

Als je kind gepest wordt

'Ik heb geleerd om de motor van pestkoppen geen benzine meer te geven'

Voor sommige kinderen is naar school gaan helemaal geen pretje. Zoals voor Lobke. Van groep drie tot en met groep acht werd ze gepest. "Ik ben anders dan anderen. Daarom kozen ze mij uit denk ik..." Totdat ze de kanjertraining deed.

Inmiddels zit Lobke op de middelbare school en wordt ze niet meer gepest. Met behulp van de kanjertraining, die zij deed bij Angela Rolvers, pedagoge en kanjertrainer, weet Lobke pestkoppen nu op afstand te houden. "Het waren meestal dezelfde mensen, en op een gegeven moment gaan anderen ook meedoen", vertelt Lobke over haar pesters. "In het begin wist ik niet dat ze het tegen mij hadden. Na een maandje kreeg ik het door en heb ik het tegen mijn moeder en tegen de juf gezegd. De juf heeft er toen wat aan gedaan, maar dat heeft niet veel geholpen. Het waren echt vervelende pestkoppen en die gingen gewoon door. Ik heb het syndroom van Asperger, wat betekent dat ik iets anders denk dan anderen. Daarom was ik het mikpunt denk ik."

Kanjertraining

Lobke is twaalf jaar oud als ze uiteindelijk bij Praktijk voor Kanjertraining Haarlem terecht komt, op aanraden van een vriendin. Op de training leerde ze onder andere hoe ze op pestkoppen moet reageren. "Je moet gewoon zeggen dat je het vervelend vindt wat ze doen en dat je wilt dat ze er mee stoppen. Dat klinkt heel kinderachtig, maar het werkt wel. Soms bedoelen pesters het niet kwaad. Als je ze er dan mee confronteert, zeggen ze sneller sorry." Natuurlijk zijn er ook pestkoppen die het wel expres doen. "Als ze toch door gaan, moet je gewoon samen met iemand anders weglopen en vooral iets leuk gaan doen." Lobke beschrijft haar pestkoppen als motortjes die lopen op benzine. Tijdens de kanjertraining leerde ze om geen benzine meer aan de motor van pestende kinderen te geven.

Stoere tijger

Bij de kanjertraining wordt gewerkt met gekleurde petjes met verschillende dierfiguren er op. Deze petjes met dierfiguren helpen kinderen en ouders om hun eigen gedrag en dat van anderen te herkennen in verschillende situaties. Het is de bedoeling dat alle kinderen zich aan het eind van de training een Kanjer voelen en zich dus als Kanjer gedragen. Zij hebben dan de witte pet op met een stoere tijger. Een echte Kanjer heeft respect voor zichzelf en voor anderen.

In de knel

Bijzonder is dat ouders ook deelnemen aan de kanjertraining. Zij krijgen ouderbegeleiding, tips en toelichting op wat hun kinderen leren, van een andere pedagoge. Tegelijkertijd werkt Angels met de kinderen in de speelzaal. Zo kunnen de ouders de veranderingen die hun kinderen doormaken tijdens de training beter begrijpen en begeleiden. Ouders melden hun kind vaak aan op het moment dat het kind dat het kind niet lekker in zijn of haar vel zit, en er meer nodig is om het kind weer happy en in balans te zien.

Zij komen tijdens de training in aanraking met ouders van andere kinderen. Niet alleen van gepeste kinderen, maar ook van pestkoppen. "Ouders en hun pestende kinderen komen vaak op aanraden van de school. Op dat moment vinden die ouders het veelal een moeilijke stap. Maar zodra ze aan de training deelnemen wordt



hen duidelijk dat ze zelf vaak niet goed weten hoe zij dit pestgedrag moeten aanpakken,"

vertelt Angela Rolvers die de trainingen verzorgt, samen met ouderbegeleiders, eveneens pedagogen dan wel psychologen. "In de oudergroep komen de ervaringen van alle ouders aan bod". En "Het is goed dat ouders van elkaar horen dat ze allebei in de knel zitten. De een omdat het kind wordt gepest, de ander omdat het kind zelf pest."

De moeder van Lobke staat versteld van het resultaat van de kanjertraining. "Ik heb nu een kind dat stevig in haar schoenen staat. Een echte tijger".

De kanjertraining is overigens niet alleen voor pesters of gepeste kinderen, maar voor ieder kind dat niet lekker in zijn vel zit. Het is een methode die leerresultaten verbetert, concentratie van kinderen verhoogt, en kinderen leert beter om te gaan met stress en grip te krijgen op sociale situaties.

Praktijk voor Kanjertraining Haarlem geeft groepstrainingen voor kinderen en ouders samen in Haarlem, Hoofddorp en Nieuw-Vennep.

Praktijk voor Kanjertraining start met nieuwe groepen:

- Vrijdag 17 januari 2014 in Nieuw-Vennep
- Woensdag 29 januari 2014 in Haarlem
- Woensdag 5 maart 2014 in Hoofddorp

Kijk voor meer informatie over Praktijk voor Kanjertraining Haarlem op www.kanjertraininghaarlem.nl
06 - 12720769 / 023 7334450.

Kanjer trainingen

