

## Kanjertraining

### 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 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 beter leerresultaten behalen. De verklaring hiervoor is eenvoudig: de Kanjertraining geeft kinderen handvatten in sociale situaties en daardoor komt energie en tijd 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 de vier manieren van reageren.

Hiervoor wordt gebruik gemaakt van vier typetjes:

\* Tijger (witte pet) Zichzelf, gewoon, normaal, te vertrouwen en aanspreekbaar op gedrag. De tijger denkt goed na over zichzelf en de ander.

\* Konijn (gele pet) Te bang, vermijdend, faalangstig en stil. Het konijn denkt slecht over zichzelf en goed over de ander.

\* Aap (rode pet) Grapjurk, uitslover, meeloper, aansteller en malloot. De aap denkt niet goed over zichzelf, maar ook niet goed over de ander.

\* Pestvogel (zwarte pet) Uitdager, bazig, hork en pester. De pestvogel denkt goed over zichzelf, maar niet goed over de 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 de volgende boeken, te weten:

Groep 1-4 Het kleine kanjerboek en Max en het dorpje

Groep 5-8 Max en de zwerver.

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 Kanjertraining probeert elk kind in te laten zien dat het prettiger is voor jezelf en voor de ander om je goed te gedragen. Iedereen wil toch een Kanjer zijn!

Voor verdere informatie, kijk ook eens op [www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl)

