

KANJERTRAINING ZO DENKEN EN DOEN KANJERS

Het is goed dat ik er ben

Je bent belangrijk. Er zijn mensen die van je houden. Natuurlijk is het fijn als je goed kunt leren. En veel diploma's hebt. Maar als jij van niemand kan houden en niemand geeft om jou, dan stelt het niks voor. Veel kinderen denken dat er niemand is die om hen geeft, maar dat hebben ze gelukkig mis.

Er zijn meer mensen die blij met je zijn dan je zelf denkt.
Twijfel je daar aan? Bespreek dat dan met je juf of meester.

Niet iedereen vindt mij aardig. En dat hoort zo

Daarmee wordt bedoeld dat je belangrijk bent voor een ander, maar niet voor iedereen.

Veel kinderen zouden iedereen wel aardig willen vinden.

Maar, kan dat ook? Is iedereen aardig?

Zou je echt iedereen aardig moeten vinden?

En ..., moet iedereen jou aardig vinden?

Ik zeg wat ik denk en wat ik voel

Ook dit is belangrijk voor een kanjer. Je geeft je eigen mening, zonder bang te zijn. Dat is moeilijk. Veel kinderen en ook volwassenen durven hun mening niet te geven. Ze zijn bang te worden uitgelachen of gepest. Ook kunnen ze bang zijn dat mensen boos worden. Het lijkt dan beter je mond te houden. Maar doe dat nou maar niet.

Als je niet durft te zeggen wat je denkt of voelt, dan gaat het niet goed.

Ook niet met de anderen. Praat daarom met hen. Doe je dat niet, dan word je gek.

Praten dus, op een nette manier, dan gaat het een stuk beter.

Maar ..., let op!

Als je iets zegt, dan doe je niet als de zwarte, rode of gele pet. Je doet als de witte pet.

Dat wil zeggen: je spreekt niet op brutale toon, je doet niet idioot en je doet niet bang.

Je doet gewoon. Dat is moeilijk.

Geef niet overal je mening over. Sommige mensen doen zo naar, dat het geen zin heeft om iets te vertellen.





Doet iemand vervelend tegen mij, dan haal ik mijn schouders op

Je moet niet zomaar je schouders ophalen. Je mag best je mening zeggen. Geef je mening op een rustige manier. En blijft iemand vervelend doen? Dan haal je je schouders op. Je denkt: die is zeker gelukkig, als die vervelend kan doen. Nou ja, wees er gelukkig mee!

Doet iemand rot, dan doe ik niet mee

Dat klinkt eenvoudig, maar dat valt niet mee. Veel mensen denken dat je een slechterik moet bestrijden. Maar dat hoeft helemaal niet. Die moet je gewoon laten zeuren en roddelen. Voorbeeld: het komt wel eens voor dat een leerling in een klas de baas speelt of bezig is heel erg op te vallen. (=zwarte pet) Rond die baasspeler zitten kinderen die meedoen. (meestal rode petten) Eigenlijk vinden deze leerlingen het heel vervelend wat ze doen in de klas, maar ze durven er niet meer mee te stoppen. De zwarte pet wil meestal niet veranderen. Laat hem of haar daarom in zijn sop gaar koken. Zoek dus de witte petten op en werk met hen samen.



Ik gedraag me als een kanjer, want ik ben een kanjer

Hiermee wordt bedoeld dat je als iemand met een zwarte pet, ook een witte pet kunt opzetten. In plaats van een baasspeler word je dan een leider en een aanvoerder. Daar is iedereen blij mee. Je kunt als rode pet een witte pet opzetten. In plaats van een malloot word je dan iemand die gevoel voor humor heeft en blijdschap brengt. Daar is iedereen blij mee. Je kunt als gele pet een witte pet opzetten. In plaats van bang en te voorzichtig ben je dan bescheiden en vriendelijk. Daar is iedereen blij me. En de witte pet? Dat ben je als je doet wat bij je hoort. Een witte pet doet niet brutaal, vervelend grappig of bang. De witte pet durft zichzelf te zijn.

