

Kanjer trainingen



Assertiviteitstraining voor jongeren

Sociaal vaardig op de middelbare school

Voor wie

De Kanjertraining is een bewezen effectieve sociale vaardigheidstraining, onder meer voor jongeren tussen 12-16 jaar, dus leerlingen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs, die een sprong voorwaarts willen maken in hun persoonlijke ontwikkeling, het omgaan met zichzelf en anderen. Soms kunnen jongeren hun draai niet vinden op de middelbare school. Of merken ze in de tweede of derde klas dat ze weinig aansluiting hebben met klasgenoten. Sommigen durven zich op school niet te uiten, maar hebben thuis woedeaanvallen, of zitten vaak op hun kamer en staan niet open voor contact. Anderen hebben op school vaak de lachers op hun hand, en hopen er zo bij te horen, maar zijn eigenlijk eenzaam. Ook is de training geschikt voor jongeren die te weinig zelfvertrouwen hebben, en last hebben van faalangst, waardoor zij onnodige stress oplopen op school.

Kanjertraining is bedoeld voor jongeren die:

- niet lekker in hun vel zitten
- het gevoel hebben er niet bij te horen
- onzeker of verlegen zijn
- overheersend zijn, de baas spelen
- anderen uitlachen
- niets serieus nemen, overal een grap van maken
- somber zijn
- driftbuien hebben
- gepest worden
- gesloten zijn
- zich moeilijk kunnen concentreren
- zich eenzaam voelen
- faalangst hebben

Wat leren jongeren in de training

Door de Kanjertraining leren jongeren positief over zichzelf en de ander te denken, zij leren praten over hun gevoelens, meer grip te krijgen op sociale situaties en minder last van stress.

Jongeren worden zich er van bewust dat ze zelf kunnen kiezen voor ander gedrag, en zelf invloed kunnen uitoefenen in heel veel situaties. Bovendien geeft deze training meer zelfvertrouwen en inzicht in hun eigen gedrag en de effecten daarvan op anderen. In een veilige groep krijgen zij de mogelijkheid om van elkaar te leren. Ook ontdekken zij hun eigen kwaliteiten en hoe zij deze kunnen gebruiken en ontwikkelen.

Inhoud

De training bestaat uit 10 lessen van anderhalf uur, voorafgegaan door een intakegesprek. Er wordt gewerkt met twee trainers, een psychologe en een orthopedagoge. Het eerste half uur doen we oefeningen met ouders en jongeren samen. Daarna is er voor de jongeren en voor de ouders een aparte training. Jongeren doen oefeningen in de ene ruimte en ouders ontvangen achtergrondinformatie en tips in een andere ruimte. Het laatste kwartier komen we bij elkaar en krijgen zowel jongeren als ouders doe-opdrachten mee. De jongeren krijgen een werkboek, de ouders krijgen hand-outs uitgereikt. De ouders kunnen elkaar afwisselen in de lessen, deelname van één ouder is voldoende, twee zijn welkom. De lessen vinden eens in de 14 dagen plaats in groepsverband.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

Jezelf voorstellen, Houding, Omgaan met gevoelens, Faalangst, Contact maken en vriendschap, Grenzen stellen, nee zeggen, Onderhandelen, Tips geven en ontvangen, Moet ik ergens bij horen?, Je kwaliteiten tot hun recht laten komen, Zelfinzicht, Persoonlijke effectiviteit.

Effectiviteit van de training

De Kanjertraining heeft van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) in 2015 de hoogste erkenning ontvangen als bewezen effectief ter preventie en behandeling van sociaal-emotionele problemen van kinderen en jongeren, en tegen pesten, het verhoogt het zelfvertrouwen van kinderen, motiveert hen tot sociaal gedrag, en schoolresultaten gaan vooruit. Deze erkenning is mede gebaseerd op het proefschrift "Effects of Kanjertraining (Topper Training)" van Lilian Vliek (UU, Utrecht, 2015).

Kosten

De kosten van de training zijn € 400,- en € 90,- voor het intakegesprek. Diverse zorgverzekeraars vergoeden de Kanjertraining (zie website). Er kan via een zorginstantie een beschikking bij de gemeente worden aangevraagd.

Wanneer en waar in najaar 2017

Voor 12-13 jarigen op woensdagavond 1 november in Hoofddorp.
Voor 13-16 jarigen op woensdagavond 8 november in Haarlem.

Informatie en aanmelding: **www.kanjertraininghaarlem.nl**

Mondelinge informatie en overleg:

Drs. Angela Rolvers, 06 127 20 769