



## **Zit uw kind niet lekker in z'n vel ?**

Bewezen effectieve weerbaarheidstraining

voor kinderen van 5 -15 jaar en ouders

Haarlem Voorjaar 2024

### **De Kanjertraining is onder meer bedoeld voor kinderen die:**

- het gevoel hebben er niet bij te horen
- onzeker of verlegen zijn
- overheersend zijn, de baas spelen, dwingend zijn
- anderen uitlachen
- niets serieus nemen, overal een grap van maken
- somber zijn
- zich buitengesloten voelen
- woedeaanvallen hebben
- pesten of gepest worden
- gesloten zijn
- zich moeilijk kunnen concentreren
- zich eenzaam voelen
- moeilijk aansluiting kunnen vinden bij anderen
- faalangst hebben

### **Wat is de Kanjertraining?**

De Kanjertraining is een bewezen effectieve weerbaarheidstraining en wordt gegeven aan kinderen in drie leeftijdsgroepen variërend van 5 -16 jaar. De training bestaat uit 10 wekelijkse lessen van anderhalf uur met kinderen en (een van) hun ouders, zij nemen deel aan de training. Dit is de unieke formule van de Ouder-Kind training van de Kanjertraining. De ouders kunnen elkaar afwisselen, deelname van één ouder is voldoende, twee zijn altijd welkom. Er wordt gewerkt met twee trainers, pedagogen. De leerkracht van het kind kan op verzoek van ouders en kind zo mogelijk bij de training betrokken worden.

### **Wanneer en waar starten de Kanjertrainingen in Haarlem**

- voor 5 - 7 jarigen op woensdag 27 maart van 13.30 -15.00 uur
- voor 8 -11 jarigen op woensdag 27 maart van 16.00 -17.30 uur
- voor 12-15 jarigen op woensdag 27 maart van 19.00 - 20.30 uur

De trainingen vinden plaats op de Bernardusschool in Haarlem.

**Doel van de training** is dat kinderen positief over zichzelf en anderen gaan denken.

**Werkwijze** De training start gezamenlijk met ouders en kinderen. Daarna gaat de kindertrainer met de kinderen oefeningen doen in spelvorm. Er wordt met verschillende spelmethoden gewerkt, zoals fysieke oefeningen, rollenspel, muziek, tekenen, kringgesprek enz. De ouders gaan met de ouderbegeleider mee en ontvangen achtergrondinformatie en tips. Aan het eind laten de kinderen zien wat ze geleerd hebben. Ouders en kinderen krijgen doe-opdrachten mee voor thuis. De kinderen krijgen een werkboek of werkbladen, en ouders krijgen na elke les hand-outs. Er gaat altijd een intakegesprek met ouder(s) en kind vooraf aan de Kanjertraining.

**Onderwerpen die aan bod komen in de training:**

- **jezelf voorstellen**
- **complimenten geven en ontvangen**
- **praten over je gevoelens**
- **grenzen stellen, nee zeggen, omgaan met pestgedrag**
- **belangstelling tonen, vragen stellen, vriendschap**
- **gespreksvoering**
- **kritiek geven en ontvangen**
- **onderhandelen**

**Resultaat** is dat zij meer zelfvertrouwen krijgen, meer zelfinzicht en zicht op het effect van hun gedrag op anderen, zij krijgen grip op sociale situaties en minder last van stress, verhoogde concentratie en schoolresultaten gaan vooruit.

**Effectiviteit** De Kanjertraining heeft van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) de hoogste erkenning gekregen als bewezen effectief bij de preventie en behandeling van sociaal-emotionele problemen van kinderen, en tegen pesten, het zelfvertrouwen van kinderen wordt vergroot, motiveert hen tot sociaal gedrag, verhoogt het concentratievermogen en schoolresultaten gaan vooruit.

**Kosten** € 90,- voor het intakegesprek en € 400,- voor de training incl. werkboek. Informatie over vergoedingsmogelijkheden staan vermeld op onze website onder "Kosten en vergoeding".

**Individuele training** Behalve de groepstrainingen zijn er ook individuele trainingen mogelijk. Voor informatie hierover, ga naar onze website of neem contact met ons op.

**Aanmelding** via de website

[www.kanjertraininghaarlem.nl](http://www.kanjertraininghaarlem.nl)

**Voor vragen / overleg:** drs. Angela Rolvers, tel. 06 12 72 07 69 [info@kanjertraininghaarlem.nl](mailto:info@kanjertraininghaarlem.nl)