

De Kunst van Controle

Training in zelfcontrole

Veel agressief gedrag bij leerlingen komt doordat het hen niet lukt om doelen op een pro-sociale manier te bereiken. Deze jongeren missen sociale vaardigheden waardoor ze impulsief handelen. De training "De Kunst van Controle" is erop gericht om leerlingen met onvoldoende impulsbeheersing en zelfcontrole sociale vaardigheden aan te leren. Op deze manier leren jongeren met hun boosheid en agressie om te gaan, om zo meer zelfcontrole te krijgen.

Inhoud van de training

De training "De Kunst van Controle" bestaat uit een combinatie van drie cognitieve interventies. Deze interventies hebben als doel jongeren inzicht te geven in hun agressieproblemen en te oefenen met vaardigheden om hun zelfcontrole terug te krijgen. De drie modules focussen op dynamische factoren in relatie tot agressief gedrag waarbij:

- Sociale vaardigheden worden aangeleerd en versterkt.
- Het vermogen tot het beheersen van boosheid wordt vergroot.
- Het niveau van moreel redeneren wordt verhoogd.

1. Module Sociale Vaardigheden

Er wordt veel in groepjes gewerkt om sociale vaardigheden te trainen. De jongeren leren om situaties op te lossen zonder dat ze de controle verliezen. Dit doen we met behulp van SoVa-skills zoals "Iets bespreken" en "Je beklagen". De jongeren spelen situaties na, zodat ze kunnen oefenen met het oplossen van problemen met behoud van controle.

2. Module Boosheidcontrole

Wat 'triggert' om agressief te worden? Wat gebeurt er lichamelijk? Hoe leer je dit herkennen en wat ga je er mee doen? De boosheidcontrolemodule traint de jongeren zodat zij zichzelf instructies kunnen geven of een oefening kunnen doen om hun boosheid te verminderen. Om tot slot terug te kijken hoe een situatie opgelost is en of dit op een handige manier is opgelost.

3. Module Moreel redeneren

Deze module stimuleert de groei naar een hoger niveau van morele ontwikkeling. Leerlingen denken tijdens de bijeenkomsten na over sociale probleemsituaties (morele dilemma's). Ook bespreken ze met elkaar mogelijke oplossingen en de gedachten achter deze oplossingen, om het probleem op te lossen.

Voor welke leerlingen?

De training "De Kunst van Controle" is er voor leerlingen die beperkte zelfcontrole hebben, snel geïrriteerd zijn, agressief gedrag vertonen, een kort lontje hebben of anderen de schuld geven van hun eigen gedrag.

Tijdsinvestering en kosten

De training "De Kunst van Controle" omvat in totaal 14 bijeenkomsten van 60 minuten + een voorgesprek en een eindevaluatiegesprek. De totale tijdsinvestering voor een deelnemer is 16 uur. De prijs hiervoor, inclusief reistijd, voorbereiding en nazorg is 2.850 euro. Bij meer dan zes deelnemers voeren twee Halt-medewerkers de training uit. De prijs bedraagt dan 5700 euro.

Halt.



Effectiviteit

De modules van “De Kunst van Controle” zijn gebaseerd op de effectief werkzame principes van het programma ‘Aggression replacement training’; een interventie ontwikkeld door Goldstein, Glick en Gibbs (1998). Daarnaast worden de werkzame principes van EQUIP gebruikt, een ‘positieve peer-groep’-interventie, ontwikkeld door Gibbs, Potter en Goldstein (1995). Het Nederlands Jeugdinstituut beschouwt deze methodische principes als ‘effectief volgens eerste aanwijzingen’. Ze helpen namelijk om een agressieve houding en agressief gedrag te verminderen en bevorderen daarnaast pro-sociaal gedrag. Behalve dat Halt-medewerkers SKJ-geregistreerd moeten zijn om “De Kunst van Controle” uit te mogen voeren, moeten zij de opleiding van Goldstein en ART-trainer hebben gevolgd bij de Stichting Werken bij Goldstein.

Meer informatie

Neem voor meer informatie over de training “De Kunst van Controle” contact op met Rik Quint, programma manager Schoolveiligheid, via 06 22 69 85 40 of r.quint@halt.nl