

De kanjertraining.



Gemaakt door: Kelly.

Inhoud.

<i>Inhoud.</i>	1
<i>Inleiding.</i>	2
<i>Wat is de Kanjertraining?</i>	3
<i>Hoe en wanneer is de Kanjertraining ontstaan?</i>	4
<i>Wanneer ga je naar de Kanjertraining?</i>	6
<i>Welke stappen onderga je vanaf het begin?</i>	7
<i>De Kanjertraining zelf</i>	8
<i>Oefeningen.</i>	9
<i>Mijn gevoel bij de Kanjertraining.</i>	10
<i>M'n ouders gevoel bij de Kanjertraining.</i>	11
<i>Bertha's gevoel bij de Kanjertraining.</i>	12
<i>Het eindresultaat van de Kanjertraining.</i>	13
<i>Conclusie.</i>	14
<i>Het nawoord.</i>	15
<i>De bronvermelding.</i>	16

Inleiding.

Mijn werkstuk gaat over de 'Kanjertraining'.

Ik heb dit onderwerp gekozen omdat ik zelf op de Kanjertraining heb gezeten. Ook omdat ik wat meer wil uit leggen over de Kanjertraining en ik wil mensen er van overtuigen dat de Kanjertraining echt helpt!

Ik heb er zelf misschien wel op gezeten alleen ik weet er niet heel veel over. Het is natuurlijk ook al een tijdje geleden dat ik er op zat. Het is al ongeveer 2-3 jaar geleden.

Mijn motto van dit werkstuk is: mensen er van te overtuigen dat ze niet bang moeten zijn om naar de Kanjertraining te gaan & dat het echt helpt!

(Even voor de uitleg van de petten).

De zwarte pet staat voor: de boze vogel (dus de pester).

De rode pet staat voor: de aap (dus de meeloper).

De gele pet staat voor: het konijn (dus de bangerd).

De witte pet staat voor: de tijger (dus de kanjer).

Wat is de Kanjertraining?

De Kanjertraining is eigenlijk een sociale vaardigheidstraining om bijvoorbeeld te leren om voor jezelf op te komen.



Maar de training is niet alleen voor de zielige konijntjes maar ook juist voor de boosdoeners (de vogels)



Omdat ze het bijvoorbeeld niet leuk vinden dat ze pesten, maar ze er niet mee kunnen stoppen.

Ook dat kan je dus op de Kanjertraining leren.

Hoe en wanneer is

Kanjertraining ontstaan?

Ouders uit Almere die hebben gezegd: “het gaat niet goed met mijn kind en we hebben al van alles geprobeerd om ons kind te helpen, alleen niks helpt we weten niet meer wat we er aan moeten doen.”



Toen was er een meneer: Gerard van Weide en die zei: “jullie moeten goed luisteren naar jullie kind en de gevoelens van het kind kunnen begrijpen.”

Op school leerden de kinderen natuurlijk ook niet veel over hoe je om moet gaan met pesten of gepest worden.

Daarom heeft Gerard de Kanjertraining ontworpen en daarbij zei hij: “ook de ouders van de kinderen moeten er aan mee doen want die moeten ook leren andere petjes op te zetten want kinderen leren vanuit het vertrouwen & gedrag van de ouders.”

Ook had hij een mooi gezegde: kinderen zitten soms in een put en bouwen een touw ladder op, alleen ze moeten wel zelf de stapjes zetten. Daarmee bedoeld hij: kinderen moeten zelf dingen proberen op te lossen als andere hun steeds helpen dan leren ze het niet zelf op te lossen, help dus alleen als het kind of de kinderen als er echt niet zelf uit komen.

Wanneer ga je naar de kanjertraining?

Je gaat bijvoorbeeld naar de kanjertraining als je niet lekker in je vel zit of als er dingen zijn waarvan je denkt nou daar wil ik iets aan veranderen. Bertha zegt altijd: je bent al een kanjer omdat je wat aan de dingen wil doen die mis gaan en omdat je aan de kanjertraining mee doet.



Je bent een kanjer als je aan jezelf denkt maar ook aan anderen en daarom ga je ook naar de kanjertraining om dat te leren.

Je leert dan om niet alleen aan jezelf te denken en niet alleen aan anderen te denken, maar dat je juist aan allebei moet denken. Er zijn ook ouders en kinderen die worden doorverwezen naar de kanjertraining via: school, jeugdarts, ziekenhuizen en bureaujeugdzorg.

Welke stappen onderga je vanaf het begin?

Om te beginnen doet Bertha de Kanjertraining al 7 ½ jaar.

Als je bent aangemeld stuurt Bertha een bevestigingsbrief met gedragsvragen op voor de ouders en de leerkrachten van het kind.

Eerst screent Bertha de gedragsvragen die kan ze gebruiken bij het intakegesprek.

Dan nodigt ze de ouders met het kind uit voor een intakegesprek (om te kijken waarom ze het kind hebben opgegeven voor de Kanjertraining, en tegen wat voor problemen hij/zij aan loopt).



Bertha nodigt de ouders en het kind uit omdat er 3 verschillende soorten ouders zijn.

Er zijn ouders die bang zijn, die het gele petje op hebben en hebben geen vertrouwen in zich zelf dus denken dat hun kind(eren) het ook niet kunnen. Ze helpen de kinderen ook vaak met alles bijvoorbeeld alle problemen oplossen voor het kind en daardoor leert het kind zelf niet om dingen op te lossen.

Er zijn ouders die wat strenger zijn, die dus soms een beetje de zwarte pet op hebben omdat ze het kind te streng behandelen waardoor het kind niet veel durft aan te geven.



Ook zijn er ouders die een beetje lacherig zijn, dus ouders die het rode petje op hebben of te wel ze nemen de kinderen niet erg serieus en maken hun belevingswereld eigenlijk een beetje belachelijk.

En dan is er nog een laatste soort ouders die het kind goed begrijpen en proberen op een goede manier te helpen, dus ouders die een witte pet op hebben die proberen de belevingswereld van het kind zoveel mogelijk te begrijpen en zo goed mogelijk, als er wat mis gaat proberen ze het op een zo goed mogelijke manier

op te lossen (dus niet dat de ouders het continue oplossen voor hun kind).

Bertha nodigt altijd ook het kind uit omdat het eigenlijk om het kind gaat, en omdat kinderen ook het beste hun eigen belevingswereld kunnen vertellen.

De Kanjertraining zelf.

door het hele land.

Er zijn in totaal tot nu toe 19 praktijken van de Kanjertraining door het hele land heen. Bijvoorbeeld in: Amsterdam, Den Helder en Alkmaar etc.

(ik heb in Den Helder op de Kanjertraining gezeten)

Ongeveer in 1998 (12 jaar geleden) kwamen er ook praktijken van de Kanjertraining in Japen en Duitsland.

In Den Helder zijn er veel verschillende leraren (meestal gaan de lessen per duo dus ik zet er een + bij als het een duo is):

Yolanda Jansen, Axel + Bertha van de Brink, Jannie van der donk + Alkmaar: Sandra Mol.

Je hebt veel verschillende groepen: je heb een groep van 5-8 jaar, een groep van 8-12 jaar en een groep van 12-14 jaar.



Oefeningen.

Je moet vaak als je op de Kanjertraining zit oefeningen doen aan het einde van de lessen, soms alleen met de kinderen uit je groep en soms met de ouders er bij.

Er zijn veel verschillende oefeningen bijvoorbeeld: je achter over laten vallen in iemands armen zonder stappen te zetten, je laten optillen door meerdere kinderen uit je groep. (etc.)



Allemaal opdrachten die je samen moet doen.

De opdrachten doe je vooral samen om vertrouwen te krijgen in je zelf maar ook in anderen.

Dat is vooral belangrijk omdat je vertrouwen nodig heb omdat je je anders alleen kan gaan voelen bijvoorbeeld. Of met helemaal niemand durft om te gaan en dat kan je dus voorkomen door die oefeningen te doen.

Mijn gevoel bij de Kanjertraining.

Ten eerste vind ik de Kanjertraining een super groep! De groep helpt je met bijna alles waar je tegen aan loopt, en je leert ook heel erg om er beter mee om te gaan.

Ik ben opgeven/heb me opgegeven omdat ik nooit voor mezelf op durfde te komen. Als iemand wat bij me deed wat ik niet leuk vond durfde ik dat niet te zeggen.

Ik heb een heel goed gevoel bij de Kanjertraining omdat, het de kinderen echt helpt en omdat de training niet alleen is voor de slachtoffers maar ook voor de boosdoeners.



Ik vind het juist heel goed dat de boosdoeners er ook aan mee doen want die zijn meestal het probleem.

Ook vind ik dat je bij de Kanjertraining een heel veilig gevoel krijgt, het voelt heel vertrouwd aan en je voelt je op je gemak op de training.

Ik wil de Kanjertraining aan alle kinderen die problemen hebben met hun gevoel of uiting van hun gevoel en de kinderen die de problemen maken ook aanraden.

M'n ouders gevoel bij de kanjertraining.

(ik praat vanuit mijn ouders)

In de eerste instantie deden we de kanjertraining voor Kelly. Omdat ze in die periode op emotioneel en sociaal gebied vast liep doordat ze niet goed voor zich zelf op durfde te komen geen nee durfde te zeggen tegen anderen kinderen etc.

Maar toen we eenmaal met z'n drieën

(Papa, Mama en ik) om de 2 weken naar de training gingen werd het ons duidelijk dat het ons ook erg hielp.

We leerden Kelly haar gevoel kennen en hoe we daar mee om moesten/moeten gaan en we leerden ons eigen gevoel daarin kennen ook hoe we het beste zoveel mogelijk de witte pet konden/kunnen opzetten.

Ons gevoel bij de kanjertraining is een heel positief gevoel omdat de verandering zowel bij Kelly als bij ons doorwerkt in ons hele gezin.



We vertrouwen elkaar



We helpen elkaar

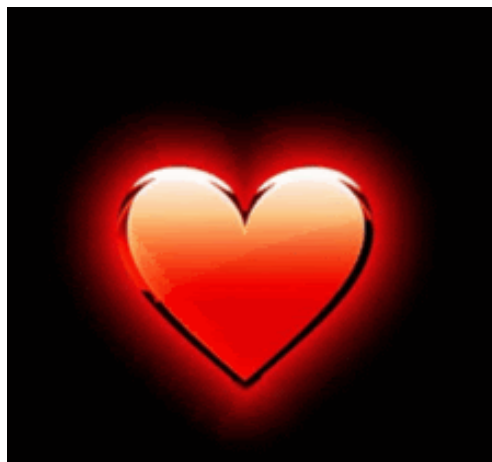
Bertha's gevoel bij de Kanjertraining.

Bertha vind dat de kanjertraining goed helpt. Ze heeft een goed gevoel al ze les geeft bij de kanjertraining.

Vooraf omdat ze heel veel kinderen maar ook ouders helpt, en er ook heel veel dingen blijven hangen en dat ze het blijven toe passen.

Wat ze ook leuk vind om te zien dat er heel snel verandering komt bij niet alleen de kinderen maar ook bij de ouders. In een korte tijd zonder er veel tijd/geld in te stoppen.

Welk gevoel ze nog meer heeft tijdens dat ze les geeft: ze heeft het gevoel van de witte pet. Ze laten veel zien zowel de ouders als het kind.



Het eindresultaat van de kanjertraining.

Het eind resultaat van de Kanjertraining is eigenlijk dat je je doel hebt bereikt zoals: zelfverzekerder worden of juist niet meer pesten.

Ook weten de ouders nu beter hoe ze met je om moeten gaan als je problemen hebt.

Je bent zelfverzekerder en durft voor je zelf op te komen en voor anderen. Je denk niet alleen maar aan je zelf of alleen maar aan anderen, maar je denkt aan allebei.

De vraag is dan nog wel: blijf je de kanjertraining je hele leven nog toepassen?

Natuurlijk is het moeilijk om het altijd te blijven toepassen, soms gaat het één keer mis maar wat je hebt geleerd blijft bij je.



Er zijn onderzoeken gedaan naar kinderen die de Kanjertraining doen en die het hebben gedaan. Die onderzoeken staan bij het

NJI: Nederlands Jeugd Instituut.

Daar staan alle onderzoeken van de Kanjertrainingen en dat soort andere groepen.

Ze kijken dan hoe het met je gaat voor de training en na de training en na een paar jaar. En de meeste kinderen en ouders blijven het toepassen.

Aan het einde van de Kanjertraining krijg je ook een diploma die staat op de bladzijde hier naast.

Conclusie.

De kanjertraining is een sociale vaardigheidstraining, om te leren om voor je zelf op te komen of te stoppen met pesten.

Gerard van weide heeft de Kanjertraining voor ouders en kinderen omdat ze elkaar beter moeten begrijpen dus ook elkaars belevingswereld .

De kinderen leren op school wel dingen bijvoorbeeld de vreedzame school. Alleen buiten school passen ze het meestal niet toe dus daarvoor heeft Gerard de Kanjertraining ontworpen. (dat is 1 reden ervan)

De kanjertraining helpt zowel ouders als de kinderen goed, ook word het vertrouwen van het kind meestal groter bij niet alleen de ouders maar ook bij anderen.

De meeste kinderen en ouders blijven de dingen die ze hebben geleerd bij de training toepassen

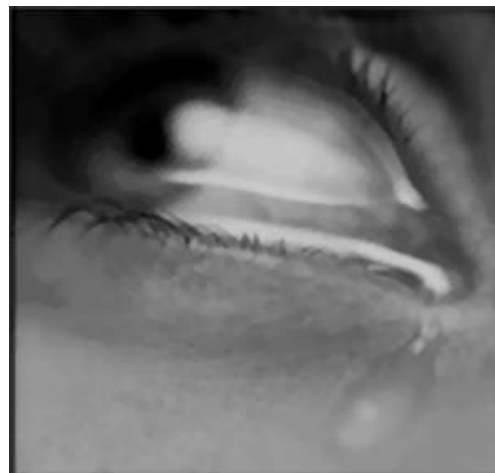
Het nawoord.

Ik vond het eerlijk gezegd moeilijk om te beginnen met m'n werkstuk, maar toen ik eenmaal begonnen was vond ik het super leuk!

Voor mij was dit een mooi onderwerp vooral omdat ik zelf heb meegemaakt wat je allemaal doet op de Kanjertraining.

Soms raakte het me wel als ik bezig was, ik begrijp veel kinderen/mensen die onzeker zijn over zich zelf of die het moeilijk hebben met zich zelf zijn, maar ik heb 2 tips: schaam je vooral niet! Praat er over met mensen die je vertrouwd! , stop je verdriet niet weg maar doe er wat mee!

Ik heb een goed gevoel bij elk woord wat ik heb getypt. Ik hoop dat de mensen/ kinderen die dit lezen er wat aan hebben!





**Wees niet bang voor tranen
stop angst niet weg
laat 't verdriet maar komen
want gevoelens zijn oprecht
Er komt een tijd
dat de zon weer gaat schijnen
en dat de tranen, de angst
en ook het verdriet
langzaam gaan verdwijnen**

Bronvermelding.

Eigenlijk heb ik al m'n informatie uit mijn interview met Bertha, ik heb de vragen van mijn interview zelf gemaakt zonder hulp.

en heb alleen internet gebruikt om plaatjes te zoeken maar meer dan de helft heb ik gescand en in m'n werkstuk gezet.

Dank je wel Bertha voor alles!

(op de volgende bladzijdes staan nog posters en opdrachten)

VERTROUW OP JE ZELF!

