



Centrum Jonge Kind UC

# Incredible Years

## Training voor ouders van jonge kinderen met gedragsproblemen

Wanneer uw kind gedragsproblemen laat zien, bijvoorbeeld dwars, opstandig of agressief gedrag, kan dit negatieve gevolgen hebben voor de opvoeding en de ouder-kind interactie. Incredible Years is een goed onderzochte oudertraining waarbij u als ouder handvatten krijgt om de gedragsproblemen van uw kind te verminderen.

### Voor wie is Incredible Years?

De training is bedoeld voor ouders van kinderen (3 t/m 8 jaar) met gedragsproblemen (bijvoorbeeld voortkomend uit ADHD). U ervaart thuis problemen in de opvoeding en wenst een positievere interactie met uw kind. U wilt graag uw opvoedvaardigheden verstevigen en bent gemotiveerd om de gedragsproblemen van uw kind aan te pakken.

### Wat is het doel van Incredible Years?

In de training wordt met u gewerkt aan het vergroten van de volgende vaardigheden van uw kind:

- verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden (o.a. samenspel, omgaan met emoties/gedrag)
- verminderen van gedragsproblemen
- verbeteren van taakgericht gedrag (o.a. doorzetten, geduld bewaren) en schoolse vaardigheden

Daarnaast wordt u getraind in het vergroten van vaardigheden in de opvoeding en het verstevigen van gezinsrelaties:

- verstevigen van een positieve ouder-kind relatie
- vergroten van begrip en zicht op ontwikkeling en behoeftes van uw kind
- verbeteren van positieve communicatie en probleemoplossingsvaardigheden
- versterken van sociaal netwerk en/of relatie met school



### Hoe ziet de Incredible Years training eruit?

#### Praktisch

De training bestaat uit 18 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2 uur, waarbij gewerkt wordt in een groep van maximaal 14 ouders (van maximaal 10 verschillende kinderen).

Ouders mogen afzonderlijk deelnemen of samen met de andere ouder (of een andere belangrijke betrokkene).

#### Inhoud

De training wordt geleid door twee behandelaren van Karakter die getraind zijn in het Incredible Years programma.

U doet als ouder kennis en vaardigheden op via het bekijken van videomateriaal, onderlinge discussie, rollenspel en oefeningen in de thuissituatie. Daarnaast ervaren ouders veel steun en (h)erkenning door uitwisseling in de groep, waardoor ze zich gesterkt voelen in de aanpak van de gedragsproblemen van hun kind.

#### Vragen?

Neem contact met ons op via [jongekindUC@karakter.com](mailto:jongekindUC@karakter.com)