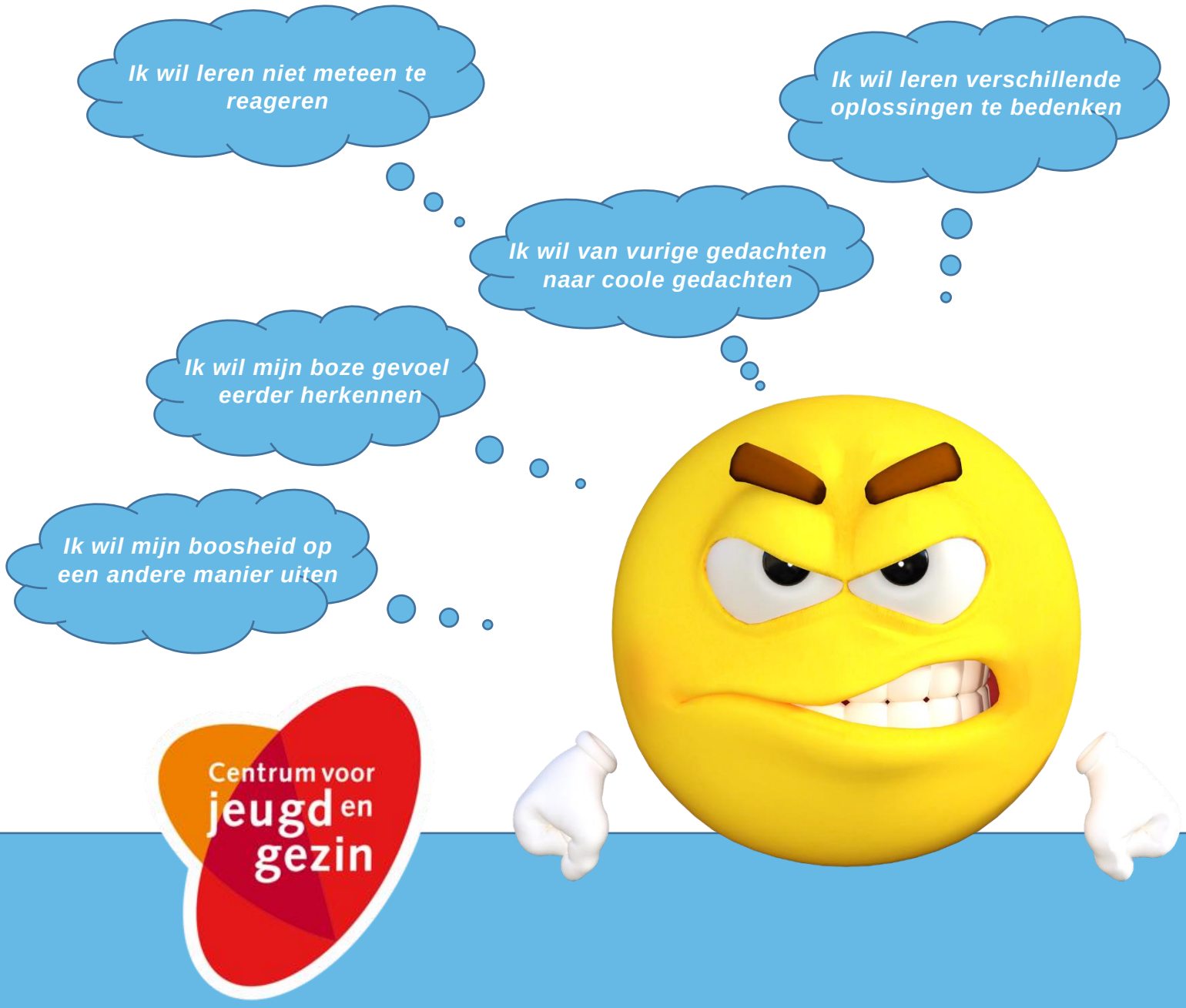


Centrum voor jeugd en gezin

‘Baas over boos’

Voor kinderen die moeite hebben om met hun boosheid om te gaan



Voor kinderen kan boos worden goed zijn voor hun ontwikkeling. Ze geven hiermee hun grenzen aan en laten horen wie ze zijn en waar ze voor staan. Daar is niets mis mee. Sommige kinderen zijn vaak boos of hebben moeite om met hun boosheid om te gaan. Ze kroppen hun emoties op en kunnen ineens ontploffen, van zich af slaan of misschien zelfs agressief worden. Daar hebben niet alleen zij zelf last van, ook voor de omgeving kan dit vervelende situaties opleveren.



Baas over boos

Kinderen weten vaak niet waarom ze zo boos of agressief reageren. Het kan voortkomen uit een negatieve kijk op zichzelf of de mensen in hun omgeving. Ze voelen zich onder-geschikt of bedreigd en reageren vanuit dat gevoel. Met als gevolg dat het uitloopt op ruzie. De bedoeling van ‘Baas over boos’ is om dit soort ‘automatische’ patronen te doorbreken en kinderen leren anders te reageren op een manier die werkt voor hunzelf én voor anderen.

Samen

Omdat boosheid en woedeaanvallen zowel thuis als op school plaatsvinden, is het belangrijk om samen het probleem aan te pakken. Dit vraagt een intensieve inzet van het kind zelf, maar ook ouders en leerkrachten hebben een grote rol. Thuis en op school zal er regelmatig geoefend moeten worden met de nieuwe vaardigheden, zodat het kind ze eigen kan maken en kan toepassen.

Voor wie?

De training is voor kinderen tussen de 9 – 12 jaar die niet goed kunnen omgaan met hun boosheid en emoties. Wanneer kinderen hun agressie bewust inzetten, is dit niet de juiste training.

Wat ga je leren?

Tijdens de training leren kinderen beter hun gevoel te herkennen, zodat ze weten wat hun boos maakt. Ze komen er achter dat hun gedachten ervoor kunnen zorgen dat ze meer of minder boos worden. Ze leren anders te denken met behulp van helpende gedachten. Ook leren ze oplossingen te bedenken om hun emoties te uiten op een manier die beter werkt en zorgt voor minder ruzies.

> *‘Ik ben meer de baas over mijn boosheid en mijn klasgenoten vinden me nu cool’*

Waar en wanneer?

De training wordt direct na schooltijd gegeven aan 6 tot 8 kinderen in Haarlem Noord. Naast de negen bijeenkomsten zijn er drie ouder-bijeenkomsten en twee instructies voor leerkrachten. Elke week krijgen de kinderen oefenopdrachten die we na bespreken.

Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met CJG-coach Cor Zwaan. Telefoon: 06-14770035 of via mail: c.zwaan@cjghaarlem.nl