

---

## Deel 1

---

# Grond onder je voeten

*Visie en uitgangspunten*

### 1.1 Psychosociale ontwikkeling door bewegen en spelen

**‘Ho, tot hier en niet verder...!’**

Voor jezelf leren zorgen in relatie tot de ander en met respect voor jezelf en de ander, vanuit het idee: de enige die altijd bij je is om voor jezelf te zorgen, ben je zelf.

De methode ‘Ho, tot hier en niet verder...!’ richt zich op het bevorderen van de psychosociale ontwikkeling van kinderen en maakt gebruik van de meest primaire (leer)ervaring in ons leven: het bewegen. Dat is fundamenteel om tot zelfvertrouwen te komen. Al bewegend en door te doen leren kinderen respectvol omgaan met zichzelf in relatie tot anderen, met hun eigen mogelijkheden en beperkingen. In de kindertraining worden deze ervaringen aangeboden via bewegingsspel en -oefeningen. De spelen en oefeningen doen een appel op het voelen, denken en doen. Zo leren kinderen over zichzelf, over anderen, over lichaamssignalen en lichaamshouding en leren ze omgaan met gevoelens. Kinderen krijgen zicht op de gevolgen van hun eigen gedrag en de mogelijkheid om iets op een andere manier te doen. De groep vormt een veilig oefenpodium, waar kinderen de ruimte krijgen om met nieuw gedrag te experimenteren. Elk kind doet nieuwe positieve ervaringen op, waardoor het zelfbeeld en daarmee het zelfvertrouwen kunnen groeien en oude negatieve ervaringen opnieuw geprogrammeerd worden.

De methode ‘Ho, tot hier en niet verder...!’ richt zich op het ontmoetingsmoment tussen de activiteit (het spel, de beweging) en het (on)bewust terugblikken hierop. Alleen door het ervaren wordt het kind meester over zichzelf en het geleerde. Iets daadwerkelijk beleven, het ervaren in voelen, denken en doen, er middenin staan, het fysiek en emotioneel ondergaan zijn wezenlijke aspecten om een gebeurtenis te laten beklijven en het diepste in iemand te raken. De fysieke en emotionele ervaring is onontbeerlijk om werkelijk dingen ‘eigen’ te maken. Deze ervaring wordt ondersteund door het denken: je bewust worden van wat je doet, van hoe en wat je kunt inzetten om je doel te bereiken. Een positieve leerervaring kan daarmee onmid-

goede afstemming en samenwerking van hersenstam en cortex zijn van groot belang voor een gezonde ontwikkeling op psychosociaal gebied. De beïnvloeding van de functies van de hersenstam/het emotionele brein verdient prioriteit, waarbij het denken van belang is om deze ontwikkeling te ondersteunen.

Voor de ontwikkeling van het kind is de vervulling van de basisfuncties en de basisbehoeften dus van groot belang. Basisbehoeften zijn een eigen plek, voeding, ondersteuning, bescherming en begrenzing. Daar waar het fundament (de basisbehoeften) niet voldoende in orde is, stagneert de algehele ontwikkeling en groei van kinderen. Het voeden van het fundament, het vervullen van de basisbehoeften is essentieel om het overlevingsinstinct tot rust te brengen en ruimte te creëren voor verdere psychosociale ontwikkeling.

▫ **Iedere mens heeft recht op een eigen plek en leefruimte**

Een kind dat geboren wordt, heeft een eigen plaats nodig. De allereerste plaats is de baarmoeder. Het kind leeft in een veilige ruimte. Impliciet zegt de moeder: 'Jij hebt een plaats in mij en ik zorg voor jou.' Is het welkom? Hebben ouders letterlijk en geestelijk ruimte en plaats voor het kind?

Als dat niet zo is, heeft het kind als het ware geen voedingsbodem om in te wortelen. Het kind wil zich letterlijk kunnen nestelen bij de ouders, zoals in de armen, op schoot.

Het gaat erom dat het kind de lichamelijke ervaring opdoet thuis te horen in een liefdevolle omgeving. Het leert wat het is om in relatie tot de ander, tot de omgeving te staan. Het leert zich te verhouden, te verkeren, zich te verbinden.

Een 'ervaren' veilige eigen plek geeft de mogelijkheid zich te 'verbinden' en zich thuis te voelen met zichzelf, met anderen en met de omgeving. Het draagt de basis in zich van respect, (voor zichzelf) te kunnen zorgen, verantwoordelijkheid te dragen. We vinden dat terug in ieders NAAM. Door een kind met zijn naam aan te spreken, wordt het in zijn of haar eigenheid erkend en krijgt het bestaansrecht. Kinderen spelen ook graag met hun plek: hutjes bouwen, ergens in kruipen, verstoppertje, boompje verwisselen, ... Veel spelletjes zijn op te vatten als experimenteren met de 'eigen plek', waarbij zowel de veiligheid als de onveiligheid verkend wordt.

Naarmate het kind groter wordt, kan de concrete, lijfelijke plek de vorm aannemen van een symbolische plek: een eigen sfeer, stijl, identiteit.

Niet alleen de eigen plek is van belang, ook de vervulling van de andere vier basisbehoeften zijn dat. De eigen plek vormt echter het fundament voor al de andere: als we niet mogen of kunnen ZIJN, valt al het andere in het NIET.

Bij veel mensen komt gebrekkig functioneren voort uit pijnlijke ervaringen in het verleden, zonder verband met het heden, die zich onuitwisbaar in het emotionele brein hebben vastgezet. Het is bekend dat het verleden bij mensen, in dit geval kinderen en ouders, het gevoelsleven en gedrag blijft domineren, ook als zij niet meer aan de negatieve ervaringen worden blootgesteld.

Wij mensen zijn als voelers geboren en het denken heeft een bijzonder aanvullende betekenis. Daar waar de harmonie en samenwerking tussen voelen en denken verstoord raken, ontstaan er problemen. Als het voelen overheerst, raken we overspoeld door alles wat we ervaren, we verliezen onszelf. Wanneer het denken overheerst, lopen we het risico dat we niet meer voldoende naar onze lichaamssignalen luisteren en opgebrand raken. Het is van belang te zoeken naar een goed evenwicht tussen beide. Op basis daarvan kan iedere mens zijn eigen verantwoordelijkheid nemen, voor zichzelf, zijn plaats in de wereld en in relatie tot anderen: ervaren dat er keuzes mogelijk zijn.

□ **Het emotionele brein beïnvloeden**

Willen wij kinderen en hun ouders ondersteunen bij het omgaan met psychosociale problemen, dan dienen we ons op de eerste plaats te concentreren op het beïnvloeden van de basisfuncties en de basisbehoeften – het welbevinden van kind en ouders. Om dat te bereiken blijkt het doeltreffend om methoden te gebruiken die inwerken op het lichaam en direct het emotionele brein beïnvloeden. Het emotionele brein kan slechts zeer beperkt bereikt worden via de taal en het denkvermogen. Methoden die uitsluitend via taal en cognitie het welbevinden van mensen proberen te verbeteren, zijn vaak om die reden veel minder effectief (verbale therapie, veel bestaande sovastrainingen). Het denkvermogen is behulpzaam om onder meer grip te krijgen op de emoties en een bewustzijn te ontwikkelen waarmee wij beter met onze emoties, mensen en situaties om kunnen gaan. We zijn dan in staat om afstand te nemen van en niet samen te vallen met onze gevoelens of omgeving.

We kunnen denken en praten over wat ons beweegt.

Elke mens kan zoeken naar de eigen oorspronkelijkheid, de eigen beweging, los van wat anderen en de maatschappij van hem of haar verwachten. We nemen dan waar wat we doen en worden ons zo bewust van onze motieven, onze drijfveren, onze 'missie'. We worden dan niet uitsluitend bepaald door ons gevoel óf ons denken. Vanuit de verbinding van deze twee oefenen wij zelf invloed uit.

Ik ben nog in de groei  
En zat toch behoorlijk in de knoei  
Hoe kom je voor jezelf op

*levensbehoefte* van Marijke Sluyter (2002) is daarvoor bijzonder aan te bevelen. Ook kinderen vinden het op hun beurt heerlijk om ouders en verzorgers te masseren. Naar het voorbeeld van Zweden is er een toenemend aantal kinderdagverblijven en scholen waar kindermassage wordt ingezet, waardoor kinderen liefdevoller en met meer respect met elkaar omgaan. Deze werkwijze blijkt bijzonder effectief als het gaat om het verminderen van pestgedrag en agressie op school.

Met het lichaam als referentiepunt leren kinderen alle belangrijke kwaliteiten in relatie tot een ander kennen en ervaren. Aanraken behoort tot de meest krachtige middelen die ons ter beschikking staan om kinderen de ruimte te geven zich te ontwikkelen.

**In de verbinding met de ander vindt het kind zichzelf...**

## 1.5 De trainer als instrument

“Het wezenlijke is onzichtbaar voor het oog  
Alleen met je hart kun je goed zien.”

(Antoine de Saint-Exupery)

Mogelijk ligt alles wat over een trainer en zijn scholingsweg gezegd kan worden, besloten in de uitspraak van Krishnamurti: “Er is geen methode, alleen aandacht.”

Geen van alle kunstig uitgedachte boodschappen, oefeningen, spelletjes, theorie en programma's is werkzaam als zij niet met volle aandacht worden ingezet of bijvoorbeeld juist niet worden ingezet. Ieder kind, iedere mens heeft de behoefte om gezien en gehoord te worden. In de ogen en de aandacht van de ander kunnen wij onszelf én de ander ontmoeten.

Was ook ik, trainer-therapeut, ooit zo'n kind? Ben ik nog steeds een beetje dat kind? En hoe ga ik daar als trainer mee om? De eigen kind-ervaringen vormen een waardevol instrument om uit te putten en in te zetten in het werken met kinderen en ouders.

Het kind dat zo graag gezien en gehoord wilde worden. Het kind dat zichzelf was en dat zoveel boodschappen te horen kreeg: sta rechtop, kijk me aan, zit stil, lach niet zo hard, hier deugt niets van, dat kun jij niet, als je beter je best doet..., zie je niet dat ik bezig ben?, op jou kan ik niet rekenen...

Zoveel boodschappen waaruit ik begreep dat ik om geaccepteerd te worden, om goed bevonden te worden, heel erg mijn best moest doen en goed moest kijken wat anderen van me wilden. Ook al is dat een normaal proces van socialisering, in dat proces kunnen veel eigenheid en gevoel van eigenwaarde

verloren gaan. Een deel van onszelf gaat verloren, het gemakkelijke gevoel van goed te zijn zoals je bent.

Als trainer stellen we ons in dienst van kinderen en ouders, we krijgen daarbij onherroepelijk te maken met de vragen en eisen van het systeem, de maatschappij waarin wij leven. Een aantal problemen van kinderen wordt veroorzaakt doordat zij onvoldoende passen in het systeem. Bijvoorbeeld: een kind dat afwijkt (in aanleg, mogelijkheden en beperkingen, gedrag) van het gemiddelde kind in zijn omgeving, loopt het risico gepest te worden. We worden met de vraag geconfronteerd of onze hulp dient te bestaan uit een poging het kind aan te passen aan zijn omgeving of het kind zoveel mogelijk zichzelf te laten zijn en zichzelf te accepteren zoals het is.

Hoe wij helpen, wordt wezenlijk beïnvloed door hoe wij zelf in het leven staan en ons eigen mens-zijn, onze visie op mens-zijn en deel van een systeem-zijn. We kunnen denken in termen van aanpassing of denken in termen van persoonlijke verandering en groei. Aanpassing betekent meegaan in het geheel waarin je leeft, het voorzover noodzakelijk opofferen van individualiteit, vaak met behulp van sancties.

We zien echter ook meer en meer dat het systeem een inzet van ons vraagt die ziekmakend kan zijn. Het tempo van leven ligt steeds hoger, de belangen van kwantiteit prevaleren boven kwaliteit van handelen. Het vinden van een goed evenwicht hierin is een kunst.

De methode en werkwijze 'Ho, tot hier en niet verder...!' is gebaseerd op de aanname dat de wereld, het systeem, een weerspiegeling is van mensen – hoe zij voelen, denken en doen. Er is sprake van een wederzijdse beïnvloeding. Door in en aan onszelf te werken kunnen we ook iets veranderen in onze omgeving. Werken vanuit het besef dat als we beter met onszelf omgaan, we hiervan een weerspiegeling zien in de omgeving en de systemen waarvan wij deel uitmaken. Als trainer werk je met kinderen en ouders die leven in en beïnvloed worden door hun context. Het is van belang om:

- het kind als geheel te zien: de kunst te verstaan om mogelijk negatieve ervaringen van het kind en zijn ouders met open vizier te benaderen en tegelijkertijd alle positieve ontwikkelingstendensen ten volle aan te spreken en te benutten;
- het kind te zien als deel van een gezin: het is van belang om de wisselwerking en de onlosmakelijke band tussen kind en ouders te onderkennen en te erkennen; besef te hebben van de verwevenheid van ouders en kinderen en de loyaliteitsinvloeden die daarbinnen bestaan;
- het kind te zien in de wisselwerking tussen vertrouwen in zichzelf, vertrouwen in de ouders en eventuele broers en zussen en andere familieleden;
- het kind te zien in zijn maatschappelijke omgeving; het gaat hierbij om de invloeden van andere maatschappelijke systemen, zoals de school, religie, man-vrouwpositie, sociale klasse, etnische achtergrond.

---

## Deel 2

---

### Lijf en leden

*Kaders voor denken en doen*

#### 2.1 Uitgangspunten

‘Ho, tot hier en niet verder...!’

Voor jezelf leren zorgen in relatie tot de ander en met respect voor de ander, vanuit het idee: de enige die altijd bij je is om voor jezelf te zorgen, ben je zelf.

Alle kinderen hebben een bepaalde vorm van natuurlijke weerbaarheid, afhankelijk van de leeftijd, de aard en het temperament. Voor de ontwikkeling van het kind is het van belang hoe je als ouders je kind benadert. Naast de ouders zijn ook anderen in de sociale omgeving van het kind en de manier waarop zij het benaderen, van groot belang. Hieronder valt ook de schoolsituatie. Kinderen brengen een groot deel van hun dag op school door.

Alle kinderen zijn kwetsbaar. Soms kiezen ouders ervoor om vanuit preventief oogpunt deel te nemen aan deze cursus. Er zijn kinderen die op grond van hun aard, temperament en ervaringen extra kwetsbaar zijn, die onvoldoende voor zichzelf kunnen opkomen. Deze kwetsbaarheid kan zich voordoen in de relatie met andere kinderen (bijvoorbeeld: in het zich niet kunnen afstemmen op, of in het gepest worden) of in de relatie met volwassenen (bijvoorbeeld: mishandeling of (seksueel) misbruik).

In de cursus ontmoet ik kinderen die op veel uiteenlopende manieren met hun kwetsbaarheid geconfronteerd worden en daar nadelige gevolgen van ondervinden. De cursus heeft als doel kinderen en hun ouders een ondersteuning te bieden. Het gaat erom dat het kind zichzelf en de ander accepteert, en dat zijn zelfstandigheid en zelfvertrouwen groeien. Met andere woorden: het gaat om het bevorderen van de handelingsbekwaamheid in sociale situaties voor kinderen en hun ouders. Er wordt ook speciale aandacht besteed aan de preventie van seksueel misbruik.

*De kinderen* krijgen meer grip op het verloop van hun eigen bestaan door het lichamenlijk ervaren van eigen (keuze)gedrag. Zij kunnen hun gezonde sterke kanten versterken. Zij leren beter luisteren naar hun lichaamssignalen en daar voor zichzelf of naar de ander iets mee te doen. Zij worden, in spel

---

## Deel 3

---

### Stevig in je schoenen

*Handleiding voor het uitvoeren van de cursus*

#### 3.1 Wat voorafgaat

De volledige cursus bestaat uit de kindertraining en de oudercursus, die gevolgd worden door een evaluatie- en adviesgesprek met de ouders. Voordat met de eigenlijke cursus gestart kan worden, moet men aandacht besteden aan een aantal zaken:

- de werving;
- de aanmelding;
- het kennismakingsgesprek met kind en ouder(s);
- de informatieavond voor ouders, leerkrachten, verwijzers en andere belangstellenden.

Ook als de training vanuit een school of instelling gegeven wordt, heeft men met deze aspecten te maken. Maar elk instituut zal dat in samenwerking met de trainer op een eigen wijze vormgeven.

Binnen deze handleiding gaat de aandacht met name uit naar de trainer die vanuit de eigen praktijk de cursus aanbiedt.

##### 3.1.1 De werving

Het voert te ver om hier uitgebreid in te gaan op het verzorgen van publiciteit voor de doelgroep en potentiële verwijzers en de werving van deelnemers. Reguliere instellingen hebben hun eigen bestaande kanalen. In een privépraktijk zal men zelf kanalen moeten aanboren. Ouders melden zich rechtstreeks aan, bijvoorbeeld reagerend op krantenartikelen, advertenties en foldermateriaal. Veel kinderen en ouders worden verwezen, met name via huisartsen, de schoolartsen van de GGD, schoolbegeleidingsdiensten, bureaus voor jeugdhulpverlening, riagg's en steeds vaker (vanwege opgebouwde bekendheid) door de leerkrachten zelf. Ook komen kinderen en ouders via andere privépraktijken. Steeds vaker ook komen er kinderen via de (poli)klinieken van kinder- en jeugdpsychiatrische centra.

Het is zeker zinvol deze instellingen van je initiatief op de hoogte te brengen en hen uit te nodigen voor een informatieavond.

Het thema van vandaag – kennismaken – wordt kort uitgelegd: *Alle kinderen komen hier met een speciale reden. Je kunt hier leren voor jezelf te zorgen en voor jezelf op te komen. Je leert daarbij ook rekening te houden met andere kinderen of grote mensen. We willen ons allemaal graag op ons gemak voelen in het omgaan met elkaar. Het helpt als je iets meer van elkaar te weten komt. Wat doen mensen zoal om elkaar te leren kennen?*

*Voel eens bij jezelf hoe het is als je, zoals nu, helemaal vreemd in een groep zit?*

*In het eerste spelletje leren we elkaars naam. Je naam is belangrijk, je naam hoort bij jou. Als we elkaars naam kennen, dan voelen we ons al meer op ons gemak.*

#### 4.1.2 **Namenspel**

- Vaardigheden** Oogcontact maken.  
Jezelf kenbaar maken (je naam hoorbaar noemen, de naam van de ander hoorbaar noemen).
- Materiaal** Grote fysiobal.
- Opstelling** De kinderen staan in een kring.
- Verloop** De begeleider bezit de bal en legt het verloop van het spel uit terwijl hij de beweging tegelijkertijd uitvoert.  
*De balbezitter kijkt en rolt de bal naar een ander en noemt tegelijkertijd zijn naam. Het is belangrijk om naar de ander te kijken, zodat je duidelijk maakt voor wie de bal bedoeld is. Het is ook belangrijk dat de ander je naam kan verstaan.*  
Na enige tijd informeert de begeleider welke kinderen al een aantal namen kennen. Twee of drie is al voldoende. Dan wordt het spel veranderd: *Je stuurt de bal naar iemand toe en noemt de naam van de ander. Als je de bal naar iemand wilt sturen van wie je de naam nog niet weet, dan vraag je eerst zijn naam.*
- Suggesties** Het tempo van het spel kan verhoogd worden om het levendiger te maken. Aan de kinderen wordt bijvoorbeeld verteld dat de bal een gloeiende vuurbal voorstelt, die ze onmiddellijk wegsturen naar een ander.  
De bal naar elkaar stuiten, waarbij kracht gebruikt kan worden (zichzelf kracht bijzetten) en het stemvolume verhoogd moet worden.

#### 4.1.3 **Plekje wisselen**

- Vaardigheden** Oogcontact maken.  
Stilstaan bij de eigen behoefte.  
Jezelf kenbaar maken.

## Deel 4

---

### Ten voeten uit

*Leidraad bij de kindersessies*

#### 4.1 Sessie 1: Kennismaken – *Ik ben belangrijk!*

Thema	Kennismaken
Bewegingsthema	Veiligheid Eigen ruimte/eigen plek Contact maken
Vaardigheden	Kijken en luisteren (Oog)contact maken Stilstaan bij de eigen behoefte Jezelf kenbaar maken
Oefenmomenten	1.1 Binnenkomst 1.2 Namenspel 1.3 Plekje wisselen 1.4 Groepsgesprek: groepsregels (kort) 1.5 Een eigen plekje maken 1.6 Op bezoek 1.7 De bouwmeester vertelt 1.8 Afsluiting en huiswerk

##### 4.1.1 Binnenkomst

Ieder kind wordt bij binnenkomst apart begroet en verwelkomd. De kinderen kunnen gedurende de binnenkomst van de overige kinderen vrij spelen met het aanwezige spelmateriaal. Het spelmateriaal is zo gekozen dat er materiaal ligt voor individueel spel, maar ook materiaal dat geschikt is voor samenspel. Bijvoorbeeld een pedalo, springtouwjes, de grote fysiobal, een rolplank.

De kinderen worden uitgenodigd om in de kring op de grond, of op bankjes, of rond de tafel plaats te nemen. Gezamenlijk worden zij nogmaals welkom geheten.

#### 6.4.8 Toegang tot je innerlijke wijsheid

*Ga rustig en ontspannen zitten. Richt je aandacht op je adembaling. Voel hoe je adem via je neus naar binnen en naar buiten gaat. Verdiep je uitademing...*

1. *Denk aan een moeilijke situatie met je kind*

*Misschien doet je kind iets dat je niet weet te hanteren of waar je gek van wordt. Of je maakt je bezorgd over een bepaalde karaktertrek van je kind. Misschien kies je iets dat je kind doet of anders iets dat te maken heeft met de gevoelens van je kind. Kies bij voorkeur iets dat vaker gebeurt.*

2. *Draai voor jezelf een film over deze situatie vanuit je eigen gezichtspunt*

*Beleef de situatie helemaal opnieuw. Stel je voor dat je dat opnieuw met je kind meemaakt. Begin bij het begin. Zie het door je eigen ogen. Ervaar wat er gebeurt... Hoe voel je je? Wat zie en hoor je? Als je niet meteen wat ziet, is dat ook prima. Misschien kun je gewoon 'voelen' dat je dat vanuit je eigen gezichtspunt ervaart.*

*Stop nu de film en neem afstand van de beelden.*

*Adem opnieuw even in... En uit...*

3. *Laat opnieuw een film draaien, nu vanuit het standpunt van het kind*

*Ga terug naar het begin. Stop je 'film' net voor het begin van de situatie. Voordat je de film afdraait, kijk je dit keer naar je kind. Kijk naar zijn/haar houding, hoe hij/zij zich beweegt, ademt, loopt. Luister naar het geluid van zijn/haar stem.*

*Kruip nu in de huid van je kind.*

*Neem de tijd om je kind te worden. Je beweegt nu als je kind; je kijkt door de ogen van je kind en je hebt de gevoelens van je kind.*

*Sta jezelf toe dat te ervaren terwijl je nu de film vanuit de positie van je kind laat lopen. Doe het gewoon, ook als je niet zeker weet of je echt je kind bent. Kijk wat je ervan kunt leren.*

*Neem zoveel tijd als nodig is om deze situatie als je kind te beleven en kijk welke nieuwe informatie je eruit kunt halen.*

*Misschien word je je bewust van gevoelens van het kind waarvan je je uit je volwassen standpunt niet bewust was.*

*Merk je als je kind iets op dat het wil of nodig heeft?*

*Wat leer je nog meer als je je kind bent?*

*Welk gevoel krijg je over wat je kind in zijn/haar eigen wereld ervaart en hoe het ermee omgaat?*

*Wat merk je over je eigen gedrag terwijl je kijkt en luistert vanuit het standpunt van je kind?*

*Komt je gedrag vanuit het gezichtspunt van je kind nu anders op je over?*

## Deel 6

---

### Wortels en vleugels...

*Leidraad bij de oudercursus*

#### 6.1 Sessie 1: Kijken naar kinderen/omgaan met problemen van kinderen

Besteed voldoende aandacht aan de integratie van theorie en praktijk. Dat kun je onder meer doen door bij elke sessie zorgvuldig de tekst door te lezen, zeker ook die van het werkboek voor de ouders en opvoeders!

Ga voor jezelf na wat de rode draad is. Verbind de theorie en vaardigheden met je eigen levenservaringen. Oefen met de vaardigheden zodat je als trainer congruent bent.

Oefen op een korte heldere uitleg. Stem je taalgebruik en je programma af op het niveau van de ouders. Maak zoveel mogelijk gebruik van voorbeelden en ervaringen van de ouders om met de theorie en vaardigheden ruimte te scheppen voor een bewustwordingsproces bij de ouders/opvoeders.

- Programma
- 1.1 Welkom
  - 1.2 Kennismaking ouders
  - 1.3 Terugrapportage kindertraining
  - 1.4 Inleiding op het programma
  - 1.5 Wat wil ik voor mijn kind?
  - 1.6 Hoe ziet mijn kind zichzelf? Oefening
  - 1.7 Vol goede bedoelingen
  - 1.8 Omgaan met en reageren op problemen van kinderen
    - Naar gedrag kijken en gedrag leren begrijpen
    - De acceptatielijijn
    - Het acceptatieniveau
    - Begrijpen bij wie het probleem ligt
    - Wanneer voelen wij ons geholpen?
    - Hulpvaardigheden
  - 1.9 Afsluiting