

De kanjertraining algemeen

De kanjertraining gaat er vanuit dat mensen verschillende soorten gedrag kunnen vertonen. Je kunt je vervelend, pesterig en bazig gedragen. Dat benoemen we door te zeggen dat je “een zwarte pet” op hebt. Je kunt je ook heel “grappig” gedragen en zorgen dat je constant de lachers op je hand hebt. Dat benoemen we door te zeggen dat je een “rode” pet op hebt. Kinderen kunnen zich ook heel verlegen, teruggetrokken, niet assertief, soms wat “zielig” gedragen. Dan zeggen we dat je een gele pet op hebt. Ook kun je je assertief, stevig gedragen. Dan heb je een witte pet op. Bij de kanjertraining gaat het om 2 dingen. Ten eerste dat je leert herkennen welk gedrag er is en dat kinderen leren dat je je op verschillende manieren kunt gedragen. Iedere vorm van gedrag lokt een reactie uit. We proberen kinderen hiervan bewust te maken en hen verschillende manieren van reageren aan te bieden. Daarnaast gaat het ook om een stuk groepsvorming. In een groep waarin je elkaar kent en het veilig is zal vervelend gedrag (pestgedrag) een stuk minder voorkomen. Het doel van de kanjertraining is duidelijk niet om van alle kinderen hele brave kinderen te maken, maar wel om ze te leren op een goede manier voor zichzelf op te komen en aan te geven wat ze wel en niet prettig vinden.

De petten bij de kanjertraining



Bij de kanjertraining maken we gebruik van petten. Deze symboliseren een bepaalde vorm van gedrag.

De witte pet: Het gedrag van een kind met een witte pet is “rustig”. Het kind is innerlijk beschaafd; het pest, schreeuwt en scheldt niet maar is behulpzaam en te vertrouwen. Dit kind heeft respect voor zichzelf en voor de ander.

De zwarte pet: Het gedrag van een kind met een zwarte pet op is brutaal. Het kind wil de baas zijn en doet dit door te intimideren, te manipuleren, te bedreigen of conflicten op te zoeken. De zwarte pet wil wel alles bepalen maar nergens verantwoordelijk voor zijn.

De gele pet: Het gedrag van een kind met een gele pet op is onopvallend. Het kind wil niet opvallen, is bang, verlegen of stil. Het kind wil er graag bijhoren maar vindt alles eng, bedreigend en beangstigend. Door deze bange, afhankelijke opstelling kan het kind genegeerd of gepest worden.

De rode pet: Het gedrag van een kind met een rode pet is vaak clownesk. Het kind wil opvallen en stelt zich uitdagend op. De rode pet wil erbij horen en doet dit door stoer te doen op een vervelende manier. Kinderen met een rode pet op nemen geen verantwoordelijkheid voor wat ze doen maar wijzen snel naar een ander.

Met de hier omschreven “petten” willen we geen kader geven voor al het gedrag van kinderen. Je bent geen “petje”, je doet op dit moment zo. “Zou je alsjeblieft je witte pet willen opdoen?” Door deze vraag geef je kinderen de mogelijkheid voor ander gedrag te kiezen. In de kanjertraining helpen we kinderen andere gedragsvarianten te ontdekken, uit te proberen, er mee te spelen. De indeling in gedragstypen is niet bedoeld om te diagnosticeren. Soms kan kanjertraining een kind niet helpen. Het kan dan zijn dat er iets ernstigs aan de hand is met het kind of rond om het kind. Specialistische hulp is dan noodzakelijk.

Omgaan met positieve en negatieve opmerkingen

In de kanjertraining leren we ook om te gaan met positieve en negatieve kritiek. In een school zitten kinderen nu eenmaal bij elkaar in de groep. Dit betekent niet dat iedereen je vriend of vriendin kan zijn maar wel dat je met elkaar moet kunnen omgaan en kunnen samenwerken. Op school moet je leren omgaan met iedereen, in wisselwerking met elkaar te treden en nader tot elkaar te komen. Kinderen kunnen en willen hierbij een spiegel voorgehouden krijgen door hun groepsgenoten. We gebruiken hierbij tips. Een tip geef je aan iemand waardoor diegenen zich beter kan ontwikkelen of kan veranderen. Een voorbeeld: “Ik vind jou niet zo aardig want je zegt nooit wat. Als je meer tegen me zou praten zou ik je vast aardiger vinden.” Je kunt iemand ook een trap geven. Een trap is alleen

kritiek leveren waar een ander niets mee kan. Een voorbeeld: "Ik vind je niet aardig want je kijkt altijd zo stom."

Kinderen moeten leren ergernissen naar elkaar af en toe uit te spreken. Niet om elkaar te veroordelen maar met het doel van elkaar te leren en te zoeken naar een sociaal evenwicht in de groep waarbij ieder kind zich gehoord, gezien en begrepen voelt. Voor ouders is dit proces soms moeilijk te begrijpen omdat er thuis een andere situatie is dan op school. Dit heeft te maken met het feit dat er tussen kinderen die thuis met elkaar spelen een andere sociale verhouding is. Vergelijk het maar met uw eigen werk. Met collega's ga je op een andere manier om dan met je vrienden thuis. In de kanjertraining doen we vanaf groep 5 oefeningen met kinderen om te leren om te gaan met kritiek zodat kinderen hier weerbaar in worden.

Daarnaast besteden we ook veel aandacht aan het durven hebben van een eigen mening. Hiervoor is het nodig dat kinderen zelfvertrouwen hebben en tegen kritiek kunnen. Want als je een eigen mening hebt kunnen anderen je daarop bekritisieren.

Omgaan met conflicten

Conflicten horen bij het leven. In een conflict leer je stelling te nemen, voor jezelf op te komen. Toch is het niet altijd gemakkelijk een conflict op te lossen. Maar al te vaak reageer je zelf op een zelfde manier terug als iemand je aanvalt. In de kanjertraining leren we kinderen hiermee om te gaan. Het is heel moeilijk om je niet op de kast te laten jagen. Hoe doe je dat? Dit zijn oefeningen waar we met de kinderen mee bezig zijn. Bij de kanjertraining leren we kinderen dat ze zich niet op de kast moeten laten jagen. "Reageer niet steeds op narigheid, laat je niet op de kast jagen, laat je niet uitdagen tot.....".



Bij het oplossen van conflicten is het vaak zinvoller naar de toekomst te kijken dan naar het verleden. Oefeningen hiervoor zijn geen droge theorie oefeningen. Ze werken pas als je er mee gespeeld hebt, ze in de praktijk hebt toegepast. Daarom doen we veel drama/speloefeningen om dit met kinderen te oefenen. Ook proberen we ze toe te passen bij die situaties waar het mis ging. Je hebt nu op en bepaalde manier gereageerd. Hoe had je dat ook anders kunnen doen?

Grenzen stellen

Bij de kanjertraining staan we op het standpunt dat de opvoeders (ouders/leerkrachten) de spelregels bepalen, grenzen stellen en bewaken en niet de kinderen. In de maatschappij zie je steeds meer een tendens dat het wenselijk wordt gevonden dat kinderen hun grenzen leren stellen. Dat is natuurlijk prima, maar alleen als het grenzen zijn waar een kind ook iets over te zeggen heeft. Een kind kan nu eenmaal niet zelf bepalen wat het eet, hoe laat het naar bed gaat etc. Hiervoor heeft een kind een volwassene nodig die de grenzen voor het kind bepaalt. Je kunt een kind ook best uitleggen waarom je grenzen stelt maar het is wel nodig dat een kind die grenzen krijgt. Als kinderen geen grenzen aangeleerd krijgen ondervinden ze geen sturing. Dit kan er toe leiden dat kinderen niet goed weten wat wel en niet gewenst gedrag is. Daarom vinden we het belangrijk dat we als school duidelijke regels (grenzen) stellen. Binnen de regels kan veel maar de regels/grenzen bepalen het speelveld. We oefenen dit met kinderen door steeds duidelijk te maken waarom we regels stellen. Maar ook vinden we dat kinderen soms gewoon moeten leren dat er regels zijn en dat je je aan die regels moet houden.

Meer informatie: www.kanjertraining.nl

<http://www.leraar24.nl/video/616/kanjertraining-denken-over-gedrag>

<http://www.leraar24.nl/video/615/kanjertraining-de-oefeningen>