

# De kanjertraining

De sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen is even belangrijk als de cognitieve ontwikkeling (het leren). Als een kind zich niet prettig voelt, zal zij/hij niet tot leren komen. Het is belangrijk de kinderen zodra ze bij ons op school binnen komen te volgen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

In het afgelopen schooljaar 2007-2008 hebben wij als team onder leiding van Gerard Weide de kanjertraining gevolgd. Wij zijn nu allen gediplomeerd kanjertrainer en hebben een licentie verkregen om ook de kinderen te trainen tot kanjers, (voor zover ze dat al niet zijn). Wij gebruiken deze speciale aanpak preventief.

Het belangrijkste doel van de kanjertraining is dat een kind positief over zichzelf en de ander leert denken. Als gevolg hiervan heeft het kind minder last van sociale stress. Ook op langer 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 pijlers waarop de kanjertraining is gebouwd, zijn:

- *We vertrouwen elkaar*
- *We helpen elkaar*
- *Niemand speelt de baas*
- *Je bent niet zielig*
- *We lachen elkaar niet uit*



## Een aantal praktische doelen

- De leerkracht krijgt respect
- Pestproblemen worden opgelost
- Leerlingen durven zichzelf te zijn
- Leerlingen voelen zich veilig
- Leerlingen voelen zich bij elkaar betrokken
- Leerlingen kunnen gevoelens uiten
- Leerlingen krijgen meer zelfvertrouwen
- De kinderen kunnen zich beter concentreren
- De school weet grenzen te stellen

In iedere groep wordt de kanjertraining gegeven door de groepsleerkracht. De kanjertraining bestaat uit 10 lessen van anderhalf uur per jaar. Wij kiezen ervoor om wat vaker en dus wat kortere lessen te geven. De regels van de kanjertraining gelden voor de hele school.

### Enkele onderwerpen die in de lessen aan de orde zullen komen zijn:

- Jezelf voorstellen
- Complimenten geven en ontvangen
- Met gevoelens omgaan
- Ja en nee durven zeggen
- Je mening geven
- Vertrouwen
- Samenwerken
- Vriendschappen
- De kunst van het vragen stellen

### De opbrengst van de kanjertraining is:

- Doorlopende leerlijn voor sociale vaardigheden
- Inzicht in sociaal-emotionele ontwikkeling op leerling en groepsniveau
- Het pestgedrag neemt af
- De veiligheid en het welbevinden van de leerlingen neemt toe
- Versterking van weerbaarheid en positief zelfbeeld
- Positieve uitwerking op de concentratie en leerprestaties
- Vergroting van de betrokkenheid van de ouders
- Zorgt voor duidelijke richtlijnen voor schoolbeleid t.a.v. sociaal geweld en crimineel gedrag

Het team zal dit schooljaar de sociaal-emotionele ontwikkeling van de kinderen gaan volgen door een leerlingvolgsysteem. Dit volgsysteem is ontwikkeld door Gerard Weide.



# Wij zijn de hoofdfiguren in de kanjertraining

Mogen wij ons even voorstellen ik ben:



## DE PESTVOGEL

Ik ben niet erg sociaal en agressief van gedrag en mag graag andere dwingen en overheersen (domineren). Ik wil altijd winnen dus moet jij verliezen.

De **pestvogel** vindt zichzelf heel wat 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. Bij dit gedrag hoort het zwarte petje.

## DE ANGSTHAAS

Ik bemoei me nergens mee omdat ik bang ben.

Ik denk dat ik niets kan.

De ander wint toch altijd dus geef ik maar toe.

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



## DE AAP

Ik ben een echte meeloper, trap altijd lol en neem niets serieus.

Ik denk dat je een ruzie of een probleem altijd met een grap kan oplossen.

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.

## DE KANJER Mr. Penuts

Ik heb zelfvertrouwen, durf iemand te confronteren en durf voor mijn mening uit te komen. Het is goed dat ik er ben.

Er zijn mensen die van mij houden. Niet iedereen vindt mij aardig, dat hoort zo. Ik luister wel goed naar kritiek. Ik zeg wat ik voel en wat ik wil. Ik ben verstandig.

Is iemand vervelend dan haal ik mijn schouders op.

Ik gedraag me als een kanjer, want ik ben een kanjer."

De tijger geeft zijn mening, komt uit voor zijn gevoel en neemt anderen en zichzelf serieus.

Het gedrag van de tijger wordt gekoppeld aan het witte petje.



Wij staan voor de vier manieren waarop er gereageerd kan worden.  
De Kanjer training wil de kinderen hiervan bewust maken

Gerard Weide ontwikkelde de kanjertraining zelf.

Op diverse basis - en middelbare scholen in Almere en in zijn praktijk heeft hij de cursus de afgelopen drie jaar al aan honderden kinderen - ook samen met hun ouders - gegeven.

"Ik krijg driehonderd kinderen per jaar in mijn praktijk. Dat vind ik abnormaal veel.

Er zitten agressieve kinderen bij, hoogbegaafde kinderen, verlegen kinderen, kinderen met leerstoornissen.

De meesten hebben een gebrek aan zelfwaardering, sommigen lijden aan zelfoverschatting.

Er is weinig onderling vertrouwen en respect voor elkaar. Ze overschrijden andermans grenzen, of laten hun grens overschrijden, omdat ze zich niet bewust zijn dat er een grens is.

"Weide zoekt de sleutel in het leren verwoorden van gevoelens. "Als ik kinderen van tien, elf jaar vraag wat een verdrietig gevoel is, weet je wat ze dan zeggen?"

Een begrafenis.

Een blij gevoel is voor hen een verjaardag.

Ze halen situatie en gevoel door elkaar. Net zoals je taal en rekenen aanleert, moet je ook gevoelens aanleren.

Kinderen moeten leren reageren vanuit hun gevoel, thuis en op school: 'Nee, dit vind ik niet fijn. Stop ermee.'"

### **Kanjertraining op de Vlinder**

We gebruiken in de lessen voor de groepen 1 tot en met 4 "Het kleine Kanjerboek" en voor de groepen 5 tot en met 8, u raadt het al, "Het grote Kanjerboek". "Het kleine Kanjerboek" bevat 10 lessen (10 verhalen). Naar aanleiding van de verhaaltjes worden bepaalde thema's aan de orde gesteld.

Thema's als vertrouwen (in elkaar), elkaar helpen, complimenten geven, in de ogen kijken, gevoelens tonen enz. Rondom de verhalen zijn veel spelvormen en dramasjes. "Het grote Kanjerboek" heeft 10 leskernen. Voor de leerlingen is er een lesboek en een werkboek. Enkele voorbeelden van de inhoud van de leskernen:

- \* elkaar in de ogen kijken
- \* de 4 typetjes uitbeelden
- \* jezelf presenteren
- \* vertrouwensoefeningen doen
- \* aardige dingen zeggen over jezelf en de ander
- \* onderscheiden van goede en slechte complimenten en je gevoelens hierbij raden
- \* woordgebruik voor gevoelens aanleren
- \* "ja" en "nee" zeggen
- \* belangstelling tonen
- \* geven en ontvangen en vriendschap.

Een heuglijk feit is dat we bijvoorbeeld op het schoolplein steeds meer invloeden van de kanjertraining, het 'Kanjergedrag' bespeuren. Voorvallen worden in de geest van de kanjertraining ("Ik vind het vervelend dat je.") aangepakt en opgelost.

Hierdoor blijkt dat de 5 kanjerafspraken langzaamaan steeds beter eigen gemaakt worden. De afspraken hier nog even op een rij:

Veel informatie over de "Kanjertraining" kunt u vinden op [www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl).