

‘Voor de ontwikkeling van zelfvertrouwen bij een kind is loslaten belangrijk’

De kanjertraining is een programma waarmee pesten kan worden aangepakt en het zelfvertrouwen van kinderen kan worden vergroot. Het basisidee is om een klas een veilige plek te maken, door leerlingen bewust te maken van hun eigen gedrag binnen de groep.

Kim Schutte, orthopedagoog en trainer bij Stichting Kanjertraining: “Het draait in de training niet alleen om vertrouwen in jezelf, maar ook om de ander te durven vertrouwen. De kinderen wordt een spiegel voorgehouden. Zo mogen ze vertellen hoe ze denken dat hun klasgenoten hen

zien en vervolgens mogen die op hun beurt hun visie geven. Op die manier kom je erachter of je zelfbeeld wel realistisch is. Als kinderen weten hoe ze in de groep liggen en tips krijgen van klasgenoten voor sociaal handig gedrag, zijn ze beter in staat veilige sociale relaties met anderen te onderhouden. Een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen bij kinderen, is de wetenschap dat anderen vertrouwen hebben in hen. Binnen de kanjertraining gebruiken we de metafoor van het levensfietsje. Het kind kan met zijn eigen levensfietsje zelf de richting bepalen en hoe hard of

hoe zacht hij gaat. Een kind dat controle heeft over zijn fiets, zal zich competent voelen. Helaas hebben sommige ouders de neiging, vooral moeders, om het stuur van het fietsje over te nemen. Maar juist voor de ontwikkeling van zelfvertrouwen is loslaten belangrijk. De zogenaamde liefdevolle onverschilligheid: uit liefde voor je kind kijk je de andere kant op, zodat het de kans krijgt om te vallen. Daarmee geef je het kind de boodschap: ik heb vertrouwen in jou. Alleen op die manier kan het kind leren ook op zichzelf te vertrouwen.”

www.kanjertraining.nl

NANNING BOERMA (44) volgde samen met zijn dochter Reeven (10) de kanjertraining.

"Reeven is een vrij bescheiden meisje dat een tijd geleden wat moeite had om voor zichzelf op te komen. Meisjes van tien zijn volop in ontwikkeling en sommige stellen zich soms wat bazig op. Reeven kon daar niet tegenop en lag er soms letterlijk 's nachts van wakker. Toen mijn vrouw Susan en ik hoorden over de kanjertraining, dachten we meteen: dat is echt iets voor ons. Ik ging mee naar de lessen, dat liep zo, en ik vond het meteen erg leuk. We kwamen terecht in een heel fijne groep met allemaal meiden tussen de acht en twaalf jaar. Sommigen waren net als onze dochter wat teruggetrokken, anderen juist weer een stuk brutaler. Er werd veel geoefend met rollenspellen, waarbij vier types werden onderscheiden: het verlegen type, het bazige type, de grappenmaker en degene die gewoon lekker in zijn vel zit. Tijdens een rollenspel moest iemand bijvoorbeeld een bazig type neerzetten, dat het verlegen type buitensloot. Door deze situatie te oefenen, leerde het verlegen type voor zichzelf op te komen. Het bazige type kreeg tegelijkertijd ook inzicht in wat dat gedrag bij iemand anders voor een effect kan hebben. Het werkte dus twee kanten op. Reeven heeft veel aan de cursus gehad. Als ze zich nu ergens niet prettig bij voelt, kan ze dat goed aangeven. En komt ze er niet uit, dan verliest ze zichzelf niet meer, maar behoudt ze haar eigenwaarde. Negen van de tien keer weet ze beter met een lastige situatie om te gaan. Voorheen was ze 's nachts vaak in tranen om iets wat er die dag was gebeurd, dat is nu helemaal anders. Wat mij betreft komt de kanjertraining standaard in elk lespakket op school en lukt dat niet, dan is zo'n ouder-kindtraining echt een aanrader."

En dit zegt Reeven: "Ik vond de kanjertraining heel erg leuk om te doen en ik heb er veel van geleerd. Het belangrijkste is, denk ik, dat ik nu weet hoe ik voor mezelf kan opkomen. Mijn vriendinnen zijn soms nog steeds een beetje bazig, maar ik weet nu veel beter hoe ik daarmee moet omgaan. En dat voelt heel fijn."

'REEVEN KON
'S NACHTS WAKKER
LIGGEN VAN
HAAR BAZIGE
KLASGENOOTJES'