



## **Informatiebrief**

### **Emotie/gedragsregulatie training inclusief , sociale vaardigheden**

#### **UPPP 2020**

#### **Voor leerlingen uit groep 5 tot 7 van het basisonderwijs.**

Het doel van de training is om kinderen kennis te laten maken met een aantal sociale basisvaardigheden die hen in staat stellen op een betere en zelfverzekerde manier met anderen om te gaan en het vertrouwen bij kinderen in hun eigen mogelijkheden te vergroten. Door het aanbieden van concrete sociale situaties uit de thuis- en schoolsituatie oefenen de kinderen in het probleemoplossen, zichzelf sterk praten en effectief reageren op pesten, plagen en kritiek. De training leert kinderen om meer grip te krijgen op zichzelf en op hun eigen sociale situatie. Via (cognitieve) gedragstherapie worden verschillende sociale denkstrategieën en sociale vaardigheden aangeboden.

Er wordt gewerkt middels verschillende gedragstherapeutische principes zoals: positieve bekrachtiging van gewenst gedrag, modeling, shaping, individuele en groepscontingenties, feedback en gedragsexperimenten. Daarnaast werken wij met ontspannings- en mindfulness oefeningen

De nadruk ligt op het oefenen van vaardigheden in de vorm van rollenspelen. Na elke sessie krijgen de kinderen een “klus” mee naar huis om in de praktijk te oefenen wat is besproken en geoefend. Onderzoek heeft uitgewezen dat de mate waarin kinderen profiteren van de groep sterk afhankelijk is van de inzet (toepassen van terminologie en modellen van de training) van ouders en leerkrachten en de inzet van het kind.

De training bestaat uit 9 bijeenkomsten. De eerste drie bijeenkomsten zijn gericht op de kennismaking en de opbouw van een veilig leerklimaat en groepsgevoel. Daarbij wordt geoefend met basisvaardigheden (vertel- en luistervaardigheden, positieve benadering van leeftijdgenoten en zelf, gevoelens herkennen en nonverbaal uiten). Vanaf de derde bijeenkomst wordt er specifiek aan de individuele leerpunten en complexere sociale vaardigheden gewerkt (probleemoplossen, perspectief nemen, zelfinstructie, invoegen in een groep kinderen, omgaan met negatieve gedachten als piekeren). Vanaf de zesde bijeenkomst wordt hetgeen wat tot dan toe geleerd is geconsolideerd en wordt er bepaald waar nog aan gewerkt dient te worden. In deze fase worden de individuele leer- en aandachtspunten verder uitgewerkt.

Naast de bijeenkomsten voor de kinderen is er een ouderbijeenkomst voor ouders. Daarin wordt besproken hoe ouders thuis hun kinderen kunnen ondersteunen bij wat zij leren.

Thema's die in de groep aan bod komen zijn:

- Inzicht in GGGG- model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg)
- Helpende en niet helpende gedachten (omgaan met piekeren)
- Omgaan met spanning en emotie regulatie
- Leren van ontspanningsvaardigheden en mindfulness technieken
- Basisvaardigheden (stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten)
- Gespreksvaardigheden (een praatje maken)
- Assertieve vaardigheden (iets weigeren, je mening geven, omgaan met kritiek).
- Omgaan met pesten.

- Vergroten van probleemoplossingsvaardigheden

Er zijn max 6 deelnemers in een groep en de groep wordt begeleid door 2 ervaren groepstherapeuten

De kosten voor de training in 2019 bedraagt 695 euro, dit is exclusief de intake\*. (wel Inclusief evaluatie gesprek)

\*wanneer u nieuwe bent bij de UPPP en gaan wij uit van 1 sessie voor een intakegesprek kosten zijn 105,- euro.

Om gebruik te kunnen maken van vergoeding door de gemeente heeft u een verwijzing van de huisarts of buurtteam nodig. Op onze site ([www.uppp.nl](http://www.uppp.nl)) kunt u lezen met welke gemeenten wij een contract hebben.

In het document over de annuleringsvoorwaarden vindt u alle details rondom aanmelden en annuleren. Wanneer u uw zoon of dochter aanmeldt, sturen wij u deze toe. U dient akkoord te gaan met de voorwaarden voordat uw aanmelding definitief wordt.

We hopen dat we u hiermee voldoende geïnformeerd hebben. Uiteraard kunt u voor vragen of opmerkingen altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groet,

Jessica de Pagter  
Marije van Ewijk

UPPP

[info@uppp.nl](mailto:info@uppp.nl)

## Terminologie en modellen Sociale vaardigheidstraining UPPP

Onderstaand vindt u de modellen die in de training (en hopelijk ook daarbuiten) worden toegepast.

- \* De gouden vier      Basiselementen uit de non-verbale communicatietraining
- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| 1.) Hoe kijk ik?    | Ik kijk de ander aan          |
| 2.) Hoe praat ik?   | Ik praat duidelijk            |
| 3.) Hoe sta ik?     | Ik sta stevig                 |
| 4.) Hoe luister ik? | Ik laat merken dat ik luister |

- \* De 5 G's      Voor analyse hoe probleemsituaties ontstaan
1. Gebeurtenis
  2. Gedachte
  3. Gevoel
  4. Gedrag
  5. Gevolg

- \* Stoplichtmodel      Voor controle wat ik moet doen in welke sociale situaties
- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| ROOD   | Ik zit in nood           |
| ORANJE | Wat kan je?              |
| GROEN  | Ik weet wat ik moet doen |

- \* Zelfinstructietraining      Hoe maak je jezelf sterk in probleemsituaties
- Plaagdoof zijn.
  - Jezelf sterk praten.

- \* 5-stappen-schema      Voor probleem-oplossingstraining
1. Wat is het probleem?
  2. Welke oplossing kun je bedenken?
  3. Wat zijn de gevolgen van de oplossingen?
  4. Wat is de beste oplossing en voer deze uit.
  5. Kijk achteraf of dit een handige oplossing was.

- \* WAK-model      Wat te doen bij problemen of conflicten
- WEGLOPEN  
AANPAKKEN  
KNOKKEN