

Zo geef je 'kanjers' het goede voorbeeld

Door: EVA GABELER

Om kinderen met problemen te helpen wordt op ruim een kwart van de Nederlandse basisscholen 'Kanjertaining' gegeven. Leerlingen krijgen hulp bij te agressief, brutaal, druk, verlegen of angstig gedrag. Met succes: na tien lessen steeg hun zelfwaardering tot een gemiddeld niveau en normaliseerden gedragsproblemen, zo blijkt uit onderzoek. Wat kun je als ouder doen om te helpen? Onderzoekster Lilian Vlieg citeert tips uit de training:

- Onthoud vooral dat kinderen niet 'kijken' maar 'luisteren'. Geef dus zelf het goede voorbeeld.
- Bang dat een kind buiten de boot valt? Kijk ook eens naar jezelf: hoe vaak krijg je vrienden over de vloer? Onderneem zelf vaker iets met vrienden.
- Kinderen krijgen zelfvertrouwen doordat hun ouders vertrouwen in hen hebben. Voed daarom op vanuit vertrouwen en niet vanuit angst.
- Ouders kunnen zelf de bron zijn van veel ellende door in het bijzijn van een kind te zeggen wat een rotkind dat klasgenootje is of hoe raar de burens zijn. Praat daarom met respect, dat helpt kinderen goed na te denken over anderen.
- Zelfbeheersing is belangrijk. Probeer daarom niet te reageren vanuit irritatie, angst of cynisme, maar koel eerst even af.

Effects of Kanjertraining on emotional problems, behavioural problems and classroom climate, proefschrift Universiteit Utrecht, augustus 2015

