



# Training Incredible Years (pittige jaren)

**Ervaart u thuis problemen in de opvoeding en wilt u graag op een positievere manier met uw kind omgaan? Bent u gemotiveerd om de gedragsproblemen van uw kind aan te pakken? Dan kan deze training u hierbij helpen.**

De Incredible Years oudertraining is een bewezen effectieve training waarbij u vaardigheden aanleert die helpen om de gedragsproblemen van uw kinderen te verminderen.

## Voor wie?

Deze training is voor ouders van jonge kinderen in de leeftijd van 3 t/m 8 jaar met gedragsproblematiek.

## Wat kunt u met deze training bereiken?

- Verbeteren van sociale en emotionele vaardigheden van uw kind: denk aan samenspel, delen, omgaan met emoties en gedrag, en het oplossen van problemen.
- Verminderen van gedragsproblemen zoals ongehoorzaamheid, dwingend gedrag, pestgedrag, liegen en gedrag, doorzetten, geduld bewaren, wachten en schoolse vaardigheden.
- Versterken van een positieve ouder-kind relatie.
- Vergroten van inzicht in het temperament en de ontwikkelingsmijlpalen van uw kind.
- Verbeteren van positieve communicatieve vaardigheden door coaching, prijzen, complimenten geven en verminderen van negatieve correctie en onnodige opdrachten.
- Vergroten van de gevoeligheid voor de behoeftes van het kind en vergroten van inlevingsvermogen in het kind.
- Vergroten van het sociale netwerk van het gezin en verbeteren van de relatie met school.
- Vergroten van vaardigheden in het oplossen van problemen en omgaan met emoties bij ouders.

## Hoe ziet de training eruit?

- Er zijn 18 wekelijks bijeenkomsten van elk 2 uur.
- De groep wordt geleid door 2 behandelaren van Karakter.
- U als ouders neemt bij voorkeur samen deel, afzonderlijke deelname of deelname met een andere belangrijke betrokkene is ook mogelijk.
- U doet kennis en vaardigheden op via het bekijken van videomateriaal, onderlinge discussie, rollenspel en oefeningen in de thuissituatie.
- Uitwisseling van ervaringen met andere ouders. U kunt hierdoor veel steun en (h)erkenning ervaren.

## Eigen bijdrage

Bij de training gebruiken we het boek Pittige Jaren van C. Webster-Stratton. U kunt dit boek in veel gevallen lenen bij de locatie. U kunt het boek ook zelf aanschaffen. De kosten zijn dan € 40,--.

Overige materialen worden gratis ter beschikking gesteld.

## Meer informatie

Wilt u meer informatie over deze training? Wilt u weten wanneer de eerstvolgende training start? Uw coördinerend behandelaar kan u meer vertellen. De trainingen worden gegeven bij de regio Gelderland en bij het Universitair Centrum van Karakter (Nijmegen).

[www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)