

## Hand-out Kanjertraining

Beste ouder,

Kinderen verlangen naar een schoolomgeving waar ze zichzelf kunnen zijn en kunnen leren zonder gepest of uitgelachen te worden. Leerkrachten verlangen naar een school waar ze op een normale manier les kunnen geven. De zorg voor het pedagogisch klimaat en in het bijzonder de zorg voor de sociaal emotionele ontwikkeling van de kinderen, is het speerpunt van de Kanjertraining. Het welbevinden van leerlingen op school en de sfeer in de klas vinden we erg belangrijk.



Met de Kanjertraining willen we kinderen leren op een goede manier met zichzelf en met anderen om te gaan. Het fijne van de Kanjertraining is dat ook u als ouder(s) erbij betrokken wordt. Voor het welslagen van de lessen is het van belang dat u weet wat er op school tijdens de Kanjerlessen gebeurt.

### Wat streven we na met de Kanjertraining?

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

### Daarnaast werken we aan:

- Vergroten van eigenwaarde.
- Verbeteren of herstellen van contact tussen ouders en school, ouders en kind, kind en leerkracht en kinderen onderling.

### Opbouw van de lessen

Jezelf voorstellen  
Iets aardigs zeggen  
Weet jij hoe je je voelt? Kun je nee zeggen?  
Luisteren en vertellen  
Luisteren en samenwerken  
Vriendschap en kritiek  
Vragen stellen  
Je mening vertellen...maar niet altijd  
Zelfbeheersing

### De rode draad

- Kijken naar het gedrag van kinderen en aanspreken op concreet gedragsniveau.
- Uitgaan van het positieve.
- Voortdurend een beroep doen op de groep: niet als leerkracht met oplossingen komen.
- Vijf afspraken van de Kanjertraining.
- Vertrouwensoefening als afsluiting van de les.

### De vijf 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 zielig



### Het verhaal van de dieren

- Tijger of Kanjer (wit): vertrouwen in jezelf en de ander
- Pestvogel (zwart): veel vertrouwen in zichzelf, weinig in de ander
- Aapje (rood): weinig vertrouwen in zichzelf en de ander
- Konijn (geel): weinig vertrouwen in zichzelf, veel in de ander

### Bedenk steeds:

- Je kunt alleen jezelf veranderen.
- Alleen jij weet hoe je je voelt.
- Als je met een rotgevoel zit, vertel het!
- Zeg je mening (niet altijd) en blijf bij je gevoel.
- Probeer niet te oordelen.
- Je komt soms sterke krachten tegen (verzet / weerstand).
- Sommige kinderen hebben behoefte aan duidelijke grenzen.
- We geven ruimte aan elkaar; niemand hoeft zich te verdedigen.
- We praten in tips, niet in trappen!
- Geen onwil, maar onvermogen om het anders te doen.
- We werken toekomstgericht: hoe wil je het anders gaan DOEN?



### Wat kunt u nu al doen?

- Laat aan de kinderen merken en spreek het ook uit dat je blij met hen bent en trots op datgene wat ze doen !
- Wees je ervan bewust dat jouw gedrag als ouder voor de kinderen een belangrijk voorbeeld is. Geef het goede voorbeeld.
- Uitgangspunt is dat ouders en kinderen elkaar niet dwars willen zitten. Het liefst willen beiden dat het gewoon lekker loopt. Realiseer je dat op moeilijke momenten.
- Geef 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 wilt, zonder dit de ander op te dringen
  4. meen wat je zegt; wees ECHT!

