



De Kanjermethode

Een kind dat zich onveilig voelt, kan niet goed leren. Het is daarom belangrijk dat alle kinderen weten wanneer hun gedrag ongewenst is en dat bijvoorbeeld pesten echt niet kan. Ook is het belangrijk dat een kind weerbaar kan reageren in moeilijke situaties. Hiervoor gebruiken wij onder andere de methode Kanjertraining.

Doelen

De Kanjertraining gaat er vanuit dat ieder mens verschillende soorten gedrag kan vertonen. Doel van de training is dat kinderen herkennen welke soorten gedrag er zijn en dat je je op verschillende manieren kunt gedragen.

De vier belangrijkste doelen van de Kanjertraining zijn:

- Kinderen te leren op een goede manier voor zichzelf op te komen.
- Kinderen te leren op een handige manier aan te geven wat ze wel en niet prettig vinden.
- Met gevoelens van jezelf en van de ander weten om te gaan.
- Bewustwording van eigenheid bij de leerlingen: Ik doe mij niet anders voor dan ik werkelijk ben.

Met de kanjertraining op school streven we er naar de sfeer in de groep goed te houden of zo nodig te verbeteren.

Het is dus niet de bedoeling om van alle kinderen hele brave standaardkinderen te maken. We kunnen en willen ook geen groepen creëren waarin nooit een conflict voorkomt en waarin kinderen niet zichzelf mogen zijn. Het is juist de bedoeling dat kinderen op jonge leeftijd al leren dat ze mogen zijn wie ze zijn, maar dat hun gedrag wel reacties kan oproepen. Daarbij is het van belang dat ze leren om conflicten op een juiste manier op te lossen en dat ze daarbij niet alleen moeten denken aan hun eigen belang.

Uitgangspunten

De Kanjertraining is gericht op het creëren en houden van een positief pedagogisch klimaat in de klas en op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Het groepsgebeuren staat hierbij centraal en natuurlijk de rol die iedereen daarin speelt.

De uitgangspunten van de Kanjermethode zijn:

- We vertrouwen elkaar
- Niemand speelt de baas
- Niemand lacht uit
- Niemand doet zielig
- We helpen elkaar
- We zijn eerlijk zonder elkaar te kwetsen

Deze uitgangspunten zijn goed zichtbaar in de vorm van een poster in de klas.

Hoe werkt het?

In de Kanjertraining staan vier dierfiguren centraal, die gekoppeld worden aan een kleur petje.

De tijger



De tijger doet normaal en gedraagt zich als een kanjer. Hij komt voor zichzelf op zonder anderen bang te maken.

De tijger geeft zijn mening, komt uit voor zijn gevoel en neemt anderen en zichzelf serieus. Het gedrag van de tijger wordt gekoppeld aan een **wit petje**.

Het aapje



Het aapje 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. Bij het gedrag van het aapje hoort het **rode petje**.

Het konijn



Het konijn is vaak bang en valt liefst zo min mogelijk op. Het komt slecht voor zichzelf op en wordt snel gepest. Het konijn kruipt weg in een hoekje en denkt dat het minder waard is dan anderen. Bij het gedrag van het konijn hoort het **gele petje**.

De pestvogel



De pestvogel vindt zichzelf geweldig en wil altijd de baas spelen. Andere kinderen zijn in de ogen van de pestvogel allemaal sukkel die maar beter naar hem of haar kunnen luisteren. Hij bepaalt zelf wel wat hij doet en heeft geen respect voor anderen. Bij dit gedrag hoort het **zwarte petje**.

Niemand **is** een petje!

Je bent geen petje, je doet alleen zo.

Je kunt dus ook weer 'gewoon' doen.

"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 verschillende soorten gedrag te ontdekken en uit te proberen. Dit doen we m.b.v. rollenspel.

Vormen van gedrag

Natuurlijk is niemand een echte pestvogel of altijd een lachaapje of alleen maar een bang konijntje.

We zien dat je beurtelings verschillende vormen van gedrag kunt laten zien en onder dat zwarte, gele of rode petje zit altijd een wit kanjerpetje verstopt dat gezien mag worden. Daarvan willen we kinderen bewust maken, want eigenlijk wil iedereen een echte Kanjer zijn.

Kiezen voor gedrag

Je kunt kiezen. Zet je een petje op of niet. Heb je last van die gele, zwarte of rode pet? Gelukkig kun je een petje afdoen. Op deze manier zien kinderen dat ze een keuze hebben ten aanzien van het eigen gedrag.

De kanjerlessen zijn erop gericht om kinderen handvatten te geven in diverse sociale situaties.

Andere doelen zijn onder meer dat leerlingen zich veilig voelen, dat pestproblemen worden opgelost en dat leerlingen meer zelfvertrouwen krijgen.

Oefeningen

Een van de pijlers van de Kanjertraining is het bevorderen van vertrouwen in elkaar. Daarvoor worden bij elke les oefeningen gegeven. De oefeningen zijn bestemd voor de hele groep. De oefeningen zijn vooral lichamelijk van aard.

Kinderen ervaren daardoor dat de lichamelijke nabijheid van andere kinderen niet bedreigend is, maar leuk. Op deze wijze is de methode compleet en richt deze zich op verstand, gevoel en lijf. De gekozen werkvormen tijdens de kanjerlessen zijn speels, direct, maar soms ook confronterend. Kinderen vinden deze confrontaties moeilijk, maar ook verhelderend. Zij krijgen nu immers inzicht in hun gedrag en de gevolgen die het voor anderen kan hebben. De kanjertraining leert kinderen dat zij kunnen kiezen voor gedrag.

Wat kunt u doen als ouder?

De zes uitgangspunten van de kanjermethode zijn ook goed thuis te gebruiken. Enkele tips:

- geef thuis veel complimenten;
- bij 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 liefst willen beiden dat het gewoon lekker loopt. Een kind of ouder staat 's ochtends niet 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 zielig, 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, dat je trots bent op hem/ haar bent en zeg vaak dat je van je kind houdt.

Stelling blijven nemen en duidelijkheid bieden is heel erg belangrijk!

Op de website van het kanjerinstituut kunt u nog meer informatie vinden: www.kanjertraining.nl