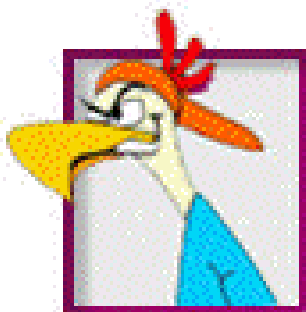


Kanjer

training



# Kanjertaal voor ouders

Intellectueel eigendom Kanjerinstituut  
Mag niet worden gekopieerd zonder toestemming van de eigenaar

***Maak dagelijks echt (oog)contact  
met je kind***

# Maak dagelijks echt contact met je kind

## Werk aan een goede relatie met je kind

Een kind heeft behoefte aan een goede relatie met jou. Het wil zich gezien en gehoord voelen door vader en moeder.

Als je boos bent of iets van het kind wilt kijk je het kind vaak in de ogen.

Maak ook bewust, liefdevol, rustig oogcontact met je kind op andere momenten.

## Individuele aandacht

Persoonlijk aandacht zorgt ervoor dat je kind zich door jou gezien voelt.

Het kind doet er toe voor papa en mama, het kind is geliefd, er wordt van haar/ hem gehouden. Hieraan ontleent het kind het gevoel: Ik mag er zijn!

## De waan van de dag

In veel gezinnen hebben de ouders het druk met hun werk en het regelen van de dagelijkse dingen. Probeer toch met regelmaat iets met je kind alleen te doen. Een uurtje winkelen, een spelletje spelen, enz. is vaak al genoeg.

***Geef geregeld oprechte  
complimenten of zeg  
waarderende woorden***

# Laat merken dat je kind waardevol is

**Kinderen hebben dagelijks waardering (voeding) nodig**

Kinderen groeien in zelfvertrouwen en positief bewustzijn als zij worden aanvaard zoals zij zijn. Hun 'liefdestank' wordt door de opvoeders gevuld. Waarderende woorden, een knuffel of een aai over de bol, tijd en aandacht aan je kind besteden, een klein presentje of je kind willen helpen doen wonderen. (uit de 5 talen van de liefde van het kind, module 2)

**Agressieve, bazige kinderen zijn erg gevoelig voor complimenten**

“Vliegen vang je met stroop en niet met azijn.”

**Complimenten verbeteren de sfeer thuis. Het onderling vertrouwen neemt toe.**

Waardering krijgen (compliment) is fijn, het effect vergroot als je ook vertelt wat dit gedrag met jou of anderen doet!

***Blijf altijd rustig en respectvol  
in taalgebruik en houding***

# **Blijf altijd rustig en respectvol in taalgebruik en houding**

**Blijf in de wereld van de rust/ respectvol naar jezelf en de ander**

Laat je niet leiden door irritatie of angst en onmacht.

Zie je kind als de moeite waard en durf rustig maar duidelijk gedrag te begrenzen.

Laat je leiden door mededogen.

**Je bent voorspelbaar in je gedrag voor kinderen**

Kinderen weten waar ze met jou aan toe zijn, je biedt hen veiligheid en geeft hen vertrouwen.

**Kinderen doen opvoeders na, wees je dat bewust.**

Als jij rustig en respectvol een conflict aan gaat, dan ziet je kind hoe op een fatsoenlijke manier conflicten zijn op te lossen. Fatsoen is thuis de norm.

**Onze lichaamstaal straalt uit wat we denken**

Wees je bewust van je opvattingen over je zoon of dochter. Denk niet in problemen, maar in oplossingen. Als een kind dwars doet, dan is er iets gek aan de hand.

*Reageer duidelijk op ongewenst gedrag:  
de benzinepomp en de motor.*

*Oogcontact, een gebaar, hand op schouder  
Corrigeer van dichtbij*



# Reageer duidelijk op ongewenst gedrag

## Oogcontact, een gebaar, hand op schouder

### Corrigeer van dichtbij

#### **Corrigeer, in eerste instantie, van nabij (als dat kan)**

Je voorkomt dat het gedrag direct 'groot' en zichtbaar wordt gemaakt voor andere kinderen in het gezin of voor vriendjes en vriendinnetjes.

#### **Wees alert op 'kleine' dingen die de rust verstoren**

Er is vaak al veel gebeurd voordat gedrag echt vervelend wordt  
Blokkeer direct de "benzinepompjes" die je kind mogelijk voeden in het gedrag.  
Dit kunnen ook volwassenen zijn.  
(benzinepomp en motor wordt tijdens de cursus behandeld)

#### **Voorkom dat je boos wordt, geef vriendelijk en duidelijk leiding**

Zet een kind niet voor schut.  
Ga niet schreeuwen of preken.

**Je wijst het gedrag af, niet het kind. Wees daar duidelijk in.**

*Herinner je kind aan haar/ zijn  
verlangen*

*Verwacht dat een kind goed wil doen.  
Reageer als ouder vanuit die  
verwachting*

# Verwacht het goede

**Gebruik zinnen als:**

“Wil je daar mee stoppen”.....

Laat je niet verleiden tot een machtsstrijd met een je kind.  
Blijf rustig en beheerst reageren.

**Blijf rustig, ook als je merkt dat je kind op je ziel zit.**

***Wil je stoppen?***

***Ik zie , hoor.....  
daar heb ik last van  
wil je daar mee stoppen***

# **Gebruik de ‘ik boodschap’.**

## **Ik zie , hoor..... daar heb ik last van, wil je daar mee stoppen**

**Je benoemt hier het gedrag en geeft een duidelijk signaal**

Veel kinderen reageren vaak direct met gewenst gedrag op deze vraag

**Je benoemt hier: wat je ziet/hoort, wat het met je doet, en wat je wilt**

Situatie → effect op jou → gewenste situatie

**Bedank een kind als het positief reageert**

Fijn, dank je wel

**Complimenteer dit kind wat later met haar/ zijn positief gedrag**

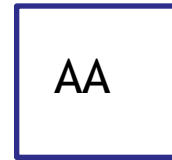
“Wat fijn dat je nu zo rustig/lief doet, nu is het zo gezellig voor ons allemaal”

**Wat als een kind niet gewenst reageert of in herhaling valt....?**

***Neem duidelijk de regie en durf  
krachtig te zeggen:  
'Kijk me aan, ga zitten'***

# Durf krachtig te spreken = leiderstaal (directief taalgebruik)

Je begint altijd volgens de norm van het fatsoen  
Geef aan wat je verlangt en geef dat rustig aan.



Reageert je kind **niet** na herhaald verzoek, gebruik dan “leiderstaal”  
D.w.z. Je spreekt je kind duidelijk en krachtig aan.



Sommige kinderen hebben dat nodig

Je bent liefdevol als je het kind geeft wat het kan begrijpen

Je bent liefdevol als jij de regie houdt en grenzen durft aan te geven

Blijft een kind volharden in dwars gedrag, dan is er iets raars aan  
de hand. Zeg dan zoiets als: “Ik kom zo bij je terug. Er is iets met je  
aan de hand.”

***“Ik kom zo bij je terug. Er is iets met je aan de hand.”***



# Er is iets met het kind aan de hand.....

**Ga verder met waar je mee bezig was.**

Zeg: Ik weet niet wat er met .....aan de hand is.

Laat haar/hem nu maar even

Kap benzinepompen (broertjes, zusjes, vriendjes of opa's en oma's direct af:  
'Stoppen met benzine geven!')

**Hernieuwde poging tot contact met het kind**

***‘Ik schrik van jouw gedrag  
Zo ben jij helemaal niet.  
Dit gedrag kan niet  
Is dit echt wat je wilt? Ik geloof  
het gewoon niet.’***

# Is dit wat je echt wilt.....

Hiermee refereer je aan het werkelijke verlangen van je kind  
Probeer er achter te komen of je kind wil stoppen met het grensoverschrijdend gedrag.

Bij **JA**: ‘Daar ben ik blij om.....’

Dan ga je nu zitten en zie ik dit gedrag niet meer!

Op een geschikt moment, als alles weer rustig is, kun je met je kind bespreken wat er nu precies aan de hand was

Bij **NEE**: “Dat meen je niet. Ik wil dit niet geloven van je!

Ik kom over vijf minuten terug. Denk nog eens na of je werkelijk meent wat je nu allemaal zegt.”

**Je kind blijft volharden**

***Je past een geschikte sanctie  
toe....***

# Is dit wat je echt wilt.....

**Ik schrik hier erg van.**

Je bent een prachtige meid/ jongen. Ik houd van je en begrijp hier niks van. Jij bent de moeite waard maar dit gedrag moet echt stoppen.

## **Het kind volhardt:**

Het kind moet naar een strafplek. Een stoel, de trap of haar/zijn slaapkamer. Het 'gedrag' wordt geïsoleerd.

## **Keuze**

Na enige tijd ga **jij** naar het kind en geef jij het de keuze:

Je doet weer gewoon mee, dan.....gewenste gedrag benoemen

Of

Je gaat door met dit gedrag, wat wil je?

## **Bij doorgaan**

Dat vind ik jammer, als jij kiest om weer gewoon te doen mag je bij me komen

Het kind doet pas weer mee als het **zelf** kiest voor positief gedrag.

Als het bij jou komt: Daar ben ik blij om, dan doe je nu weer gewoon mee.

Zullen we het goed maken: knuffel

***Betrek eventueel het gezin bij  
gewenste gedragsverandering  
van een kind***

# Betrek het gezin erbij!

**Ik heb erg last van dit gedrag, wie van jullie heeft hier ook last van?**

Doe dit altijd respectvol, vanuit de gedachte: 'we helpen elkaar'.

(Je maakt op die manier “de macht van het fatsoen” zichtbaar.)\*

Je vraagt aan de anderen of zij dit ook vervelend gedrag vinden en er last van hebben. Meestal zullen de anderen uit het gezin op jouw hand zijn als jij je van meet af aan rustig en respectvol hebt gedragen. Zijn er momenten dat jij Je zelfbeheersing verloor, dan keren de anderen zich soms ook tegen jou.

Gelukkig heb jij je zelfbeheersing niet verloren. Alles gaat daarom goed en kun je het gedrag van de dwarsligger samenvatten met:

**'Ik heb hier last van, wij hebben hier last van... Wil je stoppen?'**

\*Groepsdruk is een discutabel fenomeen. De Kanjerouder mag hier alleen gebruik van maken als hij/zij dat doet **zonder** gevoelens van irritatie, wraakzucht, onverschilligheid, angst, onzekerheid. Het doel is inzicht geven enerzijds en anderzijds aan te sluiten op het verlangen goed te willen doen. Het is groepsdruk in positieve zin: **doe elkaar recht**. Kwaadaardige groeperingen daarentegen maken gebruik van groepsdruk in negatieve zin, gericht op onderdrukking, machtshandhaving. Middelen: intimidatie, angst aanjagen.

***“Jij bent de moeite waard, maar  
dit gedrag kan niet!”***



# **Jij bent de moeite waard, maar dit gedrag kan niet!**

**Je wijst het gedrag af en nooit het kind**

**Laat merken dat je hoge, positieve verwachtingen hebt van het kind.  
Geef jezelf en de ander iedere dag weer een nieuwe kans**

**Vraag je af wat je werkelijke overtuiging en bedoeling is met jouw kind.  
Laat zien dat je oprecht blij bent met het kind  
Let op je gedachten over dit kind en je aannames/ intenties**

*De Kanjerouder begrijpt dat bijna alle leerkrachten in positieve zin met hen willen samenwerken in als het gaat over het welbevinden van hun kind*

# De Kanjerouder durft met school in gesprek te gaan

De Kanjerouder laat zich niet bepalen door gevoelens van irritatie, onmacht, angst en onverschilligheid.

Ouders en leerkrachten hebben bijna altijd het goede voor met hun kind, met de andere kinderen en met de andere ouders

**N.B. Feedbacklessen in de bovenbouw vanaf groep 6. Worden behandeld in module 4.**

Vraag de school of je bij de lessen mag zijn, waar jouw kind van klasgenoten krijgt te horen hoe zij over haar/hem wordt denken. Neem daarbij altijd de regels van fatsoen en respect acht.

## **Kinderen die niet durven**

Een kind neemt altijd vrijwillig deel aan deze oefening. Het kind moet zelf rustig naar anderen kunnen en durven luisteren

Neem als ouder een liefdevolle ontspannen houding aan als uw kind niet durft. Bij de Kanjertraining staat veiligheid en geborgenheid voor het kind voorop. Bijna alle kinderen doen deze oefening overigens met veel plezier.

## **Stoornis in het autistisch spectrum**

Als ouder met het kind meegaan naar school en erbij zijn als het feedback krijgt. Thuis kun je nog eens bespreken wat er op school gebeurde.

# Aandachtspunten

- Bespreek regelmatig met je partner hoe het gaat. Durf elkaar ook op een liefdevolle manier op valkuilen te wijzen.
- Trek naar de kinderen toe een lijn, dat geeft duidelijkheid en rust.
- Vraag hulp als het niet goed gaat met je kind en jij niet meer weet wat je moet doen. Dit kan bij vrienden, familie, op school, enz.  
Zo nodig ondersteuning door het Kanjerinstituut bij ouder-kind trainingen.  
[www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl)
- Laat gedragsproblemen niet sudderen, zodat het uiteindelijk escaleert als de kinderen ouder worden, vraag op tijd hulp
- Sta thuis voor een veilig klimaat voor de kinderen  
Durf het normale te beschermen en treedt grens stellend op
- Zie school als partner van je schoolgaande kind.