

Ouderinformatie

Kanjertraining

Leerlingen, leerkrachten en ouders willen een schoolomgeving waar het veilig is, waar goed geleerd kan en mag worden en waar respect is voor elkaar.

Doel van de Kanjertraining: een kind leert positief over zichzelf en anderen denken. Hierdoor heeft het minder last van sociale stress en kan het zijn eigen identiteit ontwikkelen.

De Kanjertraining is een effectief antwoord op hoe te komen tot gewenst sociaal gedrag.

De essentie van de Kanjertraining is leerlingen elkaar leren aan te spreken op concreet gewenst gedragsniveau met behulp van tips die ze elkaar leren te geven.

De Kanjertraining hanteert hierbij de volgende regels die zorgen voor rust, respect en regelmaat.

Het belangrijkste doel van de kanjermethode is dat een kind positief over zichzelf en de ander leert denken. Ze geeft de kinderen handvatten in sociale situaties zoals

- o samenwerken
- o kritiek durven en kunnen geven en ontvangen
- o uit slachtofferrollen stappen en heft in eigen handen nemen op een gezonde manier
- o leren te stoppen met pesten en treiteren

In de Kanjertraining staan vier figuren/kleuren centraal, die ieder gekoppeld worden aan regels.

De Aso, de hork, de bitch, de etterbak: deze pestvogel vindt zichzelf heel wat en wil altijd de baas spelen. Andere kinderen zijn in hun ogen allemaal sukkel die maar beter naar hem of haar kunnen luisteren. Bij dit gedrag hoort de zwarte pet. Hij vindt zichzelf geweldig; alle anderen deugen niet en hij bepaalt zelf wel wat hij doet. Leerlingen met dit gedrag zijn gek op discussies en willen graag met je strijden, daar ontlenen ze hun macht aan. Ze hebben veel trots. Als je alleen maar de baas speelt, mis je een hoop goede inbreng van anderen en kun je niet goed samenwerken. Hierbij behoort de regel: Niemand speelt de baas.

De lolbroek doet overal lacherig over en neemt niets of niemand serieus. Hij probeert de lachers op zijn hand te krijgen en vriendjes te worden met de pestvogel om zo niet zelf gepest te worden. Hij probeert contact te krijgen door met de aso mee te doen en overal een grap van te maken. Hij neemt niets en niemand serieus en gedraagt zich als een vervelende malloot. Bij dit gedrag hoort de rode pet. Als je te grappig bent, denk je wel dat iedereen je aardig vindt, maar dat hoeft niet! Regel: We lachen elkaar niet uit.

De bangerik is vaak bang en valt liefst zo min mogelijk op. Het komt slecht voor zichzelf op en wordt vaak gepest. Dit kind kruipt vaak weg in een hoekje. Hij denkt dat hij minder waard is dan anderen, is vaak bang en heeft last van faalangst. Bij dit gedrag hoort de gele pet. Als je te bescheiden bent, loop je de kans om flink gepest te worden en in je verdere leven volledig ondergesneeuwd te raken. We doen niet zielig.

De Kanjer doet normaal. Hij komt voor zichzelf op zonder anderen te kwetsen of bang te maken. Hij geeft zijn mening, komt uit voor zijn gevoel en neemt anderen en zichzelf serieus. Een kind dat assertief is maar niet agressief en zich in allerlei situaties goed weet te handhaven. Hier hoort de

witte pet bij. Een kanjer komt op voor zichzelf en voor anderen, luistert naar een tip en kan ook inschatten op welke momenten het niet verstandig is een eigen mening hardop te verwoorden. Wat doet een Kanjer dan precies? Een leerling verwoordde het laatst: "Een Kanjer? Die doet gewoon "gewoon".

We helpen elkaar, we vertrouwen elkaar en zijn te vertrouwen;
We zijn eerlijk.

Wat streven we na:

Kinderen:

- kunnen zichzelf goed voorstellen
- denken positief over zichzelf
- kunnen zeggen: er zijn mensen die van me houden
- kunnen zeggen: niet iedereen is vriend(in) en dat hoort zo
- kunnen zich voornemen te luisteren naar kritiek
- kunnen in vervelende situaties vertellen wat hen dwars zit en hoe dat kan veranderen
- kunnen de schouders ophalen als iemand met opzet blijft pesten en denken: die is niet wijzer
- kunnen maatregelen nemen als ze worden lastig gevallen: nooit alleen oplossen, maar steun zoeken bij bekenden

Daarnaast werken we aan:

- vergroting van eigenwaarde
- contactherstel / verbetering van contact tussen ouders en school, ouders en kind, kind en leerkracht en kinderen onderling

Insteek:

- inzicht verschaffen aan leerlingen, leerkracht en ouders
- aanreiken handvatten: hoe gaan we vanaf nu met elkaar verder op een positieve manier. Hiertoe leren kinderen elkaar tips aan te reiken. We zijn allemaal geneigd te zeggen wat we niet willen. "Je moet niet zo schreeuwen" of "Je moet niet zo van die flauwe grappen maken". Sommige kinderen weten niet wat dan wel van hen verwacht wordt. Kinderen en docenten leren tips te geven in de vorm van het gewenste gedrag: "Praat wat zachter in de klas" of "maak eens een leuke grap".

Opbouw van de lessen:

- les 1: Jezelf voorstellen
- les 2: Iets aardigs zeggen
- les 3: Weet jij hoe je je voelt?
- les 4: Kun je nee zeggen?
- les 5: Luisteren en vertellen
- les 6: Luisteren en samenwerken
- les 7: Vriendschap
- les 8: Vragen stellen
- les 9: Je mening vertellen...maar niet altijd
- les 10: De laatste les

Rode draad:

- diverse actuele situaties welke besproken worden in de Kanjerkringen
- tips over onderwerp van de les
- vertrouwensoefening als afsluiting
- 5 afspraken van kanjermethode
- stap voor stap naar meer confronteren met eigen gedrag en ombuigen naar effectief gedrag voor jezelf en de ander

De zes afspraken:

1. we vertrouwen elkaar
2. we helpen elkaar
3. je speelt niet de baas

4. we lachen elkaar niet uit
5. je bent niet zelig
6. Je bent eerlijk zonder te kwetsen

Het verhaal van de kleuren:

wit: vertrouwen in zichzelf en de ander

zwart: veel vertrouwen in zichzelf, weinig in anderen

rood: weinig vertrouwen in zichzelf en de ander

geel: weinig vertrouwen in zichzelf, veel in anderen

Bedenk steeds:

- o je kunt alleen jezelf veranderen
 - o alleen jij weet hoe je je voelt
 - o als je met een rotgevoel zit, vertel het!
 - o zeg je mening (niet altijd) en blijf bij je gevoel
 - o probeer niet te oordelen
 - o je komt soms sterke krachten tegen (verzet / weerstand)
 - o sommige kinderen hebben behoefte aan duidelijke grenzen
 - o we geven ruimte aan elkaar; niemand hoeft zich te verdedigen
 - o we praten in tips, niet in trappen
 - o de groep wil normaal, de ouders willen normaal, de leerkracht wil normaal
 - o geen onwil, maar onvermogen om het anders te doen
 - o we gaan uit van gedrag
- we werken toekomstgericht: hoe wil je het anders DOEN?

Wat kunt u doen als ouder?

de zes afspraken van de kanjermethode zijn ook goed thuis te gebruiken

geef thuis veel complimenten

corrigeren van gedrag:

1. ga niet op zoek naar verklaringen
2. vertel wat het gedrag van de ander met je doet
3. geef aan wat je wil, zonder dit de ander op te dringen (geef tips, geen trappen!)
4. meen wat je zegt; wees ECHT!
5. doe geen dingen die u van uw kind ook niet wilt, maar toon zelf respect voor de ander

Uitgangspunt is dat ouders en kinderen elkaar niet willen dwarszitten. Het liefste willen beiden dat het gewoon lekker loopt. Geen kind en geen ouder staat 's morgens op met het idee "Nu ga ik hem/haar eens lekker dwars zitten vandaag". Realiseer je dat op moeilijke momenten.

Het gedragskader is: je gedraagt je niet zelig, je lacht niemand uit, je speelt niet de baas, je bent te vertrouwen, je helpt elkaar en je zegt eerlijk wat je denkt/voelt zonder de ander te kwetsen.

Laat het merken aan je kind en spreek ook uit dat je blij met hem/haar bent, trots op je kind en zeg vaak dat je van je kind houdt. Stelling blijven nemen en duidelijkheid bieden is heel erg belangrijk.

Kinderen groeien op met 'geleend' vertrouwen. Ze kunnen nu nog een heleboel niet, maar als ouder heb je het vertrouwen dat ze het gaan leren. Dat vertrouwen geeft kinderen groeikracht.

Probeer niet de 'waarom' vraag te stellen, maar vraag naar de bedoeling van je kind. Dus niet: "Waarom heb je dat gedaan...?". Maar: "Is het echt je bedoeling om...geen contact te maken...om dat meisje zo aan het huilen te maken...?etc.

Check na bij je kind: "Welke kleur draag je nu ...en welk kleur past jou beter? En wat ga je dan doen?"

Wees je ervan bewust dat jouw gedrag als ouder voor je kind een belangrijk voorbeeld is. Geef dus het goede voorbeeld.

- maak oogcontact
 - zeg aardige dingen (wees alert op wat goed gaat en benoem dat)
 - praat er over hoe je je voelt
 - wees duidelijk in wat je wilt en niet wilt...ofwel: zeg je mening
 - "kinderen zijn net mensen". Wanneer je baas jou benadert met: JE MOET en IK WIL....dan roept dat veel irritatie op. Wanneer je als ouder zo je kind benadert, kun je veelal rekenen op dezelfde reactie. Zeg wat je voelt en wat je (niet) prettig vindt. Laat kinderen waar mogelijk mee overleggen over afspraken. Daarvoor kun je het driestappen plan gebruiken. Schrijf de antwoorden op.
 1. laat je kind zijn/haar behoefte onder woorden brengen en doe hetzelfde voor je eigen behoefte.
 2. verzin alle mogelijke oplossingen om het probleem op te lossen
kies samen de beste oplossing en maak die oplossing zo concreet mogelijk: wie wat wanneer hoe. Realiseer je dat de meeste kinderen (en volwassenen) het overleggen moeten leren.
- Wees positief, ook al mislukken de zaken. Er zijn altijd weer nieuwe kansen.
 - Stel met het kind haalbare en uitdagende doelen. Een kind met weinig zelfvertrouwen zal de doelen te hoog of te laag stellen. Bij te hoge doelen hoeft het zichzelf niets te verwijten en te lage doelen zijn meestal wel te halen, maar bieden geen opbouwend gevoel van zelfvertrouwen. Hierbij kun je het kind vragen het doel duidelijker te maken, meehelpen in het beslissen of het leren realistisch doelen te stellen, het kind aanmoedigen het te halen door bijvoorbeeld na te vragen hoe het gegaan is, samen één doel en geen meerdere doelen te formuleren.
 - Het is vaak lastig om te zien dat je kind zaken niet kan. Je kind is immers veelal een verlengstuk van jezelf. Accepteer dat je kind niet aan het ideaalbeeld van het perfecte kind beantwoordt. Wees voorbereid op verschillen.
 - Waardeer je kind ook als het ergens niet goed in is, toon betrokkenheid en waardering, sta erop dat ze zich blijven inspannen voor dingen die hen moeilijker afgaan.
 - Kinderen die denken dat ze hun eigen problemen niet kunnen oplossen, reageren vaak impulsiever. Het is dus van belang dat kinderen het gevoel hebben greep op de wereld te hebben. Dat wat zij vinden er ook toe doet. Het is als ouder je taak om kinderen te leren dat ze macht hebben, dat ze die macht ook leren te gebruiken, doelen te stellen en die te bereiken.

Leg niet al jouw verwachtingen op aan het kind. Geef het kind de ruimte zichzelf te mogen zijn en geef zelf het goede voorbeeld.

Extra achtergrond bij de lessen:

Les 1: Jezelf voorstellen.

In deze les leren wij de kinderen rechtop te staan, met hun hoofd vooruit en oogcontact te maken. Met name bange en verlegen kinderen kijken vaak naar de grond, hebben hun ogen neer geslagen en geven slappe handjes. Ze zijn veelal moeilijk te verstaan omdat ze te zachtjes praten. Zo leren we ze er te mogen zijn en hun plaats in te nemen en gehoord te worden.

Les 2. Iets aardigs zeggen

Veel kinderen weten geen compliment te geven, en weten het niet te accepteren. Nog minder zijn de kinderen zich bewust van de gevoelens die samengaan met het ontvangen en geven van een compliment. In deze les oefenen we het geven en ontvangen van complimenten met als doel het zelfvertrouwen van de kinderen te vergroten.

Les 3. Over gevoelens.

Het woorden geven aan gevoelens wordt niet vanzelf geleerd door kinderen. Het is aan te bevelen kinderen bewust aan te leren welk woord bij een gevoel hoort. Voorbeeld: het is gezellig in de klas. Het is in dit kader een gemiste kans als de leerkracht niet weet te zeggen: "Wat is het toch gezellig hier".

Door consequent gevoelens van jezelf en die van het kind onder woorden te brengen en bovendien te vertellen in welke situaties zich die voordoen, verschaft je het kind veel duidelijkheid. Zie het als bewust opvoeden in gevoelens.

Les 4. Leren NEE te zeggen:

De kinderen leren in deze les en daaropvolgend om bij ongewenst gedrag te zeggen: "Ik wil dat je ophoudt, ik vind dit vervelend". Zo leren ze stelling te nemen en afstand te nemen van dit ongewenste gedrag. Kinderen leren ook om hulp te gaan vragen, ze leren hun schouders op te halen en niet meegetrokken te worden in de neerwaartse spiraal. Ze leren dat het goed is dat je niet iedereen aardig kunt of hoeft te vinden.

Les 5. Belangstelling tonen

In deze les leren leerlingen vragen te stellen en zich open te stellen voor anderen.

Molvragen: dit zijn verdiepvragen.

Vlindervragen: vragen over verschillende onderwerpen. Het doel is leren een gesprek aan te gaan en te kunnen blijven aanhouden. Voor veel kinderen een niet geringe opgave.

Les 6. Oefeningen.

Tijdens deze les worden tal van samenwerkings- en vertrouwensoefeningen gedaan.

Les 7. Kritiek

In deze les worden de kinderen geconfronteerd met de mening van hun klasgenoten en leren ze elkaar positieve feedback te geven aan de hand van tips.

Les 8. Vriendschap.

De kinderen leren dat ze niet met iedereen bevriend moeten willen zijn. Ze mogen hun voorkeuren hebben. We leren ze dat ze onderling moeten kunnen samenwerken ook al mogen ze elkaar niet. Sommige kinderen hebben niets met een ander kind. Dit geeft niet. Waar het in de klas om gaat is dat ze elkaar kunnen verdragen, elkaar helpen en samenwerken.

Les 9.

In deze les staan we stil bij het feit dat kinderen ervaren dat het goed is dat ze er zijn.

Dit lijkt vanzelfsprekend. We doen dit aan de hand van de vraag:

schrijf de namen op van mensen die om jou geven.

Dit versterkt het zelfvertrouwen van het kind.

Les 10.

Deze les staat in het teken van een gezellige en leuke afsluiting van de lessenreeks.

Onderstaand een schema met zelfbeeld, beleving van anderen en weerbaarheid gerelateerd aan de 4 manieren van reageren.

Type	Interne of externe locus of control (het gevoel te hebben ergens controle over te kunnen uitoefenen in sociale situaties)	Zelfbeeld	Beleving van anderen c.q. het andere	Weerbaarheid
Bangerik	Extern	Negatief	Positief	Niet weerbaar
Uitslover, meeloper	Intern noch extern	Negatief	Negatief	Onbetrouwbaar, onvoorspelbaar en doet maar wat
Aso, bitch	Intern	Positief	Negatief	Weerbaarheid is grensoverschrijdend
De 'normale'	Intern	Positief	Positief	Weerbaar

Kernkwadrant bij:

	Kernkwaliteit	Valkuil (het teveel van de oorspronkelijke goede eigenschap)	Uitdaging (wat dan anders te doen)	Allergie (waar hebben deze personen eigenlijk een hekel aan)
Zwart	Lef, moed, kracht, natuurlijke leider	Dwingen, eisen, a-sociaal, grote bek	Samenwerken, luisteren	Geen eigen initiatief, 'miepen' slaafs volgzaam
Geel	Verzorgend, ingetogen, bescheiden, behulpzaam	Zeuren, miepen, slachtofferrol, over zich heen laten lopen/ 'walsen', roept pestgedrag door anderen over zich op	Assertief Grenzen vaststellen en bewaken Voor eigen mening durven uit te komen Gevoelens verwoorden 'nee' zeggen	'grote bek' moraalridder/gepreek eigen gelijk centraal stellen
rood	Gezellig, Humor 'gangmaker' spontaniteit impulsiviteit	Cynisch, flauw, Galgenhumor, verstoorder van.. Ten koste van anderen lol maken	De anderen en zichzelf serieus nemen, Voor een ander opkomen Eerst tot '10' tellen	Beren op de weg zien, Overal zout op leggen

Belangrijk binnen de Kanjervisie is steeds te willen vertrekken vanuit de oorspronkelijke goede eigenschappen. Een kind steeds aanspreken op het doorgeschoten negatieve gedrag, werkt juist bekrachtigend. De leerling met aso gedrag is gek op de strijd maar eveneens teleurgesteld omdat hij steeds negatief benaderd wordt. Ook in onze negatieve reactie op negatief gedrag moeten we inzien dat wij als volwassenen ook als 'benzine' fungeren want hiermee houden we het negatieve gedrag tevens in stand.

De wil om leerlingen op hun goede eigenschappen en gedrag aan te spreken, is lonend.

Dus: wel nemen we stelling tegen het ongewenste gedrag maar vullen dit tevens aan door in positieve termen te spreken over wat we dan wel willen zien.

Voorbeeld:

"Ik vind het erg jammer dat de kamer nog steeds een bende is.

Je doet me een groot plezier als je de vuile kleren in de wasmand stopt en je tassen opruimt".

Dus heel concreet aangeven op gedragsniveau wat je wel wilt.

Binnen de groep is het belangrijk juist aan de leerlingen te vragen wat zij dan wel willen; kortom als leerkracht vraag je steeds leerlingen elkaar tips te geven op concreet gedragsniveau,

"Hoe willen jullie dat José dan wel doet, wie heeft er een advies voor haar?"

Een paar opmerkingen van ouders:

Niet iedereen is te vertrouwen. Hoe kunt u kinderen vertellen dat we elkaar wel kunnen vertrouwen? U leert kinderen daarmee naïef te zijn. U moet worden verboden met uw training.

Inderdaad, niet iedereen is te vertrouwen. Maar nog altijd negen van de tien mensen wel. Het is maar waar je je op richt. Hoe dan ook, in de training gaan we ervan uit dat de aanwezige groepsleden te vertrouwen zijn. En is dat niet zo, dan verbazen we ons oprecht. De kinderen wordt uitdrukkelijk geleerd hoe ze moeten omgaan met mensen die niet te vertrouwen zijn.

"Ik ben helemaal niet gewend om aardige dingen te zeggen. Ik vind het zo overdreven allemaal. Ik vind het vooral vreemd om iets aardigs over mijzelf te zeggen. Is dit nu echt allemaal nodig? Is het niet een beetje onzin allemaal?"

Antwoord: "Ja het is nodig, het is helemaal geen onzin. Vaak wordt gedacht dat dit een oefening voor watjes is. Maar het is een feit dat mensen die niet iets aardigs over een ander en over zichzelf kunnen zeggen, altijd grote problemen hebben in de sociale omgang met anderen. U moet dit daarom gewoon doen en kunnen. Uw kind ook."

"De Kanjertraining is stigmatiserend."

Dit idee is gebaseerd op de 'typetjes'. Mensen die niet bekend zijn met de training denken dat kinderen worden weggezet als een typetje. Jij bent een loser, een aso enz.

Dit is absoluut niet het geval. Met de typetjes worden de manieren van reageren, dus GEDRAG, verduidelijkt. Zo kan een kind tot een vaststelling komen dat het eigen gedrag op hetzelfde moment verschillend kan zijn. Kinderen krijgen een helder beeld van eigen gedrag en dat van een ander. Het is verbazingwekkend hoe snel kleuters dit al door hebben.

"Ik had vanmorgen even de apenpet op heel eventjes maar".

Ook reageren kinderen verschillend op verschillende mensen en verschillende situaties.

"Ik vind het erg zwart/wit allemaal, er zijn toch zeker wel nuances?"

Natuurlijk, en het is weer opvallend dat juist het jonge kind beter kan nuanceren dan de volwassene.

Allerlei gradaties zijn mogelijk: oranje, roze, lichtroze, beige, grijs, zelfs aubergine (rood/zwart).

Voor de kinderen is de gekozen indeling echter zeer werkbaar.

Het gaat om de herkenning van het gedrag, niet om te typeren en te stigmatiseren.

"U vertrekt steeds vanuit probleemgedrag, er is toch niets mis mee als mijn kind extra voorzichtig is?"

Inderdaad, de Kanjertraining vertrekt steeds vanuit de oorspronkelijke kwaliteiten bij elke manier van reageren. Het is dus een positieve manier van kijken naar het gedrag van kinderen. Overal waar TE voor staat, is niet handig.

Te voorzichtig maakt dat kinderen geen initiatief meer durven te tonen en daardoor te weinig succeservaringen kunnen opdoen. Zo blijft hun zelfvertrouwen gering en hun zelfbeeld zeer negatief gekleurd.

Voorzichtig zijn is goed. Behulpzaam zijn is prima, maar dan om te willen helpen, niet om er bij te willen horen en over je heen te laten lopen.

Bescheidenheid is een mooie eigenschap. Voor jezelf op een assertieve wijze opkomen, is dat ook. De krachten die de aso/bitch in zich heeft zijn nodig om een natuurlijke leider te kunnen zijn. Deze kinderen durven echt wel voor hun mening uit te komen, alleen zijn ze steeds op zoek naar strijd en discussies om te winnen en daar hun 'macht' uit te kunnen ontleen.

Humor is een fantastisch iets. Waar zouden we zijn zonder?

Flauwe grappen ten koste van anderen zijn kwetsend en irriteren al snel.

Leren tot tien te tellen en even nagaan wat je nu echt bedoeld is wat de uitslover en lachebek nodig heeft.

Op de website van het kanjerinstituut kunt u nog meer informatie vinden.

Ga eens samen met uw kind de Kanjertest doen en bekijk de filmpjes. Ook is er een aparte link met betrekking tot pedagogische adviezen.

www.kanjertraining.nl