

IK KIES VOOR ZELFCONTROLE

TRAINERSHANDLEIDING

Dr. Gerly de Boo & dr. Juliette Liber

Dit boek is een bewerking van *Zelfcontrole* van Teun van Manen.



Dit boek is een bewerking van *Zelfcontrole* van Teun van Manen.
Eerste druk 2014 (ISBN 978 90 8850 488 4)
Tweede herziene druk 2026

Ik kies voor zelfcontrole

Trainershandleiding

Dr. Gerly de Boo & dr. Juliette Liber

Met illustraties van Pim Meijers

ISBN 978 90 8560 430 3

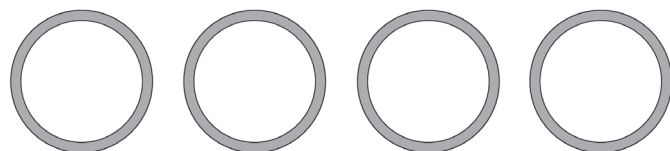
NUR 777 / THEMA JMC

© 2014-2026 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies

INHOUD



Inleiding	9
Introductie	9
Doelgroep	9
Doel van de interventie	10
Uitvoering	11
Betrekken van leerkrachten	14
Betrekken van ouders	15
Theoretische onderbouwing	15
Wetenschappelijk bewijs	16
Herziene editie: Wat is er aangepast?	17
Literatuur	18
 Het kennismakingsgesprek	 19
 Zitting 1	
Interpreteren; oorzaak en gevolg	23
1.1 Kennismaking	24
1.2 Doel van de training: Wat is zelfcontrole en wat heb je eraan?	24
1.2.1 Voorbeeldfiguren	25
1.2.2 Individuele leerdoelen: Waarom doe jij mee aan de groep? Wat wil je leren?	26
1.3 Doel van de groep en vaststellen van groepsregels	27
1.3.1 Welke regels vinden wij belangrijk?	27
1.3.2 Wij kunnen elkaar vertrouwen	27
1.4 Wat is gedrag? Wat zijn gevolgen?	28
1.4.1 Je wordt beoordeeld op je gedrag	28
1.4.2 Introductie Hot Harry, Hot Hester, Cool Kevin en Cool Kübra	29
1.4.3 Bespreken van de oefeningen in het actieboek	30
1.5 Herhaling, quiz en afsluiting	31
 Zitting 2	
Encoderen (aandacht richten) en interpreteren van emoties en empathie	33
2.0 Actieplannen, oefeningen en tops	34
2.1 Tops	34
2.2 Over gevoelens valt veel te leren	35

2.2.1	<i>Gevoelens opnoemen</i>	35
2.2.2	<i>Gevoelens uitbeelden</i>	36
2.2.3	<i>Kijken en luisteren naar gevoel</i>	36
2.3	Je verplaatsen in een ander	37
2.4	Wat is er aan de hand?	38
2.5	Interpretatiefouten	39
2.6	Oefenen met gevoelens	40
2.7	Herhaling, quiz en afsluiting	40

Zitting 3

Identificeren en differentiëren, interpreteren, Gedachten-Gevoel-Gedrag	43
3.0 Actieplannen, oefeningen en tops	44
3.1 Wanneer word ik boos?	44
3.2 Stel, er gebeurt een wonder	45
3.3 Interpretatiefouten	46
3.3.1 <i>Speuren naar gevoel, gedrag en gedachten</i>	46
3.4 Oefening ‘identificeren en differentiëren’	47
3.5 Gevoel en gedachten horen bij elkaar	47
3.6 Oefening voor volgende keer	50
3.7 Herhaling, quiz en afsluiting	50

Zitting 4

Responsselectie; ontspanning	51
4.0 Actieplannen, oefeningen en tops	52
4.1 De koele gedachten-top 5	52
4.1.1 <i>Situaties van makkelijk naar moeilijk</i>	52
4.1.2 <i>Coole gedachten-top 5</i>	52
4.2 Ontspannen: Afkoelen	53
4.2.1 <i>Ontspanningsoefening: Keep cool</i>	54
4.2.2 <i>Ontspanningsoefening: IJs-cool</i>	55
4.2.3 <i>Ontspanningsoefening: In ‘pinguïn’ blijven</i>	56
4.3 Uitdaging: ‘Wij blijven cool’	57
4.4 Oefening voor volgende keer	59
4.5 Herhaling, quiz en afsluiting	59

Zitting 5

Interpreteren van sociale situaties, doel selecteren en doel evalueren	61
5.0 Actieplannen, oefeningen en tops	62
5.1 De voordelen van het 'cool' blijven	62
5.2 Wat is er aan de hand?	63
5.2.1 <i>Hoe is de situatie? Interpretatieverschillen: iedereen ziet iets anders... en wie heeft er dan gelijk?</i>	64

5.3	Oplossingen voor problemen	65
5.3.1	<i>Oefenen aan de hand van alledaagse situaties</i>	66
5.4	Oefening voor volgende keer	67
5.5	Herhaling, quiz en afsluiting	67
5.6	Grabbelen	68

Zitting 6

Doel selecteren, uitvoeren, evalueren	69
6.0 Actieplannen, oefeningen en tops	70
6.1 Sociaal doel: eerlijk zijn	70
6.2 Eerlijk zijn is een teken van betrouwbaarheid	70
6.2.1 <i>Oefenen met eerlijk gedrag</i>	71
6.2.2 <i>Nabespreking</i>	73
6.3 Doelen	73
6.3.1 <i>Gedrag: gevolgen en doel</i>	73
6.3.2 <i>Gevolgen voor de vriendschap: nu jij</i>	74
6.3.3 <i>Nu-doelen en altijd-doelen</i>	75
6.4 Oefening voor volgende keer	77
6.5 Herhaling, quiz en afsluiting	77

Zitting 7

Uitvoering van sociaal adequate doelen	79
7.0 Actieplannen, oefeningen en tops	80
7.1 Sociale doelen: aardig zijn	80
7.1.1 <i>Je verplaatsen in de ander</i>	81
7.1.2 <i>Oefening: je verplaatsen in een ander</i>	81
7.2 Samenspelen en samenwerken	82
7.2.1 Hot Harry oefent met cool blijven	83
7.3 Oefening: Samenspelen, regels afspreken	83
7.4 Oefening: complimenten geven	84
7.5 Oefening voor volgende keer	85
7.6 Herhaling, quiz en afsluiting	85

Zitting 8

Selectie en uitvoering van sociaal adequate doelen	87
8.0 Actieplannen, oefeningen en tops	88
8.1 Uitdagen en pesten	88
8.2 Invoegen: meedoen met anderen	89
8.2.1 Oefening: invoegen	90
8.3 Cool zijn en cool blijven: het lukt steeds beter	91
8.3.1 Vechten, vluchten, aanpakken	91

8.3.2 <i>Hot Harry weerstaat pesten</i>	92
8.4 Hoe reageer je op pesten? Een rollenspel	93
8.5 Oefening voor volgende keer	93
8.6 Herhaling, quiz en afsluiting	93

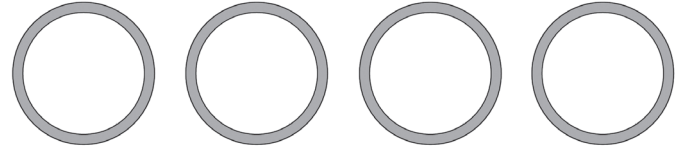
Zitting 9

Selectie en uitvoering van sociaal adequate doelen; evaluatie	95
9.0 Actieplannen, oefeningen en tops	96
9.1 Voor jezelf opkomen	96
9.1.1 <i>Rollenspellen: voor jezelf opkomen</i>	97
9.2 Zelfcontrolequiz	99
9.3 Wat hebben we geleerd over zelfcontrole?	100
9.4 Evaluatie van de training	100
9.5 Diploma!	101

Vervolg?	103
-----------------	------------

Bijlagen	105
Bijlage 1 De vier b's	106
Bijlage 2 Gevoelskaartjes	107
Bijlage 3 Tops-o-meter	108
Bijlage 4 Gevoelsthermometer	109
Actieplan	110
Diploma	113

INLEIDING



Introductie

Ik kies voor zelfcontrole is een training voor kleine groepen kinderen die specifieke gedragsproblemen hebben, zoals agressief gedrag, ongehoorzaamheid, brutaliteit en opstandigheid. Het zijn kinderen die vaak in conflict komen met anderen. In deze trainershandleiding worden de zittingen (tien in totaal) gedetailleerd beschreven. Daaraan voorafgaand komen in deze introductie de volgende onderwerpen aan bod; als eerste de doelgroep en het doel van de interventie. Dan volgt er informatie over de organisatie van de training, opbouw van de training en de werkvormen, gevolgd door aanwijzingen voor de trainers over de toon en samenwerking tussen de trainers en de voorbereiding. Vervolgens zijn er twee paragrafen over het betrekken van leerkrachten en ouders bij de training. Daarna volgt de theoretische onderbouwing van de training. De introductie eindigt met de wetenschappelijke onderbouwing van de effectiviteit.

Doelgroep

Deze training is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar, die te snel, te heftig en te vaak agressief reageren. Deze reacties vallen onder de term externaliserende gedragsproblematiek. Vaak is er ook sprake van bovenmatige opstandigheid, brutaliteit en andere vormen van antisociaal gedrag, zoals pesten of intimideren. Kinderen met dit type probleemgedrag hebben moeite om hun emoties en gedrag op een adequate manier te reguleren en aan te passen aan de aard van de situatie. Vaak geeft dit problemen in de omgang met anderen, met name in de vorm van conflicten met autoriteitsfiguren en leeftijdgenoten. Onderzoek heeft aangetoond dat deze problemen zich vaak al manifesteren op kleuterleeftijd als het kind de basisschool bezoekt (Broidy et al., 2003). Ook is uit onderzoek gebleken dat deze problemen vaak voortduren, verergeren en in de puberteit de vorm aannemen van delinquent en antisociaal gedrag (Broidy et al., 2003).

De training 'Ik kies voor zelfcontrole' beoogt het kind inzicht te geven in en controle over eigen emoties en gedrag. Gezien de slechte prognose van dit type gedragsproblemen is preventie een noodzaak. Daarom richt deze training zich op kinderen in de basisschoolleeftijd. De training is geschikt voor kinderen die minimaal over gemiddelde cognitieve vaardigheden beschikken. Vanaf de leeftijd van ongeveer 8 jaar is een kind in staat om

sociale situaties te begrijpen en over zichzelf te (leren) reflecteren. Deze leeftijd is de ondergrens voor deelnemende kinderen. Deelname aan de training vereist ook een redelijke beheersing van de Nederlandse taal.

De training richt zich op specifieke gedragsveranderingen en is derhalve een geïndiceerde interventie. Of een kind geschikt is voor deze training moet blijken uit de resultaten van een diagnostische screening en/of onderzoek. Geschikte screeningsinstrumenten zijn bijvoorbeeld de Lijst Globale Screening (LGS; Van Leeuwen & Bijl, 2003), de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ; Van Widenfelt, Goedhart, Treffers, & Goodman, 2003) of de Teacher Report Form (TRF; Verhulst, 2002). Het is raadzaam om meerdere informanten (bijvoorbeeld ouders en leerkrachten) over het kind te raadplegen.

De training vindt plaats op school (regulier basisonderwijs) tijdens schooltijd. Deze context biedt specifieke voordelen in vergelijking met een ggz- of jeugdzorgsetting. School is voor kinderen een vertrouwde omgeving waarin zij veel tijd doorbrengen. Het is een omgeving waarin het gedrag een probleem is voor leerkrachten en medeleerlingen en waarin positieve veranderingen direct lonend zijn. Door de training op school aan te bieden wordt deze toegankelijk voor kinderen die moeilijk bereikbaar zijn voor hulpverlening. Een ander voordeel is een minimale uitval (mits de training binnen schooltijd wordt gegeven).

Scholen zijn geschikt om de training aan te bieden indien zij de *informed consent* van ouders kunnen waarborgen, continuïteit kunnen bieden (vast tijdstip, vaste trainer), goede randvoorwaarden kunnen verzorgen voor een veilige uitvoering van de training (goede ruimte) en de privacy van de kinderen kunnen beschermen. Ook is het belangrijk dat de training door het leerkrachtenteam en de schoolleiding wordt gedragen. Overleg met en toestemming van ouders is een absolute voorwaarde voor deelname van het kind.

De training is niet geschikt voor kinderen waarbij er naast gedragsproblemen zoals agressie en opstandigheid, ook sprake is van beperkingen in de sociale contactname. Een school is niet geschikt als er sprake is van onveiligheid (onenigheid in het team, disfunctionerende schoolleiding, onvoldoende ruimte, bedreigende sfeer in school en directe omgeving).

Doel van de interventie

De training heeft als doel om agressief gedrag (waaronder ook opstandigheid) te verminderen, zodat het kind en zijn omgeving daar minder onder lijden. Nevendoelen zijn dat het kind daardoor een positiever zelfbeeld krijgt en vriendschappen aangaat. Om de resultaten van de training te evalueren kunnen dezelfde instrumenten als bij de indicatiestelling worden gebruikt (ASEBA-vragenlijsten zoals de CBCL of TRF; Verhulst, 2002). Het is aan te bevelen om ook op langere termijn te evalueren. De kinderen kunnen in de loop van de tijd meer profijt hebben van de nieuwe vaardigheden. Bij een follow-upmeting bleken de kinderen verder vooruit te zijn gegaan in vergelijking met de nameting (zie par. Wetenschappelijk bewijs).

Uitvoering

Organisatorische zaken

De training wordt gegeven in groepjes van 4 tot 6 kinderen, die wat leeftijd betreft niet te veel van elkaar verschillen (maximaal 2 jaar). Er is een hoofdtrainer (bij voorkeur een gedragswetenschapper die affiniteit heeft met cognitieve gedragstherapie) en een cotrainer (bijvoorbeeld een ambulant begeleider of een schoolmaatschappelijk werker). Afgezien van een eerste individuele voorbereidende bijeenkomst, bestaat de training uit negen groepszittingen. De trainingen worden op een vast tijdstip onder schooltijd gegeven. Vermijd dat een kind een leuke les mist door de training, want dat gaat ten koste van de motivatie. Afhankelijk van de leeftijd en de aandachtsspanne van de groep wordt er voor een zitting 1 tot 1½ uur ingeruimd. De trainingsruimte is elke week dezelfde en zo ingericht dat er geen afleidende prikkels zijn in en om de ruimte heen. Er is geen raam met uitzicht op het speelplein waar andere kinderen pauze hebben. De training vindt niet plaats in de gymzaal met ruimte om te rennen en speelapparaten. De kinderen moeten op een stoel kunnen zitten en schrijven aan een tafel zonder elkaar te storen. Er moet ruimte zijn om een kring van stoelen te maken en ruimte voor de rollenspellen. Het is goed om rekening te houden met de aard van de kinderen. Alle uitlokkende factoren voor ongewenst gedrag tijdens de training (met elkaar stoeien, spelen, vechten, praten) moeten worden vermeden. Op school moet duidelijk kenbaar worden gemaakt dat er op de gereserveerde tijd geen gebruik van de ruimte door anderen kan worden gemaakt. Niets is zo vervelend om met een collega in discussie te moeten gaan over het gebruik van de ruimte terwijl je met de training bezig bent.

De opbouw van de training

De groepsbijeenkomsten hebben een vaste structuur. Die vaste structuur is fijn voor de kinderen. Ze weten bijvoorbeeld dat ze na het luisteren iets gaan doen. Dat helpt hen om geduld te bewaren. Alle kinderen krijgen aandacht. Dat is voor de kinderen goed om te weten, dan kunnen ze meer geduld opbrengen om op hun beurt wachten.

De kinderen leren in de training nieuwe begrippen, nieuwe cognitieve en sociale vaardigheden, zelfcontrole en emotieregulatie door instructie, demonstratie, rollenspel en toepassing op school (actieboek met opdrachten in de klas). Er wordt in de training gebruikgemaakt van fictieve voorbeeldfiguren en er wordt gebruikgemaakt van voorbeelden en ervaringen van de kinderen zelf.

Actieboek Ik kies voor zelfcontrole

Elk kind heeft een eigen werkboek, het *Actieboek Ik kies voor zelfcontrole*. Het actieboek is een essentiële voorwaarde voor de transfer van de training naar de wereld buiten de training. Elke week maakt het kind, buiten de training om, opdrachten in zijn actieboek. Die opdrachten sluiten direct aan op de onderwerpen die in de training zijn behandeld. In het actieboek kan de leerkracht tips geven. In het actieboek staan actieplannen die het kind elke week invult. Het doel is om van het kind een indruk te krijgen hoeveel tijd en energie

het buiten de zittingen om met het leren van zelfcontrole bezig is. De vragen zijn zo geformuleerd dat het kind alleen een kruisje hoeft te zetten en dat de trainers de antwoorden kunnen kwantificeren. Het actieplan wordt alleen door de kinderen serieus ingevuld als er expliciet aandacht aan wordt besteed. Vandaar dat vanaf zitting 2 er bij aanvang van de training aandacht is voor het actieplan van de kinderen.

Zorg ervoor dat het kind trots is op zijn actieboek en besteed er elke week aandacht aan. Sommige trainers vinden het prettig om elke bijeenkomst in twee kleine groepjes te beginnen met het doorspreken van de opdrachten in het actieboek totdat alle kinderen binnen zijn. Hiermee voorkom je dat je zit te wachten en de kinderen die wel aanwezig zijn zich vervelen. De kinderen die op tijd aanwezig zijn, krijgen daardoor met het bespreken van het actieboek extra individuele aandacht. Begroet ieder kind persoonlijk en geef het een hand. Je kunt elk kind dan even in de ogen kijken en iets aardigs zeggen. Ook kun je naar de opdrachten kijken en daar iets positiefs over zeggen. Je staat model voor 'aardig aandachtgevend' gedrag. Dit kun je tijdens de training de kinderen over laten nemen. Stimuleer de kinderen elkaar te begroeten of iets leuks tegen elkaar zeggen of een compliment te geven over het actieboek van een kind.

Toon en samenwerking van de trainers

Het is te verwachten dat de deelnemende kinderen een strakke, consequente aanpak nodig hebben. De toon van de trainer is zakelijk maar met humor. Stoere taal spreekt deze kinderen aan. Vermijd verkleinwoorden en een 'kindertoontje'. Wees vanaf het begin duidelijk over de regels en bied weinig ruimte om van deze regels af te wijken. Zorg voor een hoog tempo, laat geen ruimte voor 'lege' pauzes, zorg dat de kinderen bezig blijven. Achter in de handleiding worden verschillende optionele activiteiten beschreven, die ingezet kunnen worden om kinderen te activeren of die bij kunnen dragen aan een positieve sfeer. Het is aan te raden om strak te beginnen en als dat kan, in de loop van de training, de kinderen meer ruimte te laten. Let er wel op dat de kinderen geneigd zijn om in de loop van de training grenzen op te zoeken. De ervaring leert dat dit bij zitting 4-6 meer gaat spelen. Gaandeweg kunnen ook relaties tussen kinderen onderling veranderen. Dit kan een onderwerp in de training zijn.

Verdeel de aandacht over de groep. De twee trainers maken onderling afspraken over een rolverdeling (die overigens kan wisselen). Als bijvoorbeeld de één uitleg geeft, geeft de ander de complimenten voor goed luisteren en deelt tops uit. Zorg ervoor dat alle kinderen regelmatig positieve bekrachtiging ontvangen. Hoe meer haalbare regels er zijn, des te meer complimenten er gegeven kunnen worden als deze worden opgevolgd. Het heeft de voorkeur om bij storend gedrag een ander kind, dat niet stoort, een compliment te geven, waarbij je het gewenste gedrag benoemt, en niet bestraffend te reageren op het ongewenste gedrag. Geef bij voorkeur geen 'straf', want daar leren kinderen niet zoveel van. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat kinderen met externaliserende gedragsproblemen minder gevoelig kunnen zijn voor straffen. Probeer ongewenst gedrag zo veel

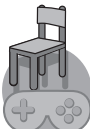
mogelijk te negeren. Uiteraard staat de veiligheid van de andere kinderen voorop, dus soms is ingrijpen onvermijdelijk, ook al weet je dat je het storende gedrag bekrachtigt met aandacht. Storend gedrag in de groep kan aangegrepen worden om nieuwe vaardigheden te oefenen. Sommige kinderen zijn gewend aan interactiepatronen die leiden tot negatieve bekrachtiging. Probeer niet toe te geven aan dit patroon maar het juist te doorbreken. Geef de kinderen signalen of tips waarmee de in de training geleerde vaardigheden kunnen worden ontlokt. Als het kind adequaat c.q. gewenst reageert kan het vervolgens worden beloond met positieve aandacht.

Time-outmaatregelen worden alleen genomen als er geen andere optie is dan het kind tijdelijk uit de groep te halen. Het is raadzaam om als trainer en cotrainer gezamenlijk vooraf een strategie te bepalen wanneer een time-out gegeven mag worden en hoe die uitgevoerd wordt. Een van de trainers neemt het kind mee naar een plek buiten de groep. Geef het kind zo min mogelijk negatieve aandacht maar bespreek wel kort met het kind welk gedrag storend is. Vraag het kind zelf om een oplossing te bedenken en bespreek wat het voor het kind makkelijker zou maken om gewenst gedrag te laten zien.

De effectiviteit van de training staat en valt met een goede voorbereiding. Zorg dat je de lijn, de theorie en de oefeningen in je hoofd hebt voordat je begint. De training heeft een vaststaande opbouw en bestaat uit specifieke *evidence based* methodieken. In deze vorm is de eerste versie van de training onderzocht en effectief gebleken. Als je de volgorde of de inhoud verandert, weet je niet of je nog met een evidence based interventie bezig bent. Het is dus niet raadzaam om de inhoud te veranderen. Wat een trainer wel kan aanpassen is de uitvoering. Hoe meer kinderen kunnen oefenen, hoe leuker ze het vinden. Theoretische verhalen vinden ze al snel saai. Je kunt binnen een zitting voor meer afwisseling zorgen. Je kunt de voorbeelden aanpassen aan de leefwereld van de kinderen. Je kunt je creativiteit en eigen kennis en vaardigheden toepassen bij de training, maar verander de structuur en de inhoud van de training niet. Voor toetsing van het eigen handelen wordt geadviseerd om de training in een intervisiegroep te bespreken. Neem regelmatig zittingen op video op, zodat je jezelf kunt evalueren. Zorg voor een sfeer van openheid tussen trainer en cotrainer zodat je elkaar feedback kunt geven.

Pictogrammen in dit boek

Elke zitting staat uitgebreid beschreven. In de kantlijn kom je regelmatig pictogrammen tegen. De betekenis van de terugkerende symbolen:

	Verwijzing naar een videofragment (zie pagina 17)		Voorbeeld
	Mondelinge instructie/toelichting		Vraag aan de kinderen
	Rollenspel		Actieboek (verwijzing naar bepaalde pagina's in het werkboek)
	Tip		Demonstratie
	Opdracht/oefening		

Betrekken van leerkrachten

Parallel aan de training voor de kinderen zijn er vijf individuele gesprekken voor de leerkrachten van de participerende kinderen. Deze gesprekken duren maximaal één uur. De leerkracht wordt geïnformeerd over de inhoud van de training van de kinderen, het verloop van de zittingen met de kinderen (en eventuele bijzonderheden) en over de individuele vorderingen van het kind. Daarbij wordt besproken hoe de leerkracht zijn of haar leerlingen kan motiveren, steunen en begeleiden bij het ontwikkelen van nieuw gedrag. De leerkracht past, analoog aan de trainers, gedragstherapeutische principes toe. Gewenst gedrag wordt beloond, ongewenst gedrag zo veel mogelijk genegeerd. Het doel hiervan is om de negatieve interactiespiraal, die het kind en zijn omgeving gevangen kan houden, te doorbreken door positieve bekrachtiging van gewenst gedrag.

De gesprekken met de leerkracht vinden plaats in een rustige ruimte, bij voorkeur onder schooltijd. Leerkrachten worden zwaar belast en nog een extra taak erbij kan op weerstand stuiten. De aard van de relatie tussen trainer en leerkracht is gebaseerd op samenwerking en samen oplossingen zoeken. Met een zorgvuldige voorbereiding en uitvoering van de leerkrachtgesprekken (extra belasting voor de leerkracht vermijden, geen extra eisen stellen, zorgen voor een rustige ruimte en voorkomen dat tijdens het gesprek storingen optreden) maakt een trainer bij de leerkracht ruimte vrij reflectie en verandering.

Betrekken van ouders

Bij wet hebben beide ouders het recht op informatie over hun kind en moeten beide ouders (tenzij zij uit de ouderlijke macht zijn ontheven) toestemming geven voor deelname van hun kind aan de training. De trainer is verplicht tot het geven van goede, begrijpelijke informatie aan ouders. Deze informatie wordt tijdens het eerste gesprek gegeven. In dat gesprek ontvangen ouders de informatie tevens op papier en tekenen zij beiden voor deelname van hun kind. Ouders worden gedurende de training op de hoogte gesteld over de vorderingen van hun kind. Dat kan tijdens een ouderbijeenkomst, waarbij ook ouders van andere kinderen aanwezig zijn, of door een gesprek tussen ouders en trainer. Door bij dit gesprek ook de leerkracht te betrekken, of door de leerkracht dit gesprek te laten voeren, kan de relatie tussen ouders en de school positief worden beïnvloed. Ouders van kinderen met externaliserend probleemgedrag zijn 'gewend' om gesprekken te voeren over de problemen van hun kind op school. Dit kan er soms toe leiden dat ouders contact met school vermijden. De toon van dit oudergesprek is echter positief. Het gaat erom dat ouders horen wat de kinderen leren (positief) en dat ouders zich hierbij betrokken kunnen voelen. In het derde gesprek, na afloop van de training, worden ouders geïnformeerd over de resultaten van de training van hun kind. Als de resultaten tegenvallen, bespreekt de trainer met ouders eventuele vervolgstappen. Er is in het laatste gesprek ruimte voor vragen van ouders. Als het de trainer en de leerkracht is gelukt om via de training het vertrouwen van ouders te winnen, kan er bij ouders die hulpverlening tot dan toe hebben afgehouden, hoop op verbetering zijn ontstaan. Maak daar op een positieve manier gebruik van om het kind verder te helpen.

Zorg ervoor dat de gesprekken in een rustige ruimte kunnen plaatsvinden en waarborg de privacy van ouders. Als ouders niet naar school willen of kunnen komen, bezoek hen dan thuis. Ga niet alleen als je dat niet prettig vindt. Spreek wel met hen van tevoren goed af dat je rustig wilt kunnen praten en stuur aan op een oppas voor de kinderen. Spreek van tevoren af dat het gesprek maximaal één uur duurt. Probeer altijd om beide ouders te spreken.



De handleidingen voor gebruik bij de zittingen met leerkrachten en met ouders zijn via de website van Uitgeverij SWP te downloaden. Ga naar www.swpbook.com/2764 en klik op Extra materiaal. Maak voor eerste gebruik een account aan. Registreer je boek met de memberclubcode op de laatste pagina van dit boek en activeer de code.

Theoretische onderbouwing

Aan de basis van *Ik kies voor zelfcontrole* ligt *Zelfcontrole* (T. van Manen, 2001). *Zelfcontrole* is een groepsbehandeling geschreven voor toepassing in de ggz. Wat *Zelfcontrole* gemeen heeft met *Ik kies voor zelfcontrole* zijn de theoretische uitgangspunten. De teksten, oefeningen en opdrachten verschillen en het actieboek voor de kinderen is nieuw. Handleiding en actieboek zijn nadrukkelijk geschreven met het oog op gebruik in de school.