



R.K. Heilig Hartschool  
Pr. Margrietstraat 6,  
8152 BM Lemelerveld  
tel; 0572-372010  
tel; 06-23005573  
hhartschool@hetnet.nl.

## Beknopte samenvatting van de Kanjertraining, voor ouders.

### *Doel van de kanjertraining:*

Het belangrijkste doel is dat een kind positief over zichzelf en een ander leert denken. Als gevolg hiervan heeft het kind minder last van sociale stress. Ook op langere termijn is dit effect merkbaar.

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 en daardoor komt tijd en energie vrij. Binnen de Kanjertraining worden kinderen geconfronteerd met de gevolgen van hun gedrag. Deze informatie krijgen ze van hun klasgenoten en indien nodig van de leerkrachten.

Het principe van de Kanjertraining bestaat uit het bewust worden van vier manieren van reageren. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van vier typetjes:

### *Konijn (gele petten gedrag)*

Te bang, vermijdend, faalangstig en stil.

Het gele petten gedrag denkt slecht over zichzelf en goed over een ander.

### *Tijger (witte pet)*

Zich zelf, gewoon, normaal, te vertrouwen, aanspreekbaar op gedrag.

Het witte petten gedrag denkt goed over zichzelf en de ander.

### *Aap (rode pet)*

Grapjurk, uitslover, meeloper, aansteller, malloot.

Het rode petten gedrag denkt niet goed over zichzelf, maar ook niet goed over een ander.

### *Pestvogel (zwarte pet)*

Uitdager, bazig, hork, pester.

Het zwarte petten gedrag denkt goed over zichzelf, maar niet goed over een ander.

Tijdens de Kanjertraining staan vijf afspraken centraal:

- We vertrouwen elkaar.
- We helpen elkaar.
- Niemand speelt de baas.
- Niemand lacht uit.
- Niemand doet zielig.

De basis van de Kanjertraining bestaat uit twee boeken, te weten het Kleine Kanjerboek voor groep 1-4 en het Grote Kanjerboek voor groep 5-8.

De interventies en onderwerpen van de lessen zijn:

- jezelf voorstellen.
- iets aardigs zeggen.
- weet jij hoe jij je voelt?
- kun jij nee zeggen.
- vertellen en vragen.

- luisteren en samenwerken.
- vriendschap.
- vragen stellen.
- je mening vertellen, maar ... niet altijd.
- de laatste les en je diploma.

Hoe leren we kinderen om te gaan met pestvogels?

#### *Uitschelden*

Reactiemogelijkheden

1. Ik doe bang als een konijn en de pestvogel scheldt door. En zoekt mij vaker uit als slachtoffer, want ik doe toch niets terug.
2. Ik doe grappig als een aap en denk: op die manier red ik mijzelf hieruit. Andere kinderen denken dan vaak: die is gek! De pestvogel scheldt door.
3. Ik doe als een pestvogel. Ik scheld terug. Want dit pik ik niet. De pestvogel scheldt ook lekker door.

Ik doe het dan niet goed, ik word beoordeeld als een sukkel, een rare of een aso. De kans is groot dat de ruzie verergert.

4. Ik doe daarom als een tijger. De pestvogel scheldt mij uit. ik zeg: Nou en! ....en loop weg. Ik gebruik mentale judotechniek. Dat doe ik door niet tegen te spreken maar te denken: als jij dat wil zeggen, ga je gang, maar ik heb geen zin om hier naar te luisteren.  
Ik haal mijn schouders op en laat de pestvogels en de aapjes kletsen. Ik weet dat de pestvogel en het aapje altijd ruzie willen, omdat ze stoer willen doen of grappig willen zijn. Daarom ga ik het winnen. De aapjes en pestvogel krijgen hun zin niet. Ik laat mij niet uitdagen. Ze zijn niet wijzer.

#### *Vals beschuldigen, spullen afpakken, schoppen, slaan, duwen, voordringen, bedreigen, de baas spelen.*

Reactiemogelijkheden:

1. Ik doe bang, als een konijn. Mijn tegenstander vindt mij dan een sukkel en gaat gewoon door
2. Ik doe grappig en raar, als een aap. Mijn tegenstander vindt mij dan een rare en gaat gewoon door.
3. Ik doe als een pestvogel. Ik scheld terug, ik doe brutaal en ram erop los. Want ik pik dit niet. Mijn tegenstander ramt net zo hard of harder terug.

Ik doe het dan niet goed, ik word beoordeeld als een sukkel, rare of een aso. De kans is groot dat de ruzie verergert.

4. Ik doe daarom als een tijger.  
Ik wil geen ruzie maken en ook geen sukkel zijn. Ik doe daarom als volgt:  
Ik let op mijn gevoel: ruziemaken is vervelend. Ik denk na wat ik wel en niet wil. Ik vraag of de pestvogel wil stoppen, want ik vind dit niet leuk. En ik loop weg.  
Als de pestvogel doorgaat, roep ik de hulp in van de leerkracht. Deze zorgt voor een passende straf voor de pestvogel en licht desgewenst de ouders van de pestvogel in.

In de kanjertraining wordt vaak gevraagd: is het jouw bedoeling om....jouw moeder teleurgesteld te krijgen....de juf kwaad te maken.....deze jongen verdrietig te maken?

Is het wel jouw bedoeling? Dat is dan gelukt, maar dan heb je een probleem, het wordt niet geaccepteerd. Kinderen willen niet met je spelen als je je zo gedraagt. Als je iedereen dwars wil zitten ben je op de goede weg.

Is het niet jouw bedoeling? Doe dan anders? Hoe ga je dat aanpakken? Hier krijgt het kind dan tips van de andere kinderen en eventueel van de leerkracht.

De Kanjertraining probeert elk kind in te laten zien dat het beter en prettiger is voor jezelf en voor een ander om je goed te gedragen.

Iedereen wil toch een kanjer zijn!

