

Piet Hein Kanjerschool

Sinds een aantal jaren werken we op obs Piet Hein met de Kanjertraining. Deze methode helpt kinderen zich bewust te zijn van het eigen gedrag en dat van anderen met als belangrijkste doel dat de kinderen positief over zichzelf en anderen leren denken. Als gevolg hiervan heeft het kind minder last van sociale stress. Het blijkt dat veel kinderen na het volgen van de Kanjertraining zich beter kunnen concentreren op school en betere leerresultaten behalen. De verklaring hiervoor is eenvoudig. De Kanjertraining geeft kinderen handvatten in sociale situaties, waardoor er tijd en energie vrij komt.

De onderwerpen die tijdens de Kanjertraining centraal staan zijn:

- Jezelf voorstellen/presenteren
- Iets aardigs zeggen
- Met een compliment weten om te gaan
- Met gevoelens van jezelf en met de gevoelens van de ander weten om te gaan
- Ja en nee kunnen zeggen. JA als je iets prettig vindt en NEE als je iets vervelend vindt
- Je mening geven (maar niet altijd)
- Een ander durven vertrouwen en te vertrouwen zijn
- Samenwerken
- Wat zijn goede vrienden, hoe onderhoud je een vriendschap, hoe raak je vrienden kwijt
- De kunst van vragen stellen/belangstelling tonen. Probeer een ander te begrijpen
- Kritiek durven en kunnen geven
- Kritiek weten te ontvangen en je voordeel ermee doen
- De kunst van antwoord geven/vertellen. Laat je begrijpen door een ander
- Zelfvertrouwen, zelfrespect en trots zijn
- Leren stoppen met pesten
- Uit de slachtofferrol stappen en het heft in eigen handen nemen

Om het voor kinderen duidelijk te maken welke rol zij innemen worden situaties beschreven/nagespeeld met petjes.



Welke “petten” worden gebruikt in de kanjertraining?

De zwarte pet gedraagt zich als de baasspeler.

De rode pet neemt niets en niemand serieus en lacht veel mensen uit.

De gele pet gedraagt zich verlegen en voelt zich snel zielig.

De witte pet is de tijger, de kanjer.

De tijger vindt zichzelf en de ander oké.

De top tien tips voor ouders in het kader van de kanjertraining:

- Uitgangspunt is dat ouders en kinderen elkaar niet willen dwars zitten. Het liefst willen beiden dat het gewoon lekker loopt. Niemand staat 's morgens op met het idee: “Vandaag ga ik mijn kind of mijn vader/moeder eens lekker dwars zitten”. Realiseer je dat op moeilijke momenten.
- Het gedragskader is: niemand is zielig, niemand lacht een ander uit, niemand speelt de baas, je bent te vertrouwen en je helpt elkaar.
- Laat het merken aan je kind en spreek het ook uit dat je blij met hem/haar bent, trots op hem/haar bent, dat je van je kind houdt!

- 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. Spreek dat vertrouwen uit en laat het merken.
- Probeer niet de 'waarom-vraag' te stellen, maar vraag naar de bedoeling van je kind. Dus niet: "Waarom heb je dat gedaan?" Die vraag is namelijk moeilijk te beantwoorden, maar: "Is het je bedoeling om ... geen contact te maken? ... dat meisje zo overstuur te maken? ...etc. Als het niet je bedoeling is, doe het dan anders".
- Check bij je kind: "Welk petje heb je nu op ... en welk petje zou je op moeten hebben? En wat moet je dan doen?"
- Wees je ervan bewust dat jouw gedag als ouder voor je kind veelal een belangrijk voorbeeld is. Geef dus het goede voorbeeld.
- Probeer de vaardigheden van de kanjertraining te onderhouden:
 - Maak oogcontact
 - Zeg aardige dingen (wees alert op wat goed gaat en benoem dat!).
 - Praat erover hoe jij je voelt. (Mensen kunnen niet aan je neus zien hoe jij je voelt.)
 - Wees duidelijk in wat je wilt en niet wilt ... ofwel: zeg je mening!
 - Zeg wat je voelt en wat je wilt als je een pestkop tegenkomt en negeer hem/haar daarna. Als dat niet helpt, loop dan weg naar een veilige plek.
 - Soms is het verstandig om je mening niet te geven, maar moet je maken dat je weg komt. Bijvoorbeeld als je alleen tegen een grote overmacht komt te staan.
 - Toon belangstelling voor andere mensen, stel vragen en bij voorkeur 'mol-vragen' (= vraag door!)
 - Geef met meer dan vijf woorden antwoord wanneer iemand je een vraag stelt.
 - Als je geen contact wilt, dan moet je iemand niet aankijken, niets vragen, amper antwoord geven, niets aardigs zeggen.
 - Blijf alert op het verschil tussen een tip (een opmerking om iemand te helpen) en een trap (een opmerking om iemand de grond in te boren).
- Je kunt je kind als opvoeder niet uit de put tillen. Je kunt hem/haar wijzen waar het trappetje staat om eruit te komen, maar uiteindelijk moet het kind zelf de keuze maken.
- "Kinderen zijn net volwassenen". Wanneer je leidinggevende jou alleen benadert met "Jij moet dit en ik wil dat ..." dan roept dit irritatie op. Bij kinderen is dat net zo. Zeg wat je voelt en wat je (niet) prettig vindt en laat, waar mogelijk, kinderen met je overleggen over afspraken.

De leraren van onze school hebben de kanjertrainingscursus gevolgd en zijn gecertificeerd om kanjerlessen te geven in hun groep. Nieuwe leerkrachten worden bijgeschoold. De Kanjertraining bestaat uit een serie lessen en oefeningen met verschillende materialen.

Zie voor meer informatie: www.kanjertraining.nl