

CP& Gedrag

Alles over het gedrag van je kind

Draaiboek voor oudergroepen



Vergroot het inzicht in het gedrag
van je kind in je eigen beleving

Jacqueline Boekhoff · Hestien Vreugdenhil · Diana Wiegerink

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Opzet oudergroep.....	6
Sessie 1: Keuzepunt.....	7
Sessie 2: Ikzelf en ouderschap.....	11
Sessie 3: Mijn kind.....	17
Sessie 4: Hoe verder.....	23
Bijlagen.....	27

Inleiding

In deze brochure beschrijven we een draaiboek voor ouderbijeenkomsten over CP en gedrag. Dit draaiboek is een onderdeel van het project 'Sterkere ouders, evenwichtiger kinderen. Omgaan met het gedrag van een kind met CP'. Dit project bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Website CP en gedrag www.cpengedrag.nl**

Op deze interactieve website kunnen ouders uitgebreide *informatie* vinden over CP en gedrag, *ervaringsverhalen* en *filmpjes* van andere ouders. Ouders worden uitgedaagd om zelf aan de slag te gaan met verschillende situaties m.b.v. praktische actiepunten of meer algemene tips. Ouders kunnen een eigen selectie van de informatie en gekozen actiepunten opslaan in een persoonlijk document. Om verder te lezen is er een lijst met websites en literatuur.

- **Checklist Gedrag bij kinderen met CP**

Deze checklist is een hulpmiddel voor gedragsdeskundigen om samen met ouders belangrijke onderwerpen op dit gebied te bespreken om zo duidelijk te krijgen of ouders hier vragen over hebben, een probleem ervaren of behoefte hebben aan informatie of hulp.

- **Draaiboek oudergroepen**

Dit is een groepsprogramma voor ouders bestaande uit 4 sessies. De bijeenkomsten kunnen zowel live als online gegeven worden.

De verschillende onderdelen van dit project bieden ouders enerzijds de mogelijkheid om, via de website, zich op een zelf gekozen moment te verdiepen in de gevolgen van CP voor het gedrag van hun kind en om zelf aan de slag te gaan met gerichte actiepunten en tips.

Anderzijds is het gedrag van een kind met CP een belangrijk onderwerp om aandacht aan te besteden tijdens de revalidatie. De checklist voor professionals is daarbij een hulpmiddel om met ouders in gesprek te gaan over de uiteenlopende aspecten van dit onderwerp.

Professionals in de revalidatie kunnen ouders wijzen op de website. Hiervoor hebben we een flyer gemaakt, die aan ouders kan worden meegegeven.

Informatiebijeenkomsten voor ouders

Ouders hebben daarnaast vaak behoefte om ervaringen met andere ouders uit te wisselen.

Revalidatiecentra kunnen daarom een ouderinformatieavond organiseren i.s.m. CP Nederland. Door hierin samen te werken kunnen ook ouders die op dat moment niet in behandeling zijn bij de kinderrevalidatie bereikt worden via CP Nederland. Voor deze ouderinformatiebijeenkomst heeft CP Nederland een programma klaar liggen. Voor samenwerking hierin kan contact worden opgenomen via info@cpnederland.nl.

Draaiboek oudergroepen

Om te komen tot gedragsverandering is een uitgebreider programma nodig. Hiervoor hebben we een programma voor een oudergroep ontwikkeld dat door gedragsdeskundigen en maatschappelijk werkers in de revalidatie kan worden uitgevoerd. In dit draaiboek vind je alle informatie over de opzet en invulling van dit programma.

Het groepsprogramma geeft algemene kennis en inzicht in de eigen situatie. Daarmee leren ouders te kijken naar hun eigen beleving en het gedrag en de emoties van hun kind. Het programma ondersteunt ouders in het vinden van een manier van omgaan met het gedrag van hun kind die bij hen past.

Een groepsprogramma kan voor veel ouders voldoende zijn om zelf weer verder te kunnen, maar een deel van de ouders zal om uiteenlopende redenen meer baat hebben bij individuele begeleiding of behandeling in plaats van of als vervolg op het groepsprogramma. Het is aan de gedragsdeskundigen om dat samen met de betreffende ouders te bespreken.

Opzet oudergroep

Doel

Deze oudergroep heeft als doel

- het vergroten van inzicht in het gedrag van het kind;
- het vergroten van inzichten in de eigen beleving en reacties als ouder;
- te leren wat wel of niet werkt in de omgang en opvoeding;
- lotgenotencontact.

Uitgangsprincipes

Het programma van deze oudergroep is geïnspireerd op de principes van “Positive Parenting”/TripleP en ACT, omdat hiervan is aangetoond dat deze effectief zijn.

Voor verdere informatie hierover zie:

1. Boek: *Opvoedwijzer ACTief opvoeden, doen wat werkt voor jou en je kind* van Denise Matthijssen. Zie ook www.denisematthijssen.nl
2. Website ACT: www.actinactie.nl
3. Website TripleP: <https://www.triplep-nederland.nl/nl-nl/home/>

Uitvoering

Frequentie: 4 keer, eens in de 3 weken.

Tijd: 1,5 uur per sessie, zonder pauze. Voor informeel (ouder)contact is er koffie en thee vooraf én achteraf (bijv. vanaf 19.00 uur inloop en uitloop tot 22.00 uur).

Deelnemers: maximaal 10 ouders van kinderen met CP (2 ouders van 1 kind is toegestaan).

Begeleiders: 2 personen (een maatschappelijk werker en een psycholoog of orthopedagoog).

Locatie: Revalidatiecentrum óf polikliniek Revalidatiegeneeskunde in een ziekenhuis óf cluster 3 school, óf online.

Cursus online geven

Het vraagt geen inhoudelijke aanpassingen om deze cursus online te geven. Voor praktische tips bij het geven van deze cursus online zie de bijlage, “cursus online geven”. Hier vind je de instructie bij het gebruik van Microsoft Teams. Uiteraard kan je ook kiezen voor een andere beveiligde internet werkomgeving.

Verantwoording

We hebben schriftelijke toestemming voor het gebruik van enkele oefeningen uit het boek ‘*ACTief opvoeden. Doen wat werkt voor jou en je kind*’ van Denise Matthijssen en van de website www.actinactie.nl.



Sessie 1

Keuzepunt

Doel

Kennismaken met elkaar. Bewust worden dat je keuzes kunt maken in hoe je reageert.

Programma

- **Kennismaken en voorstellen**
Duur: 30 minuten
- **Oefening 1: “Keuzepunt”**
Duur: 50 minuten
- **Huiswerkopdracht vertellen**
- **Oefening 2: “Blaadjes op de rivier”**
Duur: 10 minuten

Uitwerking van het programma

Kennismaken en aan elkaar voorstellen

Duur: 30 minuten

- Begeleiders stellen zich voor: naam, leeftijd, werk en werkervaring.
- Begeleiders lichten het doel toe van deze oudergroep.
- Begeleiders vertellen over het programma en de werkvormen: theorie en oefeningen afgewisseld, ervaringen met elkaar delen in tweetallen of gezamenlijk.
- Begeleiders vertellen de groepsregels: wat we hier met elkaar bespreken en delen blijft onder ons, d.w.z. wat andere groepsleden vertellen bespreek je níét met anderen buiten de groep; je mag in de groep en met elkaar delen wat jij wilt, d.w.z. je bent niet verplicht om dingen te vertellen die je voor je zelf wil houden.
- Ouders stellen zich voor: naam, leeftijd, dagelijks leven, werk of opleiding, gezinssamenstelling. Je kunt hier een speelse werkvorm bij gebruiken, bijvoorbeeld door de deelnemers een bal naar elkaar te laten gooien, degene die de bal heeft stelt zich voor.
- Ouders stellen hun kind met CP aan elkaar voor: naam en leeftijd; wat vind je leuk om samen met je kind te doen (waar genieten jullie beiden van). Eventueel kunnen ouders een foto van hun kind laten zien.
- Ouders vertellen in twee zinnen waar ze met hun kind tegen aanlopen.

Oefening 1

“Keuzepunt”

Bijlage: Sessie 1, oefening 1

Duur: 50 minuten

- Begeleiders delen het schema “keuzepunt” uit aan de deelnemers.
- Begeleiders geven de volgende uitleg over het schema: in je leven en in de opvoeding van je kind doe je dingen vaak op een “automatische piloot”, d.w.z. zonder erbij na te denken. Meestal werkt dat goed, maar het werkt ook dikwijls níét. Als je in de opvoeding iets op de “automatische piloot” doet, reageer je vooral vanuit je gevoel op dat moment zonder rekening te houden met wat je kind op dat moment nodig heeft. Bijvoorbeeld, in de haast en stress van het ochtendritueel vraagt je kind om een boterham met hagelslag en zeg je geïrriteerd “Nee”! Terwijl je je net had voorgenomen de dingen rustig uit te leggen aan je kind en hem zelf te laten kiezen tussen kaas en pindakaas. Daarom kan het nuttig zijn om je ervan bewust te zijn dat er altijd een “keuzepunt” is in de reacties die je geeft en de acties die je doet. In het schema zie je wat er van invloed is op wat je doet en de keuzes die je (on)bewust maakt.
(Duur: 5 minuten)
- Ouders geven individueel invulling aan dit schema a.d.h.v. deze vragen:
 - Beschrijf een uitdagende situatie waarin je op de “automatische piloot” reageert.
 - Beschrijf hoe je tot nu toe reageert. En als je wilt, beschrijf dan ook welke gedachten en gevoelens je daarbij ervaart.
 - Beschrijf hoe je zou willen reageren. Denk hierbij wat je je kind wil leren en aan jouw waarden, normen en sterke punten.
(Duur: 15 minuten)
- Ouders bespreken hun invulling van het schema met een andere ouder. Afhankelijk van de grootte van de groep en de ruimte, kan dit in tweetallen óf in twee groepjes van 5 ouders, met in iedere groep een begeleider. De ene ouder luistert en de andere ouder stelt vragen ter verduidelijking, aan de hand van vragen die beginnen met “hoe, wat, waarom”. Dus niet inhoudelijk reageren of een mening geven.
(Duur: 10 minuten per persoon)

Bij het doen van deze oefening in tweetallen, is het belangrijk dat de begeleiders langslopen om na te gaan hoe het verloopt. Dit is ook belangrijk als de cursus online wordt gegeven.

Huiswerkopdracht

Bijlage: Sessie 1, huiswerkopdracht

Begeleiders vertellen de huiswerkopdracht en delen deze op A4 uit.

Iedere ouder bedenkt voor zichzelf waar hij/zij vanuit deze bijeenkomst iets aan heeft gehad én schrijft op waar hij/zij in de komende periode mee aan de slag wil gaan wat betreft een “automatische piloot”-reactie zoals we die besproken hebben in de oefening.

Het huiswerk wordt in Sessie 4 besproken.

Oefening 2

Mindfulnessoefening: “Blaadjes op de rivier”

Bijlage: Sessie 1, oefening 2

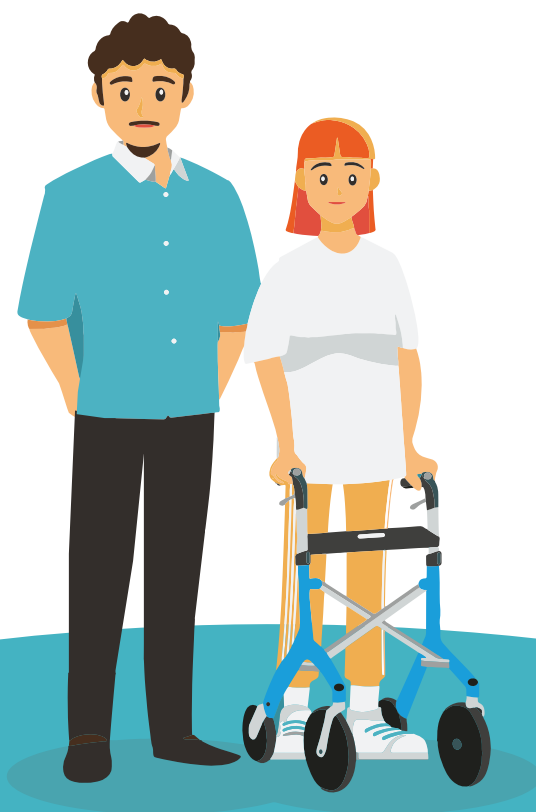
Duur: 10 minuten

- De begeleiders vertellen dat het doel van de oefening is: bewust worden van je gedachten en hoe je die weer kan loslaten en ontspannen.
- Eén van de begeleiders leest de oefening voor, de deelnemers worden uitgenodigd om mee te doen.

Oefening níét nabespreken. Ieder ouder mag bij zijn/haar eigen ervaring blijven. Wie wil mag even kort vertellen hoe het was om deze oefening te doen.

Materiaal

- **Schema “Keuzepunt”**
Bijlage: Sessie 1, oefening 1
- **Mindfulnessoefening “Blaadjes op de rivier”**
Bijlage: Sessie 1, oefening 2
- **Huiswerkopdracht**
Bijlage: Sessie 1, Huiswerkopdracht



Sessie 2

Ikzelf en ouderschap

Doel

Bewustwording van beleving, gedachten en emoties als ouder.

Inzicht in hoe ik mijn rol en taak als ouder zie.

Inzicht in mijn drempels en krachtbronnen in de zorg en opvoeding van mijn kind.

Programma

- **Theorie: verschillende ouderschapsstijlen**

Begeleiders geven informatie over de verschillende ouderschapsstijlen

Duur: 10 minuten

- **Oefening 1: Hoe voel ik mij als ouder**

Duur: 10 minuten

- **Oefening 2: Wat vind ik lastig in de opvoeding van mijn kind met CP**

Duur: 10 minuten

- **Theorie: Te veel of te weinig doen**

Duur: 5 minuten

- **Oefening 3: Wat doe ik te veel en te weinig**

Duur: 10 minuten

- **Oefening 4 en 5: Welke gedachten en emoties maken dat je als ouder te veel of te weinig doet**

Duur: 30-40 minuten

- **Huiswerkopdracht vertellen**

NB deze sessie kan veel emoties oproepen bij de deelnemers. En oefening 4 "toestaan van emoties" geeft verlichting, maar kan ook verwarring oproepen. Dus na afloop van deze sessie zijn de begeleiders nog bereikbaar/beschikbaar.

Uitwerking van het programma

Theorie

Verschillende ouderschapsstijlen

Duur: 10 minuten

- Begeleiders delen het A4-tje uit aan de deelnemers.
Bijlage: Sessie 2, Opvoedstijlen
- Begeleiders vertellen de volgende informatie/theorie over opvoedstijlen: Ouderschapsstijl is hetzelfde als opvoedstijl, dat wil zeggen de manier waarop jij als ouder je kind opvoedt. Je kan verschillende stijlen en daarin allerlei nuances waarin ouders opvoeden onderscheiden, afhankelijk van hoe je je voelt, hoe druk je het hebt, etc.. Toch heeft ieder mens, iedere ouder een eigen "basis-opvoedstijl".

We staan kort stil bij deze verschillende opvoedstijlen.

- De ouder is de baas en het kind is ondergeschikt en moet gehoorzamen. Ouders zeggen bijvoorbeeld tegen hun kind: “jij hebt niets te willen” of “je doet het omdat ik het zeg”. De ouder geeft geen uitleg over waarom iets wel of niet mag. Als het kind ongehoorzaam is, krijgt het straf. Deze manier kan veel strijd opleveren.
- De ouder geeft leiding en richting en sluit aan bij de gevoelens en behoeftes van het kind. De ouder overlegt met het kind en geeft uitleg aan het kind over waarom iets wel of niet mag. Bij deze opvoedstijl is er gelijkwaardigheid en wederkerigheid tussen ouder en kind. Deze manier kan veel discussie opleveren.
- Ouders hebben veel oog voor de behoeftes van hun kind en geven hun kind bijna altijd zijn/haar zin, de ouders stellen weinig grenzen. Bij deze opvoedstijl is er sprake van gelijkwaardigheid en er zijn weinig conflicten, want het kind mag bijna alles.
- Ouders stellen weinig regels en grenzen en het kind wordt eigenlijk aan z’n lot overgelaten en moet alles zelf uitzoeken. Het kind krijgt een te grote verantwoordelijkheid.

De opvoedstijl die een ouder heeft, is afhankelijk van zijn/haar eigen opvoeding en karakter, en ook de huidige omstandigheden spelen een rol, zoals huisvesting, financiën en de partnerrelatie.

Een opvoedstijl kan je niet compleet veranderen, maar je kan wel de keuze maken en leren om iets op een andere manier te doen, de omgang met jouw kind anders te doen. Denk hierbij aan de oefening “keuzepunt” uit de vorige sessie.

- De begeleiders vragen aan de ouders op te schrijven in welke opvoedstijl zij zichzelf herkennen.

Oefening 1

Hoe voel ik mij als ouder?

Bijlage: Sessie 2, Oefening 1

Duur: 10 minuten

- Begeleiders delen het A4-tje met de oefening uit aan de deelnemers.
- Ouders maken deze oefening ieder individueel.
- Ouders houden het papier met deze oefening voor zichzelf.

Oefening níét nabespreken.

Oefening 2

Wat vind ik lastig in de opvoeding van mijn kind met CP?

Duur: 10 minuten

- Ouders bedenken ieder voor zich een concrete situatie die ze lastig vinden en schrijven die situatie op.
- Ouders houden het papier met deze oefening voor zichzelf.
- Oefening niet nabespreken, want dit wordt een huiswerkopdracht.

Theorie

Duur: 5 minuten

- Begeleiders vertellen de volgende theorie/ informatie over wat je als ouders te veel en te weinig doet:

In de eerste sessie hebben we aan de hand van de oefening Keuzepunt aandacht besteed aan dat je een keuze hebt in hoe je reageert op uitdagende situaties. In zo'n situatie spelen gedachten en emoties een belangrijke rol, maar ook je eigen normen en wat je je kind wilt leren.

Als emoties sterk aanwezig zijn, kan je doorschieten in je "automatische piloot"- reacties. Je kan bijvoorbeeld uit schuldgevoel doorschieten in zorgzaamheid, of uit grote bezorgdheid je kind te veel gaan beschermen. Bij de volgende oefening noemen we voorbeelden van reacties die je uit gewoonte te veel of te weinig kan doen.

Oefening 3

Wat doe ik te veel en te weinig?

Duur: 10 minuten

Bijlage: Sessie 2, Oefening 3

- Begeleiders noemen de items uit het onderstaande lijstje stuk voor stuk op.
- Ouders steken hun hand op óf houden een groen briefje omhoog als ze zich herkennen in dit item (NB je mag als ouder ook niets laten weten!).

Oefening niét nabespreken.

Oefening 4

Welke gedachten en emoties maken dat ik te veel of te weinig doe?

Duur: 15-20 minuten

Bijlage: Sessie 2, Oefening 4 **Gedachtewolk**

- Bij deze oefening maken we gebruik van de Mentimeter: www.mentimeter.com

- Begeleiders geven uitleg over deze oefening: neem lastige situaties in gedachten en bedenk welke gedachten en emoties er spelen waardoor je te veel of te weinig doet.
- Oefening kort nabespreken aan de hand van de vraag: Wat valt op?

Oefening 5

Duur: 10 minuten

Bijlage: Sessie 2, Oefening 5 Toestaan van Emoties

- Deze oefening kan je vinden op: [https://www.actinactie.nl/downloads\(item acceptatie, oefening: 'toestaan van emoties' mp3-download\)](https://www.actinactie.nl/downloads(item%20acceptatie,%20oefening:%20'toestaan%20van%20emoties'%20mp3-download)). De begeleiders zetten deze aan en nodigen de deelnemers uit om mee te doen.

Oefening kort nabespreken. Aan de hand van de vraag: Hoe heb je deze oefening ervaren?

Reflectie

Duur: 5 minuten

Na afloop van deze drie oefeningen schrijven de deelnemers ieder voor zich op wat voor positiefs hij/zij vandaag heeft geleerd over zichzelf als ouder. Dit wordt níet nabesproken.

Huiswerkopdracht

Bijlage: Sessie 2, Huiswerkopdracht

Begeleiders vertellen de huiswerkopdracht en geven deze op A4 mee.

Hoe ga je in de komende periode de lastige situatie die je had bedacht bij oefening 2 op een andere manier doen? Gebruik hierbij de theorie en inzichten die je vandaag hebt gekregen. Schrijf op wat je gaat doen in deze lastige situatie.

Het huiswerk wordt in Sessie 4 besproken.

Materiaal

- Bijlage: Sessie 2, Opvoedstijlen
- Bijlage: Sessie 2, Oefening 1, Hoe voel ik mij als ouder?
- Bijlage: Sessie 2, Oefening 3, Wat doe ik teveel, wat doe ik te weinig
- Sessie 2, Oefening 4, Gedachtewolk: op website
- **www.mentimeter.com** (begeleiders vooraf voorbereiden)
- Sessie 2, Oefening 5, Toestaan van Emoties: op website www.actinactie.nl (begeleiders vooraf voorbereiden, geluidsapparatuur nodig)
- Bijlage: Sessie 2, Huiswerkopdracht



Sessie 3

Mijn kind

Doel

Inzicht vergroten in de beleving, emoties en gedrag van jouw kind.

Programma

- **Theorie: Wat bepaalt het gedrag van jouw kind: temperament, gedrag en emoties**
Duur: 10 minuten
- **Oefening 1: Welk temperament heeft mijn kind, inclusief gevolgen van CP**
Duur: 10 minuten en 15 minuten nabespreken
- **Theorie: Wat bepaalt het gedrag van je kind: ervaringen en coping-stijl**
Duur: 5 minuten
- **Oefening 2: Wat doet jouw kind?**
Duur: 15 minuten
- **Theorie: Hoe leert een kind omgaan met emoties**
Duur: 10 minuten
- **Huiswerkopdracht vertellen**

Uitwerking van het programma

Theorie

Wat bepaalt het gedrag van jouw kind

Duur: 10 minuten

Temperament, gedrag en emoties bij kinderen CP

- Begeleiders delen het A4-tje uit aan de deelnemers.
- Bijlage: Sessie 3, Temperament Gedrag en Emoties bij kinderen met CP
- Begeleiders vertellen de volgende informatie/theorie over het gedrag van het kind:

Het gedrag van het kind wordt mede bepaald door leeftijd, ontwikkelingsfase, temperament, de gevolgen van CP (fysiek en cognitief), en de ervaringen die het kind heeft in het gezin, met medische behandelingen, therapie en sociale situaties (bijv. gepest worden). Dit alles bepaalt hoe een kind met hobbels en uitdagingen omgaat. We noemen dat “coping-stijl”.

Temperament is het karakter van je kind. Dit zijn de aangeboren eigenschappen en kwaliteiten van je kind, waarin je kind zich in de loop van zijn/haar leven ontwikkelt en kan aanpassen. Bijv.: introvert, extravert, geruststelling nodig, behoefte aan nabijheid, behoefte aan voorspelbaarheid, behoefte aan fysiek bezig zijn, beheerst of onbesuisd zijn, je zin willen hebben of uitstel verdragen.

Voorbeelden waarin je het temperament van een kind kan zien:

- Je bent op visite en je kind kruipt op je schoot of stort zich in de groep.
- Je kind is aan het spelen met Duplo en het lukt niet om te bouwen wat zij in haar hoofd heeft. Je kind gaat heel hard krijsen en maakt het Duplo bouwwerk kapot óf je kind roept om hulp óf blijft het zelf proberen.
- Je hebt een afspraak met je kind in het ziekenhuis en de dag ervoor vertel je het aan je kind. Je kind is daarna van slag, slaapt slecht, en wil niet meer eten, óf je kind hoort wat je zegt en gaat door met wat zij/hij aan het doen was.

Doordat CP gepaard gaat met beschadigingen in de hersenen, kan het ook gevolgen hebben voor de **cognitieve ontwikkeling en de sociaal-emotionele ontwikkeling** van je kind.

Gevolgen voor de **cognitieve ontwikkeling**: op het gebied van het denken en informatie verwerken, en de snelheid van informatieverwerking.

Gevolgen voor **prikkelverwerking**: overmatige gevoeligheid of juist ongevoeligheid voor prikkels als geluid, geur, licht, aanraking en tastzin en evenwichtsgevoel.

Gevolgen voor **emotieregulatie**: heftige emotionele reacties op situaties (bijv. heel erg blij zijn of heel lang kunnen huilen of heel erg boos zijn)

Dit alles kan van invloed zijn op het **sociaal-emotioneel** functioneren, bijvoorbeeld:

- Als je kind langere tijd nodig heeft om te begrijpen wat iemand zegt en ook meer tijd nodig heeft om er op te reageren en antwoord te geven, dan bemoeilijkt dat het contact met leeftijdgenoten.
- Als je kind overmatig gevoelig is voor bijvoorbeeld geluid, dan kan het zich wat gaan terugtrekken en minder open staan om met de groep mee te doen.
- Als een kind heel boos kan worden dan kan het andere kinderen afschrikken en dan wordt het moeilijk om vriendschappen te behouden.

Door de **lichamelijke beperkingen** ervaart jouw kind de wereld om zich heen en het contact met andere mensen anders dan andere kinderen. Bijvoorbeeld: je kind kan niet zelf de ruimte in om iets te pakken wat hij/zij leuk vindt; je kind kan niet goed lopen en daardoor niet weglopen als hij boos is. Daardoor kan een kind leren dat het dingen *niet* kan, en dat kan van invloed zijn op de ontwikkeling van het zelfbeeld en het zelfvertrouwen. Als je minder zelfvertrouwen hebt, bepaalt dat ook weer hoe je met andere mensen omgaat.

Oefening 1

Welk temperament heeft mijn kind

Duur: 10 minuten en 15 minuten nabespreken

Bijlage: Sessie 3, Oefening 1

- Ouders krijgen een A4-tje met allemaal “balletjes”, en in elk “balletje” staat een karaktertrek/temperament of gedrag beschreven.
- Ouders doen deze oefening individueel.
- Ouders kijken welk item zij herkennen van hun kind, en zij kleuren de balletjes in waarin zij hun kind herkennen.
- Nabespreken met elkaar in de groep (met als doel herkenning bij elkaar bevorderen): elke ouder noemt 3 dingen die hij/zij heeft omcirkeld over het kind.
- Oefening kort nabespreken, in Sessie 4 is hier meer tijd en ruimte voor.

Theorie

Wat bepaalt het gedrag van jouw kind

Duur: 10 minuten

Ervaringen en coping-stijl

- Begeleiders vertellen de volgende informatie/theorie over het gedrag van het kind: Het temperament en de **ervaringen** die jouw kind in de loop van zijn leven heeft opgedaan, beïnvloeden het gedrag van je kind, en hoe het omgaat met moeilijke situaties. Kinderen met CP doen andere ervaringen op dan hun leeftijdgenoten. Denk maar aan de ziekenhuisbezoeken, ingrijpende behandelingen die pijnlijk en beangstigend kunnen zijn; wekelijkse therapieën krijgen; “anders zijn” doordat je moeilijk loopt, of met een rollator loopt, of in een rolstoel zit. Ook het aanvaarden van hulp, hulpvragen en omgaan met medelijden. Kinderen met CP hebben helaas vaak pestervaringen en voelen ze zich vaak buitengesloten of worden door andere kinderen buitengesloten omdat ze niet mee kunnen doen met voetbal of een schooluitje. Behalve het temperament kunnen deze ervaringen mede bepalen hoe je omgaat met moeilijke situaties.

Hoe je geneigd bent om te gaan met moeilijke situaties heet **coping-stijl**. En er zijn globaal gezien twee verschillende coping-stijlen: vermijden of aanpakken.

Oefening 2

Wat doet jouw kind?

Duur: 15 minuten

Bijlage: Sessie 3, Oefening 2

- Ouders steken een groen kaartje of hun hand op, als zij het gedrag bij hun kind herkennen.
- Begeleiders noemen de items stuk voor stuk op .

Oefening niét nabespreken.

Theorie

Hoe leert een kind omgaan met emoties

Duur: 10 minuten

Bijlage: Sessie 3, Hoe leert een kind omgaan met emoties

- Begeleiders vertellen de volgende informatie/theorie over hoe kinderen leren zichzelf te begrijpen en om te gaan met emoties:

Kinderen leren door begrijpen

Als kinderen ouder worden, gaan ze steeds meer begrijpen van zichzelf en van de wereld om hen heen. Als ze meer begrijpen krijgen ze meer grip op de wereld en invloed op hun eigen gedrag. Bijvoorbeeld uitleggen dat het knijpen van een ander kind pijn doet kan nodig zijn voor een kind om te begrijpen dat het niet leuk is om te knijpen. Een kind van 4 zal dit beter begrijpen dan een kind van 1 jaar oud. Als kinderen klein zijn, hebben ze daarom een volwassene nodig om hen gerust te stellen en uitleg te geven over wat er gebeurt. Door als ouder de gevoelens die je bij je kind bespeurt te benoemen, krijgt je kind ook meer zicht op zijn/haar eigen emoties en gedrag.

Kinderen leren door jouw voorbeeld

Ouders zijn het belangrijkste voorbeeld voor kinderen, kinderen kopiëren jouw gedrag.

Als een ouder snel “ontploft” wanneer er iets tegenzit of iets niet lukt, zal een kind ditzelfde doen in soortgelijke gevallen. Als de ouder telkens rustig blijft en een kusje geeft aan een jonger zusje als ze valt, dan zal het kind datzelfde doen bij zijn/haar zusje.

Kinderen leren door ervaringen

Van nature zijn kinderen nieuwsgierig en staan ze open voor nieuwe ervaringen. De reactie van jou als ouder stimuleert dit gedrag of remt dit af. Kinderen gaan verschillend om met nieuwe situaties. Voor de één is een verjaardag met heel veel mensen een spannende situatie en blijft hij/zij dicht bij de ouders, het andere kind stapt op de aanwezigen af of gaat lekker spelen. Door als ouder dichtbij de behoefte en het gedrag van je kind aan te sluiten, krijgt het kind een positieve ervaring en groeit het zelfvertrouwen. Als je zelfvertrouwen hebt dan sta je open voor het opdoen van nieuwe ervaringen. Het terug bespreken van een situatie kan voor het kind ook helpend zijn om eigen emoties beter te leren snappen.

Bijvoorbeeld: je gaat met je kind naar een verjaardagsfeestje waar veel mensen zijn. Als jouw kind afwachting is dan blijf je even staan om de sfeer en de groep te observeren en daarna ga jij samen met je kind naar de aanwezigen toe om te groeten.

Bijvoorbeeld: je gaat met je kind naar een speeltuin. Je kind ziet de glijbaan, maar wil er niet op. Hij/zij heeft dat niet eerder gedaan. Je kan dan voorstellen om samen naar de glijbaan te gaan, en er om heen te lopen. Laat je kind onder aan de glijbaan gaan zitten en ervaren dat het veilig en oké is én vertel aan het kind dat het veilig en oké is. Als je ziet dat je kind rustig is en heeft ervaren dat het prettig is, stel je voor om samen naar het trappetje van de glijbaan te gaan. Bespreek met je kind hoe hij/zij wil dat je hem/haar helpt (bijvoorbeeld: achter hem/haar staan, of opvangen onderaan de glijbaan). Hoe meer invloed het kind heeft op het uitvoeren van deze nieuwe activiteit, hoe minder spannend het zal zijn.

In dit leerproces kun je als ouder je kind stimuleren. Door **positief gedrag** te belonen, wordt de kans groter dat een kind het gedrag herhaalt. Immers wat je aandacht geeft -groeit. Zelfs als je als ouder denkt “dat is toch normaal wat mijn kind doet”, werkt het om je kind complimenten te geven of op een andere manier een positief gevolg te geven aan wat hij /zij doet. Ook bij pubers werken positieve reacties veel beter dan straf.

Voorbeelden van het belonen van positief gedrag zijn: samen met je kind iets doen wat hij/zij leuk vindt; even schermtijd geven aan je kind; je kind iets lekkers laten uitkiezen; of een specifiek compliment geven aan je kind, zoals “wat fijn dat je zelf je speelgoed hebt opgeruimd”.

Als je **negatief gedrag** negeert, neemt het gedrag af. Negeren is iets anders dan straf geven. Negeren is: geen aandacht geven aan het gedrag, je doet net alsof het niet gebeurt, je gaat er niet op in en laat geen emoties zien en je praat er ook niet over met je kind. Negeren doe je natuurlijk niet bij gevaarlijk gedrag, zoals wanneer je kind een vinger in het stopcontact steekt.

Huiswerkopdracht

Hoe leert jouw kind omgaan met emoties

Bijlage: Sessie 3, Huiswerkopdracht

Begeleiders vertellen de huiswerkopdracht, en delen deze op A4 uit. Neem de uitdagende situatie die je had bedacht in Sessie 2. Bedenk wat jouw kind helpt en nodig heeft om zijn/haar gedrag in deze situatie te veranderen. Kijk hierbij naar: gedrag belonen of negeren; en op welke manier het jouw kind in de gekozen situatie helpt om iets anders te gaan doen, zoals uitleg geven, een situatie nabespreken, het voorbeeld geven, je kind (helpen om) een nieuwe ervaring op laten doen.

Begeleiders vertellen dat we in Sessie 4 de huiswerkopdrachten gaan bespreken, en vragen aan de deelnemers of zij de volgende keer al hun huiswerkopdrachten mee nemen.

Materiaal:

- Bijlage: Sessie 3, oefening 1, Welk Temperament heeft mijn kind
- Bijlage: Sessie 3, oefening 2, Wat doet jouw kind
- Bijlage: Sessie 3, Hoe leert een kind omgaan met emoties
- Bijlage: Sessie 3, Huiswerkopdracht



Sessie 4

Hoe verder

Doel

Inzicht in samenhang van de sessies.

Reflectie op huiswerk.

Inzicht in hoe je nu verder kunt gaan.

Programma

- **Theorie: Huiswerkopdrachten**

Duur: 5 minuten

- **Oefening 1: Aan de slag met de Huiswerkopdrachten**

Duur: 30 minuten

- **Oefening 2: Aan de slag met de Huiswerkopdrachten**

Duur: 15 minuten

- **Oefening 3: Aan de slag met de Huiswerkopdrachten**

Duur: 30 minuten

- **Afronding en Evaluatie**

Duur: 10 minuten

Uitwerking van het programma

Theorie

Duur: 5 minuten

Bijlage: Sessie 4, Huiswerkopdrachten uit Sessie 1, 2, 3.

Begeleiders laten de 3 huiswerkopdrachten zien uit de afgelopen 3 sessies. Gebruik hiervoor Bijlage Sessie 4, Huiswerkopdrachten uit Sessie 1, 2, 3.

Begeleiders vertellen de volgende informatie: In de afgelopen 3 sessies hebben we vanuit verschillende perspectieven gekeken naar het gedrag van je kind.

In de 1e sessie hebben we aandacht besteed aan het “Keuzepunt” in een situatie waarin je op de “automatische piloot” reageert: hoe reageer je en hoe zou je willen reageren.

In de 2e sessie gingen we hier verder op in, door te kijken naar jezelf: de opvoedstijlen; hoe voel jij je als ouder; en welke gedachten en emoties maken dat je te veel of te weinig doet.

In de 3e sessie keken we naar je kind: o.a. het temperament van je kind; de gevolgen van CP; de copingstijl van je kind; en hoe een kind leert en wat jouw rol als ouder hierbij is.

In deze laatste sessie willen we nagaan welke inzichten en informatie jij zinvol vindt bij het omgaan met jouw kind. Daarvoor willen we de huiswerkopdrachten uit de afgelopen drie sessies gebruiken.

Huiswerkopdracht Sessie 1:

Bedenk voor jezelf waar je wat aan gehad hebt in deze bijeenkomst én schrijf op waar je mee aan de slag wil gaan wat betreft een “automatische piloot”-reactie zoals we die besproken hebben in de oefening in de komende periode.

Huiswerkopdracht Sessie 2:

Hoe ga je in de komende periode de lastige situatie die je had bedacht bij oefening 2 op een andere manier doen. Gebruik hierbij de theorie en inzichten die je vandaag hebt gekregen. Schrijf op wat je gaat doen in deze lastige situatie.

Huiswerkopdracht Sessie 3:

Neem de uitdagende situatie die je had bedacht in Sessie 2. Bedenk wat jouw kind helpt en nodig heeft om zijn/haar gedrag in deze situatie te veranderen. Kijk hierbij naar: gedrag belonen of negeren; en op welke manier het jouw kind in de gekozen situatie helpt om iets anders te gaan doen, zoals uitleg geven, het voorbeeld geven, je kind (helpen om) een nieuwe ervaring op laten doen.

Oefening 1

Aan de slag met de Huiswerkopdrachten

Duur: 30 minuten

Ouders en begeleiders bespreken met elkaar in de hele groep de 3 huiswerkopdrachten aan de hand van de volgende vragen:

1. Is het gelukt om het huiswerk te maken?
2. Hoe was het om te doen: wat vond je leuk, wat vond je lastig?
3. Heb je vragen naar aanleiding van het huiswerk?
4. Wat is er niet gelukt bij het maken van het huiswerk?

Oefening 2

Aan de slag met de Huiswerkopdrachten

Duur: 15 minuten

Ouders beantwoorden individueel aan de hand van hun gemaakte huiswerk uit Sessie 1, 2, 3, de volgende vragen:

1. Wat ga je morgen anders doen?
2. Waar ben je tevreden over in jouw aanpak?
3. Wat heeft jouw kind nodig om gedrag te veranderen?

Oefening 3

Aan de slag met de Huiswerkopdrachten

Duur: 30 minuten

- Ouders bespreken in tweetallen: wat heb ik nodig om met oefening 2 verder te gaan en het in praktijk te brengen?

- De ene ouder luistert én schrijft het antwoord van de ander ouder op.

Als een deelnemer de behoefte heeft aan verdere ondersteuning of hulp, kan hij/zij dat na afloop van deze sessie bespreken met een van de begeleiders.

Afronding en Evaluatie

- Begeleiders bedanken de deelnemers voor hun deelname.
- Begeleiders geven een A4-tje en een antwoordenvelop mee met een schriftelijke evaluatie en vragen aan de deelnemers om deze in te vullen, zodat we deze oudergroepsessies zo goed mogelijk kunnen laten aansluiten bij wat zij als ouders willen.
- Begeleiders delen aan de deelnemers het A4-tje uit “Hoe nu verder?” en bespreken kort de mogelijkheden.

Bijlage: Sessie 4, Hoe nu verder?

- Contact houden met elkaar: zelf regelen
- Contact houden met andere ouders: CP Nederland
- Individuele ondersteuning: bespreken met een van de begeleiders
- Zelf aan de slag:
Boek: **Opvoedwijzer ACTief opvoeden, doen wat werkt voor jou en je kind** van Denise Matthijssen
Website ACT: www.actinactie.nl
Website TripleP: <https://www.triplep-nederland.nl/nl-nl/home/>
Website: www.cpengedrag.nl

De begeleiders bieden de mogelijkheid aan de deelnemers om na afloop van deze sessie kort te overleggen over Oefening 3.

Evaluatie

Vraag aan deelnemers evaluatievragen te beantwoorden en terug te sturen in meegegeven antwoordenvelop.

Bijlage: Sessie 4, Evaluatie, aan de hand van de vragen in de bijlage.

Materiaal:

- Bijlage Sessie 4, Huiswerkopdrachten uit Sessie 1, 2, 3
- Bijlage Sessie 4, Evaluatie
- Bijlage Sessie 4, Hoe nu verder



Bijlagen

De cursus online geven

Praktische tips voor de gespreksleiders en instructie voor deelnemers bij het gebruik van Microsoft Teams

Tips voor de groepsbegeleiders:

- De 4 bijeenkomsten van deze Oudercursus kan je doen via Microsoft Teams, kortweg Teams, van deze site is de privacy/AVG op dit moment voldoende gewaarborgd.
- Voor werken met Microsoft Teams zie: <https://www.microsoft.com/nl-nl/microsoft-365/microsoft-teams/group-chat-software>
- Maak een Teams account aan voor de 2 groepsbegeleiders.
- Stuur 2 weken voor de geplande datum van de bijeenkomst, via de Teams-account, de uitnodiging (= een e-mail) aan de deelnemers. Zie onderstaande tekst "Tekst voor uitnodigingsmail aan ouders". Onderaan de uitnodigings-e-mail staat automatisch een Teams inlog-link.
- Stuur deze uitnodigings-e-mail 2 dagen voor de bijeenkomst nogmaals, want mensen vinden de 1e e-mail vaak niet terug.
- Voor elke bijeenkomst moet een nieuwe Teams uitnodiging worden gemaakt en worden verstuurd aan de deelnemers.
- Let op dat je vanwege de AVG, iedere deelnemer apart een e-mailuitnodiging stuurt.
- Zorg dat jullie op de dag en avond van de bijeenkomst telefonisch bereikbaar zijn voor de deelnemers, voor vragen, bijvoorbeeld problemen met inloggen in Teams.
- Stuur met de uitnodigingsmail een korte handleiding mee (zie onderstaand) over het gebruik van Teams.
- Onderzoek voor het geven van de bijeenkomsten de mogelijkheden van Teams, zoals het delen van je beeldscherm en het opdelen in sub groepjes (in break-out rooms) zie voor informatie en tips: <https://www.microsoft.com/nl-nl/microsoft-365/microsoft-teams/group-chat-software>.
- Als organisator van de bijeenkomst heb je een aantal (extra) mogelijkheden/functies: je kan bij de deelnemer "het handje" weghalen als hij/zij dit vergeet. En als een deelnemer vergeet om zijn/haar "microfoon" uit te zetten, kan jij dat doen. Indien nodig kan je tijdens de bijeenkomst iemand verwijderen als deelnemer van die sessie.
- Verdeel vooraf onderling de verschillende taken: wie is verantwoordelijk voor het binnenlaten en begroeten van de deelnemers; het bijhouden van de deelnemerslijst; het klaarzetten en het doorklikken van een presentatie; e.d..
- Zorg dat je op dag van de bijeenkomsten, 10-15 minuten éérder online bent (en houd je telefoon bij de hand) om deelnemers te helpen met technische problemen.

- Vraag bij aanvang van de bijeenkomst, aan de deelnemers om zijn/haar microfoon uit te zetten als zij/hij niet aan het woord is. Als mensen iets willen zeggen steken ze hun hand op. Leg dit van tevoren uit.
- Wij adviseren de “chatfunctie” niet te gebruiken. Dat geeft afleiding en onrust tijdens de bijeenkomsten. Leg dit bij aanvang van de bijeenkomst uit aan de deelnemers.
- Tijdens de cursus wordt op verschillende momenten in tweetallen of in kleine groepjes gewerkt. Hierbij is het belangrijk dat de groepsbegeleiders regelmatig “langslopen” zodat je beschikbaar bent voor vragen en kan kijken hoe het gaat.

Tekst voor uitnodingsmail aan ouders

Beste ouder,

Leuk dat u meedoet aan de oudergroep CP en gedrag! Samen met u doen(aantal) andere ouders mee.

De 4 bijeenkomsten vinden plaats op de volgende data:

Sessie 1:

Sessie 2:

Sessie 3:

Sessie 4:

Deze bijeenkomsten zullen online plaatsvinden via Microsoft Teams. In de bijlage vindt u informatie over het gebruik hiervan.

Onder aan deze e-mail staat de link om in te loggen voor de eerste bijeenkomst “Deelnemen aan Microsoft Teams vergadering”.

U krijgt voor elke bijeenkomst een nieuwe uitnodigingse-mail.

Op de dag en avond van de bijeenkomst zijn wij via dit telefoonnummerte bereiken als u een dringende vraag heeft of problemen heeft met het inloggen in Teams.

Het is belangrijk voor uw deelname aan de bijeenkomsten dat u goede wifi heeft.

En we vragen u om tijdens de bijeenkomst in een rustige ruimte te zitten zonder anderen en zonder omgevingsgeluid. Dat is prettig voor u en de andere deelnemers.

Als u onverwacht niet kan deelnemen aan de bijeenkomst kunt u ons bellen of mailen.

E-mail adres:

Telefoonnummer:.....

We kijken uit naar prettige bijeenkomsten!

Vriendelijke groet,

.....(Naam en functie van de groepsbegeleiders)

Informatie voor de deelnemende ouder(s)

Bijlage bij uitnodigingsmail die de groepsbegeleiders aan ouders sturen.

De 4 bijeenkomsten van deze Oudercursus doen wij via Microsoft Teams, kortweg Teams, omdat de privacy/AVG hierin het beste wordt beschermd.

U kunt vanaf elk apparaat deelnemen aan Teams.

Voor het gebruik van Teams op de computer hoeft u geen app te downloaden. Doet u mee aan de bijeenkomsten via een mobiele telefoon of op een tablet, dan moet u wel de Microsoft Teams-app downloaden, maar u hoeft geen Teams account aan te maken.

Het voordeel van deelnemen op een laptop of pc, is dat u een groter beeldscherm heeft, waardoor u alle deelnemers kan zien.

In de e-mail van de groepsbegeleiders staan de datum en het tijdstip van de bijeenkomst. Onderaan deze e-mail staat een link "Deelnemen aan Microsoft Teams vergadering".

Een paar minuutenvoordat de bijeenkomst start, opent u de e-mail en klikt u op deze link "Deelnemen aan Microsoft Teams vergadering".

Er wordt dan een webpagina geopend waar u 2 opties ziet: "Download de Windows-app" en "Deelnemen op internet".

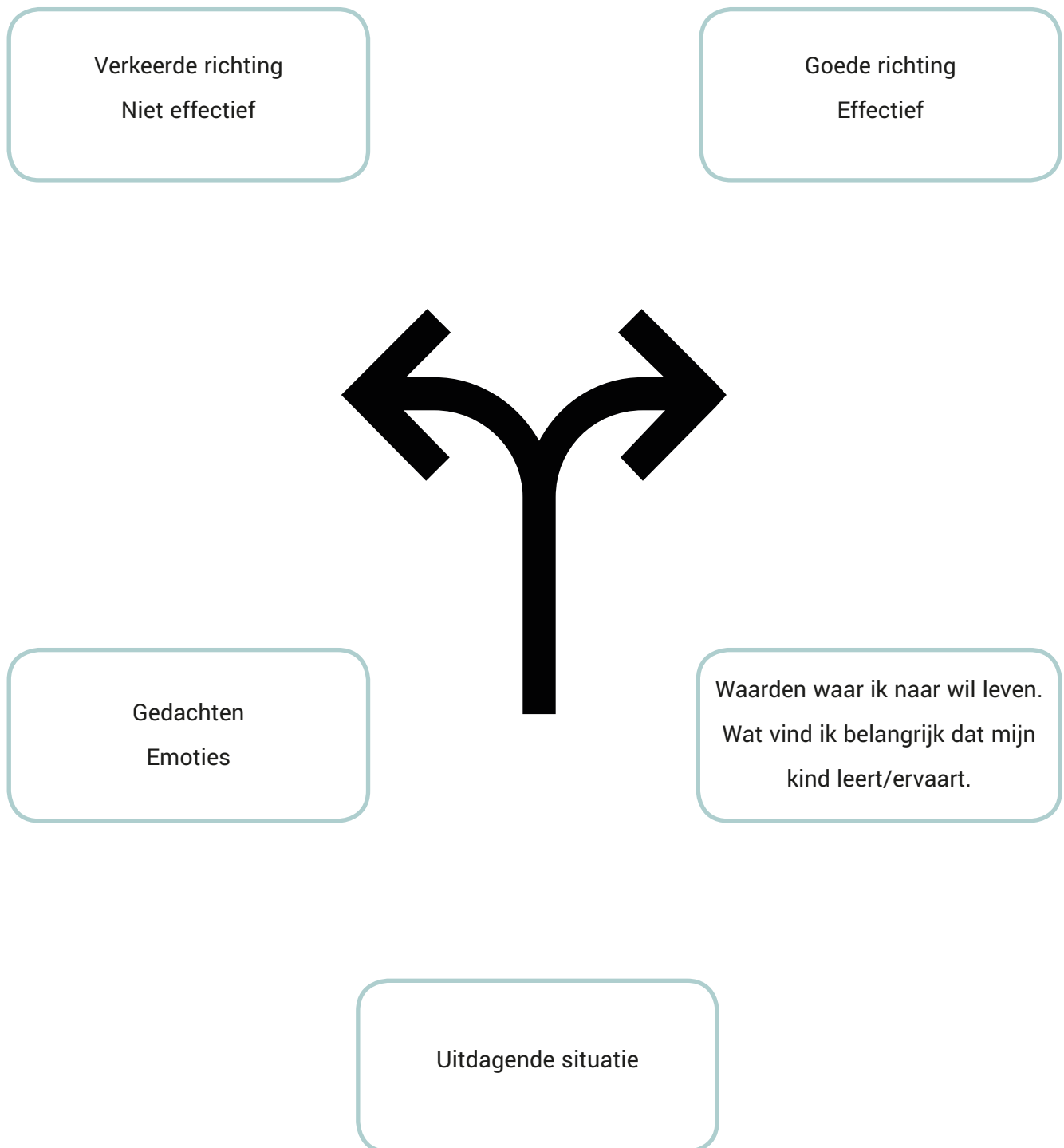
Als u de app niet heeft geïnstalleerd op uw computer, kiest u voor "Deelnemen op het web". (Onze ervaring is dat Teams het beste werkt via Microsoft Edge of Google Chrome.)

Waarschijnlijk krijgt u de vraag of u Microsoft Teams toestaat om uw microfoon en camera te mogen gebruiken. Zorg er alstublieft voor dat u dit toestaat, zodat u gezien en gehoord wordt tijdens de bijeenkomst.

Voer uw naam in en selecteer "Nu deelnemen" als u klaar bent.

Welkom: Op uw scherm ziet en hoort u de groepsbegeleiders, en de andere deelnemers die zijn ingelogd.

Bijlage Sessie 1, Oefening 1, Keuzepunt



Gebaseerd op "Choice point", beschreven in *The Weight Escape* van Bailey, Ciarrochi en Harris, 2013

Bijlage Sessie 1, Huiswerkopdracht

Bedenk voor jezelf waar je wat aan gehad hebt in deze bijeenkomst én schrijf op waar je de komende periode mee aan de slag wilt gaan wat betreft een “automatische piloot”-reactie zoals we die besproken hebben in de oefening

Het huiswerk wordt in Sessie 4 besproken.

[illegible]

Bijlage Sessie 1, Oefening 2,

Mindfulnessoefening: “Blaadjes op de rivier”

Deze oefening is afkomstig van de website www.actinactie.nl en met toestemming overgenomen voor dit programma.

Oefening: Voorbijdrijvende bladeren op een rustig stromende rivier.

Deze oefening dien je met je ogen dicht te doen. Lees eerst de instructies, zorg dat je ze begrijpt, doe dan je ogen dicht en begin met de oefening.

Stel je een mooie, rustig kabbelende rivier voor. Het water stroomt over stenen, langs bomen en stroomt de vallei door. Af en toe valt er een groot blad in het water en deze drijft de rivier af. Stel je voor dat je naast zo'n rivier zit, op een warme zonnige dag, kijkend naar de bladeren die voorbij drijven.

Word je bewust van je gedachten. Elke keer dat er een gedachte door je hoofd gaat, stel je dan voor dat je deze op een voorbijdrijvend blad schrijft. Als je in woorden denkt, zet ze dan neer als woorden. Als je in beelden denkt, zet ze dan op het blad als een beeld. De bedoeling is dat je naast de rivier blijft zitten en kijkt naar de bladeren die met je gedachten stroomafwaarts gaan. Probeer het water niet sneller of langzamer te laten gaan, probeer niet te veranderen wat op de bladeren komt te staan. Als de bladeren verdwijnen, of als je geestelijk ergens anders bent geweest, of als je in de gedachte die je op een blad wilde schrijven zit, stop dan en merk op dat dit is gebeurd. Ga weer terug naar de oever, en ga weer verder met het schrijven van gedachten op de bladeren die voorbij komen. Blijf dit doen gedurende vijf minuten. Houd een horloge of een klok dichtbij en kijk wanneer je begint met de oefening.

Het is niet erg als je afdwaalt. Het gaat erom steeds weer naar de oever te komen; de observerende positie in te nemen en de blaadjes met de gedachten te zien langs drijven. Als je het idee krijgt dat deze oefening niet werkt, of dat deze kinderachtig is, zijn ook dat gedachten die je hebben meegevoerd. Probeer je weer te focussen op de observator rol, en de bladeren met daarop de gedachten die voorbijdrijven. Als de instructies duidelijk zijn, begin dan met de oefening.



Opvoedstijlen

Volledig sturende ouders



	'Jij hebt niks te willen'
	'Je doet het, omdat ik het zeg'
	'Ik zal je vertellen waarom je dit niet mag'
	'Laten we afspreken dat....'
	'Ja, natuurlijk mag jij dat'
	'Nou, toe dan maar weer'
	'Daar heb ik geen tijd voor'
	'Kijk zelf maar hoe je dat doet'

Volledige autonomie van het kind

Bijlage Sessie 2, Oefening 1

Hoe voel ik mij als ouder?

- ☐ Ik voel me een twijfelende, onzekere ouder
- ☐ Ik schiet tekort
- ☐ Ik faal in het opvoeden
- ☐ Ik ben een machteloze ouder
- ☐ Ik ben niet goed genoeg voor anderen
- ☐ Ik ben tevreden over hoe ik als ouder omga met mijn kinderen
- ☐ Ik sta alleen, ik heb geen hulp van anderen
- ☐ Ik ben anders dan anderen, ik hoor er niet echt bij
- ☐ Ik voel mij een krachtig mens
- ☐ Ik ben snel bezorgd over mijn kind (dat hij iets niet kan of dat hem iets overkomt)

Vul zelf aan met andere beelden die je van jezelf hebt als ouder:

- ☐
- ☐
- ☐

Bijlage Sessie 2, Oefening 3

Deze oefening is afkomstig uit het boek ACTief opvoeden van Denise Matthijssen

Wat doe ik te veel, wat doe ik te weinig

Te weinig doen:

- Niet reageren of ingrijpen
- Geen regels stellen
- Geen leuke dingen met het gezin ondernemen
- De kinderen niet meer af en toe extra verwennen
- Geen contact meer hebben met anderen over de opvoeding
- Niet meer met aandacht naar elkaar luisteren
- Geen conflict aangaan

Te veel doen:

- Reageren uit angst over wat er mis kan gaan
- Problemen van je kind oplossen of overnemen
- Te veel regels stellen en te streng reageren
- Dwingen of pushen
- Je kind sociale situaties laten vermijden
- Veel ruzie maken
- Te veel verwennen

Bijlage Sessie 2, Oefening 4

Gedachtewolk: Instructie voor gebruik van de Mentimeter.

Eerst moet je de Mentimeter aanmaken:

- Ga naar **<https://www.mentimeter.com>** en login of maak een nieuw account aan
- Klik vervolgens op 'New Presentation'
- Kies aan de rechterkant het type dat je wilt gebruiken en vul je content in.
- De Mentimeter wordt automatisch opgeslagen
- Tijdens de Teams-meeting:
 - Deel je scherm in Teams
 - Ga naar de site van Mentimeter, kies de presentatie en klik op 'Present'
- Iedereen kan nu de Mentimeter zien. De deelnemers gaan naar **www.menti.com** en vullen de code in die boven aan in de mentimeter staat.
- De deelnemers kunnen nu antwoorden verzenden. Deze komen dan automatisch in de Mentimeter.

Bijlage Sessie 2, Huiswerkopdracht

Hoe ga je in de komende periode de lastige situatie die je had bedacht bij oefening 2 op een andere manier doen. Gebruik hierbij de theorie en inzichten die je vandaag hebt gekregen. Schrijf op wat je gaat doen in deze lastige situatie.

Het huiswerk wordt in Sessie 4 besproken.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bijlage Sessie 3, oefening 1

Welk temperament heeft mijn kind



Bijlage Sessie 3, Oefening 2

Deze oefening is afkomstig uit het boek ACTief opvoeden van Denise Matthijssen.

Coping-stijlen:

Vermijdende stijl:

- er omheen praten
- ontkennen dat er een probleem is (bijvoorbeeld liegen)
- iets uit de weg gaan (bijvoorbeeld iedere dag plassen als het speelkwartier is)
- activiteiten voor zich uit schuiven (uitstellen)
- iemand anders de situatie laten oplossen, zonder dat je er om vraagt
- piekeren, somber worden
- jezelf verdoven (bijvoorbeeld veel eten, heel veel activiteiten op een dag doen)

Aanpakkende stijl:

- vragen stellen om precies te weten wat er gaat gebeuren, of hoe 'de vork in de steel' zit
- positieve kant van een situatie proberen te zien
- begeleiding, steun of hulp vragen
- zelf zoeken naar een oplossing
- gevoelens laten blijken: spanning, frustratie en agressie er uit gooien

Bijlage Sessie 3, Temperament, gedrag en emoties bij kinderen CP

Temperament, gedrag en emoties bij kinderen CP

Temperament

Cognitie

**Sociaal-
emotioneel
functioneren**

Emotieregulatie

Prikkelverwerking



Bijlage Sessie 3, Hoe leert een kind omgaan met emoties

Kinderen leren door:

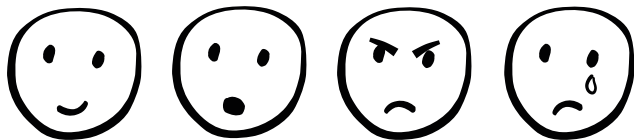
Begrijpen:



Jouw voorbeeld:



Ervaringen:



In dit leerproces kun je als ouders jouw kind stimuleren door **positief gedrag** te belonen, want dan wordt de kans groter dat een kind het gedrag herhaalt. Immers, wat je aandacht geeft groeit. Zelfs als je als ouder denkt dat is toch normaal wat mijn kind doet, werkt het om je kind je kind complimenten te geven of op een andere manier een positief gevolg te geven aan wat hij /zij doet. Zelfs bij pubers werken positieve reacties veel beter dan straf. Voorbeelden van belonen van positief gedrag: samen met je kind iets doen wat hij/zij leuk vindt, even schermtijd geven aan je kind, je kind iets lekkers laten uitkiezen, of een specifiek compliment geven zoals "Wat fijn dat je zelf je speelgoed hebt opgeruimd".

Als je **negatief gedrag** negeert, neemt het af. Negeren is iets anders dan straf geven. Negeren is: geen aandacht geven aan het gedrag, je doet net alsof het niet gebeurt, je gaat er niet op in en laat geen emoties zien en je praat er ook niet over met je kind. Negeren doe je natuurlijk niet bij gevaarlijk gedrag.

Bijlage Sessie 3, Huiswerkopdracht

Neem de uitdagende situatie die je had bedacht in Sessie 2.

Bedenk wat jouw kind helpt en nodig heeft om zijn/haar gedrag in deze situatie te veranderen. Kijk hierbij naar: gedrag belonen of negeren; en op welke manier het jouw kind in de gekozen situatie helpt om iets anders te gaan doen, zoals uitleg geven, een situatie nabespreken, het voorbeeld geven, je kind (helpen om) een nieuwe ervaring op laten doen.

Het huiswerk wordt in Sessie 4 besproken.

[illegible]

Bijlage Sessie 4, Huiswerkopdrachten uit Sessie 1, 2, 3

Huiswerkopdracht uit Sessie 1:

Bedenk voor jezelf waar je wat aan gehad hebt vanuit deze bijeenkomst én schrijf op waar je mee aan de slag wilt gaan in de komende periode.

Huiswerkopdracht uit Sessie 2:

Doe in de komende periode de lastige situatie die je had bedacht op een andere manier n.a.v. de theorie en inzichten die je vandaag hebt gekregen.

Huiswerkopdracht uit Sessie 3:

In vervolg op de huiswerkopdracht van Sessie 2: Neem de uitdagende situatie die je had bedacht. Nu is de opdracht om te kijken wat jouw kind helpt en nodig heeft om zijn/haar gedrag in deze situatie te veranderen. Kijk hierbij naar: gedrag belonen of negeren; en op welke manier het jouw kind in de gekozen situatie helpt om iets anders te gaan doen: uitleg geven, voorbeeld geven, je kind een nieuwe ervaring laten opdoen.

Bijlage Sessie 4, Evaluatie

1. Wat sprak je het meest aan van deze vier sessies?
2. Wat sprak je het minst aan van deze vier sessies?
3. Heb je tips of adviezen voor de begeleiders?
4. Heb je tips of adviezen voor de inhoud van deze oudercursus?
5. Zou je deze cursus aanraden aan andere ouders?
6. Op een schaal van 1 tot 10 geef een cijfer op de volgende twee vragen:
 - Toen je deze cursus startte hoe zeker voelde je je toen in het omgaan met het gedrag van jouw kind? Cijfer:.....
 - Nu deze cursus klaar is, hoe zeker voel je je nu in het omgaan met het gedrag van jouw kind? Cijfer:
7. Waar wil je zelf mee aan de slag gaan in de praktijk?

Bijlage Sessie 4, Hoe nu verder

Hoe nu verder?

- Contact houden met elkaar: zelf regelen
- Contact houden met andere ouders: CP Nederland
- Individuele ondersteuning: bespreken met een van de begeleiders
- Zelf aan de slag:

Boek: *Opvoedwijzer ACTief opvoeden, doen wat werkt voor jou en je kind* van Denise Matthijssen

Website ACT: **www.actinactie.nl**

Website TripleP: **<https://www.triplep-nederland.nl/nl-nl/home/>**

Website: **www.cpengedrag.nl**

CP& Gedrag

Alles over het gedrag
van je kind

Draaiboek voor oudergroepen

Auteurs

Jacqueline Boekhoff

Medisch Maatschappelijk Werker
Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie & Psychosociale Zorg
Emma Kinderziekenhuis, Amsterdam UMC

dr. Hestien Vreugdenhil

GZ-psycholoog
Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie & Psychosociale Zorg, Sectie
Pediatrische Psychologie
Emma Kinderziekenhuis, Amsterdam UMC, Locatie VUmc, Amsterdam

dr. Diana Wiegerink

Projectmanager CP Nederland

Vormgeving: de Keuzearchitecten

Uitgave 2020

CP Nederland

Randhoeve 221
3995 GA Houten
T 030-2459090
E info@cpnederland.nl
W www.cpnederland.nl
Zie ook: www.cpengedrag.nl