



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

# Gekleurde petjes maken van ieder kind een kanjer

Heleen Boex

28-8-15 - 08:41



Kanjertraining in de klas van meester Peer Evers op basisschool t Zonnewiel in Almere. © Marco Okhuizen.

De Kanjertraining, die bijna 1 op de 3 basisscholen gebruikt, geeft kinderen veel meer zelfvertrouwen en helpt tegen pesten en ander probleemgedrag. Dat blijkt uit promotie-onderzoek van Lilian Vliek. „Het is geen tovermiddel, maar het werkt heel goed.”

Isabelle (12) is net begonnen aan de middelbare school. Een spannende stap, zeker voor een meisje dat eerder is gepest en het moeilijk vindt om op nieuwe gezichten af te stappen. En dan zit ze ook nog in een klas met een grote groep brugpiepers die elkaar al goed kennen, omdat ze allemaal uit hetzelfde dorp komen.

Haar moeder Martine heeft haar daarom weer gewezen op de Kanjertraining die ze vorig jaar heeft gevolgd. Blijf jezelf, wees aardig voor iedereen en kijk gewoon wat er gebeurt. „Isabelle kwam de volgende dag heel trots thuis,” vertelt Martine met een brok in de keel. „Ze was zichzelf geweest en had echt het gevoel dat ze op haar plek zat. We merken dat het steeds beter gaat met haar.”

Isabelle is niet de enige die profijt heeft van de training die erop is gericht het zelfvertrouwen van kinderen te versterken. Psychologe Lilian Vliek promoveert vandaag aan de Universiteit Utrecht op onderzoek naar de effectiviteit van de Kanjertraining. Twee derde van de kinderen met een negatief zelfbeeld die deze training bij een psycholoog hebben gevolgd, is na afloop een stuk gelukkiger met zichzelf. Dat effect is na een halfjaar niet minder geworden.

**Ze had echt het gevoel dat ze op haar plek zat. We merken dat het steeds beter gaat met haar**

*Martine, moeder van Isabelle*

**We vertrouwen erop dat kinderen in de kern een goede leerling voor de juf willen zijn, en een goed kind voor hun ouders**

**Gekleurde petjes**

„Wij benaderen alle kinderen, ook die met probleemgedrag, op een positieve manier,” verklaart directeur Bart Riet van de stichting Kanjertraining het succes. „We vertrouwen erop dat kinderen in de kern een goede leerling voor de juf willen zijn, en een goed kind voor hun ouders. We spreken ze aan op de kwaliteiten die ze in zich hebben. Dat kun je te soft vinden, maar je kunt er wel degelijk conflicten mee oplossen.”

De Kanjertraining onderscheidt vier gedragstypen die alle corresponderen met een kleur, in de onderbouw zelfs met een gekleurd petje. „Een pet kun je op- en afzetten; je bent niet een bepaald gedrag.” Aan de hand van die kleuren kunnen leerlingen klassikaal praten over gedrag dat hen stoort van de ander, of gedrag dat ze juist erg waarderen.

De witte pet is de basis, die staat voor vertrouwen in jezelf en in de mensen om je heen. „Kinderen die zichzelf kunnen zijn, hebben veel minder de neiging om zich te misdragen.” De zwarte pet staat voor kracht en leiderschap. Prima eigenschappen, zolang de witte pet er maar onder zit. Is dat niet het geval, dan staat zwart ineens voor brutaal gedrag, de baas spelen en pesten.

#### **Pesten: geen onderscheid tussen dader en slachtoffer**

„Alle gedragstypes zijn waardevol, zolang dat vertrouwen in jezelf en in de ander maar niet wegvalt.” Kinderen leren tijdens de training om te gaan met situaties waarin ze het moeilijk vinden dat vertrouwen vast te houden. Een belangrijke les, denkt Vliek. „Ze leren dat ze geen slachtoffer van de situatie zijn, dat ze zelf kunnen kiezen hoe ze met de situatie omgaan. Dat lijkt heel simpel, maar het is een vaardigheid die veel kinderen echt moeten leren.”

Neem nou pesten, het hete hangijzer op vrijwel alle scholen. De Kanjertraining maakt geen onderscheid tussen dader en slachtoffer. „Dat verwijderd kinderen van elkaar. Deze training gaat ervan uit dat pesten een groepsproces is en spreekt de pesters aan op hun verlangen om betrouwbaar te zijn. De meeste kinderen willen zich positief gedragen.”

#### **Goedgekeurd**

De Kanjertraining is niet voor niets een anti-pestprogramma dat door de overheid is goedgekeurd. Riet vindt dat eigenlijk een te krappe definitie, omdat zijn methode aandacht besteedt aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind in al zijn facetten, dus ook aan agressief en depressief gedrag. „Juist bij kinderen met depressieve gevoelens zie je de grootste vooruitgang in eigenwaarde na onze training.” Ook in het buitenland is interesse voor de lesmethode: Riet heeft net een aanvraag uit Noorwegen gekregen.

Op basisschool 't Zonniewiel in Almere, waar de Kanjertraining in 1996 het levenslicht zag, zijn zwarte, gele, witte en rode petten inmiddels gemeengoed. „Je helpt een kind er niet mee door hem op de gang te zetten, omdat hij zich negatief gedraagt,” weet directeur Herman Brunen. „Daar zit vaak wat achter; als leraar moet je ervoor zorgen het goede uit een kind te halen.”

Brunen heeft ook naar andere lesmethodes gekeken, maar houdt vast aan deze. Ook omdat ouders, leerlingen en leerkrachten er zo tevreden over zijn. „Het is geen tovermiddel, maar het werkt wel. Ik hoor van ouders dat ze hun kind weer terug hebben.”

#### **Meer lef**

Herkenbaar voor brugklasser Isabelle. Keek ze op haar oude school liever naar de grond, nu probeert ze te 'staan als een eik'. „Steviger staan, dan kijk ik automatisch meer omhoog. En maak ik makkelijker contact met anderen.” Op iemand afstappen is nog steeds niet haar favoriete bezigheid, maar het meisje toont er nu meer lef in. Dat werkt. „Ik probeer aardig tegen iedereen te doen. Daardoor doen anderen aardig terug en dat geeft een goed gevoel.”

De Persgroep Digital. Alle rechten voorbehouden.

*Bart Riet, directeur stichting Kanjertraining*

**Kinderen die zichzelf kunnen zijn, hebben veel minder de neiging om zich te misdragen**

*Bart Riet, directeur stichting Kanjertraining*

**Kinderen leren dat ze geen slachtoffer van de situatie zijn, dat ze zelf kunnen kiezen hoe ze met de situatie omgaan**

*Lilian Vliek, psycholoog*

**Juist bij kinderen met depressieve gevoelens zie je de grootste vooruitgang in eigenwaarde na de Kanjertraining**

*Bart Riet, directeur stichting Kanjertraining*

**Ik probeer aardig tegen iedereen te doen. Daardoor doen anderen aardig terug en dat geeft een goed gevoel**

*Isabelle*