

De top tien tips voor ouders in het kader van de kanjertraining:



- Uitgangspunt is dat ouders en kinderen elkaar niet willen dwars zitten. Het liefst willen beiden dat het gewoon lekker loopt. Niemand staat 's morgens op met het idee: Nu ga ik mijn kind of mijn vader/moeder eens lekker dwars zitten vandaag".
- Het gedragskader is:
Niemand doet zielig, niemand lacht een ander uit, niemand speelt de baas, je bent te vertrouwen en je helpt elkaar.
- Kinderen groeien op met 'geleend vertrouwen'. Ze kunnen nu nog een heleboel niet, maar als ouder heb je het vertrouwen dat ze het gaan leren. bot vertrouwen geeft kinderen groeikracht. Spreek dat vertrouwen uit en laat het merken.
- Probeer niet de 'waarom-vraag' te stellen, maar vraag naar de bedoeling van je kind, bus niet: "Waarom heb je dat gedaan?". Die vraag is namelijk moeilijk te beantwoorden, maar: "Is het je bedoeling om...geen contact te maken?...om dat meisje zo overstuur te maken?...etc. Als het niet je bedoeling is, doe het dan anders!"
- Check na bij je kind: "Welk petje heb je nu op en welk petje zou je op moeten hebben? En wat moet je dan doen?"
- Wees je ervan bewust dat jouw gedrag als ouder voor je kind veelal een belangrijk voorbeeld is. Geef dus het goede voorbeeld.
- Probeer de vaardigheden van de kanjertraining onderhouden:
 - o Maak oogcontact
 - o Zeg aardige dingen (Wees alert op wat goed gaat en benoem dat!)
 - o Praat er over hoe je je voelt. (Mensen kunnen niet aan je neus zien hoe jij je voelt)
 - o Wees duidelijk in wat je wilt en niet wilt...ofwel: zeg je mening!
 - o Zeg wat je voelt en wat je wilt als je een pestkop tegen komt, en negeer hem/hoor daarna. Als dat niet helpt, loop dan weg naar een veilige plek.
 - o Soms is het verstandig om je mening niet te zeggen, maar moet je maken dat je weg komt. Bijvoorbeeld als je alleen tegen een grote overmacht komt te staan.
 - o Toon belangstelling voor andere mensen, stel vragen en bij voorkeur 'mol-vragen' (=vraag door!)
 - o Geef met meer dan vijf woorden antwoord, wanneer iemand je een vraag stelt.
 - o Als je geen contact wilt, dan moet je iemand niet aankijken, niets vragen, amper antwoord geven, niets aardigs zeggen.
 - o Praat erover als je ergens mee zit. Overleg en bedenk samen met iemand die je kan helpen een oplossing.
 - o Blijf alert op het verschil tussen een tip (een opmerking om iemand te helpen) en een trap (een opmerking om iemand de grond in te boren).
- Je kunt je kind als opvoeder niet uit de put tillen. Je kunt hem/haar wijzen waar het trappetje staat om er uit te komen. Maar uiteindelijk moet het kind zelf de keuze maken.
- "Kinderen zijn net mensen" Wanneer je baas jou alleen benadert met "Jij moet dit, en ik wil dat..." dan roept het irritatie op. Bij kinderen is dat net zo. Zeg wat je voelt en wat je (niet) prettig vindt en laat waar mogelijk kinderen met je overleggen over afspraken.

Zie voor meer informatie: www.kanjertraining.nl

