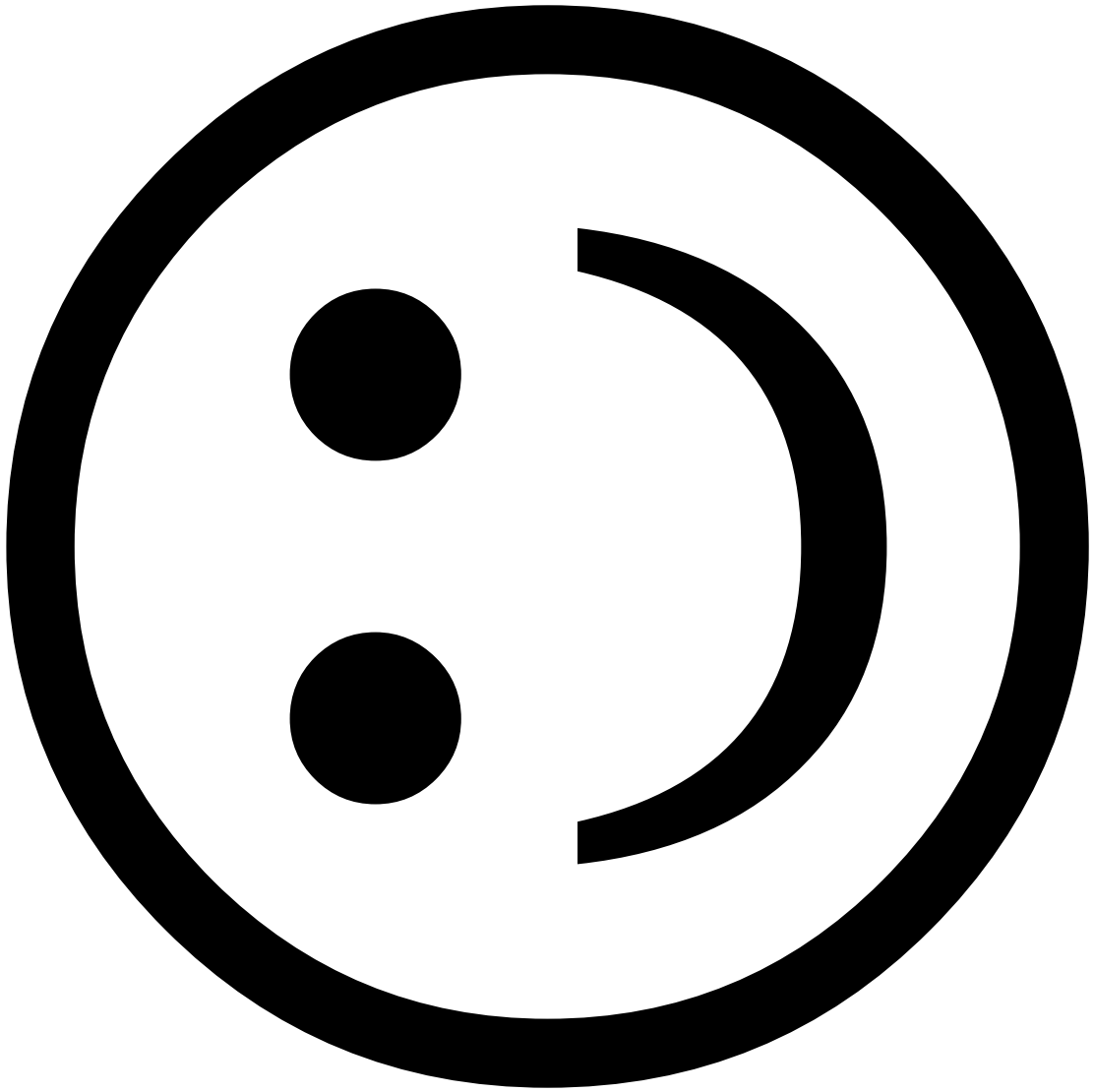
**Heb je je helemaal alleen aangekleed?  
Wat word je al groot!**

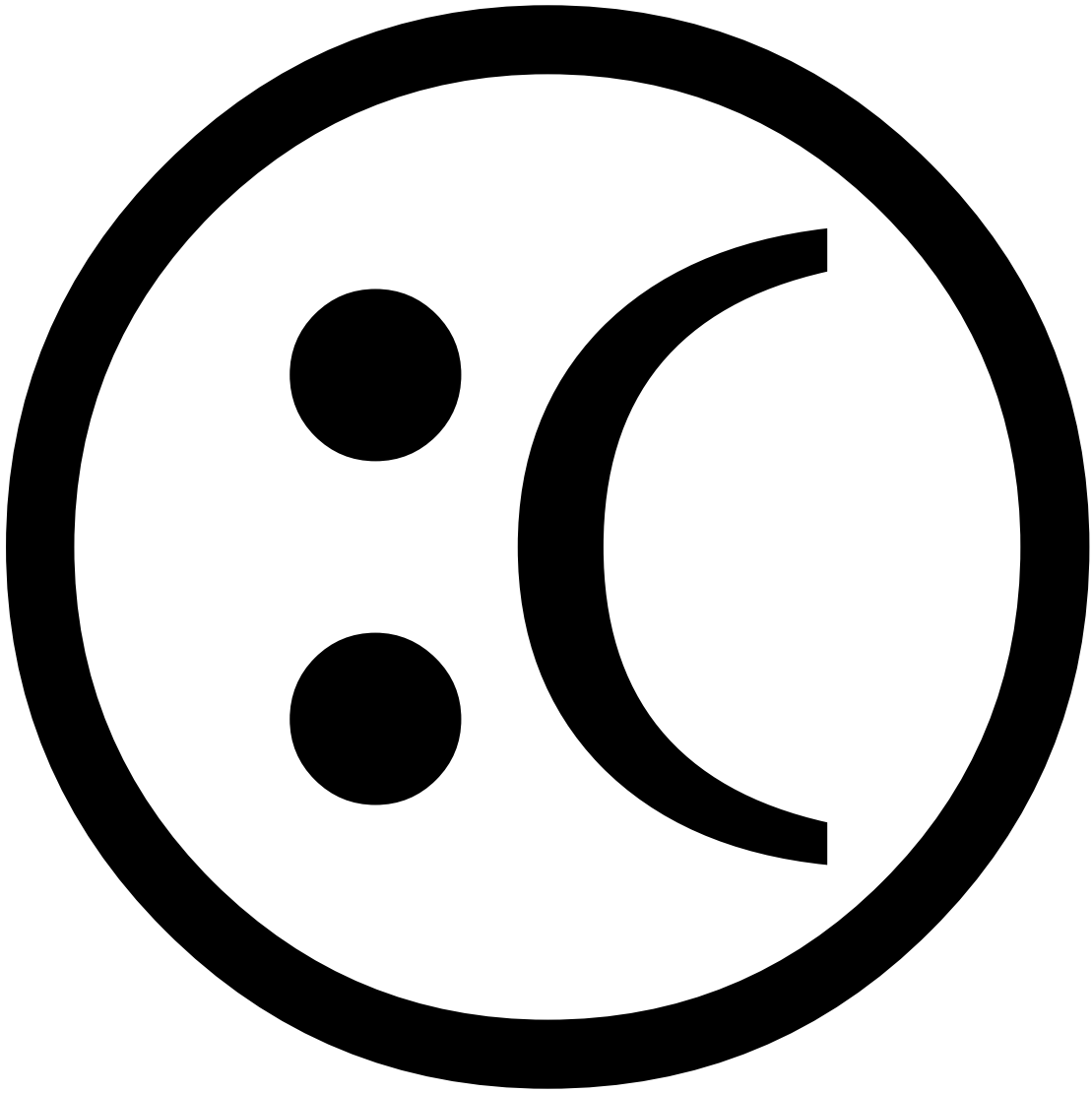
**Je hebt het voor de hele klas verpest!**

**Ik heb zin om gezellig met jou  
een spelletje te doen.**

**Nooit maak je iets af...!  
Wat moet er van jou terecht komen?**







(kopiëren op overheadsheets)

## **BEVORDEREN VAN EEN POSITIEF ZELFBEELD**

- **Positieve aandacht geven**
- **Complimenten geven**
- **Waarderen wat goed gaat**
- **Opbouwende kritiek geven**
- **Zelf laten doen**

## Bijlage 6 bij Bijeenkomst 2

### Oefening complimenten geven

Pas de voorbeelden aan aan de kinderen van de ouders uit de groep of gebruik situaties van ouders.

- Bas denkt er zelf aan om zijn gymspullen mee te nemen.
- Meran is de hele maaltijd aan tafel blijven zitten.
- Mark heeft zelf zijn speelgoed opgeruimd.
- Niels gaat mee naar de supermarkt en helpt met boodschappen doen.
- Mike wacht met vertellen totdat jij klaar bent met telefoneren.
- Sandra heeft zichzelf op tijd aangekleed.
- Krishan speelt rustig met zijn kleine broertje.
- Als je tegen Kevin zegt dat hij zijn handen moet wassen voor het eten doet hij dat meteen.
- Joe helpt je met het afruimen van de tafel.
- Stanley eet zijn bord leeg zonder te treuzelen.

# *Bijeenkomst 3:*

## *Leren luisteren en keuzeonderwerp*

### Doel

- Ouders hebben handvatten om gedrag van hun kind op een positieve manier sturen.
- Ouders weten hoe zij hun kind kunnen helpen om te leren luisteren.

### Programma

1	Welkom en introductie	5 minuten
2	Opwarmertje: een compliment aan jezelf!	10 minuten
3	Thuisopdracht bespreken	20 minuten
4	Leren luisteren	25 minuten

Pauze 15 minuten

5	Keuzeonderwerp	50 minuten
6	Afsluiting	10 minuten

totaal 135 minuten

---

### **MEENEMEN/VOORBEREIDEN:**

- Rollenspel niet-luisteren (zie bijlage 2)
  - Kopiëren thuisopdracht (zie bijlage 1)
  - Programma en materiaal keuzeonderwerp
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders, afhankelijk van het keuzeonderwerp.
-

# ***Uitwerking Bijeenkomst 3***

## ***1 Welkom en introductie (5 minuten)***

Heet de ouders hartelijk welkom. Geef een toelichting op het programma van deze derde bijeenkomst en vertel wat het keuzeonderwerp is.

## ***2 Opwarmertje: een compliment aan jezelf! (10 minuten)***

De vorige bijeenkomst werd afgesloten met de opmerking dat ouders van druktemakers ook behoefte hebben aan positieve ondersteuning. Partners kunnen elkaar positief ondersteunen, maar ouders kunnen ook zichzelf ondersteunen door niet te hoge eisen te stellen aan zichzelf als opvoeder en ook te letten op de kleine vorderingen die hij of zij zelf maakt.

Begin met een opwarmertje waarbij ouders de volgende zin afmaken: Wat ik deze week goed heb aangepakt is...

## ***3 Thuisopdracht bespreken (20 minuten)***

Besprek de thuisopdracht bij voorkeur in twee groepen (echtparen niet bij elkaar).

Vraag de ouders:

- Heb je nog 'speciale tijd' vrijgemaakt voor je kind?
- Wat heeft je kind voor leuke dingen laten zien?
- Hoe heb je erop gereageerd?
- Wat was het effect van je reactie?

## ***Nabespreking***

Af en toe speciale tijd vrijmaken voor je kind is een goede manier om aan de relatie te bouwen. Het kan je helpen om je kind te accepteren als persoon zonder voorbehoud.

Je kind krijgt dan onverdeelde aandacht waar hij of zij niet speciaal iets voor hoeft te doen.

Door tijd vrij te maken geef je de boodschap: 'Ik vind het prettig om me met jou bezig te houden.'

Als je geen corrigerende opmerkingen maakt en je kind laat sturen, laat je merken dat je je kind de moeite waard vindt zoals hij of zij is. Je stelt geen voorwaarden. Vanuit zulke momenten zal het makkelijker zijn je kind ook in andere situaties te beïnvloeden.

Ook complimenten geven is een manier om het gedrag van je kind gericht te sturen. Je laat merken dat je blij bent met hoe je kind zich gedraagt of over de dingen die het gedaan heeft.

## ***4 Leren luisteren (25 minuten)***

Een van de dingen die ouders van drukke kinderen heel moeilijk vinden is om het gedrag van hun kind te sturen. Ze vinden dat hun kind slecht luistert en maar zelden doen wat hem of

haar gevraagd wordt. Ter illustratie spelen cursusleiders een situatie uit de dagelijkse opvoedingspraktijk (bijlage 2).

Vraag aan de ouders:

- Wat valt je op?
- Wat herken je?
- Wat zou de ouder anders kunnen doen?

### **Nabespreking**

Inventariseer de reactie van ouders en bespreek die. De conclusie zal zijn dat het rollenspel vooral laat zien hoe het niet moet. Bij drukke kinderen heb je weinig kans op succes als je iets op die manier vraagt.

Vraag ouders hoe je ervoor kunt zorgen dat kinderen wel luisteren. Vul de door de ouders genoemde mogelijkheden eventueel aan met onderstaande aandachtspunten:

- kies een geschikt moment;
- laat je kind eerst afronden waar hij of zij mee bezig is;
- zorg dat je kind je goed kan verstaan;
- vraag één ding tegelijk, geef eenvoudige opdrachten;
- praat zo concreet mogelijk;
- houd rekening met de luisterafstand;
- zoek oogcontact, wacht tot je de aandacht van je kind hebt (pak het kind eventueel vast, ga door de knieën);
- formuleer een verzoek niet in vragende maar in stellende vorm;
- laat je kind desnoods herhalen wat je gezegd hebt;
- geef een opdracht of verzoek maar één keer. Bij voortdurend herhalen beloon je het niet-luisteren. Zo leren kinderen dat ze niet meteen hoeven te doen wat je vraagt;
- geef je kind even de tijd om uit zichzelf te reageren;
- reageer positief op gehoorzaam gedrag, geef er een complimentje over.

Als je wilt dat kinderen luisteren is het belangrijk om rekening te houden met de genoemde aandachtspunten. En: vooral om complimentjes te geven als je kind wel goed luistert!

### ***Pauze (15 minuten)***

### ***5 Keuzeonderwerp (50 minuten)***

Het keuzeonderwerp over de basiscommunicatie 'volgen en benoemen' past goed op dit moment van de cursus. Het sluit aan bij een positief zelfbeeld bevorderen en complimenten geven. Dit keuzeonderwerp is alleen geschikt voor begeleiders die kennis en ervaring hebben met de principes van basiscommunicatie. Eventueel kan een deskundige (bijvoorbeeld een video-hometrainer) worden uitgenodigd om dit onderdeel te bespreken.

### ***6 Afsluiting (10 minuten)***

Deel de thuisopdracht uit (zie bijlage 1) en leg deze vervolgens uit. Er moet bij deze opdracht een SGG-schema voor gedrag worden ingevuld. Ouders kiezen daarvoor gedrag van het kind dat ze lastig of moeilijk te hanteren vinden. In het schema staat daarvan een voorbeeld.

Leg uit dat de S staat voor de Situatie waarin het gedrag zich voordoet, de G voor het Gedrag dat ouders ongewenst vinden en de tweede G voor Gevolg. Dan gaat het om wat er volgt op het gedrag van het kind, bijvoorbeeld hoe ouders reageren. De uitleg bij het SGG-schema hoeft niet uitgebreid te zijn. Het is de bedoeling dat ouders er alvast eens mee gaan oefenen. Een uitgebreide toelichting komt in de volgende bijeenkomst aan bod.

Deel eventueel achtergrondinformatie uit (dit hangt samen met het keuzeonderwerp).



## Bijlage 1 bij Bijeenkomst 3

### Thuisopdracht bij bijeenkomst 3

Probeer het gedrag van je kind in een bepaalde situatie eens in een schema te zetten.  
Kies voor een situatie waarin je kind ongewenst gedrag vertoont.

- a Beschrijf de *Situatie* waarin het gedrag zich voordeed, bijvoorbeeld het tijdstip, de ruimte, wie erbij waren, en de aanleiding.
- b Beschrijf het *Gedrag* dat je kind vertoonde, probeer het zo concreet mogelijk te beschrijven zonder oordeel erbij.
- c Beschrijf wat er vervolgens gebeurt (*Gevolg*).

SITUATIE (S)	ONGEWENST GEDRAG (G)	GEVOLG (G)
Voorbeeld 's Ochtends om half acht.	Kind treuzelt met aankleden, gaat steeds spelen.	Ik ga helpen met aankleden

**En niet vergeten: doorgaan met complimenten en positieve aandacht geven!**

## Bijlage 2 bij Bijeenkomst 3

### Rollenspel niet-luisteren

Moeder (vanuit de keuken roepend): 'Annemieke, haal jij even die rommel van de tafel want we gaan zo eten!'

Kind zit voor de tv, doet of zegt niks. Ze gaat verder met kijken en zappen.

Moeder (ongeduldig): 'Annemieke, hoor je me niet?'

Kind: 'Ja, zo...' (gaat door met zappen).

Moeder: 'Annemieke, is die rommel nou opgeruimd?'

Kind: 'Even dit nog zien...'

Moeder (komt binnen en ziet dat er niks is opgeruimd): 'Hè, verdorie, moet ik alles tien keer vragen?' (Loopt naar de tv.) 'Die tv gaat uit en gaat vanavond niet meer aan!'

Kind: 'Nou, ik zeg toch dat ik het doe, stom mens!'

# *Bijeenkomst 4:*

## *Structuur bieden en gedrag beïnvloeden*

### Doel

- Ouders weten wat wordt bedoeld met (on)gewenst gedrag.
- Ouders weten dat structuur belangrijk is voor kinderen met druk gedrag.
- Ouders weten hoe kinderen gedrag leren en weten wat versterkers zijn en hoe je die kunt toepassen.

### Programma

1	Welkom en introductie	5 minuten
2	Thuisopdracht bespreken	20 minuten
3	Introductie SGG-schema, structuur aanbrengen	15 minuten
4	Oefening in subgroepen	20 minuten

Pauze 15 minuten

5	Plenaire nabespreking	20 minuten
6	Inleiding: hoe leren kinderen gedrag?	10 minuten
7	Oefening versterkers noemen	20 minuten
8	Thuisopdracht en afronding	10 minuten

totaal 135 minuten

---

### **MEENEMEN/VOORBEREIDEN:**

- Flap-over en viltstift
  - Inleiding SGG-schema (zie programmaonderdeel 3)
  - Werkblad 'Welke regels zijn er?' (zie bijlage 2)
  - Inleiding gedrag leren (zie bijlage 4)
  - Kopiëren thuisopdracht (zie bijlage 1)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij de vierde bijeenkomst (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst).
-

# Uitwerking Bijeenkomst 4

## 1 Welkom en introductie (5 minuten)

Heet de ouders welkom en geef een toelichting op het programma van deze bijeenkomst.

## 2 Thuisopdracht bespreken (20 minuten)

Splits de groep op in twee subgroepen voor de bespreking van de thuisopdracht.

Een aandachtspunt bij de nabespreking is wat ouders bij ongewenst gedrag hebben ingevuld.

Het is belangrijk dat ouders leren om gedragingen van hun kind te beschrijven in zichtbaar en concreet gedrag. Dat is ook een voorwaarde om goede opbouwende kritiek te kunnen geven (de ouder wijst gedrag af en niet de persoon).

### Nabespreking

Gedrag is alles wat we iemand zien of horen doen. Het meeste daarvan is aangeleerd. Eten is gedrag en lopen is gedrag. Maar ook schreeuwen, zitten, fluisteren, hoesten en krabben. Al die gedragingen kunnen we zien en/of horen. Zaken als jaloers zijn, boos zijn, of verdrietig zijn kunnen we niet echt zien. Als een kind met gefronste wenkbrauwen (= gedrag) met de deuren gooit (= gedrag), zeggen we tegen elkaar 'die zal wel kwaad zijn'. De kwaadheid zelf kunnen we niet zien, dat gevoel zit in het kind. We trekken de conclusie dat een kind kwaad is uit wat we het kind zien doen (= gedrag). Bij veel vormen van menselijk gedrag trekken we al snel zo'n conclusie. Bijvoorbeeld:

<i>gedrag</i>	<i>conclusie</i>
Jos slaat	Jos is kwaad
Menno huilt	Menno is verdrietig
Els kijkt in de pan	Els heeft honger

Bij het omschrijven van gedrag gaat het altijd om zichtbaar gedrag, dus om datgene dat we kunnen zien en/of horen. Iedereen moet het met zo'n beschrijving eens kunnen zijn.

Een voorbeeld: Als een moeder zegt: 'Mijn zoon is zo lastig met slapen', kunnen we niet zien of horen dat hij lastig is. Het is dus geen zichtbaar gedrag. Wat we wel kunnen zien en horen is dat hij zeven keer zijn bed uitkomt, telkens achtereen om zijn moeder roept, niet naar bed wil en een driftbui krijgt of 's nachts tweemaal wakker wordt.

De een stelt zich bij 'lastig met slapen' iets anders voor dan een ander. 'Lastig zijn' is geen gedrag; 'zeven keer uit bed komen' wel. 'Lastig zijn' kunnen ouders niet verminderen, zeven keer uit bed komen wel.

### 3 *Introductie SGG-schema, structuur aanbrengen (15 minuten)*

Gedrag van kinderen wordt beïnvloed door verschillende factoren. Als je daar inzicht in hebt kan dat helpen in de opvoeding. Gedrag is een wisselwerking van aanleg en omgevingsfactoren.

Bij drukke kinderen speelt die aanlegfactor waarschijnlijk een belangrijke rol. Dat is een gegeven feit waar je niet zo veel aan kunt veranderen (hoogstens met medicijnen). Aan de omgevingsfactor kun je wel wat veranderen. Die kan bepalen of je kind nog drukker wordt.

Als omgevingsfactoren gelden alle invloeden van buitenaf die op je kind inwerken:

- de ruimte
- gebeurtenissen
- dagritme
- de manier waarop jij of anderen reageert of reageren.

Om gedrag van kinderen duidelijk in kaart te brengen is het volgende schema heel handig. Jullie hebben daarmee ook al geoefend met de thuisopdracht.

**SITUATIE → GEDRAG → GEVOLG**

Gedrag (dus ook druk gedrag) staat niet op zichzelf maar vindt plaats in een bepaalde situatie. In de ene situatie (bijvoorbeeld op school) is een kind drukker dan in de andere (bijvoorbeeld thuis). In de situatie zit vaak een bepaalde aanleiding, een kind reageert dikwijls op gebeurtenissen die zich voordoen, prikkels die in een situatie aanwezig zijn.

Gedrag wordt niet alleen bepaald door de situatie maar ook door de gevolgen. Dat kan zowel positief als negatief zijn. Als je de clown uithangt en de hele klas lacht om je dan is dat een positief gevolg. Het vergroot de kans op herhaling. Als je je fiets tegen het hek laat staan en hij is gestolen dan let je de volgende keer wel beter op. Een negatief gevolg verkleint de kans op herhaling. Nu zijn dit heel concrete gevolgen. Bij gevolgen kun je ook denken aan de manier waarop ouders reageren op het gedrag van hun kind. Een positief gevolg (complimentje) vergroot de kans op herhaling van gedrag. Een negatief gevolg (straf, boos worden) verkleint de kans op herhaling.

Bij straf wordt het effect bepaald door het soort maatregel en hoe consequent ouders dat toepassen en of het kind ook anders kan. Een nadeel van straf is: het kind leert daardoor gedrag af, maar niet aan! Effectiever is het daarom om veel aandacht te geven aan gewenst gedrag.

Gedrag wordt dus bepaald door de situatie en door de gevolgen.

Voor de pauze staat het veranderen van de situatie (S) centraal. Na de pauze gaan we kijken naar het gevolg (G) en het effect daarvan op het gedrag van het kind.

Vaak komen er in een situatie allerlei prikkels voor die druk gedrag uitlokken. Dat geldt vooral bij kinderen die erg gevoelig zijn voor prikkels van buitenaf en die gauw afgeleid zijn. Om kinderen te begeleiden bij druk gedrag is het dus belangrijk te kijken of je de omgeving zo kunt inrichten, zo kunt structureren, dat het kind er rustiger van wordt.

Letterlijk betekent dit: hoe is het huis, het klaslokaal, de kamer van je kind ingericht? Maar het geldt ook figuurlijk: hoe ziet de dagindeling eruit, wat gebeurt er allemaal op een dag, hoe bereid je kinderen voor op de dingen die komen gaan, wat voor regels zijn er in huis?

In het algemeen geldt: hoe duidelijker en overzichtelijker de omgeving eruitziet, hoe gestructureerder die is, des te beter is dat voor je kind. Het is heel belangrijk om voor jezelf na te gaan:

- Hoe ziet de omgeving van mijn kind eruit?
- Wat verwacht ik van mijn kind en hoe kan ik dat organiseren?
- Zijn de regels duidelijk of onduidelijk voor mijn kind?
- Hoe breng ik mijn instructies over? (Zie ook de aandachtspunten van luisteren in vorige bijeenkomst, onderdeel 4.)

Aan de hand van de opdracht ‘Welke regels zijn er?’ gaan we de situaties die veel voorkomen in het dagelijks leven verkennen. Bij het nabespreken zullen we ingaan op het aanbrengen van structuur en houvast in de situaties waarin het kind zich bevindt.

#### **4 Oefening in subgroepen (20 minuten)**

De groep wordt opgedeeld in twee subgroepen. De opdracht is om ervaringen uit te wisselen over hoe het schema van een gewone weekdag eruit ziet en welke momenten ouders moeilijk te hanteren vinden, bijvoorbeeld omdat hun kind dan extra druk is en niet doet wat ouders willen. Gebruik hierbij het werkblad (zie bijlage 2).

Naar keuze kunnen ouders het werkblad eerst individueel invullen en daarna met elkaar overleggen. Ze kunnen ook meteen ervaringen uitwisselen en kiezen met welk punt ze willen beginnen. Bij voldoende tijd kunnen ouders alvast tips uitwisselen om de situatie te verbeteren en/of meer structuur aan te brengen.

#### **Pauze (15 minuten)**

#### **5 Plenaire nabespreking (20 minuten)**

Besprek in de groep de belangrijkste punten uit de subgroepen en integreer dit in de informatie over ‘Structureren hoe doe je dat?’ (bijlage 3).

Alle kinderen hebben behoefte aan eenvoudige regels en duidelijke grenzen. Drukke kinderen hebben meer leiding en regelmaat nodig dan andere kinderen. Zonder stevig houvast is hun wereld een grote chaos. Structuur is daarom heel belangrijk. Via de ervaringen van ouders worden de verschillende manieren om structuur aan te brengen nader toegelicht:

- ruimte aanpassen
- duidelijke regels en grenzen stellen
- structuur in tijd aanbrengen
- situaties structureren en begeleiden.

#### **6 Inleiding: hoe leren kinderen gedrag? (10 minuten)**

Na het bespreken van de S van het SGG-schema gaat de uitleg nu verder over het gevolg (G). Geef een korte uitleg hoe gedrag totstandkomt en op welke manier ouders gewenst gedrag kunnen bevorderen door ‘versterkers’ te geven (zie bijlage 4). Dit is tevens de introductie van onderdeel 7. De afronding van de inleiding volgt nadat ouders deze oefening hebben gedaan.

#### **7 Oefening versterkers noemen (20 minuten)**

Ouders maken in tweetallen een rijtje met versterkers die voor hun kind belangrijk zouden

kunnen zijn. Bij de bespreking worden deze op flap-over in drie kolommen genoteerd (sociale, materiële en activiteitenversterkers). Daarna wordt deze indeling toegelicht (zie ook de informatie in bijlage 4).

Ter afronding kan nogmaals worden benadrukt dat een versterker ervoor zorgt dat het gedrag vaker zal optreden. Daarbij zijn de volgende dingen belangrijk:

### *Zo snel mogelijk*

Het is belangrijk dat versterkers zo snel mogelijk na het gewenste gedrag gegeven worden. Vooral voor jonge kinderen is dit heel belangrijk. Als de tijd tussen het gewenste gedrag en het geven van de versterker te lang is, kan het kind allang met iets anders bezig zijn. Dan verliest de versterker zijn effect of bestaat de kans dat we gedrag versterken dat we helemaal niet willen versterken.

### *Kind moet de versterker leuk vinden*

Een versterker is iets waar een kind zijn best voor wil doen. Dat kan van kind tot kind verschillen zoals we al hebben gezien aan de verschillende voorbeelden die ouders hebben genoemd. Wat het ene kind leuk vindt kan voor een ander kind misschien helemaal niet als versterker werken.

### *Overdrijf een versterker niet*

Het meeste gedrag kan versterkt worden door er een complimentje over te geven. Het is echt niet nodig dat ouders overal beloningen voor geven of cadeautjes voor kopen. Het inzetten van extra versterkers is met name belangrijk bij het stimuleren van gedrag dat kinderen extra veel moeite kost.

### *Voorkom dat negatief gedrag versterkt wordt*

Versterkers hebben dezelfde invloed op ongewenst gedrag (gedrag dat we liever minder of helemaal niet zien) als op gewenst gedrag. Dus niet alleen gewenst, maar ook ongewenst gedrag kan versterkt worden, bijvoorbeeld door er veel aandacht aan te besteden. Voor kinderen, maar zeker voor peuters, is aandacht krijgen een krachtige versterker die nog wel eens onbedoeld wordt gegeven voor ongewenst gedrag. Voor kinderen kan mopperen van de ouders en zelfs boos oppakken en naar bed brengen een versterker voor ongewenst gedrag zijn. Dat komt doordat een kind op deze manier aandacht krijgt. Het is weliswaar negatieve aandacht, maar dat is voor het kind prettiger dan helemaal geen aandacht. Soms werkt het goed om negatief gedrag te negeren en er dus op geen enkele manier aandacht aan te besteden. Dat werkt het beste als tegelijkertijd het gewenste gedrag wel versterkt wordt. Negeren is niet makkelijk. Afhankelijk van de vragen van ouders kan op dit moment meer uitleg worden gegeven over negeren. Het is ook mogelijk om er wat dieper op in te gaan bij de volgende bijeenkomst over grenzen stellen.

## **8 *Thuisopdracht en afronding (10 minuten)***

Besprek de thuisopdracht en vraag na of alles duidelijk is. Benadruk dat ouders vooral moeten doorgaan met het geven van complimenten voor positief gedrag.

Deel de achtergrondinformatie uit. Suggesties:

- Informatie over structureren (zie bijlage 3)
- T. Compennolle, *Zit stil!* Hieruit hoofdstuk 4 over structureren
- A. van Londen e.a., *Vaardigheden voor ouders*. Hieruit hoofdstuk 6

## Bijlage 1 bij Bijeenkomst 4

### Thuisopdracht bijeenkomst 4

#### 1 Structuur aanbrenge

Geef in onderstaand dagschema aan of je ergens structuur in hebt kunnen aanbrenge. Waar heb je iets kunnen veranderen en hoe heb je dat gedaan?

<b>Situatie</b>	<b>Andere regel(s)</b>	<b>Hoe</b>
Aankleden/opstaan		
Spelen		
Eten		
Slapen gaan		
Anders		

#### 2 Ongewenst gedrag veranderen

Let de komende week eens op in welke situaties je grenzen stelt aan het gedrag van je kind en op welke manier. Schrijf een of twee voorbeelden op

<b>Wat deed je kind?</b>	<b>Op welke manier heb je grenzen gesteld?</b>	<b>Wat was het gevolg of het effect van je reactie?</b>
<i>Voorbeeld</i> Sandra schopte haar kleine broertje.	Vader geeft standje en zet Sandra even op de gang.	Sandra werd eerst boos. Ze had daarna spijt, wilde het weer goedmaken.



## Bijlage 2 bij Bijeenkomst 4

### Werkblad: welke regels zijn er?

- **Situatie:** Beschrijf de situatie door bij elke activiteit te vermelden wanneer, waar, en met wie erbij die plaatsvindt.
- **Regel(s):** Schrijf de regel(s) op.
- **Hoe?** Hoe worden de regels gehandhaafd? Hoe laat je het kind weten wat de bedoeling is? Wat doe jij? Wat zeg je?

<b>Situatie</b>	<b>Regel(s)</b>	<b>Hoe?</b>
<i>Aankleden/opstaan</i>		
<i>Spelen</i>		
<i>Eten</i>		
<i>Slapen gaan</i>		
<i>Anders</i>		

## Bijlage 3 bij Bijeenkomst 4

### Structureren, hoe doe je dat?

#### Ruimte

- Zorg dat er niet te veel prikkels zijn (let daarbij op inrichting, kleuren, geluid).
- In de klas: laat het kind dicht bij de leerkracht zitten, aan een tafel met niets erop.
- Bij spel of maaltijd: zet de televisie of de radio uit.
- Bewaar speelgoed bij voorkeur in dichte kasten.
- Zorg voor uitraasruimte of uitraasmomenten (voor overtollige energie).
- Zorg voor vaste plekken, een vaste stoel aan tafel.
- Zorg voor een overzichtelijke speelplek.

#### Regels

- Let erop dat regels tot het kind doordringen door duidelijke instructie.
- Gebruik eenvoudige regels en niet te veel (bepaal welke echt belangrijk zijn).
- Gebruik een geheugensteuntje (bijvoorbeeld regels op een briefje of met plaatjes aan de muur).
- Stel de regels duidelijk en eenvoudig.
- Vertel waar de regel voor dient.
- Reageer direct als je kind een regel overtreedt, maar natuurlijk ook als die wordt opgevolgd!

#### Tijd

- Volg een vaste dagindeling, met vaste patronen, routine en rituelen.
- Vertel het kind 's morgens wat voor dag het is.
- Stimuleer structuur in de tijd: gebruik een kalender of kookwekker.
- Vermijd een overvolle agenda voor het kind, zorg voor voldoende rustmomenten.
- Bij afwijkingen van een vast patroon kondig je aan wat je gaat doen (kort van tevoren)

#### Situaties (vrijetijdsituaties/gebeurtenissen)

- Zorg voor afwisseling in passieve en actieve gebeurtenissen.
- Maak situaties makkelijker, bijvoorbeeld door kleren klaar te leggen, of door schoenen met klitteband in plaats van veters.
- Als het kind in zijn of haar handelingen blijft hangen, help dan het gedrag af te breken, de rem erop te zetten (soms met een afgesproken teken dat het kind helpt om te stoppen).
- Doe dingen samen, benoem hardop en geef uitleg, moedig aan om door te gaan.
- Leer een reflex aan (stop-denk-doe; tot vijf tellen; hardop denken).
- Begeleid overgangssituaties.
- Aan tafel: zorg dat er niet te veel attributen op tafel staan, gebruik effen placemats of tafelkleed, en gebruik een kookwekker voor de tijd dat het kind aan tafel moet blijven zitten.
- Laat het kind met een opdracht van tafel gaan als het niet kan blijven zitten.
- De eetsituatie kun je structureren door zelf een gesprekje te beginnen, sfeer te maken.
- Geef zelf leiding aan situaties door handelingen met taal te begeleiden.
- Verbind bepaalde taken aan een vaste plek, bijvoorbeeld aankleden op het kleedje in de slaapkamer.
- Grijp tijdig in, niet als het te laat is.

## Bijlage 3 bij Bijeenkomst 4

### Inleiding: hoe wordt gedrag geleerd?

Er zijn twee soorten gedrag te onderscheiden: aangeboren en aangeleerd. Aangeboren gedrag is gedrag dat we bij onze geboorte hebben meegekregen, zoals reflexen (zuigreflex).

Aangeleerd gedrag is het gedrag dat we niet van nature hebben meegekregen. Duidelijke voorbeelden zijn lezen en schrijven. Maar ook veel minder voor de hand liggende gedragingen zijn aangeleerd, zoals: aan tafel gaan zitten voor het eten, je beker leegdrinken, op je beurt wachten, of lang blijven zeuren als je je zin niet krijgt.

Een kind heeft de neiging andere mensen te imiteren. Als dat lukt, belonen zijn ouders hem vaak door te lachen of door hem te prijzen. Het kind wordt hierdoor aangemoedigd zich vaker zo te gedragen en zo leert hij er steeds iets nieuws bij. Ook allerlei gedrag dat 'toevallig' voorkomt, bijvoorbeeld het brabbelen van een baby, wordt op deze manier gestimuleerd. Als een baby brabbelt, gaan zijn ouders vrijwel zeker naar hem lachen en terugpraten. Daardoor gaat de baby ermee door. Zou niemand reageren op baby's gebrabbel, dat gaat hij het waarschijnlijk steeds minder doen. Gedrag wordt dus aangeleerd doordat er na dat gedrag een beloning of iets prettigs volgt. Een voorbeeld: telkens als Joost zijn jas ophangt, geeft zijn moeder hem een compliment. Wanneer Joost het compliment een prettig gevolg vindt, zal hij steeds vaker zijn jas aan de kapstok hangen.

---

<i>Situatie</i>	<i>Gedrag</i>	<i>Gevolg</i>
Joost komt thuis.	Hangt z'n jas op.	Joost krijgt een compliment.

---

Als op bepaald gedrag iets onplezierigs volgt, zal dat gedrag minder vaak voorkomen. Een voorbeeld: Petra komt uit school en heeft een tekening gemaakt. Ze wil die aan haar vader, die haar van school komt halen, laten zien. Haar vader zegt: 'Kom, we moeten opschieten, dat kan thuis wel.' Als de vader vaker op deze manier reageert, wordt de kans groter dat Petra haar tekening een volgende keer niet meteen zal laten zien.

---

<i>Situatie</i>	<i>Gedrag</i>	<i>Gevolg</i>
Petra komt uit school.	Ze laat een tekening zien.	Vader zegt: 'Ik heb nu geen tijd.'

---

*Dus:* Gedrag wordt bepaald door de gevolgen die het heeft.

Een *prettig* gevolg veroorzaakt een *toename* van gedrag.

Een *onprettig* of *geen* gevolg (negeren) veroorzaakt een *afname* van gedrag.

Ouders en kinderen *leren van elkaar* hoe ze zich moeten gedragen. Dit geldt zowel voor gewenst als ongewenst gedrag. Kijk maar naar dit voorbeeld:

<i>Situatie</i>	<i>Gedrag</i>	<i>Gevolg</i>
Kim ligt in bed.	Kim gilt om moeder.	Moeder gaat naar Kim.
<i>Situatie</i>	<i>Gedrag</i>	<i>Gevolg</i>
Kim gilt.	Moeder gaat naar Kim.	Kim houdt op met gillen.

Welk gedrag leert Kim?

Kim leert dat hard gillen een goede manier is om aandacht van haar moeder te krijgen.

Welk gedrag leert de moeder van Kim?

Moeder leert dat naar Kim toegaan helpt om haar te laten ophouden met gillen. Het ophouden van het gegil is dan een prettig gevolg op het gedrag van de moeder.

Resultaat: moeder en Kim leren van elkaar hoe ze zich in een dergelijke situatie zullen gedragen.

### *Prettige gevolgen of versterkers*

Ouders kunnen het gedrag van hun kinderen beïnvloeden door de gevolgen te veranderen.

Wanneer er na elke keer dat een kind zich op een bepaalde manier gedraagt iets prettigs volgt, leert het kind dat gedrag aan. Het prettige gevolg versterkt het gedrag en wordt daarom wel een versterker genoemd. Er zijn verschillende soorten versterkers. Een versterker is datgene waar een kind iets voor wil doen, waar het zijn of haar best voor wil doen. Kinderen verschillen in de mate waarin iets voor hem of haar een versterker is.

Onderbreek de inleiding op dit punt door ouders aan het werk te zetten met onderdeel 7, oefening versterkers noemen (zie het programmaoverzicht en de uitwerking van bijeenkomst 4).

## Informatie over soorten versterkers (dit kan worden gebruikt bij de nabespreking van de oefening)

### Sociale versterkers

Sociale versterkers kunnen ons alleen door andere mensen worden gegeven, zoals een kus, een complimentje, een knipoog en aandacht. Sociale versterkers kunnen door ieder mens gegeven worden, maar het effect is groter als de persoon die ze geeft belangrijk is voor het kind. Een sociale versterker van een moeder heeft meer effect dan een sociale versterker die gegeven wordt door een tante aan wie het kind een hekel heeft. Sociale versterkers van leeftijdgenoten (en broertjes en zusjes) werken vaak heel sterk op kinderen. Een voordeel van sociale versterkers is dat je ze altijd bij de hand hebt.

Voor de meeste jonge kinderen geldt dat aandacht van de ouders de best werkende versterker is. Daarbij moet je denken aan: naar het kind lachen, ertegen praten, het kind oppakken en knuffelen. Zelfs negatieve aandacht (boos worden) kan toch als een versterker werken en daardoor ongewenst gedrag doen toenemen.

### Materiële versterkers

Materiële versterkers zijn tastbare dingen, zoals een appel, een dropje, een cadeautje of verhoging van zakgeld. Deze versterkers kunnen het best gebruikt worden in combinatie met een sociale versterker. Het kan een extra stimulans zijn bij het aanleren van gedrag dat een kind moeilijk vindt.

### Activiteitenversterkers

Activiteitenversterkers zijn dingen die een kind (samen met de ouder) kan doen, zoals een spelletje doen, samen naar een voetbalwedstrijd gaan, patat bakken of tv-kijken. Een activiteitenversterker kan gebruikt worden door een leuke activiteit te koppelen aan iets dat niet zo leuk is. Iets wat het kind graag doet volgt dan na iets wat het kind minder graag doet. Bijvoorbeeld eerst een poosje zelf spelen en daarna iets samen met mama doen; eerst boodschappen doen en dan langs de kinderboerderij of eerst naar de dokter en daarna naar de film.

### Hulpversterkers

Hulpversterkers kunnen worden ingezet als tussenstap naar de echte versterker. Bijvoorbeeld: bij zoveel punten of zonnetjes gaan we samen naar *Kruimeltje*.

### Verborgene versterkers

Tot nu toe ging het om versterkers die werkelijk zijn waar te nemen. Er zijn echter ook 'verborgene versterkers'. Dit zijn versterkers waarbij je er dus niet op bedacht bent dat het versterkers zijn. Er zijn verschillende soorten verborgene versterkers:

Wanneer iets vervelends ophoudt door een bepaalde handeling, werkt dit ook als een soort versterker. In het voorbeeld van Kim en haar moeder is het stoppen met gillen voor de moeder een versterker.

- Sommige soorten gedrag zijn al zo prettig van zichzelf, dat ze zichzelf versterken. We noemen dat 'ingebouwde versterkers'. Voorbeelden daarvan zijn spelen, eten, duimen, nagelbijten en hoofdbonken. Deze dingen doen kinderen meestal omdat er prettige gevoelens aan verbonden zijn. Door de ingebouwde versterkers zijn dit soort gedragingen meestal heel moeilijk af te leren.

- Soms versterk je niet zélf het gedrag van je kind, maar wat wordt genoemd de ‘versterker uit onverwachte hoek’. Je kind slaat bijvoorbeeld met zijn lepel in een bord pap, jij reageert niet (geen versterking van het gedrag) maar zijn broertje moet erom lachen. Dit is dan een grote versterker voor het gedrag van je kind.

### *Geen versterker of negeren (deze informatie naar keuze gebruiken)*

Versterkers hebben dezelfde invloed op ongewenst gedrag (gedrag dat we liever minder of helemaal niet zien) als op gewenst gedrag. Dus niet alleen gewenst, maar ook ongewenst gedrag kan versterkt worden. Een peuter die uit zijn bed komt, krijgt aandacht. Dit is een prettig gevolg en op deze manier ‘leert’ een peuter om uit bed te komen. Eigenlijk laat je iets leuks volgen op wat je niet wenst. Een manier om dit te veranderen is geen aandacht te geven aan het uit bed komen (negeren), maar wel aan wat je wel wenst, namelijk in bed blijven. Hetzelfde principe geldt voor ’s nachts wakker worden. Ook dan is meestal sprake van prettige gevolgen, namelijk een beetje drinken, en even troosten.

Negeren kan heel effectief zijn maar is voor ouders vaak moeilijk vol te houden omdat het ongewenste gedrag eerst zal toenemen. Dit is als volgt te verklaren: eerst kreeg het kind versterking voor het ongewenste gedrag in de vorm van aandacht. Plotseling blijft die versterking uit. Als het kind door hard te gillen kon bewerkstelligen dat mama ging luisteren, maar ze dat opeens niet meer doet, zal het kind nog harder en langer gaan gillen. Om toch aandacht te kunnen krijgen, gaat het kind er dus extra zijn of haar best voor doen, dus meer ongewenst gedrag vertonen. Pas als het kind merkt dat de versterker nooit meer gegeven wordt (mama komt niet meer als hij of zij gilt) zal het ongewenste gedrag (gillen) afnemen om uiteindelijk helemaal te verdwijnen. Hoe vervelend het ook is, als je bij het negeren na een tijdje per ongeluk een enkele keer toch weer een versterker geeft, komt het ongewenste gedrag meteen weer terug. Het zal zelfs vaker voorkomen dan eerst, in plaats van af te nemen.

Als je dus met deze aanpak bezig bent en gedrag negeert, moet je extra voorzichtig zijn om niet weer een keer in de verleiding te komen om een versterker te geven voor het ongewenste gedrag. Je kunt dus beter ook niet reageren op gillen of het kind toch even uit bed halen, als oma op bezoek komt. Want af en toe gedrag versterken betekent juist dat je langer bezig bent om het ongewenste gedrag af te leren. Het is belangrijk dat beide ouders bij een ‘negeeraanpak’ hierover duidelijke afspraken met elkaar maken. Anders bestaat de kans dat de ene ouder de aanpak van de andere ouder in een onbewaakt ogenblik geheel tenietdoet.

Negeren moet altijd vergezeld gaan van het geven van extra aandacht aan het gewenste gedrag van het kind. Zo leert het kind dat gillen niet helpt om aandacht te krijgen maar rustig gaan slapen wel een blijde moeder oplevert de volgende dag.

# Bijeenkomst 5:

## Grenzen stellen en keuzeonderwerp

### Doel

- Ouders onderkennen het belang van grenzen stellen aan ongewenst gedrag.
- Ouders kennen manieren om (ongewenst) gedrag van hun kind veranderen.

### Programma

1	Welkom en introductie	5 minuten
2	Thuisopdrachten bespreken	10 minuten
3	Video <i>Grenzen stellen</i>	20 minuten
4	Grenzen stellen	20 minuten
5	Toelichting grenzen stellen	10 minuten

Pauze 10 minuten

6	Keuzeonderwerp	50 minuten
7	Thuisopdracht en afronding	10 minuten

totaal 140 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN:

- Flap-over en viltstift
  - Videorecorder en videoband *Grenzen stellen (Opvoeden: zó!)*
  - Programma en materiaal keuzeonderwerp
  - Kopiëren thuisopdracht (zie bijlage 1)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij de vijfde bijeenkomst (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst).
-

# *Uitwerking bijeenkomst 5*

## **1 Welkom en introductie (5 minuten)**

Heet alle ouders welkom en leg uit hoe het programma van deze bijeenkomst eruitziet.

## **2 Thuisopdrachten bespreken (10 minuten)**

Begin met de bespreking van opdracht 1. Houd een korte rondje waarbij elke ouder indien mogelijk een voorbeeld geeft van een verandering die hij of zij thuis in de situatie of structuur heeft aangebracht.

Vraag ouders naar hun ervaringen met opdracht 2: Grenzen stellen. Op welke manier hebben de ouders grenzen gesteld? De tweede thuisopdracht wordt uitgebreid besproken na het bekijken van de videoband.

## **3 Video 'Grenzen stellen' (20 minuten)**

Geef een korte introductie op de videobeelden. Leg uit dat tot nu toe aandacht is besteed aan het positief beïnvloeden van gedrag door:

- complimentjes en aandacht (goed gedrag bevorderen)
- structureren (problemen voorkomen), situatie veranderen.

Positief sturen is de belangrijkste manier om gedrag te beïnvloeden, maar in de praktijk lukt dat niet altijd op die manier. Soms vertonen kinderen ongewenst gedrag en moeten ouders grenzen stellen. Dat kan op verschillende manieren (zet op flap-over):

- nee-zeggen en verbieden
- negeren
- apart zetten
- straffen.

Vertoon de videoband en bespreek daarna met ouders:

- Herkennen zij de verschillende manieren?
- Welke manier passen zij zelf het meeste toe?

Eventueel kan aanvullende informatie worden gegeven over negeren (zie bijlage 4 bij bijeenkomst 4).

## **4 Grenzen stellen (20 minuten)**

Bespreek het onderwerp 'grenzen stellen' in twee subgroepen aan de hand van de gemaakte opdracht. Als ouders de opdracht niet hebben gemaakt, lukt het ze waarschijnlijk wel om ter plekke iets te verzinnen. Bij de bespreking van de voorbeelden van de ouders kunnen de volgende vragen worden gesteld:



- Gaat het om ongewenst gedrag? Waarom wel of waarom niet?
- Wat is precies het ongewenste gedrag? Beschrijf het concreet.
- Hoe werd de grens gesteld? (op de flap-over schrijven)
- Wat is het effect van deze aanpak? Werkt het?
- Wat voor alternatief kun je het kind bieden?
- Kun je dit ongewenste gedrag ook voorkomen?

Sluit dit onderdeel plenair af met de informatie op de flap-overs. Op welke manieren hebben ouders geprobeerd om het gedrag te veranderen of grenzen te stellen. Maak een verbinding naar de informatie uit de video.

Bij voldoende tijd kun je ingaan op de vraag waarom grenzen stellen soms zo moeilijk is en waarom je als ouder niet altijd op dezelfde manier reageert. Welke factoren zijn daarop van invloed? Voorbeelden zijn:

- omstandigheden (op visite, of verjaardagsfeestje);
- gemoedstoestand van de ouders (de ene keer voel je je energiever dan de andere keer);
- ernst van het vergrijp.

## **5 Toelichting grenzen stellen (10 minuten)**

Sluit dit onderdeel af met een toelichting waarin de voor- en nadelen van straffen en een effectief gebruik van straffen nog eens op een rijtje wordt gezet. Eventueel kan dit onderdeel ook in de laatste bijeenkomst gedaan worden.

Grenzen stellen is belangrijk, het geeft kinderen duidelijkheid en houvast om te weten dat ouders het heft in handen hebben en niet zij. Voor drukke kinderen is dit extra belangrijk, omdat zij zelf hun gedrag zo moeilijk kunnen stoppen. Bij deze kinderen 'ontbreekt de rem', dus ouders moeten nog meer hun best doen om die rem te zijn. Maar dit moet wel op een vriendelijke en consequente manier gebeuren. Richtlijnen voor het stellen van grenzen zijn:

- 1 Geef uitleg waarom gedrag ongewenst is.
- 2 Stel de grens of geef de straf direct na ongewenst gedrag.
- 3 Kies een logische reactie of straf.
- 4 Ouders moeten één lijn trekken en consequent zijn.

Uitleg maakt duidelijk waarom ouders het gedrag niet accepteren. Dit geeft kinderen inzicht in het effect van hun gedrag op anderen en bevordert de gewetensvorming van kinderen. Uitleg hoeft geen lang verhaal te zijn. Dat kan averechts werken (negatieve aandacht is immers ook aandacht).

Een grens stellen of straf geven moet snel op het ongewenst gedrag volgen wil het effect hebben. Straf is vooral effectief als deze in verhouding staat tot de overtreding. Een korte straf heeft net zo veel effect als een strenge maatregel. Strenge maatregelen roepen vaak verzet op en zijn voor ouders soms moeilijk uitvoerbaar. Het valt niet mee om een kind voor straf de hele week binnen te houden, terwijl één dag wel lukt en dat werkt vaak net zo effectief. Straf is soms noodzakelijk en heeft het grote voordeel dat het ongewenste gedrag op korte termijn ophoudt (de ouder maakt snel iets duidelijk), maar straffen heeft ook beperkingen. Laat deze beperkingen eventueel door de ouders benoemen en vul aan:

- Straffen kan een negatief effect hebben op de ouder-kindrelatie.
- Aandacht voor negatief gedrag kan dat gedrag versterken.
- Het kind leert iets af, maar niet aan.
- Het kind kan er angstig of onzeker van worden.

- Straffen is ongezellig, het verpest de sfeer.
- Soms moet steeds vaker en harder worden gestraft om het gewenste effect te bereiken.

Als ouders erg boos zijn op hun kind is het soms beter dat zij eerst even kalmeren en dan een passende straf kiezen. Zorg ervoor dat woede niet meestraft!

Ouders stellen de grenzen vast. Zij bepalen wat wel en wat niet kan, maar de behoeften en wensen van kinderen tellen ook! Het is belangrijk om na te gaan waarom het kind zich zo gedraagt, wat zit erachter? Ouders moeten dus praten met kinderen! Stimuleer kinderen om ook zelf mee te denken over hoe dingen opgelost kunnen worden. De vraag 'hoe kunnen we dit oplossen' of 'hoe kunnen we ervoor zorgen dat dit niet weer gebeurt' stimuleert kinderen om zelf na te denken over mogelijke oplossingen. Als kinderen groter worden is het belangrijk dat afspraken in gezamenlijk overleg met hen worden gemaakt, in plaats van dat grenzen eenzijdig door ouders worden opgesteld.

### ***Pauze (10 minuten)***

### ***6 Keuzeonderwerp (50 minuten)***

Zie voorbeelden van keuzeonderwerpen.

### ***7 Thuisopdracht en afronding (10 minuten)***

Deel de thuisopdracht uit (zie bijlage 1) en geef een toelichting.

Deel achtergrondinformatie uit. Suggesties:

- Folder *Grenzen stellen* uit de reeks van *Opvoeden: zó!* (zie bijlage vii)
- I. Bakker en M. Husman, *Positief omgaan met kinderen*. Hieruit het artikel 'Grenzen stellen'.
- T. Compernelle, *Zit stil!* Hieruit 'de kwestie straf', vanaf p. 71
- Achtergrondinformatie bij keuzeonderwerp.

## Bijlage 1 bij Bijeenkomst 5

### Thuisopdracht: Gedrag veranderen

Schrijf een of meer voorbeelden van ongewenst gedrag op in dit SGG-schema.

SITUATIE tijdstop, waar, wie zijn erbij?	ONGEWENST GEDRAG zichtbaar gedrag	DIRECT GEVOLG manier van grenzen stellen	EFFECT OP LANGE TERMIJN



# Bijeenkomst 6: Keuzeonderwerp, discussiespel en evaluatie

## Doel

- Vragen van ouders behandelen die nog niet ter sprake zijn gekomen.
- De cursus evalueren.
- Afscheid nemen van elkaar.

## Programma

1	Welkom en introductie	5 minuten
2	Thuisopdracht bespreken	20 minuten
3	Keuzeonderwerp of discussiespel	30 minuten
	Pauze, evaluatieformulier invullen	15 minuten
4	Discussiespel	45 minuten
5	Afsluiting met ansichtkaarten	10 minuten
6	Afronding	10 minuten
	totaal	135 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN:

Zwieper (ronddraaiende pijl) of dobbelsteen en kaartjes met discussievragen (zie bijlage 1). Materiaal is te leen bij regionale instellingen voor opvoedingsondersteuning, zie adressenlijst

- Evaluatieformulieren (zie bijlage IV achter in het draaiboek)
  - Ansichtkaarten
  - Programma en materiaal keuzeonderwerp
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders, afhankelijk van keuzeonderwerp
-

# *Uitwerking bijeenkomst 6*

## **1 Welkom en introductie (5 minuten)**

Heet de ouders welkom en geef een toelichting op het programma.

## **2 Thuisopdracht bespreken (20 minuten)**

In twee groepen met begeleiders worden de voorbeelden van de ouders besproken. Onderstaande vragen kunnen daarbij aan bod komen:

- Is de situatie duidelijk? Wat voor prikkels zitten in de situatie?
- Gaat het om ongewenst gedrag? Waarom wel of waarom niet?
- Is het gedrag concreet benoemd?
- Wat was het gevolg? Hoe werd de grens gesteld?
- Wat was het effect van deze aanpak? Werkt het? Op korte termijn of op lange termijn?
- Wat voor alternatief kun je het kind bieden?
- Kun je dit ongewenste gedrag ook voorkomen?
- Wat zou het gewenste gedrag kunnen zijn?
- Hoe zou je dat kunnen aanleren?

## **3 Keuzeonderwerp of discussiespel (30 minuten)**

Er is nu de keus om een laatste keuzeonderwerp te bespreken of het thema grenzen stellen van de vorige bijeenkomst af te ronden.

Het is ook mogelijk nu al met het discussiespel te beginnen en de eventuele keuzeonderwerpen te verwerken in het spel (zie onderdeel 4).

## **Pauze, evaluatieformulier invullen (15 minuten)**

Deel de evaluatieformulieren uit en vraag ouders om die in de pauze even in te vullen.

## **4 Discussiespel (45 minuten)**

Het discussiespel biedt de gelegenheid om vragen of onderwerpen die nog niet ter sprake zijn gekomen te behandelen, evaluatieve vragen te stellen en nog eens terug te komen op onderwerpen uit de cursus. Je kunt dit spel spelen met een cijfer- of kleurendobbelsteen of met een zwieper (dat is een ronddraaiende pijl). Het spel heeft zes categorieën die elk een eigen kleur of nummer hebben, in overeenstemming met de vlakken van de gebruikte dobbelsteen. Dit kun je aangeven door zes gekleurde of genummerde A4-vellen op tafel te leggen (in een rij of een cirkel) met daarop het onderwerp van de categorie. Bij elke categorie hoort een A4-vel, op elk vel ligt een stapeltje kaartjes met vragen en opdrachten. Wanneer je een zwieper gebruikt, moeten de kaartjes in een cirkel om de pijl heen liggen.

## Werkwijze

Ouders gooien om beurten met de dobbelsteen of geven een draai aan de zwieper en bepalen op die manier uit welke categorie zij een vraag kunnen pakken. De ouder die aan de beurt is leest de vraag hardop voor en mag er als eerste op reageren. Daarna kunnen ook andere ouders een reactie geven en volgt een discussie over deze opvoedingsvraag.

Bij dit spel bepaalt het lot welke vragen aan bod komen. Je kunt eventueel ook zonder dobbelsteen of pijl werken en ouders een kaartje laten pakken uit de categorie die zij belangrijk vinden. Het is belangrijk om in ieder geval een ronde te maken zodat alle ouders een keer aan bod komen.

Ouders vinden het spel vaak erg leuk en het kan al gauw een uur in beslag nemen.

Bij de invulling van de categorieën kun je kiezen voor:

- 1 Een categorie met vragen van ouders of aandachtspunten van cursusleiders die nog niet ter sprake zijn gekomen. Als er geen vragen meer zijn, dan kun je voor deze categorie een keuzeonderwerp nemen.
- 2 Een categorie met evaluatievragen over de cursus.
- 3 Een categorie met 'opfrisvragen': vragen die de informatie uit de cursus nog eens terughalen (hierbij ook de al behandelde keuzeonderwerpen integreren).
- 4 Een categorie met vragen en opdrachten over ouderschap en hulp en steun.
- 5 Een categorie met vragen en opdrachten over de toekomst.
- 6 Een categorie met vragen en opdrachten over een van de volgende onderwerpen, afhankelijk van wat al behandeld is bij keuzeonderwerpen: school, contact met andere kinderen, voeding.

In bijlage 1 zijn voorbeelden van vragen en opdrachten opgenomen, onderverdeeld in verschillende categorieën.

## **5 Afsluiting met ansichtkaarten (10 minuten)**

Neem een grote stapel verschillende ansichtkaarten mee en spreid die uit over de tafel. Elke ouder kiest een kaart en zet zijn of haar naam achterop. Vervolgens gaan de kaarten rouleren en schrijven alle ouders iets voor elkaar achter op de kaart. Elke ouder krijgt dan een kaart met een wens of tip of groet of iets dergelijks van alle ouders.

Een variant hierop is dat de ouders hun naam en adres achter op de kaart schrijven en dat de begeleider de volgeschreven kaarten meeneemt en na een paar weken opstuurt.

## **6 Afronding (10 minuten)**

Houd eventueel nog een korte evaluatieronde waarin ouders de volgende zin afmaken:  
Wat ik meeneem van deze cursus is...

Maak afspraken over een eventuele extra avond met familie en bekenden of een follow-up-bijeenkomst na twee maanden, bijvoorbeeld met een keuzeonderwerp.

Geef de ouders tot slot de foto van hun kind terug.

## **Bijlage 1 bij Bijeenkomst 6**

Voorbeelden van vragen en opdrachten voor discussiespel

(kopiëren op etiketten en op kaartjes plakken)



## **EVALUATIEVRAGEN**

**Noem iets waar je anders over bent gaan denken door deze cursus.**

**Wat vond je de moeilijkste thuisopdracht?**

**Noem iets dat je in deze cursus geleerd hebt van een medecursist.**

**Is er een onderwerp waar te weinig aandacht aan besteed is?**

**Noem iets waarin je gesterkt bent door deze cursus, dus iets waarvan je denkt: dat doe ik goed, houden zo!**

**Geef suggesties wat in de volgende cursus anders moet worden aangepakt.**

**Als je iemand zou adviseren om deze cursus te volgen, wat zou je dan zeggen?**

## **OPFRISVRAGEN**

**Noem een van de mogelijke oorzaken van druk gedrag.**

**Op welke manier kunnen ouders het zelfbeeld van een kind positief te beïnvloeden?**

**Je zoon heeft zijn vieze sportkleren in de wasmand gedaan. Geef een compliment.**

**Je dochter springt op de nieuwe bank. Geef opbouwende kritiek.**

**Wat betekenen de letters SGG in het schema?**

**Op welke manieren kun je grenzen stellen  
aan het gedrag van een kind?**

**Noem een nadeel van straf.**

**Noem een voorbeeld van  
structuur bieden aan kinderen.**

## **OUDERSCHAP**

**Welke eigenschappen heb je als ouder  
van een druktemaker  
het meeste nodig?**

**Bij de opvoeding van een druk kind is  
het extra belangrijk dat ouders  
elkaar steunen.  
Lukt dat ook?**

**Bij de opvoeding van een druk kind  
hebben ouders vaker last van twijfels  
en onzekerheid.  
Herken je dat? Wat kun je eraan doen?**

**Voor ouders van druktemakers is  
het extra belangrijk om af en te kunnen  
'bijtanken'. Lukt dat ook?**

**Noem iets dat je partner in jouw ogen  
heel goed doet of kan  
ten opzichte van de kinderen.**

## **HULP EN STEUN**

**Een steungroep voor ouders  
van druktemakers.  
Wat is jouw mening hierover?**

**Als ouders problemen hebben met  
de opvoeding van hun drukke kind,  
waar kunnen ze dan  
terecht voor hulp of steun?**

**Aan welke hulp of steun heb jij als ouder  
het meeste behoefte?  
Waar vind je die?**

**Heb je steun aan goede informatie,  
of word je er juist onzeker van?**

## **TOEKOMST**

**Maak je je wel eens zorgen om de toekomst van je kind?**

**Denk je dat drukke kinderen een moeilijker puberteit zullen doormaken dan andere kinderen?**

**Is onderzoek en behandeling noodzakelijk om latere ontsporingen te voorkomen?**

**Is hyperactiviteit een blijvende handicap of kan het ook over gaan?**

## **CONTACT MET ANDEREN KINDEREN**

**Hebben druktemakers vaker problemen met vriendjes?  
Wat is jouw ervaring hiermee?**

**Verwacht je van andere kinderen begrip voor jouw druktemaker?**

**Een hyperactief kind maakt vaak dat andere kinderen ook druk en lastig worden.  
Herken je dat? Wat kun je eraan doen?**

**Hebben andere kinderen te lijden onder de aanwezigheid van een druktemaker?**

**Vanwege hun gedrag worden drukke kinderen soms overgeslagen bij verjaardagsfeestjes.  
Heb jij hier ook ervaring mee?**

## **VOEDING**

**Reageert je kind ook op bepaalde voedingsstoffen?**

**Is voedselallergie een modeverschijnsel?  
Hoe denk jij hierover?**

**Is een dieet de moeite van  
inspanning waard?  
Wat is jouw mening?**

**Bij een dieet heb je wel  
deskundige begeleiding nodig.  
Wat is jouw mening?**

**Levenslang op dieet:  
hoe sta jij daar tegenover?**

**Heb je wel eens overwogen  
je kind op dieet te zetten?  
Waarom wel of waarom niet?**

**Op school wordt een traktatie gegeven  
die je kind niet mag hebben.  
Hoe los je dit op?**

**SCHOOL**

**Wat kan er binnen school gedaan worden  
aan de begeleiding van drukke kinderen?**

**Een goed contact met  
school is heel belangrijk!  
Wat is jouw ervaring hiermee?**

**Welke dingen bespreek je wel met  
de leerkracht en welke niet?**

**Hoe zou je reageren als je kind naar  
het speciaal onderwijs verwezen wordt?**

**Welke leerproblemen kun je verwachten  
bij drukke kinderen?  
Kun jij daar als ouder ook iets aan doen?**

**RUZIE**

**Om welke dingen maakt jouw kind ruzie?  
Wat kan een reden zijn  
om ruzie te maken?**

**Leren kinderen iets van ruziemaken?**

**Moeten ouders zich wel of niet  
met kinderruzies bemoeien?  
Wanneer wel of wanneer niet?**

**Wat zijn de nadelen van ingrijpen?**

**Hoe ga je met ruzies om?  
Bedenk met elkaar hoe  
je het anders zou kunnen doen.**

**Hoe kun je reageren op ruzies  
waarover je kind vertelt,  
maar die zich buiten je blikveld afspelen?**



*Keuzeonderwerpen*





# Keuzeonderwerp: Gedragsveranderingsprogramma opstellen

## Doel

- Ouders hebben inzicht in het effect van een gedragsveranderingsprogramma.
- Ouders weten bij welk gedrag een gedragsveranderingsprogramma zinvol kan zijn.
- Ouders kunnen zelf een gedragsveranderingsprogramma opstellen en uitvoeren.

## Toelichting

Met dit keuzeonderwerp leren ouders om een gedragsveranderingsprogramma op te stellen. Het is mogelijk om dit keuzeonderwerp in de bestaande cursus in te voeren, bijvoorbeeld in bijeenkomst 5. Er moet rekening mee worden gehouden dat in een aansluitende bijeenkomst het door de ouders gemaakte gedragsveranderingsprogramma moet worden besproken.

Bedenk tevens dat dit onderdeel niet voor alle ouders even geschikt is. Daarom kan het zinvol zijn om binnen een bijeenkomst met twee groepen ouders te werken aan twee keuzeonderwerpen. Elke begeleider heeft een groep en bespreekt het keuzeonderwerp dat aansluit op die groep.

Ten slotte is het mogelijk om met enkele ouders twee extra bijeenkomsten bij elkaar te komen. Het gedragsveranderingsprogramma wordt dan aangeboden als losse module.

## Programma

1	Inleiding gedragsveranderingsprogramma	20 minuten
2	Uitwerking beloningprogramma	30 minuten
3	Thuisopdracht en afronding	5 minuten
	totaal	55 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN

- Leeg SGG schema om in te vullen
  - Kopiëren voorbeeld van een gedragsveranderingsprogramma
  - Thuisopdracht (eventueel, zie programmaonderdeel 4 voor suggesties)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij keuzeonderwerp 'gedragsveranderingsprogramma opstellen'.
-

## *Uitwerking keuzeonderwerp*

# *Gedragsveranderingsprogramma opstellen*

### **1 Inleiding gedragsveranderingsprogramma (20 minuten)**

Geef een korte uitleg van het doel en de opzet van een gedragsveranderingsprogramma (zie de bijlage). Bij de uitleg over versterkers kun je aansluiten bij wat hierover op bijeenkomst 4 al verteld is. Geef wat extra uitleg over hulpversterkers. Betrek bij de informatie ook de flapover van bijeenkomst 4 met eigen voorbeelden van versterkers van ouders.

Aandachtspunten:

- Sociale versterkers zijn het belangrijkste en je hebt ze altijd bij de hand.
  - Soms is een materiële of een activiteitenversterker nodig om nieuw gedrag aan te leren.
- Geef ouders als illustratie een uitgewerkt schema voor een gedragsveranderingsprogramma op papier (kopieer zie het uitgewerkte voorbeeld in de bijlage).

### **2 Uitwerken van gedragsveranderingsprogramma (30 minuten)**

In twee subgroepen, de partners bij voorkeur bij elkaar, gaan ouders een gedragsveranderingsprogramma uitwerken voor hun kind. Hierbij wordt het SGG-schema weer gebruikt. Ouders krijgen een leeg schema mee (bijlage 2). De subgroepen werken ieder met hun eigen begeleider. Het is belangrijk dat zo veel mogelijk aan het concreet maken van het gedrag wordt gewerkt.

De ouders benoemen eerst het ongewenste gedrag dat zij willen veranderen. Vervolgens zetten zij dat om in het gewenste gedrag dat zij graag willen versterken. De volgende stap is om daar een programma van te maken waarbij in stappen het gewenste gedrag wordt beloond.

De eerste stap moet klein en overzichtelijk zijn. Een ander belangrijk punt is ook hoe ouders het beloningsprogramma bij hun kind introduceren. Als ouders zelf niet met een gedragsveranderingsprogramma willen werken, kunnen zij meedenken met de andere ouders.

### **3 Thuisopdracht en afronding (5 minuten)**

Deel de achtergrondinformatie uit. Suggesties:

- Stappenplan voor het maken van een gedragsveranderingsprogramma (zie de bijlage bij dit keuzeonderwerp)
- I. Bakker en M. Husman, *Positief omgaan met kinderen*. Hieruit: Een gedragsveranderingsplan maken
- A van Londen e.a., *Vaardigheden voor ouders*. Hieruit hoofdstuk 8, Gedragsverandering in stappen

Suggesties voor een thuisopdracht:

- Houd een lijstje bij hoe vaak het gewenst en ongewenst gedrag voorkomt.
- Werk thuis een gedragsveranderingsprogramma verder uit.
- Maak een start met een gedragsveranderingsprogramma.

## Bijlage 1 bij keuzeonderwerp

# Gedragsveranderingsprogramma opstellen

### Inleiding gedragsveranderingsprogramma

#### **A** *Wat is een gedragsveranderingsprogramma?*

Een gedragsveranderingsprogramma is een methode om ander gewenst gedrag aan te leren *op een gestructureerde manier*. Je maakt daarbij een plan hoe het gewenste gedrag kan worden beloond en versterkt.

#### **B** *Wanneer gebruik je een gedragsveranderingsprogramma?*

- 1 Een gedragsveranderingsprogramma gebruik je als de gewone manier van grenzen stellen niet werkt en extra inzet nodig lijkt om het gewenste gedrag aan te leren. Het werkt goed bij *ingeslepen of hardnekkig* gedrag: bijvoorbeeld een *gewoonte* zoals steeds uit bed komen, elke keer schreeuwen bij het haren wassen, driftbuien, elke keer kleren op de grond gooien. Je stelt dan een gedragsveranderingsprogramma op om dit ongewenste gedrag te verminderen.
- 2 Een gedragsveranderingsprogramma kun je ook gebruiken wanneer je een gewenst gedrag wilt aanleren, bijvoorbeeld leren stil te zitten aan tafel, opruimen, of op tijd naar school gaan.

Het is heel belangrijk dat je eerst kijkt of je het gedrag op een andere manier kunt veranderen. Bijvoorbeeld met negeren, belonen of door de situatie te veranderen. Gebruik hiervoor het SGG-schema.

#### **C** *Bespreek het gedragsveranderingsprogramma met je kind*

Het is belangrijk om het gedragsveranderingsprogramma met je kind te bespreken voordat je het uit gaat voeren. Kinderen moeten weten wat het gewenste gedrag is en welke beloning wordt gegeven om dit gedrag aan te moedigen. Voor het slagen van het programma is het van belang dat kinderen begrijpen waar het om gaat en daar zelf ook mee instemmen.

De beloning of versterker voor het gewenste gedrag kan het beste in overleg met je kind worden gekozen. Het kind is dan het meest gemotiveerd om aan het gewenste gedrag te werken. Je spreekt ook duidelijk met je kind af hoeveel keer hij of zij het gewenste gedrag moet vertonen om de versterker te krijgen. Je kunt dit op verschillende manieren 'schriftelijk vastleggen':

- Voor kleinere kinderen kun je tekeningen of plakplaatjes gebruiken.
- Oudere kinderen kunnen bijvoorbeeld zelf het gewenste gedrag op een kalender turven of de afspraak op papier zetten. Dit is dan een soort 'contract' dat je met elkaar hebt.

Als er meer kinderen in het gezin zijn, dan is het verstandig om de andere (jongere) kinderen ook een gedragsveranderingsprogramma te laten uitvoeren voor een ander gewenst gedrag met een andere beloning. Dit werkt stimulerend voor alle kinderen en niemand heeft het gevoel apart behandeld of voorgetrokken te worden.

## ***D* Stappen in het uitvoeren van een gedragsveranderingsprogramma**

Een gedragsveranderingsprogramma bestaat uit vijf stappen:

- 1 Maak een Situatie-Gedrag-Gevolg-schema
- 2 Maak het gewenste gedrag concreet
- 3 Tel en meet de tijdsduur

*Uitvoering:*

- 4 Verander de gevolgen en stel de versterkers vast
- 5 Bouw het programma af.

## **Toelichting op de stappen van een gedragsveranderingsprogramma**

### ***Ad 1* Maak een Situatie-Gedrag-Gevolg-schema**

Zet eerst het ongewenste gedrag in het schema. Vul vervolgens in in welke situatie het plaatsvindt en ten slotte wat er volgt op dit gedrag.

Aan de hand van dit schema kun je zien hoe je de situatie kunt aanpakken. Je kunt het gedrag bijvoorbeeld oplossen door de situatie te veranderen of de gevolgen van het gedrag te veranderen (bijvoorbeeld: nee zeggen, negeren).

Als dat niet lukt en het gaat om ingeslepen en hardnekkig gedrag dan kun je een gedragsveranderingsprogramma opstellen. Hierbij richt je je op het aanleren van nieuw gewenst gedrag.

### ***Ad 2* Maak het gewenste gedrag concreet**

Zet het ongewenste gedrag om in het gedrag dat wel wenselijk is. Het is van groot belang om het gedrag dat je wilt afleren en het nieuwe gedrag dat je wilt aanleren zo concreet mogelijk te maken. De redenen hiervoor zijn:

- Na een tijdje kun je vaststellen of het gewenste gedrag bereikt is.
- Je voorkomt misverstanden over wat je van het kind verwacht.
- Door het gedrag concreet te maken kun je tellen en meten hoe vaak of hoelang het voorkomt.

Het gedrag kun je concreet maken door het zo te beschrijven dat je het kunt waarnemen 'alsof je door een camera kijkt': je moet het kunnen zien of horen. Laat weten wat je er precies onder verstaat (dus geen interpretatie of eigen mening). 'Aardig', 'lief', of 'vervelend' zijn geen concrete beschrijvingen, omdat je het niet kunt waarnemen.

*Voorbeeld*

Niet concreet: 'Ik wil dat Pieter netjes eet.'

Wel concreet: 'Ik wil dat Pieter met mes en vork eet, zijn ellebogen niet op tafel legt en vijf minuten op zijn stoel blijft zitten.'

### ***Ad 3* Tel en meet de tijdsduur**

Tellen en meten is van belang om erachter te komen hoe vaak het gewenste en het ongewenste gedrag zich voordoet, en om na te gaan of er iets verbeterd is na het uitvoeren van het pro-

gramma. Door te meten kun je de begin- en eindsituatie vergelijken en zien of er echt iets verbeterd is. Je krijgt een beter beeld van hoe vaak het ongewenste gedrag zich voordoet. Je kunt meten door te turven als het ongewenste gedrag voorkomt. Aan het einde van de dag tel je dan de streepjes. Soms is het onmogelijk om de hele dag te tellen. Dan kun je gedurende een bepaalde periode van de dag tellen, bijvoorbeeld alleen 's ochtends. Het tellen moet zo onopvallend mogelijk gebeuren. Heeft het kind het in de gaten, dan bestaat de kans dat hij of zij erg zijn of haar best gaat doen of zich heel anders gaat gedragen omdat er op hem of haar gelet wordt. Wanneer het ongewenste gedrag niet goed geteld kan worden, kun je ervoor kiezen de tijdsduur te meten, bijvoorbeeld een tijdje achter elkaar met speelgoed spelen of duimzuigen. Je houdt dan het aantal minuten bij. Sommige gedragingen komen alleen op een bepaald moment van de dag voor, bijvoorbeeld huilen bij het naar bed gaan. Zulk gedrag kun je alleen die momenten meten.

#### Ad 4 Verander de gevolgen en stel de versterkers vast

Gewenst gedrag kunnen bevorderen door er positieve gevolgen aan te koppelen. Door het kind te prijzen, een cadeautje te geven of iets gezelligs te ondernemen kunnen we het gewenste gedrag versterken. Soms is een sociale versterker (bijvoorbeeld een complimentje) al voldoende. Als het gewenste gedrag moeilijk is om aan te leren, dan kan de combinatie van een sociale versterker en een materiële versterker (bijvoorbeeld een cadeautje) nodig zijn. Er zijn drie soorten versterkers.

- 1 *Sociale versterkers*: iets aardigs dat je je kind laat horen, zien of voelen. Bijvoorbeeld: een kus, aai over de bol, aandachtig luisteren, in de handen klappen.
- 2 *Materiële versterkers*: iets materieels dat je je kind geeft. Bijvoorbeeld: een nieuw kledingstuk, een cadeautje, geld, een poster.
- 3 *Activiteitenversterkers*: activiteiten die je (meestal samen) onderneemt met je kind. Bijvoorbeeld: een fietstocht, naar de speeltuin, een ijsje gaan eten, koekjes bakken.

#### HULPVERSTERKERS

Versterkers moeten gelijk nadat het nieuwe gedrag wordt vertoond worden gegeven. Wanneer het lastig is om de versterker gelijk te geven, bijvoorbeeld omdat je pas morgen naar de speeltuin kunt gaan, dan kunnen we hulpversterkers gebruiken. Het principe is dat het kind wel gelijk beloond wordt en de 'werkelijke' beloning later volgt. Sommige versterkers zijn ook te duur om direct te geven, bijvoorbeeld een cd die het kind graag wil hebben. Met hulpversterkers kan het kind 'sparen' voor de werkelijke beloning. Hulpversterkers kunnen zijn:

- punten
- fiches, stickers, plaatjes
- flippo's
- stukjes van een puzzel die uiteindelijk een hele puzzel maken
- door het kind getekende zonnetjes op een kalender.

De hulpversterkers kunnen onmiddellijk na het vertonen van het gewenste gedrag worden gegeven en later worden ingewisseld tegen de gekozen beloning. Van tevoren moet vastgesteld worden hoeveel hulpversterkers het kind moet halen en in welke periode om de beloning te krijgen (bijvoorbeeld vijf punten voor een stickerboekje). Pak nooit punten af als het kind iets negatiefs doet: dat werkt averechts. Bij de uitvoering van het gedragsveranderingsprogramma is het belangrijk dat ouders niet te hoge eisen aan hun kinderen stellen. Stel haalbare doelen en voer het programma in kleine en haalbare stappen uit. Het kind zal dan snel succes behalen en een versterker ontvangen, waardoor het aangemoedigd wordt weer verder te gaan.

Bij kleine kinderen kunnen hulpversterkers soms al voldoende zijn om het gewenste gedrag te bereiken. Toch is het belangrijk dat ouders zich altijd aan de afspraak houden, dus als is afgesproken dat het kind een beloning krijgt voor vijf hulpversterkers, kom dat dan ook na. Let erop dat er zo nodig na verloop van tijd ook afwisseling zit in de soorten versterkers.

#### *Tip*

Knip een plaatje van de beloning waar het kind voor spaart in puzzelstukjes. Bijvoorbeeld een paar rollerskates. Iedere keer dat het kind gewenst gedrag vertoont, verdient het een puzzelstukje dat op een vel papier wordt geplakt. Zo komt de echte beloning heel zichtbaar dichterbij.

#### HOE KIES JE EEN VERSTERKER?

Het is verstandig om de keuze van de versterker in overleg met je kind te doen. Je bent er dan van verzekerd dat het kind zijn best zal doen voor deze versterker. De keuze van de versterker hangt van veel factoren af:

- de leeftijd van het kind
- de voorkeur van het kind
- de voorkeur van ouders.

#### AANDACHTSPUNTEN BIJ HET VERSTERKEN

- 1 Versterk zo snel mogelijk, het liefst meteen nadat het gewenste gedrag zich voordoet. Hoe kleiner het kind, hoe belangrijker dit is.
- 2 Zorg dat snel de eerste succesjes kunnen worden behaald. Laat je kind niet te lang werken voor een versterker.
- 3 Geef bij het aanleren van nieuw gedrag elke keer een versterker. Dit is in het begin belangrijk. Later kun je ertoe overgaan zo af en toe te versterken.
- 4 Let erop dat je kind niet 'verzadigd' raakt door te veel op dezelfde manier te versterken.
- 5 Kies een versterker die je kind leuk vindt en betrek je kind bij de keuze.
- 6 Zorg ervoor dat je altijd een sociale versterker geeft, ook als je gebruikmaakt van materiële versterkers. Deze sociale versterker geef je dan eerst.

#### *Ad 5 Bouw het programma af*

Wanneer het kind het gewenste gedrag voldoende vertoont, dan kun je met afbouwen beginnen. Het is aan te raden om pas met afbouwen te beginnen als het kind het gewenste gedrag ongeveer drie weken als gewoonte vertoont. Belangrijk is ook hier weer om dit met het kind te bespreken. Vraag bij je kind na of hij of zij ook vindt dat het nieuwe gedrag er voldoende is.

Belangrijke punten bij het afbouwen:

- 1 Zorg voor een geleidelijke overgang van sociale naar natuurlijke versterkers. Als het nieuwe gedrag voldoende is geleerd dan kunnen we de materiële of activiteitenversterker verminderen terwijl de sociale versterker wel elke keer gegeven wordt. Later zal er geen materiële versterker meer worden gegeven, alleen nog af en toe de sociale versterker totdat het gedrag een gewoonte is geworden.
- 2 Van voortdurend versterken ga je over op af en toe versterken. Constant versterken is nodig om nieuw gedrag aan te leren. Daarna kan met af en toe versterken worden volstaan.

## Een uitgewerkt voorbeeld van een gedragsveranderingsprogramma voor het aanleren van gedrag bij vroeg wakker worden

Het is belangrijk om een gedragsveranderingsprogramma samen met je kind uit te voeren. Begin met het maken van een plan en bespreek dat met je kind. Let op of je kind begrijpt wat er van hem of haar verwacht wordt, dus of je kind al groot genoeg is om aan zo'n programma mee te werken.

Het programma is gericht op het aanleren van gewenst gedrag. Tel alleen de keren dat het gewenste gedrag wordt vertoond. Op elke geslaagde poging volgt een compliment en wordt een sticker opgeplakt. Bij een vastgesteld aantal stickers volgt een beloning. Dit aantal stickers moet langzaam worden opgevoerd. Dus:

fase 1: na een geslaagde poging: een compliment en een sticker opplakken

fase 2: bij twee stickers een toetje uitkiezen

fase 3: bij vier stickers naar de kinderboerderij

fase 4: bij zes stickers een boek kopen

Met dit systeem wordt doorgedaan tot het gedrag een gewoonte is geworden. Vanaf dat moment zijn sociale versterkers voldoende om dit gedrag te laten voortbestaan.

### *Maak het gewenste gedrag concreet*

Je legt uit dat je graag wilt dat je kind 's morgens nog even zelf gaat spelen.

Bepaal samen met je kind hoe dit gewenste gedrag eruitziet. Bijvoorbeeld: in eigen slaapkamer blijven tot de wekker gaat of tot de wekker op een bepaalde tijd staat.

Stel wel een haalbaar doel. Als je kind altijd om zes uur naast het ouderlijk bed staat is wachten tot acht uur natuurlijk veel te lang. Je kunt beginnen met half zeven en vervolgens naar zeven uur gaan.

### *Tel en meet*

Hoe vaak in een week doet het gewenste gedrag zich voor?

### *De beloning/versterker*

Leg uit dat je begrijpt dat het voor je kind even wennen is, en dat jullie het daarom stap-voor-stap gaan proberen. En dat je kind ook iets kan verdienen door mee te werken.

Bepaal samen wat de versterker zal zijn en wanneer deze zal worden gegeven. Bijvoorbeeld: 's morgens direct een sticker plakken of tekening maken op het schema. Bepaal hoeveel stickers recht geven op de versterker (een activiteit of een materiële versterker).

In het begin wordt de versterker bij weinig stickers gegeven, maar er moet wel een opbouw in zitten. Vervolgens zijn meer stickers nodig om iets in dezelfde orde van grootte te verdienen. Het aantal geslaagde pogingen wordt opgevoerd.

Het is van belang om je kind naast het plakken van stickers altijd te prijzen (met een knuffel of een compliment) als het gelukt is om te wachten. Ga niet mopperen als het je kind niet lukt om te wachten, want dit kan werken als een versterker voor ongewenst gedrag. Reageer neutraal, het is voor je kind al jammer genoeg dat hij of zij nu geen sticker mag plakken.

### *Het schema*

Het gedragsveranderingsprogramma wordt in een schema weergegeven en op een duidelijk zichtbare plaats opgehangen. Op dit schema staan het aan te leren gedrag, wat je kind kan verdienen en de dagen van de week om de vorderingen bij te houden.

## ***Programma van Frits***

Als ik papa of mama pas wakker maak als de wekker gaat, mag ik een sticker plakken.

Twee stickers geven recht op een toetje uitkiezen. Daarna moet ik eerst vier stickers hebben om naar de kinderboerderij te gaan. Als ik daarna zes stickers heb verdiend mag ik een boek kopen.

	<b>week 1</b>	<b>week 2</b>	<b>week 3</b>	<b>week 4</b>	<b>week 5</b>
Zaterdag		🕒	🕒		🕒
Zondag	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Maandag				🕒	🕒
Dinsdag			🕒	🕒	
Woensdag	🕒		🕒		🕒
Donderdag		🕒	🕒	🕒	🕒
Vrijdag				🕒	🕒

Dus:

Op woensdag in week 1 is het toetje verdiend. Op zaterdag in week 3 mag Frits naar de kinderboerderij en op maandag in week 4 mag hij een boek kopen.

### ***Als het niet werkt***

Als het programma niet werkt, dan ligt dat niet aan je kind maar is er iets anders aan de hand.

Wanneer het gewenste gedrag niet toeneemt, dan kan dat de volgende oorzaken hebben:

- de eerste stap om een versterker te krijgen was te hoog;
- de eisen zijn te snel opgevoerd (neem niet te grote stappen, wees tevreden met kleine vorderingen);
- de versterker is voor het kind niet belangrijk genoeg;
- er is te veel van dezelfde versterker gegeven (één keer pannenkoeken eten is leuk, maar de hele week...);
- de versterker is niet onmiddellijk gegeven of niet elke keer;
- er wordt versterking gegeven voor gedrag dat tegengesteld is aan het gewenste gedrag.



## Bijlage 2 bij keuzeonderwerp

# Gedragsveranderingsprogramma opstellen

Invulschema ongewenst en gewenst gedrag.

SITUATIE (S)	GEDRAG (G)	GEVOLG (G)
	Ongewenst gedrag	
	Gewenst gedrag	



# Keuzeonderwerp Basiscommunicatie 1: Volgen en benoemen

## Doel

- Ouders zijn attent op initiatieven van hun kind.
- Ouders zien hoe ze positief aandacht kunnen geven.
- Ouders weten hoe ze gedrag kunnen ontvangen en benoemen.

## Toelichting

Het keuzeonderwerp 'Basiscommunicatie' bestaat uit twee bij elkaar horende delen. Volgen en benoemen kan het beste behandeld worden in de derde bijeenkomst, leiding geven in de vijfde bijeenkomst. Bijvoorbeeld in plaats van grenzen stellen. Het is niet raadzaam om dit keuzeonderwerp uit te voeren zonder kennis van de principes van de basiscommunicatie. Overwogen kan worden om een video-hometrainer uit te nodigen die iets over de principes vertelt.

## Programma

1	Welkom en introductie	15 minuten
2	Video met kijkopdracht	8 minuten
3	Nabespreking kijkopdracht	10 minuten
4	Vervolg videoband	7 minuten
5	Nabespreking	10 minuten
6	Afronding en thuisopdracht	5 minuten
	totaal	55 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN

- Videorecorder en de videoband over video-hometraining van Stichting Lichaams-taal (zie voor adres bijlage VII, achter in het draaiboek)
  - Sheet en inleiding 'Initiatieven volgen en ontvangen' in bijlage 2 en 3
  - Kopiëren thuisopdracht (zie bijlage 1)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij keuzeonderwerp 'Basis-communicatie 1: volgen en benoemen' (zie bijlage 3)
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp Basiscommunicatie 1:*

## *Volgen en benoemen*

### **1 Welkom en introductie (15 minuten)**

Houd een korte inleiding over de principes 'volgen en benoemen'. Zie hiervoor de sheet en achtergrondinformatie in bijlage 2 en 3.

### **2 Video met kijkopdracht (8 minuten)**

Draai een stukje van de videoband over video-hometraining van de Stichting Lichaamstaal (zie voor adres bijlage VII, achter in het draaiboek). Deze videobeelden tonen een moeder Marjan met drie kinderen waarvan de oudste druk gedrag vertoont. Monique is een video-hometrainer die Marjan voor het eerst vertelt over de principes van basiscommunicatie. (Alternatief voor een ervaren video-hometrainer: er kan een opname gemaakt worden bij een van de ouders thuis, indien hij of zij daar toestemming voor geeft. Of een eigen opname van de video-hometrainer kan gebruikt worden.)

Draai de eerste acht minuten van de video. Geef de ouders de volgende kijkopdracht:

- Waar loopt de communicatie tussen moeder en kind(eren) goed? Hoe komt dit?
- Wat doet het kind? Wat zie of hoor je de moeder doen?

### **3 Nabespreking kijkopdracht (10 minuten)**

Besprek de reacties van de ouders naar aanleiding van de kijkopdracht. De volgende vragen kunnen daarbij worden gebruikt:

- Welk initiatieven neemt het kind?
- Hoe reageert de ouder of opvoeder daarop?  
(Let op oogcontact, toewenden, vriendelijke stem, vriendelijk kijken.)
- Waar wordt (instemmend) benoemd?
- Waar zie je ontvangstbevestiging?  
(Bij ontvangstbevestiging geef je het gedrag van het kind dat je goed vindt weer).

Tussendoor kunnen stukjes van de videoband nogmaals worden gedraaid om voorbeelden van geslaagde communicatie te laten zien.

### **4 Vervolg videoband (7 minuten)**

Bekijk samen met de ouders het vervolg van de video waarin het nagesprek tussen Marjan en Monique te zien is. Geef de ouders als nieuwe kijkopdracht om te letten op de communicatie tussen Marjan, Monique en de jongste zoon. Vraag de ouders met name aandacht te schenken aan de volgende vragen:

- Welk initiatieven worden er over en weer genomen?

- Hoe reageert de ander? (Let op oogcontact, toewenden, vriendelijke stem, vriendelijk kijken.)
- Waar wordt (instemmend) benoemd?
- Waar zie je ontvangstbevestiging?

### **5 Nabespreking (10 minuten)**

Inventariseer de reacties van de ouders op de videobeelden. Maak bij de bespreking gebruik van bovengenoemde vragen. Opvallend in dit fragment is om te zien dat de principes ook werken in de communicatie tussen volwassenen. Moeder Marjan reageert positief op het instemmend benoemen van de video-hometrainster. Let ook op de manier waarop er met de jongste zoon wordt gecommuniceerd tijdens dit nagesprek.

Laat ouders reageren op de beelden, afgewisseld met het bekijken van stukjes videoband met voorbeelden van geslaagde communicatie.

### **6 Afronding en thuisopdracht (5 minuten)**

Geef de ouders de thuisopdracht (zie bijlage 1) en deel als achtergrondinformatie de inleiding 'Volgen en Benoemen' (zie bijlage 3) of de folder *Video-hometraining* uit (zie bijlage VII: ondersteunende materialen voor cursusleiders),

Vraag de ouders eventueel videobeelden op te nemen om in de volgende bijeenkomst te analyseren. Een eetsituatie is daarvoor heel geschikt.

## Bijlage 1 bij keuzeonderwerp

### Basiscommunicatie 1: volgen en benoemen

#### Thuisopdracht

Probeer in de komende week bewust een half uurtje vrij te maken om goed te letten op de initiatieven van je kind. Gebruik de vaardigheden attent zijn en volgen, en ontvangen en benoemen.

#### Initiatieven volgen en ontvangen

##### *Attent zijn en volgen:*

- Toewenden
- Aankijken
- Oogcontact
- Vriendelijke stem
- Vriendelijk kijken
- Vriendelijke houding

##### *Ontvangen en benoemen:*

- Ja-knikken
- Ja-zeggen
- Meedoen
- Instemmend benoemen
- Ontvangst bevestigen (in eigen woorden weergeven wat het kind zegt of bedoelt)

## **Bijlage 2 bij keuzeonderwerp**

### **Basiscommunicatie 1: volgen en benoemen**

Sheet: initiatieven volgen en ontvangen

#### **ATTENT ZIJN EN VOLGEN:**

- **Toewenden**
- **Aankijken**
- **Oogcontact**
- **Vriendelijke stem**
- **Vriendelijk kijken**
- **Vriendelijke houding**

#### **ONTVANGEN EN BENOEMEN:**

- **Ja-knikken**
- **Ja-zeggen**
- **Meedoen**
- **Instemmend benoemen**
- **Ontvangst bevestigen**

## Bijlage 3 bij keuzeonderwerp **Basiscommunicatie 1**

### Inleiding: Volgen en benoemen

#### *De basiscommunicatie*

Met behulp van videobeelden is een methode ontwikkeld waarmee het mogelijk is om alledaagse contacten tussen ouder(s) en kind(eren) te analyseren. Dit heeft verrassende nieuwe inzichten gegeven. We weten nu beter hoe het komt dat het soms fout gaat in de communicatie tussen ouders en kinderen maar vooral hoe we ervoor kunt zorgen dat een positief contact totstandkomt.

Als je goed kijkt naar de interactie tussen ouders en kinderen dan valt op dat kinderen voortdurend initiatieven nemen waar ouders al dan niet op reageren. In gewone opvoedingssituaties zie je dat ouders de initiatieven van hun kind volgen en hun reacties daar op afstemmen. Dit leidt weer tot een reactie van het kind en zo ontstaat een wisselwerking waarin over het algemeen de positieve interacties overheersen.

Dat klinkt ingewikkeld maar het is een heel natuurlijk proces dat eigenlijk helemaal vanzelf op gang komt. Je ziet dit patroon al bij ouders met hun pasgeboren baby.

Soms loopt dit proces niet zo soepel en vanzelfsprekend en hebben ouders en kinderen moeite met 'goed op elkaar afstemmen'. Ouders zien bijvoorbeeld veel initiatieven van hun kind over het hoofd of zien vooral wat er verkeerd gaat. Ouders hebben het gevoel dat hun kind niet goed luistert of niet adequaat reageert als zij iets zeggen of verbieden. Er ontstaat een negatief interactiepatroon waar zowel ouders als kind onder te lijden hebben.

Ouders en kinderen die hun reacties niet 'vanzelf' op elkaar afstemmen kunnen geholpen worden met video-hometraining. Een ervaren videotrainer komt dan bij ouders thuis om video-opnamen te maken van alledaagse interacties tussen ouders en kinderen. Deze beelden worden geanalyseerd en daarna samen met de ouders bekeken. Er wordt met name gelet op de initiatieven die het kind neemt en hoe ouders daar op reageren. Het gaat dan niet om de momenten waarop het fout gaat, maar vooral om de momenten waarop het goed gaat.

Waarom gaat het goed? Wat gebeurt er precies en hoe kunnen deze goede momenten worden uitgebreid?

Bij een geslaagde interactie passen ouders de vaardigheden 'initiatieven volgen' en 'ontvangen en benoemen' toe

#### *Initiatieven volgen*

Ouders van drukke kinderen hebben door het gedrag van hun kind vaak hun natuurlijke neiging om initiatieven te volgen en te bevestigen, verloren. Ze blijven vaak steken in het corrigeren en controleren van gedrag. Veel ouders zijn geneigd de initiatieven van hun kind te beperken, om zo ongelukken te voorkomen. Het volgen en benoemen van initiatieven vormt echter de basis van een geslaagd contact. Ouders kunnen initiatieven volgen door goed op te letten en attent te zijn, door zich naar hun kind toe te wenden en oogcontact te maken.



#### ATTENT ZIJN

Ouders gaan bewuster kijken naar wat hun kind nu eigenlijk doet zonder daar meteen een oordeel aan te geven. Ouders zijn als het ware attent op de initiatieven die hun kind neemt en de signalen die het daarmee geeft.

#### TOEWENDEN

In gezinnen met een druk kind is het toegewend zijn naar elkaar soms verloren gegaan. Het kan voor ouders moeilijk zijn om gericht te zijn op de (vele) initiatieven van hun kind. Geslaagde interactie en wederzijdse toewending tussen ouder en kind komt dan moeilijk op gang.

Het is belangrijk dat ouders zich ook in lichamelijke zin tot hun kind wenden, want dan zal het kind geneigd zijn daarop met toegewend gedrag te reageren. Het kind voelt dan immers dat de ouder contact wil en zal deze toewending beantwoorden.

#### OOGCONTACT

Door het vluchtige, impulsieve gedrag van het kind - anders gezegd: de overvloed aan initiatieven - komt een druk kind uit zichzelf vaak niet toe aan oogcontact met anderen. Het kind gaat er als het ware vanuit dat óf de ander hem blindelings kan volgen en begrijpen óf dat de ander hem toch niet begrijpt. Het kind let daardoor onvoldoende op of de ander hem volgt en dus of zijn initiatief overgekomen is. In het bewerkstelligen van geslaagde communicatie is oogcontact belangrijk. Een ouder kan geen leiding geven aan de communicatie wanneer deze met de rug naar het kind toe staat.

Het maken van oogcontact vergroot de kans dat je 'doorkomt' bij het kind, maar wat zeker zo belangrijk is: het geeft rust in het contact. Het kind kan immers niet jou aankijken en tegelijkertijd wat anders doen.

#### *Ontvangen en benoemen*

Voor kinderen is het belangrijk om te weten dat ze gezien en gehoord worden. Dat geeft rust in het contact omdat ze niet voortdurend hoeven te bewijzen dat ze aanwezig zijn.

Ouders kunnen laten merken dat ze hun kind zien en horen door zijn of haar initiatieven niet alleen te volgen maar ook te ontvangen. Dat kan door met woorden te benoemen waar het kind mee bezig is of wat het kind doet. Dat wordt ook wel instemmend benoemen genoemd. De kern wordt gevormd door het woord 'instemmen'. Hiermee laat de ouder met woord of gebaar aan het kind merken dat hij of zij instemt met het initiatief van het kind, het gedrag wordt dus oké bevonden. Het kind voelt zich ontvangen en begrepen en een positieve wisselwerking komt op gang.

Ontvangen en instemmend benoemen is een belangrijke vaardigheid om vooral ook de positieve initiatieven die het kind neemt op te pakken en te versterken. Wie dat veelvuldig toepast zal merken dat er een stimulerende werking van uitgaat. Juist omdat er bij drukke kinderen vaak iets mis gaat in de uitvoering van handelingen, is extra bevestiging van wat het kind wél kan belangrijk. Je kunt daarbij ook letten op de goede intenties van het kind en die met eigen woorden benoemen ('ik zie dat je graag je zusje wilt helpen'). Het gedrag van een kind is misschien storend, maar de bedoeling die er achter zit is vaak wel goed.

Positieve initiatieven van het kind ontvangen (ontvangstbevestiging) en vervolgens instemmend benoemen heeft hetzelfde effect als een compliment geven. Het is voor ouders een kans om uit de valkuil van de nee-reeks te blijven en positieve momenten in het contact met het kind extra te benadrukken.

Benoemen is een belangrijke vaardigheid die ook nog op een ander manier gebruikt kan worden. Niet alleen de handelingen of initiatieven van het kind maar ook die van de ouder kunnen benoemd worden. Dat geeft kinderen duidelijkheid over waar de ouder mee bezig is of naar toe wil en het kan onrust verminderen. Benoemen wordt hier gebruikt in de betekenis van 'hardop denken' en 'handelingen met woorden op vriendelijke conversatietoon begeleiden'. Voor een ouder van een hyperactief kind is het belangrijk een grote 'klus' te kunnen opdelen in kleinere eenheden. Hier volgt een voorbeeld.

Een ouder helpt het kind zijn jas aan te trekken: 'Steek eerst je hand maar in deze mouw... Oké, die zit, nu de andere hand... en je rits dicht... Het is klaar, goed zo!'

Door kleinere stappen te nemen en de handelingen die achtereenvolgens moeten gebeuren te benoemen, wordt duidelijkheid en structuur geboden aan het drukke kind. Er wordt met andere woorden op een positieve manier leiding gegeven door de ouder. De dagelijkse wereld van het kind wordt hierdoor voorspelbaarder en hanteerbaarder. Het kind weet beter wat er van hem of haar verwacht wordt.

# Keuzeonderwerp Basiscommunicatie 2: Positief leiding geven

Dit keuzeonderwerp is een vervolg op keuzeonderwerp Basiscommunicatie 1.

## Doel

- Ouders weten hoe ze op positieve wijze leiding kunnen geven.

## Programma

1	Welkom en thuisopdracht bespreken	15 minuten
2	Inleiding positief leiding geven	10 minuten
3	Oefening met situatieschetsen of rollenspel	25 minuten
4	Afronding	5 minuten
	totaal	55 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN

- Voorbeelden van situatieschetsen voor subgroepen (zie bijlage 2)
  - Eventueel: videorecorder en de videoband *De druk van druk gedrag* (zie overzicht materiaal in bijlage VII, achter in het draaiboek)
  - Videoapparatuur voor opnemen en afspelen
  - Inleiding en sheets : Positief leiding geven (zie bijlage 1,2, en 3 )
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij keuzeonderwerp (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst)
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp Basiscommunicatie 2:*

## *Positief leiding geven*

### ***1 Welkom en thuisopdracht bespreken (15 minuten)***

Heet de ouders welkom en bespreek de thuisopdracht. Ga in op de ervaringen van ouders met de toepassing van de vaardigheid ‘volgen en benoemen’ aan de hand van ervaringen of video-beelden van de ouders (zie keuzeonderwerp Basiscommunicatie 1).

### ***2 Inleiding positief leiding geven (10 minuten)***

Verwerk de ervaringen van ouders in een korte inleiding die is gebaseerd op de informatie in bijlage 1. Als illustratie kan hierbij gebruik worden gemaakt van de voorbeeldvideo (*De druk van druk gedrag*).

De eerste vijf minuten van deze video bieden veel herkenning door beelden van druk gedrag met kinderen in verschillende gezinssituaties. Daarna volgen enkele beelden van de begeleiding die vanuit een revalidatiecentrum wordt geboden aan kinderen met hyperactief gedrag. Dit deel gaat meer over gespecialiseerde hulpverlening nadat de diagnose ADHD is gesteld en kan beter worden overgeslagen.

De principes van de basiscommunicatie en het schema over gedrag dat wel of niet oké is passen wel bij het thema van deze bijeenkomst. Ze worden in de video slechts beknopt uitgelegd en moeten daarom mondeling worden toegelicht.

### ***3 Oefening met situatieschetsen of rollenspel (25 minuten)***

Na de inleiding volgt een verwerkingsopdracht in subgroepen met een aantal situatieschetsen (zie bijlage 2). Deze oefening kan ook worden gedaan met situatieschetsen die door ouders zelf zijn ingebracht.

De opdracht aan de subgroepjes is om met elkaar manieren te bedenken om positief leiding te geven in deze situaties. Bijvoorbeeld door in het kort te zeggen wat niet kan en een alternatief te bieden of door te beginnen met wat wel mag en vervolgens aan te geven wat niet kan.

Om de opdracht uit te leggen kan de cursusleider de volgende situatie gebruiken:

Ouders en kinderen zitten aan tafel te tekenen. Het (drukke) kind tekent echter niet op het papier, maar op tafel. Moeder grijpt in en biedt het kind een alternatief: ‘Als je graag wilt tekenen mag je niet op de tafel tekenen maar wel op dit vel papier’. Het kind pakt het papier van moeder en begint te tekenen. Moeder zegt (vriendelijk en rustig): ‘Zo, dat wordt een huis’.

Bij het bespreken van de situatieschetsen kunnen de bijbehorende vragen als hulpmiddel dienen.

In plaats van situatieschetsen te bespreken kan de cursusleider er ook voor kiezen om een of meer situatieschetsen plenair te laten uitspelen in een rollenspel en op video op te nemen. Dit

biedt meer mogelijkheden om een situatie goed te analyseren op geslaagde contactmomenten die ouders kunnen gebruiken om positief leiding te geven.

#### **4 Afronding (5 minuten)**

Ga na of er nog vragen zijn over dit keuzeonderwerp.

Rond vervolgens het thema af.

Deel eventueel nog achtergrondinformatie uit die ouders thuis kunnen lezen. Bijvoorbeeld de tekst van de inleiding Positief leiding geven in bijlage 1.

## Bijlage 1 bij keuzeonderwerp Basiscommunicatie 2

### Positief leiding geven

#### *Inleiding: positief leiding geven*

Kinderen opvoeden betekent leiding geven en dat geldt zeker bij kinderen met druk en hyperactief gedrag. Wanneer ouders van drukke kinderen proberen leiding te geven, doen ze dat vaak door: méér structuur te bieden, nog méér regels te stellen, méér in te grijpen en vooruit te lopen op het gedrag van het kind, kortom door méér politieagent te zijn voor het kind.

Natuurlijk kunnen structuur en regelmaat in het gezin voor het drukke kind rust, veiligheid en zekerheid betekenen. Duidelijke regels geven het kind inderdaad houvast. Wat ouders echter ook vaak zeggen is dat het zo moeilijk is om altijd consequent te zijn en zo strak aan regels te moeten vasthouden. Het is ook vermoeiend om altijd maar weer met een wakend oog en een waarschuwende blik met het kind bezig te zijn. En niet te vergeten leveren die strakke regels soms ook problemen op met de andere kinderen in het gezin die deze structuur veel minder nodig hebben. Ten slotte mislukt de gewenste actie van de ouder soms, ondanks die duidelijkheid en consequentie.

Structuur en regels zijn niet de enige zaken die tellen. Het is belangrijk dat ouders daarnaast ook actief op zoek gaan naar plezierige momenten in de omgang met hun kind. Als de dagelijkse omgang vooral is gebaseerd op controle en dwang, is dat niet bevorderlijk voor een goed contact tussen ouders en kinderen. Leiding geven aan het gedrag van kinderen hoeft niet ten koste gaan van de sfeer in het gezin, het kan ook een positief en vriendelijk karakter hebben en toch tot het gewenste effect leiden.

Leiding geven in de vorm van volgen, komt hieraan het meeste tegemoet. Het schema (bijlage 2, sheet 1) verduidelijkt het verschil tussen beide vormen van leiding geven.

Positief leiding geven betekent dat de ouder aansluit bij de belevingswereld en de mogelijkheden van het kind. De ouder volgt het kind in de situatie van dat moment. De ouder ontvangt het initiatief van het kind en bevestigt de ontvangst van het initiatief door bijvoorbeeld een vriendelijke knikje te geven. Vervolgens kan de ouder benoemen waar het kind mee bezig is en reageren op wat het kind zegt en doet. Wanneer ouders attent zijn en de initiatieven van hun kind volgen en benoemen vindt er een goede afstemming plaats die de basis vormt om ook sturing en leiding te geven aan het gedrag van kinderen in wisselende situaties. Kinderen zullen dan eerder geneigd zijn om de leiding van hun ouders te volgen en te accepteren.

Bij kinderen met druk en hyperactief gedrag zal het geregeld voorkomen dat ouders het initiatief van hun kind niet instemmend kunnen benoemen, doordat het bijvoorbeeld te druk of te gevaarlijk is. In dat geval kunnen ouders het initiatief wel volgen en ontvangen (ontvangstbevestiging) maar dat ombuigen door een alternatief aan te bieden (wat mag of kan het kind wel doen) dat aansluit op het initiatief van het kind. Deze inbreng van de ouder maakt het mogelijk de gevaarlijke kantjes van het gedrag van het kind af te halen, of eventueel nadelige gevolgen in te perken. Zo kan de ouder bijvoorbeeld voorzorgsmaatregelen voorstellen die passen bij het initiatief van het kind, maar eventuele schade voorkomen.

De ouder kan aan het kind vragen stellen om het bewust te maken van de gevaren van zijn of

haar initiatief. Ook kan de ouder het kind laten meedenken over waarom iets niet (helemaal) kan, of hoe het in een andere vorm wél mogelijk is. Zie ook schema op sheet 2, bijlage 3.

### ***Aandachtspunten voor ouders***

- Benoem kort en duidelijk wat niet kan; besteed niet te lang aandacht aan ongewenst gedrag; zeg wat wel kan, bied een alternatief.
- Begin niet met nee-zeggen, het kind luistert anders niet naar de boodschap en hoort alleen maar nee. In plaats van: 'Nee, je krijgt geen pudding als je de zuurkool niet opeet' zeg je bijvoorbeeld: 'Zuurkool vind je niet lekker, maar nog twee hapjes, dan krijg je pudding.'
- Pas regels consequent toe.
- Geef vaker aandacht aan wat goed gaat: geef complimenten.

## Bijlage 2 bij keuzeonderwerp Basiscommunicatie 2: Positief leiding geven

### Schema leiding geven bij initiatieven van het kind

<b>Negatief leiding geven</b>	<b>Positief leiding geven</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aandacht vooral bij ongewenst gedrag</li> <li>- Initiatief negeren</li> <li>- Initiatief afwijzen</li> <li>- Initiatief stoppen of temperen</li> <li>- Leiding geven houdt in: afwijzende en terugdringende reacties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het kind volgen</li> <li>- Initiatief opmerken en ontvangen</li> <li>- Instemmend benoemen of alternatief bieden</li> <li>- Leiding geven houdt in: - zorgen dat het gedrag begeleid en zo nodig begrensd wordt</li> </ul>
<p><i>Gevolgen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voor het kind: 'Ik word afgewezen.'</li> <li>- Voor de ouders: 'Ik moet steeds politie-agent spelen.'</li> </ul>	<p><i>Gevolgen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voor het kind: 'Ik word geaccepteerd'</li> <li>- Voor de ouders: 'Ik kan op positieve manier leiding geven'</li> </ul>



## Bijlage 3 bij keuzeonderwerp Basiscommunicatie 2: Positief leiding geven

Schema positief leiding geven en grenzen stellen (sheet 2)

<b>Bovengrens</b>		<b>Ondergrens</b>
<b>GEDRAG VAN HET KIND</b>		
te veel	OK	te weinig
↕	↕	↕
negeren verbieden negatief reageren straf dreigen	Goed contact Vragen Prijzen	positief aandacht geven stimuleren aanmoedigen
<b>GEDRAG VAN DE OPVOEDER</b>		

Wels en Jansen 1995, p. 41

## Bijlage 4 bij keuzeonderwerp Basiscommunicatie 2: Positief leiding geven

### Situatieschetsen

- A** Moeder speelt met Pieter (8 jaar) een spelletje memory. Pieter speelt niet volgens de regels, hij draait af en toe drie kaarten om in plaats van twee. Moeder wijst hem terecht met opgeheven vinger en met een verheven stem zegt ze dat ze op deze manier niet wil spelen. Pieter wordt nu boos, trapt tegen zijn stoel en kijkt mokkend naar beneden.

Wat vind je van deze reactie?  
Hoe zou jij dit aanpakken?  
Wat mag wel en wat mag niet?

- B** Een gezin zit aan de maaltijd. Jasper (6 jaar) speelt met het eten en plotseling valt zijn lepel en een hap eten naast het bord. Moeder zegt: 'Nee, je moet niet zo knoeien, kijk toch beter uit'. Tegelijkertijd schiet ze in de lach. Jasper gaat nog een lepel volscheppen en gooit deze op tafel.

Waarom doet hij dit weer?  
Hoe zou jij dit doen?  
Wat mag wel en wat mag niet?

- C** Vader zit in de kamer. Robert (10 jaar) is boos omdat hij niet op de computer kan en begint tegen de deur te schoppen. Vader roept dat dit niet mag. Robert schopt nog harder tegen de deur en gaat gewoon door, hij zegt: 'Ik doe het toch!' Vader loopt naar hem toe en...

Hoe gaat het verder?  
Hoe zou jij reageren?  
Wat mag wel en wat mag niet?

- D** Marjan (7 jaar) komt thuis van school, gooit haar tas in de gang, haar jas in de kamer, loopt naar de koekjestrommel, pakt een aantal koekjes en eet ze vervolgens op de bank op. Moeder ziet dit allemaal, maar zegt er niets van.

Wat vind je van deze reactie?  
Hoe zou jij reageren?  
Wat mag wel en wat mag niet?

# Keuzeonderwerp: *Opbouwende kritiek*

## Doel

- Ouders kennen de werking van opbouwende kritiek.
- Ouders kunnen deze vaardigheid ook zelf toepassen.

## Programma

1	Inleiding	15 minuten
2	Oefening met werkblad	20 minuten
3	Nabespreking en afronding	15 minuten
	totaal	50 minuten

---

### **MEENEMEN/VOORBEREIDEN**

- Flap-over en viltstift
  - Op flap-over vooraf gemaakt schema opbouwende kritiek.
  - Werkbladen opbouwende kritiek (zie de bijlage)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij keuzeonderwerp Opbouwende kritiek (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst).
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp Opbouwende kritiek*

## **1 Inleiding (15 minuten)**

Complimenten geven is heel belangrijk. Complimentjes zijn de toverstafjes van de opvoeding. Dat neemt niet weg dat er toch geregeld situaties zijn waarin ouders het gedrag van hun kind moeten corrigeren. Het is dan belangrijk om niet het kind als persoon terecht te wijzen, maar kritiek te uiten op het vertoonde gedrag. Opbouwende kritiek is een effectieve manier om kritiek te geven.

Kritiek gebruiken we wanneer we een probleem hebben met het gedrag van het kind. Meestal zeggen we dan dat het kind fout is en moet veranderen: 'Je moet eens ophouden met dat gezeur!'

### **Voorbeeld**

Je bent de kamer aan het behangen en wilt graag opschieten, maar je kind loopt je steeds in de weg. Je hebt er al eens iets van gezegd, maar toch blijft hij voor je voeten lopen.

Wat zou je zeggen of doen in zo'n situatie?

Hier volgen enkele veelvoorkomende reacties van ouders:

- 1 'Wat doe jij toch weer vervelend.'
- 2 'Kun je nou niet eens een keertje doen wat ik vraag?'
- 3 'Je houdt ook nooit eens rekening met een ander.'
- 4 'Nou is het afgelopen, rotzak. Als je nou niet maakt dat je wegkomt!'
- 5 'Donder op!'
- 6 'Je denkt zeker dat ik niets anders te doen heb.'

Deze reacties noemen we jij-boodschappen:

'Wat doe *jij* toch weer vervelend.' 'Je houdt ook nooit eens rekening met een ander.' Met 'Donder op!', of: 'Rotzak!', wordt ook een verkapte jij-boodschap gegeven aan de ander: donder *jij* eens op, *jij* bent een rotzak. Het nadeel van deze reacties is dat ze de schuld bij het kind leggen. Ga maar bij jezelf na hoe *jij* je zou voelen als iemand zo'n opmerking tegen jou maakte: je zou je schuldig en gekleineerd voelen.

Hetzelfde effect hebben dit soort opmerkingen bij kinderen. Ze hebben ook invloed op het zelfbeeld van het kind.

In het geval van het voorbeeld vind *jij* het als ouder vervelend, dat je niet kunt opschieten. Dan is het dus eerlijker om vanuit je eigen gevoel te reageren door bijvoorbeeld te zeggen:

'Ik vind het erg vervelend dat je hier speelt, want dan kan ik niet opschieten.' Namens jezelf spreken of een ik-boodschap geven is een belangrijk aspect van opbouwende kritiek. Je doet het eigenlijk op dezelfde manier als een compliment geven:

- je benoemt het gedrag waar je kritiek op hebt;

- je zegt waarom het voor jou als ouder lastig of vervelend is;
- je zegt welk gedrag je liever hebt (geef een alternatief).

Zorg dat je lichaamstaal niet in tegenspraak is met wat je zegt door bijvoorbeeld te zeggen dat iets goed is, maar toch kwaad te kijken. Laat ook in je gedrag merken dat iets je dwarszit door een passende gezichtsuitdrukking, door een kind aan te kijken of door naar het kind toe te lopen. ( Zet op flapover)

<b>Gedrag</b>	<b>Gevoel</b>	<b>Waarom</b>	<b>Alternatief</b>
Als je zomaar de straat oploopt	ben ik bang	voor een ongeluk.	Ik wil graag dat je me een hand geeft.
Als je zo laat thuiskomt	ben ik ongerust	dat er iets gebeurd is.	Wil je me de volgende keer even bellen?

Het voordeel van deze manier van kritiek geven is dat een ouder het eigen gevoel erbij noemt en namens zichzelf spreekt. Dit biedt kinderen de gelegenheid om daar rekening mee te houden en het roept bovendien minder weerstand op dan bijvoorbeeld te zeggen: 'jij komt ook altijd zo laat thuis'.

### *Voorbeeld*

Je komt heel moe thuis en wilt even rustig in de kamer zitten. Je kind heeft plezier, speelt en rent door de kamer.

<i>Niet-opbouwend</i>	<i>Opbouwend</i>
Wat ben jij toch een klier, dat je me nu niet even rustig in kunt laten zitten	Ik ben heel moe en wil even rustig zitten, maar als jij zo door de kamer rent dan lukt dat niet. Wil je even de tuin spelen?
Kind denkt: 'Ik ben een klier.'	Kind denkt: 'Mijn moeder is moe.'

## ***2 Oefening met werkblad (20 minuten)***

Laat de ouders in tweetallen oefenen met opbouwende kritiek geven door een werkblad in te vullen (zie de bijlage). De negatieve boodschap moeten zij omzetten in opbouwende kritiek.

## ***3 Nabespreking en afronding (15 minuten)***

Loop de verschillende uitspraken langs en vraag na hoe ouders deze hebben omgezet in opbouwende kritiek. Geef zo nodig suggesties voor aanvullingen.

Vat de bijeenkomst kort samen en benadruk nogmaals het belang van opbouwende kritiek om het gedrag van kinderen op een positieve manier te beïnvloeden. Naar keuze kan nog achtergrondinformatie worden meegegeven.

Suggesties:

- A. van Londen e.a., *Vaardigheden voor ouders*. Hieruit het hoofdstuk over opbouwende kritiek.
- I. Bakker en M. Husman, *Positief omgaan met kinderen*.

# Bijlage 1 bij keuzeonderwerp Opbouwende kritiek

## Werkblad opbouwende kritiek

Situatie	Niet-opbouwende kritiek	Opbouwende kritiek
1 Je kind zit aan een vaasje waar je erg aan gehecht bent.	‘Blijf jij daar nou maar af. Straks laat je het weer uit je handen vallen.’	
2 Je bent eten aan het koken. Je kind loopt je steeds voor de voeten.	‘Hou nou eens op! Je ziet toch dat ik bezig ben?’	
3 Je bent met een van je kinderen een spelletje Mens-erger-je-niet aan het spelen. Een ander loopt langs en duwt het speelbord weg.	‘Wat ben je weer vervelend bezig. Je moet niet altijd zo jaloers doen.’	
4 Je kinderen zitten naar een tv-programma te kijken, maar het geluid staat zo hard, dat je je niet op je krant kunt concentreren.	‘Als het aan jullie lag, kon ik nooit iets voor mezelf doen. Zet dat pokkending toch zachter!’	
5 Je hebt al een paar keer gevraagd of je zoon zijn spullen wil opruimen. Als je binnenkomt, zie je dat de hele kamer nog vol speelgoed ligt.	‘Jij doet ook nooit eens wat ik vraag. Kan ik het zeker weer opknappen.’	
6 Als je dochter uit school komt, gooit ze haar tas altijd op de keukentafel.	‘Wel ja, ligt die tas weer op tafel. Volgens mij doe je dat expres.’	
7 Je zoon zou na school meteen naar huis komen. Het is nu twee uur later en eindelijk zie je hem aankomen.	‘Waar blijf je nou? Ik ben hartstikke ongerust maar daar denkt meneer natuurlijk niet aan!’	

# Keuzeonderwerp: School

## Doel

- Ouders hebben inzicht in de problemen die druk gedrag op school oplevert.
- Ouders weten hoe zij hun kind bij het schoolgaan kunnen ondersteunen.
- Ouders kunnen op een positieve manier over hun drukke kind praten met de leerkracht.
- Ouders voelen zich gesteund in hun zorgen over school.

## Toelichting

Dit onderwerp kan door de cursusleider zelf worden behandeld, maar het kan ook zinvol zijn iemand van een onderwijsbegeleidingsdienst uit te nodigen om dit onderwerp te bespreken. De inhoud van de bijeenkomst zal dan in overleg met de gast worden vastgesteld.

Het hierna volgende programma kan daarbij als uitgangspunt dienen.

## Programma

1	Inleiding	15 minuten
2	Vragen van ouders bespreken	30 minuten
3	Afronding	5 minuten
	totaal	50 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN

- Discussievragen op kaartjes (zie de bijlage)
  - Eventueel: videorecorder en videoband Tom, een hyperactief kind (zie bijlage VII)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij het keuzeonderwerp School (voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst).
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp School*

## **1 Inleiding (15 minuten)**

Houd een introductie op het thema waarbij de volgende aandachtspunten aan bod kunnen komen:

- Kinderen met druk gedrag geven vaak problemen op school. Netjes op een stoel zitten, luisteren, en de aandacht erbij houden kost hun extra moeite. Contact tussen ouders en school is dan erg belangrijk.
- Ouders kunnen aan de leerkracht een informatiemapje geven over drukke kinderen, bijvoorbeeld samengesteld met informatie uit deze cursus. De vereniging Balans heeft een informatiemap samengesteld voor leerkrachten. Ouders kunnen ook een stukje schrijven voor de schoolkrant over druk gedrag.
- Eventueel kan de instelling die de cursus geeft in samenwerking met de schoolbegeleidingsdienst voor meerdere scholen een informatiebijeenkomst organiseren over drukke kinderen in de klas.
- Wat betreft schoolkeuze is een school met een duidelijke structuur van belang. Waar kun je als ouder op letten?
- Bespreek eventueel de mogelijkheden van speciaal onderwijs.
- Moet je als ouder van tevoren de leerkracht inlichten over het drukke gedrag van je kind?
- Wat zijn reacties van andere ouders, bijvoorbeeld bij het ophalen en brengen van de kinderen?
- Is het kind op school de 'zondebok'? Hoe ga je daarmee om?

## **2 Vragen van ouders bespreken (30 minuten)**

Met verschillende werkvormen (zie bijlage II, achter in het draaiboek) kunnen vragen van de ouders besproken worden.

- incidentmethode: de ouders brengen een probleem in dat speelt op school;
- rollenspel (bijvoorbeeld: een gesprek met de leraar oefenen)
- groepsdiscussie met behulp van vragen op kaartjes (zie de bijlage).

## **3 Afronding (5 minuten)**

Rond het keuzethema af met een korte samenvatting. Bedank de eventuele gastspreker. Naar keuze krijgen ouders extra informatie op papier.

Suggesties:

- De reader *Hyperactieve kinderen* van de vereniging Balans. Hieruit hoofdstuk 2, Omgaan met overbeweeglijke kinderen in de klas.
- K.J. Buitelaar, *Kinderen en hyperactiviteit*. Hieruit hoofdstuk 7, Op school.



## Bijlage bij keuzeonderwerp School

Voorbeeldvragen voor een discussie in subgroepen of plenair  
(op etiketformaat toegevoegd bij bijeenkomst 6)

Wat kan er door de school gedaan worden aan de begeleiding van drukke kinderen?

Een goed contact met school is heel belangrijk! Wat is jouw ervaring hiermee?

Welke dingen bespreek je wel met de leerkracht en welke niet?

Hoe zou je reageren als je kind naar het speciaal onderwijs verwezen wordt?

Welke leerproblemen kun je verwachten bij drukke kinderen?

Kun jij als ouder ook iets doen aan leerproblemen van je kind?



# Keuzeonderwerp: Voeding en voedselallergie

## Doel

- Ouders hebben kennis opgedaan over de invloed van voedsel op gedrag.
- Ouders kunnen zelf bepalen of zij hier actief iets mee willen doen.
- Ouders voelen zich gesteund door hun ervaringen over dit onderwerp met andere ouders uit te wisselen.

## Toelichting

Het onderwerp voeding en voedselallergie is door veel deskundigen op het gebied van ADHD en hyperactiviteit nogal omstreken. Dat neemt niet weg dat ouders dikwijls geïnteresseerd zijn in dit onderwerp of er zelf al ervaring mee hebben opgedaan. Als er veel vragen over zijn kan het dus de moeite waard zijn om dit keuzeonderwerp te kiezen. Dit onderwerp kan door de cursusleider zelf worden behandeld, maar het kan zinvol zijn om een diëtist(e) uit te nodigen of iemand van de vereniging BAS (zie adressenlijst in bijlage VIII, achter in het draaiboek). Vanzelfsprekend zal in een voorgesprek met de gast spreker het definitieve programma worden vastgesteld. De hierna volgende opzet kan daarbij als uitgangspunt dienen.

## Programma

1	Inleiding	10 minuten
2	Ervaringsronde	15 minuten
3	Groepsdiscussie	20 minuten
4	Afronding	5 minuten
	totaal	50 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN

- Discussievragen op kaartjes (zie de bijlage)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij keuzeonderwerp Voeding en voedselallergie ( voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst)
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp Voeding en voedselallergie*

## **1 Inleiding (10 minuten)**

Houd een korte inleiding over het onderwerp. Daarin kan worden uitgelegd wat het verschil is tussen voedselallergie en voedselintolerantie, wat er bekend is over de relatie tussen voeding en gedrag en hoe met een dieet hierop kan worden ingespeeld.

Voor suggesties zie achtergrondinformatie.

## **2 Ervaringsronde (15 minuten)**

Houd een korte ronde waarbij positieve en negatieve ervaringen van ouders met betrekking tot dit onderwerp worden geïnventariseerd.

## **3 Groepsdiscussie (20 minuten)**

Het onderwerp wordt in een groepsdiscussie nader verkend. Dit gebeurt met discussievragen of stellingen op kaartjes (zie de bijlage).

De groepsdiscussie kan naar keuze plenair of in subgroepen worden gehouden. In subgroepen krijgen de ouders een of meer vragen op kaartjes mee. Bij een plenaire discussie liggen de vragen op een stapeltje in het midden van de tafel. Ouders draaien dan om beurten een kaart om en geven hun antwoord op de vraag. Daarna kunnen andere ouders reageren of aanvullen.

## **4 Afronding (5 minuten)**

Rond het keuzethema af met een korte samenvatting. Bedank de eventuele gastspreker. Naar keuze krijgen ouders achtergrondinformatie op papier mee. Suggesties:

- Verband tussen voeding en gedragsproblemen? Pogingen tot een overzicht. Artikel van A.Paternotte. *Balans Belang* 28 maart 1994.
- Informatie opvragen bij de stichting BAS (zie bijlage VIII)
- J.K. Buitelaar, *Kinderen en hyperactiviteit*. Hieruit hoofdstuk 6, Lost een dieet iets op?

## Bijlage bij keuzeonderwerp Voeding en voedselallergie

### Discussievragen over voeding

(op etiketformaat toegevoegd bij bijeenkomst 6)

Reageert je kind ook op bepaalde voedingsstoffen?

Is voedselallergie een modeverschijnsel? Hoe denk jij hierover?

Is een dieet de moeite van inspanning waard? Wat is jouw mening?

Bij een dieet heb je wel deskundige begeleiding nodig. Wat is jouw mening?

Levenslang op dieet: hoe sta jij daar tegenover?

Heb je wel eens overwogen je kind op dieet te zetten? Waarom wel of waarom niet?

Op school wordt een traktatie gegeven die je kind niet mag hebben. Hoe los je dit op?



# Keuzeonderwerp: *Ruzie tussen kinderen*

## Doel

- Ouders weten dat ruzies en het oplossen daarvan ook leerzaam zijn voor kinderen.
- Ouders weten hoe ruzies ontstaan en (indien wenselijk) voorkomen kunnen worden.
- Ouders hebben ideeën opgedaan voor het omgaan met ruzies.

## Programma

1	Inleiding	5 minuten
2	Discussie in twee groepen	25 minuten
3	Nabespreking	15 minuten
4	Afronding	5 minuten

totaal 50 minuten

---

### MEENEMEN/VOORBEREIDEN

- Discussievragen op kaartjes (zie bijlage 1)
  - Eventueel: videorecorder en videoband Opvoeden: zo verder, fragment over ruzie
  - Aandachtspunten bij de nabespreking 'Ruzie tussen kinderen' (zie bijlage 2)
  - Kopiëren achtergrondinformatie voor ouders bij keuzeonderwerp Ruzie tussen kinderen ( voor suggesties zie bij afronding bijeenkomst).
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp Ruzie tussen kinderen*

## **1 Inleiding (5 minuten)**

Start de bijeenkomst met een korte inleiding. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van de bijeenkomst over ruziemaken in de cursus Opvoeden: zo verder! (zie voor informatie bijlage VII, achter in het draaiboek).

## **2 Discussie in twee groepen (25 minuten)**

De ouders bespreken in twee subgroepen een aantal discussievragen (zie bijlage 1).

## **3 Nabespreking (15 minuten)**

Probeer gezamenlijk een aantal tips te formuleren voor het omgaan met ruzies van kinderen. Zie ook de aandachtspunten in bijlage 2.

Eventueel kan als illustratie een stukje van de videoband Opvoeden: zo verder! over ruziemaken worden vertoond. Bespreek achteraf of de tips van ouders daarin terugkomen.

## **4 Afronding (5 minuten)**

Sluit het keuzethema af met een korte samenvatting. Geef eventueel nog achtergrondinformatie mee. Suggesties:

- A. Faber, *Samen opgroeien*. Katwijk aan Zee: Servire, 1988. Hieruit het hoofdstuk over ruzie.



# Bijlage 1 bij keuzeonderwerp Ruzie tussen kinderen

## Voorbeelden van discussievragen

(op etiketformaat toegevoegd bij bijeenkomst 6)

Wat kan een reden zijn om ruzie te maken?

Om welke dingen maakt jouw kind ruzie?

Leren kinderen iets van ruziemaken?

Moeten ouders zich wel of niet met kinderruzies bemoeien?

Wanneer wel of wanneer niet? Wat zijn de nadelen van ingrijpen?

Hoe ga je met ruzies om?

Bedenk met elkaar hoe je het anders zou kunnen doen.

Hoe kun je reageren op ruzies waarover je kind vertelt, maar die zich buiten je blikveld afspelen?

## Bijlage 2 bij keuzeonderwerp Ruzie tussen kinderen

### Aandachtspunten bij de nabespreking

Ruzies tussen kinderen komen in alle gezinnen en ook daarbuiten voor en worden door ouders bijna altijd als heel akelig ervaren. Wat alle ruzies gemeenschappelijk hebben, is dat je het moet zien als een *oefening in sociaal gedrag*. Ruzies zijn niet alleen negatief. Kinderen oefenen met sociale vaardigheden, met conflicten oplossen, ze worden er weerbaar van.

Ruziemaken doe je bij voorkeur niet in situaties waarin je je niet veilig voelt. Daarom is een gezin als het ware een ideale plek om te 'oefenen' met ruziemaken. Ruzie tussen broertjes en zusjes komt vaak voor. Heel wat broers en zussen zijn meesters in stiekem probleemgedrag uitlokken bij het drukke kind. Het kind wordt op stang gejaagd en de ouders reageren op het drukke gedrag, terwijl de broers of zussen 'braaf' zitten te wezen.

Wat kunnen voor kinderen aanleidingen zijn om ruzie te maken?

- eigendommen;
- verveling, moeheid;
- onvrede over iets;
- jaloezie (dit is een mengeling van gevoelens, namelijk angst, boosheid en verdriet);
- leeftijd (onder de zes jaar zijn kinderen nog heel egocentrisch, ze hebben weinig inlevingsvermogen)
- aandacht willen van ouders;
- te dicht in elkaars nabijheid zijn.

Ruzie tussen kinderen is allereerst een probleem van de kinderen. Ouders zijn vaak *geneigd om in te grijpen*. Het voordeel is dat de ruzie dan meteen over is.

Maar er zijn verschillen tussen niveaus van ruziemaken, bijvoorbeeld kibbelen of vechten. Kibbelen is binnen gezinnen vaak een vorm van aandacht trekken. Als ouders het negeren (de kamer uitgaan) houdt het vaak vanzelf op. Bij vechten moeten de ouders wel ingrijpen. Kinderen moeten leren dat je met agressie niet je doel bereikt.

Wat zijn de nadelen van ingrijpen?

- de ouder neemt de verantwoordelijkheid, is scheidsrechter;
- ouders kunnen zich in een machtsspel laten misbruiken;
- er is altijd een kind ontevreden met de afloop;
- kinderen kunnen zich beiden tegen de ouder keren ('bondje vormen');
- kinderen zullen steeds weer met onderlinge problemen bij de ouders komen: 'hij plaagt me', 'ik mag niet met de klei' enzovoort;
- kinderen leren niet zelf conflicten op te lossen, terwijl ze het vast wel kunnen en later moeten.

Ouders gaan op verschillende manieren om met ruzies tussen kinderen. Hier volgen enkele voorbeelden:

- De ouder probeert onpartijdig te blijven.
- De ouder houdt zich erbuiten, negeert of verlaat zelf de ruzieplek.
- De ouder probeert te helpen bij het oplossen van het conflict zonder erin betrokken te worden (door gevoelens te vertolken, te bemiddelen, ruimte te bieden voor beide standpunten). De ouder is dan de 'tolk' voor kinderen. Laat de kinderen met elkaar praten, niet via de ouder!
- 'Niet naast m'n oor': de ouder vraagt de kinderen om naar een andere kamer te gaan.
- De ouder luistert, bijvoorbeeld bij ruzie naar aanleiding van onvrede over iets anders.
- De ouder begint uitnodigend, niet beschuldigend ('Wat is er aan de hand?').
- De ouder biedt een alternatief: bijvoorbeeld door iets te veranderen in de situatie.
- De ouder voorkomt ruzie door de structureren (vooruit te denken).
- De ouder spreekt het vertrouwen uit dat de kinderen zelf de ruzie kunnen oplossen.
- De ouder beloont de kinderen als ze rustig zitten te spelen.

Stimuleer kinderen om zelf oplossingen te bedenken en geef een complimentje als dat lukt! Probeer niet alle ruzies te voorkomen. Van ruziemaken leren kinderen ook wat hun sterke en zwakke kanten zijn en hoe ze ermee om kunnen gaan.



# Keuzeonderwerp: *Bijeenkomst met familie en bekenden*

## Doel

- Familie en bekenden hebben meer inzicht in oorzaken van druk gedrag.
- Familie en bekenden zijn zich bewust van hun belangrijke invloed als steun voor de ouders en het kind of het gezin.

## Toelichting

Als extra bijeenkomst of als deel van een laatste bijeenkomst kan ervoor gekozen worden een bijeenkomst te organiseren voor familie en bekenden. Bij bekenden kan gedacht worden aan kennissen en burens, maar ook aan de oppas, de ouder van het beste vriendje of de leerkracht van school.

Het is nuttig om in een van de eerste bijeenkomsten met ouders te bespreken of zij belangstelling hebben voor zo'n bijeenkomst. Ouders kunnen vervolgens bedenken welke mensen zij willen uitnodigen voor deze bijeenkomst en dit aantal ruim van tevoren doorgeven aan de cursusleider. Afhankelijk van de belangstelling kan dan een geschikte ruimte besproken worden.

Ouders die de cursus volgen kunnen een actieve rol spelen bij deze bijeenkomst.

Overwogen kan worden om te kiezen voor een andere opzet en/of gebruik te maken van het themapakket *Drukke kinderen* dat ontwikkeld is door het Landelijk Overleg Opvoedingsondersteuning en Pedagogische Preventie (LOOPP). Zie voor meer informatie over dit themapakket bijlage VII, achter in het draaiboek.

## Programma

1	Welkom en introductie	10 minuten
2	Associatiespel Druktemakers	10 minuten
3	Inleiding oorzaken van druk gedrag	20 minuten
4	Groepsopdracht	20 minuten

Pauze 15 minuten

5	Forum	45 minuten
6	Afronding	15 minuten

totaal 135 minuten

---

**MEENEMEN/VOORBEREIDEN**

- Flap-over en viltstiften
  - Ouderbrochure *Drukke kinderen*
  - Kopiëren uitdeelfolder over *Drukke kinderen* van de Stichting Jeuginformatie (voor bestelwijze zie bijlage VII)
  - Sheets van bijeenkomst 1 (zie bijlage 4 bij bijeenkomst 1)
  - Eventueel: themapakket *Drukke kinderen* (zie bijlage VII)
-

# *Uitwerking keuzeonderwerp **Bijeenkomst met familie en bekenden***

## **1 Welkom en introductie (10 minuten)**

Heet iedereen van harte welkom en leg het programma uit.

In het kort wordt het doel en het nut van deze bijeenkomst uiteengezet: omgaan met een druk kind vraagt nogal wat van ouders. Zij kunnen daarom alle steun gebruiken die er mogelijk is.

Na deze introductie is een grote rol weggelegd voor de ouders die deelnemen aan de cursus. Zij kunnen het tweede en derde deel van het programma begeleiden.

## **2 Associatiespel Druktemakers (10 minuten)**

Aanwezigen associëren op het woord 'druktemaker'.

Wat roept het woord bij hen op? Laat de deelnemers vooral reageren vanuit eigen beleving.

Laat ze niet te lang nadenken. Een van de ouders heeft de leiding, een andere ouder schrijft de reacties op de flap-over.

## **3 Inleiding oorzaken van druk gedrag (20 minuten)**

Een of twee ouders houden een verhaal over over druk gedrag. Zij doen dit met behulp van de brochure *Drukke kinderen* van Stichting Jeugdinformatie (p. 4-19).

Zij kunnen delen uit deze brochure voorlezen of in hun eigen woorden navertellen.

Eventueel kunnen ook de sheets en de tekst uit bijlage 4 van de eerste bijeenkomst bij deze inleiding worden gebruikt.

## **4 Groepsopdracht (20 minuten)**

Bij dit programmaonderdeel worden de aanwezigen opgedeeld in groepjes van zes personen.

Elk groepje heeft als begeleider een of twee ouders uit de cursus. De groepjes krijgen de opdracht om zo veel mogelijk vragen te formuleren over het omgaan met drukke kinderen.

Familie en bekenden zullen zelf de positieve en negatieve kanten van het omgaan met het drukke kind hebben opgemerkt, en hebben daar vast en zeker vragen over. Deze vragen kan een vertegenwoordiger van het voorbereidingsgroepje voorleggen aan leden van het forum (zie programmaonderdeel 5).

## **Pauze (15 minuten)**

Het verdient aanbeveling om de pauze te gebruiken om de vragen te bekijken en te groeperen.

## **5 Forum (45 minuten)**

Voor dit programmaonderdeel wordt er een forum samengesteld. De samenstelling kan aangepast worden aan de bijeenkomst. Het ligt voor de hand dat het forum uit een aantal ouders bestaat, die op basis van hun ervaringsdeskundigheid en de in de cursus opgedane kennis een groot deel van de vragen zullen kunnen beantwoorden. Deze ouders zitten er in de rol van ouder van een druk kind. Misschien is een van de ouders ook in staat om de positie van het kind in te nemen en van daaruit te reageren. De cursusleider heeft de rol van gespreksleider en zorgt voor een prettig verloop van de forumdiscussie. Indien nodig kan hij of zij wel specifieke vragen beantwoorden.

Nota bene: de cursusleider kan wellicht enkele vragen achter de hand hebben om verschillende aspecten van omgaan met druk gedrag te belichten.

## **6 Afronding (15 minuten)**

Ter afsluiting krijgen alle ouders waardering voor de wijze waarop ze omgaan met hun niet altijd even makkelijke kind. Bijvoorbeeld door hun een 'echte pluim' te geven in de vorm van een gekleurde veer. De aanwezige familieleden en bekenden hebben wellicht een geheugensteuntje nodig om te onthouden dat zij van levensbelang zijn voor ouders en hun drukke kinderen. Hun steun en begrip is essentieel. Zij krijgen bijvoorbeeld allemaal een zakdoek met een knoop erin en de uitdeelfolder over druk gedrag van de Stichting Jeuginformatie ( voor bestelwijze zie bijlage VII).



# *Bijlagen*



# Bijlage I

## Voorbeeld van een programma voor een publieksavond over drukke kinderen<sup>1</sup>

### *Doel van de publieksavond*

- 1 Algemene informatie geven over druk gedrag of hyperactiviteit
- 2 Informatie geven over instellingen waar ouders terecht kunnen voor informatie en hulp.

### *Doelgroep*

Belangstellenden: ouders, familieleden, werkers in de kinderopvang, de geestelijke gezondheidszorg, en het onderwijs.

### *Programma*

20.00- 20.10 uur	Opening voorzitter
20.10 - 20.40 uur	Presentatie door gastspreker
20.40 - 20.55 uur	Gelegenheid tot vragen stellen
20.55 - 21.10 uur	Pauze
21.10 - 21.30 uur	Introductie forumleden
21.30 - 22.00 uur	Gelegenheid tot vragen stellen aan forum
22.00 uur	Afsluiting door voorzitter

### *Forumleden*

- 1 Gastspreker (bijvoorbeeld iemand van de vereniging Balans)
- 2 Medewerker van Steunpunt Opvoeding of van de preventieafdeling van een RIAGG of Bureau Jeugdzorg
- 3 Regiovertegenwoordiger van de vereniging Balans
- 4 Inhoudelijk deskundige, bijvoorbeeld een medewerker van de afdeling Jeugd van de RIAGG en/of van een Bureau Jeugdzorg
- 5 Vertegenwoordiger van een schoolbegeleidingsdienst (onderwijs)

---

<sup>1</sup> Dergelijke informatieavonden zijn in maart 1999 georganiseerd voor publiek en uitgevoerd door Steunpunt Opvoeding Amstelland en de Meerlanden en Jeugd RIAGG Noord-Holland Zuid.

### Voorzitter

Medewerker van organiserende instelling bijvoorbeeld: Steunpunt Opvoeding of afdeling Preventie

### Benodigdheden:

- 1 Overheadprojector
- 2 Microfoons
- 3 Stands voor informatie van instellingen
- 4 Boekentafel met literatuurlijsten
- 5 Opvallende badges voor 'aanspreekpunten'
- 6 Brochures *Drukke kinderen* (van Stichting Jeuginformatie Nederland)
- 7 Overzicht met regionale adressen voor belangstellenden
- 8 Wervingsfolder *Drukke kinderen. Een cursus voor ouders met een druk kind tussen 3 en 12 jaar* (zie bijlage v, achter in het draaiboek)

## Bijlage II

### Aanvullende werkvormen

Hieronder staat een aantal werkvormen beschreven die kunnen worden gebruikt tijdens de cursus, onder andere bij de invulling van de keuzebijeenkomsten.

#### **1 Incidentmethode**

Deze methode is geschikt om een probleem op te lossen of een vraag beantwoord te krijgen. Alle ouders worden er actief bij betrokken.

Het is een gestructureerde methode waarin op een effectieve wijze verschillende oplossingen aangedragen kunnen worden.

*Belangrijk* bij deze methode is dat de begeleider de stappen goed bewaakt en aangeeft wanneer overgegaan kan worden naar volgende stap.

Bij de incidentmethode zijn de volgende stappen te onderscheiden:

- 1 *Wat is het probleem?*  
De ouder die het probleem inbrengt omschrijft het zo uitgebreid mogelijk.  
In deze fase nog geen vragen van ouders en geen discussie!
- 2 *Verheldering van het probleem*  
Andere ouders stellen vragen ter verduidelijking van het probleem  
Geen discussie en uitwisseling van eigen ervaringen van ouders: er worden alleen vragen gesteld en die worden beantwoord door de ouder die het probleem inbracht
- 3 *Mogelijke oplossingen aandragen*  
Ouders kunnen nu mogelijke ideeën en oplossingen aandragen.  
Geen discussie en geen inbreng van eigen ervaringen: ouders zijn er alleen op gericht mogelijke oplossingen aan te dragen van het ingebrachte probleem  
Er worden zo veel mogelijk, ook creatieve en 'gekke' oplossingen aangedragen. Er is geen oordeel of mening over de ingebrachte oplossingen.  
De oplossingen en ideeën worden op de flap-over geschreven.
- 4 *Wat is de beste oplossing?*  
De ouder die het probleem inbracht geeft zijn of haar mening over de ingebrachte oplossingen en geeft aan welke hij of zij wel en welke hij of zij niet kan gebruiken.
- 5 *Ondersteuning bij uitvoering van gekozen oplossing*  
Wanneer de ouder één oplossing kiest ondersteunen de begeleider en de andere ouders de ouder bij de wijze waarop de oplossing uitgevoerd kan worden.

## **2 Stellingenspel**

Bij deze werkvorm wordt gebruikgemaakt van stellingen.

Het stellingenspel kan zowel in de grote groep als in subgroepen worden gebruikt bij de bespreking van keuzeonderwerpen, bij de praktische uitwerking van een theoriegedeelte en bij meningsvorming over een bepaald onderwerp. Voorbeelden van stellingen worden gegeven in bijlagen.

## **3 Vragen en situaties op kaartjes**

De ouders schrijven hun vraag of probleem zo concreet mogelijk op een kaartje.

Deze kaarten komen op een stapel op tafel.

Een van de ouders pakt een kaart, leest de vraag voor en reageert. Daarna kunnen alle ouders reageren.

Vervolgens gaat de volgende ouder door met een nieuwe vraag.

Nota bene: niet alle vragen hoeven besproken te worden. Bewaar niet-besproken vragen voor een ander moment in de cursus.

## **4 Rollenspel**

Het rollenspel is vooral bruikbaar om de te leren vaardigheden te oefenen of voor te doen.

De begeleiders spelen de rollen van ouder en kind. Dit zal in het begin van de cursus meer voorkomen dan later. Ouders moeten er veelal even aan wennen een rol te spelen voor een groep. Later kunnen een begeleider en een ouder, of twee ouders de rollen spelen.

Nota bene: Laat de ouder, die de vraag heeft ingebracht, *nooit* de ouderrol spelen. De ouder wordt dan geëvalueerd in zijn of haar functioneren als ouder en dat kan heel bedreigend zijn.

Na het rollenspel vindt een uitgebreide nabespreking plaats. De spelers krijgen daarbij de gelegenheid om stoom af te blazen. Waren zij tevreden over het verloop van het rollenspel? Wat ging goed, wat zouden ze in hun eigen situatie anders doen? Daarna kunnen de toeschouwers hun mening geven.

# Bijlage III

## Aandachtspunten bij kennismakingsgesprek

### *Doel kennismakingsgesprek:*

- een beeld krijgen van het drukke gedrag van het kind (aard, ernst, beloop);
- nagaan of er contra-indicaties zijn voor deelname;
- informatie geven over de cursus;
- samen met de ouder nagaan of de cursus een passend aanbod is;
- de ouder informeren over ander of aanvullend aanbod in de regio.

### Volgorde gesprek:

- 1 *Voorstellen en de bedoeling van het gesprek uitleggen*
- 2 *Praktische gegevens*
  - Hoe heeft (hebben) ouder(s) van de cursus gehoord (media of anderszins)?
  - Naam, adres, telefoonnummer
  - Leeftijd kind(eren), gezinssamenstelling
  - School kind
  - Hebt u of heeft uw kind of gezin het laatste jaar hulp ontvangen in verband met druk gedrag van het kind of anderszins? Zo ja, bij wie?
  - Gebruikt kind medicijnen? Welke en door wie voorgeschreven?
- 3 *Aanvullende gegevens*
  - Hoe ziet het drukke gedrag van het kind eruit (aard, ernst, situatie)?
  - Is bij het kind de diagnose ADHD gesteld en door wie?
  - Hoe lang bestaat het drukke gedrag?
  - Hoe is de omgang met broertjes en zusjes?
  - Hoe is de omgang met de ouders?
  - Hoe hanteren de ouders het drukke gedrag (draagkracht, draaglast)?
  - Hoe is de schoolsituatie, is er begeleiding vanuit school?
  - Is er steun vanuit het sociale netwerk?
- 4 *Motivatie om aan deze cursus mee te doen*
  - Welke verwachtingen hebben de ouders van de cursus?

## 5 *Informatie over de cursus*

- Aantal bijeenkomsten: tijden en opzet
- Plaats van de bijeenkomsten
- Werkwijze (grondgedachte achter de cursus, vaardigheden leren, thema's)
- Uitleg over de *preventieve* invalshoek: het is geen curatieve of therapeutische groep
- Taak van de cursusleiders
- Wat verwacht wordt van de deelnemers: altijd komen, huiswerk maken, betrokkenheid en inzet.

## 6 *Informatie geven*

- In het gesprek kan men ouders informeren over ander of aanvullend aanbod en over mogelijkheden voor hulpverlening aan en ondersteuning van drukke kinderen en hun ouders. Bijvoorbeeld over andere cursussen voor ouders, over hulpverleningsmogelijkheden, of over de mogelijkheden van verder onderzoek.

## 7 *Vragen van deelnemer(s) aan de cursus*



## Bijlage IV

### Evaluatieformulier oudercursus Drukke kinderen

Hieronder kun je kort aangeven wat je mening is over de oudercursus.

<b>1</b>	<b><i>Wat vond je van de geboden informatie?</i></b>	<b><i>zinvol</i></b>	<b><i>weet niet</i></b>	<b><i>niet zinvol</i></b>
-	Oorzaken en kenmerken van druk gedrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Zelfbeeld, complimentjes, positief reageren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Situatie-gedrag-gevolg schema (SGG-schema)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Structuur in de opvoeding, regels, grenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Gedragsveranderingsprogramma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Grenzen stellen bij ongewenst gedrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Keuzeonderwerp (invullen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Keuzeonderwerp (invullen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Keuzeonderwerp (invullen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Keuzeonderwerp (invullen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	<b><i>Wat vond je van onderstaande onderdelen?</i></b>	<b><i>zinvol</i></b>	<b><i>weet niet</i></b>	<b><i>niet zinvol</i></b>
-	Thuis oefenen, thuisopdrachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Bespreken thuisopdrachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Ervaringen uitwisselen, groepsdiscussie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Informatieoverdracht door de cursusleiders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Videobanden bekijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Praktische oefeningen in twee groepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Schriftelijke informatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Praktische tips voor de opvoeding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	<b><i>Wat is jouw mening over de begeleiding?</i></b>	<b><i>goed / voldoende / onvoldoende</i></b>		
-	Deskundigheid over het onderwerp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Wijze van informatieoverdracht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Begeleiding groepsdiscussie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Verdeling van aandacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	Elkaar aanvullen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Eventueel toelichting:			

4 *Heeft de cursus ook effect op jouw manier van opvoeden?*  
(kruis aan wat van toepassing is)

- Ik heb meer inzicht gekregen in het gedrag van mijn kind.
- Ik weet beter hoe ik met mijn kind moet omgaan.
- Ik voel me meer gesteund in de opvoeding.
- Ik maak mij minder zorgen om mijn kind.
- Ik voel me bevestigd in wat ik al wist.
- Ik geef meer positieve aandacht aan mijn kind.
- Ik weet beter hoe ik het gedrag van mijn kind kan beïnvloeden.
- Ik heb meer geduld gekregen met mijn kind.
- Door de cursus ben ik meer gaan nadenken over de opvoeding.
- Mijn opvoedingsaanpak is niet beïnvloed door de cursus.
- Anders, namelijk...

- 5 *Heeft de cursus ook effect op het gedrag van je kind*      *ja*      *beetje*      *nee*
- Mijn kind is rustiger geworden.
  - Mijn kind is qua gedrag niet veranderd.
  - Mijn kind vraagt minder negatieve aandacht.
  - Mijn kind reageert goed op de nieuwe aanpak.
  - Anders, namelijk...

6 *Zou je deze cursus aan andere ouders aanraden?*  
Zo ja, wat zou je hun vertellen?

7 *Overige opmerkingen:*

Hartelijk dank voor het invullen!

## **Bijlage V**

Wervingsfolder



*Informatie en aanmelding bij:*

# *Drukke kinderen*

*Een cursus voor ouders  
met een druk kind tussen  
3 en 12 jaar*



Illustratie: Ien van Laanen  
Alléén kopiëren voor eigen gebruik



## ***Drukke kinderen***

Alle kinderen zijn wel eens druk, bijvoorbeeld als ze opgewonden zijn voor hun verjaardag of hun energie kwijt moeten na een lange schooldag. Sommige kinderen zijn in vergelijking met hun leeftijdsgenootjes wel heel erg druk. Het lijkt wel of ze geen rustig moment kennen.

Deze kinderen zijn vaak heel beweeglijk, altijd in de weer, zitten overal op en aan, zijn snel afgeleid en luisteren slecht.

Men spreekt ook wel van kinderen die 'hyperactief' zijn. Voor deze kinderen is het leven niet zo makkelijk. Ze raken vaak in conflicten verzeild, zowel thuis als op school en krijgen dan al gauw het etiket 'lastig kind' opgeplakt.

## ***Waarom een cursus?***

Een kind opvoeden met druk, hyperactief gedrag is geen eenvoudige opgave. Ouders hebben dikwijls te maken met onbegrip van uit de omgeving en denken soms dat zij de enige zijn met dit probleem. In zo'n situatie hebben ouders behoefte aan extra informatie en concrete adviezen voor de opvoeding, maar ook aan een steuntje in de rug door ervaring uit te wisselen met andere ouders die de situatie herkennen. Om deze redenen is er nu een oudercursus Drukke kinderen.

## ***Voor wie?***

De cursus is bedoeld voor ouders met een druk kind die problemen ervaren met de opvoeding. Bij de opvoeding van drukke kinderen is het belangrijk dat ouders het samen eens zijn over de aanpak en elkaar steunen. Vanzelfsprekend zijn ouders die alleen hun kind opvoeden ook van harte welkom. Het aantal deelnemers aan de cursus is minimaal acht en maximaal twaalf ouders.

## ***Opzet oudercursus***

De cursus is bedoeld om ouders met een druk kind een steuntje in de rug te bieden bij de dagelijkse opvoeding. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten. Daarin komen de volgende thema's aan bod:

- oorzaken van hyperactief gedrag
- hoe leren kinderen gedrag?
- grenzen stellen en structureren
- bevorderen van gewenst gedrag
- hanteren van lastig gedrag

In de cursus zal gerichte informatie worden gegeven.

Praktische oefeningen en thuisopdrachten vormen een belangrijk onderdeel van het programma. Daarnaast is er veel gelegenheid om met elkaar ervaringen uit te wisselen over de dagelijkse opvoedingsperikelen met een druk kind





## Bijlage VI

### Literatuur over druk gedrag bij kinderen

#### *Informatie voor ouders en begeleiders*

Bakker, W. en G. Blokland

*Samen delen. Over opvoedingsondersteuning in groepen.* Utrecht: NIZW, 2000

In dit boek geven de auteurs een inhoudelijke en methodische onderbouwing van groepsgerichte opvoedingsondersteuning en een beschrijving van verschillende vormen in de praktijk zoals oudercursussen.

Bakker, I. en M. Husman

*Positief omgaan met kinderen.* Nijmegen: Dekker en Van deVegt, 1994

Een lees- en oefenboek voor ouders waarin een aantal vaardigheden wordt beschreven om duidelijke grenzen te stellen aan ongewenst gedrag, maar ook om gedrag te belonen dat ouders wel graag zien.

Balans inforeeks (1998)

*Je hebt van die kinderen... Informatie over kinderen met ADHD.* Bestelnummer 202

*Wacht even... Kinderen met ADHD/ADD thuis en op school.* Bestelnummer 227

*Toen we de bijsluiter lezen. Medicatie bij kinderen met ADHD.* Bestelnummer 223

Te bestellen bij de vereniging Balans in Bilthoven, telefoon (030) 225 50 50.

Barkley, R. en C. Benton

*Druktemakers. In acht stappen naar beter gedrag van uw kind met ADHD.* Lisse: Swets & Zeitlinger, 2000

Achtergrondinformatie, stappenplan en schema's als hulp voor ouders.

Barkley, R.A.

*Diagnose ADHD, een gids voor ouders en hulpverleners.* Lisse: Swets en Zeitlinger, 1997

Dit boek is geschreven door een Amerikaanse specialist op het gebied van ADHD. Het biedt ouders, leerkrachten en hulpverleners uitgebreide steun bij opvoeding en gedragsverbetering van drukke kinderen.

Buitenlaar, K.J.

*Kinderen en hyperactiviteitn.* Utrecht: Kosmos, 1994

Wanneer moeten ouders zich zorgen gaan maken over het drukke gedrag van hun kind?

Oorzaken van hyperactief gedrag bij kinderen en de behandelingsmogelijkheden zijn onderwerpen die in dit boek aan de orde komen.

Bruininks, A.C.

*Ze doen het niet expres.* Utrecht: SWP, 1995

Een gestructureerde opvoedingsomgeving geeft kinderen met ADHD-problematiek rust en duidelijkheid waardoor zij vaak beter functioneren. Dit boek geeft daarvoor bruikbare aanknopingspunten voor zowel thuis, in de klas als in de leefgroep.

Compernelle, T.

*Zit stil!* Tiel: Lannoo, 1991

In dit boek gaat de auteur in op oorzaken en kenmerken van overbeweeglijkheid en geeft hij basisprincipes voor de opvoeding en bruikbare praktische tips.

Compernelle, T.

*Alles went, ook een adolescent.* Tiel: Lannoo, 1998

Een vervolg op *Zit stil!* (zie hiervoor) en bedoeld als wegwijzer voor ouders bij het omgaan met een lastige, onstuimige puber.

Hoogen, T. van der

*Drukke kinderen.* Utrecht: Stichting Jeugdinformatie Nederland, 1999

Deze ouderbrochure biedt achtergrondinformatie en tips voor de dagelijkse opvoeding voor ouders met kinderen in de leeftijd van 3 tot 12 jaar (bestelwijze zie bijlage v11)

Lee, P.

Gewoon druk of ADHD? *J/M*, oktober 1999

Een voor de cursus aan te bevelen artikel waarin wordt ingegaan op de moeilijk te trekken grens tussen druk gedrag en ADHD. Recente informatie wordt op een rijtje gezet waarbij de huidige trend om steeds meer kinderen als ADHD te diagnosticeren kritisch wordt besproken.

Londen, A. van e.a.

*Vaardigheden voor ouders.* Amsterdam: Swets en Zeitlinger, 1990

Een werkboek met oefeningen voor ouders om gedrag van kinderen op een positieve manier te beïnvloeden en problemen te voorkomen.

Niekus, J.

Aandacht voor ADHD. *VKM Magazine*. Jrg. 14 (2000), nr.1, p. 3-5

Paternotte A.

Verband tussen voeding en gedragsproblemen? Pogingen tot een overzicht. *Balans Belang*, maart 1994

Ploeg, J. van der, en E. Scholte

*ADHD in kort bestek, achtergronden, diagnostiek en hulpverlening.* Utrecht: SWP, 1999

Een Nederlandse publicatie waarin de belangrijkste feiten over ADHD op een rijtje worden gezet. In het boek is aandacht voor de samenhang van ADHD met andere problemen en de behandelingsmogelijkheden in de jeugdzorg. Tevens is een korte vragenlijst opgenomen waarmee een indicatie gegeven kan worden of er sprake is van ADHD-problematiek.

Vroom, M.

*Hyperactieve kinderen.* AO uitgave, 1994

Een beknopte verhandeling over het verschijnsel hyperactiviteit en de behandelingsmogelijkheden. De AO-reeks is aanwezig in de openbare bibliotheek. Losse nummers kosten f 4,- en zijn te bestellen bij de Stichting IVIO Lelystad, telefoon (0320) 27 64 11 (no. 2530).

Wels, P. en R. Jansen

*Video-hometraining in gezinnen met een hyperactief kind.* Utrecht: SWP, 1995

In dit boek dat vooral voor hulpverleners is geschreven wordt ingegaan op een vorm van hulp door middel van videobegeleiding aan gezinnen met een hyperactief kind.

### **Boeken voor kinderen**

*Ben jij anders? Voorlichtingsboek voor kinderen met ADHD / PDD-NOS.* Groningen: Stichting Jeugdzorg, 1999. Een voorlichtingsboek voor kinderen in de leeftijd van 8-12 jaar. Het is de bedoeling dat (groeps)opvoeders dit boek samen met een kind lezen en als opstapje voor een gesprek gebruiken. Te bestellen bij Jeugdzorg Groningen, telefoon (050) 526 26 77.

*Stijn de Trein, een verhaal voor kinderen met ADHD.* Bilthoven: Balans, 1999. Bestelnummer 230

Vriens, J.

*Ga jij maar op de gang!* Amsterdam: Van Goor, 1996

### **Informatie voor leerkrachten**

*De klas beweegt*

Dit betreft een onderwijsprogramma voor basisschoolleerlingen om het fysieke evenwicht en de concentratie bij kinderen te stimuleren. Informatie over dit pakket is op te vragen bij Fysio Actief, telefoon (020) 626 57 57, of bij de regionale schoolbegeleidingsdienst.

*Informatiemap ADHD voor leerkrachten in het primair onderwijs*

Uitgave van Balans, bestelnummer 225

*Informatiemap ADHD voor leerkrachten in het voortgezet onderwijs*

Uitgave van Balans, bestelnummer 224

Lieshout, T. van

*Druk, druk, druk..* Utrecht: Samenwerkingsverband, 1999.

Te bestellen bij: Wim Sonneveldschool Utrecht, telefoon (030) 293 56 54. Praktische tips voor de opvoeding van kinderen met ADHD. Richtlijnen voor ouders, leraren en begeleiders

Timmerman, K.

*Kinderen met aandachts- en werkhoudingsproblemen.* Amersfoort: Acco, 1995

Dit boek is een handleiding voor de begeleiding van kinderen met ADHD-problematiek zowel in individuele therapie als in klassenverband. Vooral geschikt voor leerkrachten.



## Bijlage VII

### Ondersteunende materialen voor cursusleiders

#### ***Themapakket 'Drukke kinderen'***

Dit pakket is ontwikkeld in opdracht van het LOOPP. Het materiaal is bedoeld om een eenmalige ouderbijeenkomst te organiseren voor ouders van kinderen van 4 tot 12 jaar.

Het pakket bevat alle materialen die nodig zijn voor een geslaagde ouderavond, zoals een inleiding en een discussiewerkvorm met aansprekende geïllustreerde situatieschetsen en vragen. Het pakket kost f 295,- en is te bestellen bij de stichting Spectrum, Postbus 8007, 6880 CA Velp, telefoon (026) 384 62 00, fax (026) 384 63 00 of e-mail [info@spectrum-gelderland.nl](mailto:info@spectrum-gelderland.nl).

Daarnaast is het pakket ook op diverse plekken in het land te huur bij regionale instellingen voor Spel- en Opvoedingsvoorlichting. Zie daarvoor het adressenoverzicht in bijlage IX, achter in het draaiboek.

#### ***Ouderbrochure en uitdeelfolder 'Drukke kinderen'***

Dit materiaal sluit goed aan bij de inhoud van de oudercursus. De brochure geeft praktische achtergrondinformatie en tips voor ouders met kinderen in de leeftijd van 3 tot 12 jaar. De brochure is uitgegeven door de Stichting Jeugdinformatie Nederland (SJV). Bestellen door overmaking van f 8,- (inclusief verzend- en administratiekosten) op giro 2370075 van SJV met vermelding van bestelnummer N16. Of via de besteltelefoon (030) 239 44 55. Behalve de brochure brengt de SJV ook een uitdeelfolder uit die is bedoeld om aan het eind van een bijeenkomst aan ouders mee te geven. Het materiaal is in zwart-wit en kan daardoor gemakkelijk zelf worden gekopieerd.

#### ***Cursusmateriaal 'Opvoeden: zó!' en 'Opvoeden: zo verder!'***

Dit materiaal voor een oudercursus is gericht op het aanleren van opvoedingsvaardigheden. De cursus is met name bedoeld voor ouders met kinderen in de basisschoolleeftijd en is geschikt voor Nederlandse en allochtone ouders.

Naast het cursusdraaiboek zijn er twee videoinstructiebanden met de vaardigheden die in de cursus aan bod komen. Aansluitend op de basiscursus zijn onder de naam *Opvoeden: zo verder!* drie vervolgbijeenkomsten ontwikkeld over de thema's: niet-luisteren, ruziemaken en boos en opstandig gedrag.

Pakket *Opvoeden: zó!* bestaande uit draaiboek oudercursus, folders + moedervellen en de video's *Grenzen stellen* en *Prijzen en aandacht geven*. f 97,50. Bestelnummer E 4752

Pakket *Opvoeden: zo verder!* bestaande uit draaiboek vervolgbijeenkomsten, folders + moedervellen f 125,-. Bestelnummer E 215611.

De materialen zijn te bestellen bij: NIZW Uitgeverij, telefoon (030) 230 66 07, fax (030) 230 64 91, e-mail [bestel@nizw.nl](mailto:bestel@nizw.nl). Een overzichtscatalogus waarin alle publicaties op het gebied van opvoedingsondersteuning staan vermeld is op aanvraag verkrijgbaar.

## ***Materiaal basiscommunicatie/video-hometraining***

In de cursus wordt verwezen naar de volgende videobanden:

- *De druk van druk gedrag*, 1996, duur 26 minuten
- *Introductiefilm Video-hometraining*, 1988, duur 28 minuten

De banden kosten f 40,- per stuk en zijn te bestellen bij de mediatheek van de Stichting Lichaamstaal, Holstraat 15, 6017 AC Thorn, telefoon (0475) 56 24 73. Een overzichtslijst van alle materialen is op aanvraag verkrijgbaar of in te zien op de webside [lichtaal@plex.nl](mailto:lichtaal@plex.nl).

De informatiefolder *Video-hometraining* is te bestellen bij de Associatie Intensieve Thuisbehandeling (A.I.T), postbus 75450, 1070 AC Amsterdam, telefoon (020) 6761493. Kosten f 0,80 per stuk inclusief verzendkosten.

### ***Videoband: 'Als een tornado door ons huis' 1999, duur 33 minuten.***

Deze video gaat over de moeilijke taak van ouders met een ADHD kind. Vijf ouders vertellen over de eerste signalen, de diagnose, de hulpverlening, medicatie, het onderwijs en de thuis-situatie.

De video is te bestellen bij Informatiecentrum Geestelijke Gezondheid. Hinthamerstraat 209, 5211 MN 's Hertogenbosch. Telefoon (073) 6586586 (dinsdag t/m vrijdag 9.30 tot 17.30 uur)

## ***Andere draaiboeken voor oudercursussen***

Voor de ondersteuning van ouders met kinderen met druk of hyperactief gedrag zijn meerdere draaiboeken voor oudercursussen ontwikkeld. Deze cursussen zijn specifiek gericht op ouders met kinderen waarbij de diagnose ADHD is gesteld. Ze omvatten een intensiever trainingsprogramma en staan meestal niet open voor vrije inschrijving. De cursussen worden aangeboden vanuit instellingen voor jeugdhulpzorg, GGZ of kinderrevalidatie. Soms loopt analoog aan het ouderprogramma ook een training voor de kinderen zelf.

Barkley, R.

*Opstandige kinderen. Een compleet oudertrainingsprogramma.* Lisse: Swets en Zeitlinger, 1998. f 68,-

Koning, A. e.a.

*Remweg. Een trainingsprogramma voor opvoeders van impulsieve, drukke kinderen met aandachtsstoornissen.* Doetinchem: Graviant, 1998. f 147,-

Kuipers, M.

*Boeffjes.* Doetinchem: Graviant, 1998. f 114,-

Lootens, H.

*Ouders speuren naar sporen.* Doetinchem: Graviant, 1998. f 90,-

*Opvoeden Plus*

Sophia Centra voor Revalidatie, 1999. Telefoon (070) 359 35 93. f 65,-

Op verschillende plaatsen is er ook een ondersteuningsaanbod voor ouders met kinderen die op de peuterleeftijd al druk gedrag vertonen. Dit betreft een preventief aanbod.

*Draaiboek Doerakken*

Tilburg: GGZ Midden Brabant, 1998. Voor meer informatie kun je onder andere terecht bij S&O Brabant (voor adres zie bijlage IX, achter in het draaiboek). f 75,-

*Druktemakers*

Apeldoorn: Stuurgroep Pedagogische preventie, S&O-Gelderland, RIAGG Oost Veluwe, Thuiszorg Oost-Veluwe, 1994. Informatie bij Spectrum (voor adres zie bijlage IX, achter in het draaiboek).





## Bijlage VIII

### Adressen en websites

#### ***Landelijke vereniging Balans en adhesie***

Postbus 93, 3720 AB Bilthoven, telefoon (030) 225 50 50

Website: [www.balanspagina.demon.nl](http://www.balanspagina.demon.nl)

Deze landelijke oudervereniging voor kinderen met gedrags- en leerproblemen biedt informatie en ondersteuning aan ouders en beroepskrachten in de omgang met kinderen met hyperactief gedrag. Via deze stichting is ook informatie verkrijgbaar over onder andere kinderartsen die deskundig zijn op het gebied van ADHD-problematiek, regionale contactpersonen en adressen van gastgezinnen waar kinderen kunnen logeren. De uitgavenlijst is gratis aan te vragen.

#### ***ADHD adviescentrum Joe***

Telefoon (020) 676 22 95 (particulier initiatief)

Website: [www.adhd.nl](http://www.adhd.nl)

#### ***Vereniging BAS***

Postbus 51, 2100 AB Heemstede, telefoon (030) 666 71 12.

Deze organisatie geeft voorlichting en informatie over de relatie tussen voedingsstoffen en hyperactief gedrag. Ouders kunnen een brochure aanvragen waarin het testdieet beschreven wordt.

#### ***Opvoedtelefoon (0900) 821 22 05***

Dagelijks bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur (44 ct per minuut), maandag, dinsdag en woensdag ook van 19.00 tot 21.30 uur. Via de opvoedtelefoon kunnen ouders ook informatie krijgen over oudercursussen en opvoedspreekuren bij hen in de buurt.



## Bijlage IX

### Instellingen voor opvoedingsondersteuning

Hieronder volgt een overzicht van grootstedelijke en regionale of provinciale instellingen die steunfunctietaken uitvoeren op het gebied van opvoedingsondersteuning.

De meeste van deze instellingen hebben een uitleen van themamateriaal, losse spelvormen en videobanden. Boeken, tijdschriften en ander schriftelijk informatiemateriaal is ter inzage aanwezig.

De ouderbrochure *Drukke kinderen* van de Stichting Jeugdinformatie Nederland kan bij de instellingen in meerdere exemplaren worden aangeschaft. Instellingen voor opvoedingsondersteuning kunnen ook bemiddelen indien men bij bepaalde keuzeonderwerpen een beroep wil doen op gastdocenten.

De meeste van deze instellingen hebben ook een aanbod op het gebied van consultatie en deskundigheidsbevordering van beroepskrachten bij opvoedingsondersteuning. Daarnaast participeren zij in regionale netwerken waardoor ze goed op de hoogte zijn van het ondersteuningsaanbod voor ouders van andere instellingen over het onderwerp druk gedrag en ADHD. Zij werken dikwijls samen met de GGD's, het Bureau Jeugdzorg of de preventieafdeling van de RIAGG.

Jeugdzorg Groningen, afdeling  
Opvoedingsondersteuning  
Vismarkt 34a,  
9711 KT Groningen,  
telefoon (050) 312 03 60

Jeugdzorggroep Oost, Servicecentrum Noord,  
unit Preventie  
Zaanstraat 12,  
7523 HC Enschede,  
telefoon (053) 480 30 60

Jeugdzorg Drenthe,  
afdeling Opvoedingsondersteuning  
Postbus 263,  
9400 AG Assen,  
telefoon (0592) 31 60 93

Spectrum  
Postbus 8007,  
6880 CA Velp,  
telefoon (026) 384 62 00  
Hier is tevens het secretariaat van het LOOPP  
gevestigd.

Jeugdzorggroep Oost, unit Preventie  
Resedastraat 15,  
7555 CJ Hengelo,  
telefoon (074) 256 15 61

Servicebureau / Preventie Jeugdzorg  
Nijenoord 2-4,  
Postbus 9076,  
3506 GB Utrecht,  
telefoon (030) 231 64 26

Jeugdzorggroep Oost, unit Preventie  
Emmawijk 11,  
8011 CM Zwolle,  
telefoon (038) 422 20 52

Stichting Kardeel,  
afdeling Pedagogische Preventie  
Industrieweg 18 A,  
1785 AG Den Helder,  
telefoon (0223) 67 71 77

Steunpunt Opvoeding Zaanstreek Waterland  
Waterlandlaan 45,  
1441 RS Purmerend,  
telefoon (0299) 47 32 15

OCK, afdeling Pedagogische Preventie en  
Opvoedingsondersteuning  
Postbus 581,  
2070 AN Santpoort,  
telefoon (023) 520 25 00

Stichting Kardeel,  
afdeling Pedagogische Preventie  
Van der Lijnstraat 9,  
1817 EH Alkmaar,  
telefoon (072) 514 39 90

Bureau Jeugdzorg Amstelland/Meerlanden  
Parklaan 15-17,  
2132 BL Hoofddorp,  
telefoon (023) 569 40 40

Bureau Jeugdzorg / S&O  
Amstel 30,  
1017 AB Amsterdam,  
telefoon (020) 624 90 87 / 627 17 99

Bureau Jeugdzorg / S&O  
Overschiestraat 17,  
1062 HN Amsterdam,  
telefoon (020) 487 82 78

Bureau Jeugdzorg / S&O  
Kempering 100B,  
1104 KE Amsterdam,  
telefoon (020) 600 58 73

Steunpunt Opvoeding,  
Veerstraat 37  
1211 HJ Hilversum,  
telefoon (035) 628 50 46

Stichting Boschhuis, afdeling Preventie en  
Kortdurende Ambulante Zorg  
Mozartweg 90,  
1323 BE Almere,  
telefoon (036) 535 80 13

Stichting voor Opvoedingsondersteuning  
Nieuwe Gouwe Westzijde 2A,  
2802 AN Gouda,  
telefoon (0182) 54 78 88

Opvoedingsondersteuning Stadsregio Rotterdam  
Eendrachtsweg 48,  
3012 LD Rotterdam,  
telefoon (010) 411 78 65

Jeugdzorg Zeeland  
Postbus 62,  
4330 AB Middelburg,  
telefoon (0118) 62 85 55

Stichting Spel- en Opvoedingsvoorlichting Noord-  
Brabant  
Boschdijk 187b,  
5612 HB Eindhoven,  
telefoon (040) 246 26 55

Bureau Jeugdzorg SJJL,  
Prinsenstraat 4  
5913 ST Venlo,  
telefoon (077) 354 09 59

Bureau Jeugdzorg Maastricht/Heuvelland  
De Bosquetplein 1,  
6211 KJ Maastricht,  
telefoon (043) 350 14 00

## Over de auteurs

### ***Geraldien Blokland***

is verbonden aan het programma *Opvoedingsondersteuning en Ontwikkelingsstimulering* van het NIZW. Zij ontwikkelde de oudercursus *Drukke kinderen* in haar vorige functie als pedagoog bij het Steunpunt Opvoeding in de regio Amstelland en de Meerlanden. Zij werkt bij het NIZW aan een methodiekboek voor groepsgerichte opvoedingsondersteuning (*Samen delen*, 2000) en de oudercursus *Beter omgaan met pubers*.

### ***Trees van Hennik***

is coördinator van de afdeling Preventie en Innovatie bij de Geestgronden, een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in de regio Amstelland en de Meerlanden. Van origine is zij pedagoog en heeft van 1988 tot 2000 preventieprojecten ontwikkeld en uitgevoerd voor jeugdigen over de thema's drukke kinderen, adoptie en KOPP (Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen).



## Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW is een onafhankelijke organisatie die zich door middel van informatie, innovatie en ondersteuning richt op vernieuwing en verbetering van de sector zorg en welzijn. In deze sector werken ruim 400.000 beroepskrachten en vele vrijwilligers op terreinen als kinderopvang, maatschappelijke dienstverlening, sociaal-cultureel werk, ouderendienstverlening, jeugdzorg, maatschappelijke opvang, verzorgings- en verpleeghuizen, thuiszorg en hulpverlening aan mensen met een handicap. Ook instellingen buiten de sector die zorg- en welzijnsactiviteiten ondernemen, zoals opleidingen, provincies, gemeenten en woningbouwcorporaties, doen regelmatig een beroep op het NIZW. De werkzaamheden van het NIZW zijn geclusterd rond de thema's *informatie en infrastructuur, jeugdzorg en -welzijn, zorgen en verplegen, organisatie van zorg en lokaal sociaal beleid*. Binnen deze kaders houden de medewerkers van het NIZW zich bezig met de ontwikkeling en implementatie van nieuwe methodieken en informatieproducten, met afstemmingsvraagstukken en expertiseontwikkeling. Dat resulteert onder meer in congressen, trainingen, boeken, brochures, almanakken, databestanden, websites, cd-rom's, video's en een informatielijn.

