

Kanjertraining: een programma om sociaal gedrag op school te bevorderen

Lilian Vliek en Annemieke Oudman

Beschrijving programma

Doelen

De Kanjertraining heeft als doel sociaal vaardig en respectvol gedrag te stimuleren en sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen. Daarnaast wil de Kanjertraining het welbevinden vergroten bij kinderen en jongeren (www.kanjertraining.nl). Om dit te bereiken richt de training zich op een drietal voorwaardelijke doelen: 1. het vergroten van moreel besef over welk gedrag prettig is voor jezelf en de ander; 2. het bewust maken van de intrinsieke motivatie om dit gedrag te willen vertonen; en 3. het vergroten van verantwoordelijkheidsbesef voor het daadwerkelijk vertonen van dit gedrag.

De Kanjertraining is erop gericht kinderen authentiek gedrag te leren, dat wil zeggen gedrag waar zij zichzelf goed bij voelen en waar de omgeving (klasgenoten, leerkrachten, ouders, buurtgenoten) zich ook goed bij voelt.

Doelgroepen, type training en soort interventie

De Kanjertraining kent drie varianten:

- De leerkracht geeft de training aan leerlingen in het regulier en speciaal basisonderwijs (groep 1 t/m 8) en klas 1 t/m 3 van alle typen voortgezet onderwijs. De hele groep krijgt de training. In deze setting is niet altijd sprake van sociale problemen. De training is in dit geval een *universeel preventieve interventie*.

- In een intensievere vorm geeft een psycholoog de training aan sociaal vastgelopen klassen van het regulier en speciaal basisonderwijs en voortgezet onderwijs. De school (leerkracht en directie) ervaart zulke ernstige sociale problemen in de klas, dat een crisisinterventie nodig is. De intermediaire doelgroep zijn leerkrachten, ouders en directie. Deze crisisinterventie is een *geïndiceerde preventie* (zie ook H6). De psycholoog bespreekt de problemen in de klas met de leerkracht. Ook geeft de psycholoog een informatieavond aan ouders, voordat de training in de klas start. De ouders worden uitgenodigd de training in de klas bij te wonen.

- Psychologen en orthopedagogen geven de training op psychologenpraktijken aan kinderen en hun ouders die zich individueel hebben opgegeven. Tijdens een intakegesprek bespreekt de psycholoog de individuele hulpvraag met het kind en de ouders en wat zij van de training mogen verwachten. De problemen van deze kinderen zijn verschillend van aard. Zij zijn

bijvoorbeeld te bang of juist te agressief, zij worden gepest of hangen de clown uit in de klas. Dit is een *reguliere behandeling*, waarbij de ouders de intermediaire doelgroep vormen.

Theoretische onderbouwing

Sociale problemen ontstaan vaak door een gebrek aan sociale vaardigheden, door cognitieve vervormingen in de sociale informatieverwerking en/of door interacties met andere kinderen die probleemgedrag laten zien in de groep (zie hoofdstuk x en y). De Kanjertraining vermindert en voorkomt sociale problemen en stimuleert sociaal gedrag door het oefenen van sociale vaardigheden en cognitieve technieken. De aanpak hierbij is dat leerkrachten en psychologen uitgaan van intrinsieke motivatie en verantwoordelijkheid van het kind om positief gedrag te laten zien. Sociale problemen manifesteren zich vaak in groepsinteracties en kunnen daarom het beste in groepen worden aangepakt (Salmivalli, 1999). De Kanjertraining wordt altijd in groepen gegeven met kinderen met verschillende problematiek. De omgeving van het kind (ouders, leerkracht, school) wordt actief betrokken of meegetraind. In 2010 is de Kanjertraining door het Nederlands Jeugd Instituut erkend als ‘theoretisch goed onderbouwd’ (<http://www.nji.nl/eCache/DEF/1/03/055.html>)).

Inhoud

Lesopbouw

Iedereen die de Kanjertraining aan groepen geeft, krijgt hiervoor eerst een opleiding. De trainer/leerkracht introduceert thema's aan de hand van een bij de leeftijd passend verhaal of situatie. Voorbeelden van thema's zijn: jezelf voorstellen, complimenten geven en ontvangen, gevoelens laten zien, grenzen aangeven en omgaan met pesten, belangstelling tonen, vriendschap, kritiek geven en ontvangen. In rollenspellen oefenen de kinderen verschillende vormen van gedrag met behulp van vier petten (zie hierna). Daarna oefenen de kinderen de sociale vaardigheden die passen bij het thema van de les. Aan het eind van elke les doen de kinderen een fysieke vertrouwensoefening. Voorbeelden hiervan zijn het opvangen van een ander kind dat zich achterover laat vallen en het samen optillen van een liggend kind.

Petten en Kanjerafspraken

Een belangrijk onderdeel van de Kanjertraining is het gebruik van de petten. Ze worden gebruikt voor alle leeftijden. De vier petten staan voor vier typen gedrag of copingstrategieën. Je bent niet een type, maar je gedraagt je op een bepaald moment in een bepaalde situatie zo. Kinderen leren dat ze ook kunnen kiezen voor ander gedrag. De zwarte pet (vlerk) staat voor brutaal, agressief, dominant, te krachtig gedrag. De rode pet (aap) staat voor onverschillig, meeloop- en uitlachgedrag. De gele pet (konijn) staat voor verlegen, bang, zielig gedrag. De witte pet (kanjer/tijger) staat voor sociaal vaardig, betrouwbaar en oplossingsgericht gedrag. Op een poster staan de vijf Kanjerafspraken die refereren aan het gedrag van de vier petten.

[Figuur 1 Kanjerafspraken]

Omgaan met grensoverschrijdend gedrag en pesten

De Kanjertraining vindt het in peestsituaties niet zinvol kinderen te bestempelen als dader of slachtoffer. Om tot een oplossing te komen die de betrokkenen recht doet, is het zinvoller beide typen kinderen iets te leren. De één moet leren geen grensoverschrijdend gedrag te vertonen, de ander moet leren duidelijk te zijn en zijn of haar grenzen aan te geven. Dit kunnen deze kinderen bij uitstek van elkaar leren! Peestsituaties, zoals uitschelden, worden daarom in de klas of groep nagespeeld. Dit gebeurt alleen wanneer het kind dat uitgescholden wordt én het kind dat scheldt daadwerkelijk willen oefenen. Het kind dat scheldt vernedert het uitgescholden kind. Dit laatste kind reageert bij deze oefening op een witte-petten-manier (dat wil zeggen: sociaal vaardig, betrouwbaar, oplossingsgericht). Dit kind leert duidelijk aan te geven dat hij of zij het gedrag van de ander niet leuk vindt. Het vraagt of de ander wil stoppen. Zo niet, dan zoekt dit kind aansluiting bij een ander kind (een maatje). Blijft het schelden doorgaan, dan loopt dit kind met het maatje naar het gezag (de juf of de meester). Het gezag grijpt dan in. De kinderen in de klas oefenen hierbij hun rol als toeschouwer. Tijdens het rollenspel leren ze zich beheersen en niet mee te lachen met het kind dat de ander vernedert. Kinderen leren elkaar tips te geven. Kinderen die gepest worden, krijgen bijvoorbeeld de tip niet voortdurend naar de juf of een volwassene te gaan, maar zelf te zeggen wat ze ervan vinden. Kinderen die zelf pesten, krijgen bijvoorbeeld de tip te stoppen met schelden. Vervolgens coacht de leerkracht de kinderen in het uitvoeren van de gekregen tips.

Motor en benzinepomp

In een speciale oefening ervaren de kinderen dat vervelend gedrag sneller stopt wanneer je er geen aandacht aan geeft. Deze oefening heet 'motor en benzinepomp' (Weide, Oudman & Vliek, 2009). Eén kind speelt de motor door erg druk te doen in de klas, de andere kinderen zorgen dat ze 'geen benzine geven' door niet op 'de motor' te letten of op hem of haar te reageren. Wanneer niemand op het drukke kind reageert, blijkt het drukke gedrag uit te doven en vraagt het kind zelf of het mag stoppen met druk doen. Wanneer een kind wel reageert, speelt het als volgende de motor. Net zolang tot de groep in rust is en niemand meer reageert. Zo helpen kinderen elkaar. Deze oefening is ook belangrijk bij grensoverschrijdend gedrag zoals pesten. Vaak gaat iemand door met negatief gedrag, wanneer hij of zij veel benzine krijgt van de omstanders. Stoppen de omstanders met reageren, dan zal het kind dat grenzen overschrijdt eerder stoppen met vervelend gedrag. Zo leren de omstanders dat zij een belangrijke rol hebben bij grensoverschrijdend gedrag en hoe zij het kind dat vernederd wordt kunnen helpen.

Kosten

Training aan een team van 20 mensen van drie dagen met ouderavond en een boekenpakket kost 5250 euro. Voor een eendaagse training aan een klas en een bijbehorende ouderavond

betaalt de school 1700 euro. Een ouder-kindtraining op een psychologenpraktijk (een intakegesprek en tien lessen van anderhalf uur) kost 350 euro. Alle bedragen zijn gebaseerd op tarieven in mei 2011 bij het Instituut voor Kanjertrainingen in Almere. Dit Instituut heeft geen winstoogmerk.

Effectonderzoek

De effecten van de Kanjertraining worden onderzocht in een promotietraject aan de Universiteit Utrecht. Twee afgeronde onderzoeken in dit kader staan hieronder beschreven. Het nog lopende effectonderzoek op de psychologenpraktijk in Almere met een randomised controlled trial is naar verwachting klaar in 2013.

De eerste studie onderzocht de effecten van crisisinterventies in klassen (Vlieg & Orobio de Castro, 2010). De interventiegroep bestond uit 237 kinderen, afkomstig uit 11 klassen (groep 5 t/m 8) waarin veel problemen voorkwamen. Deze kinderen zijn vergeleken met 254 kinderen uit 11 parallelklassen op dezelfde scholen met minder problemen, die geen training kregen (controlegroep). Het onderzoeksdesign was een quasi-experimenteel design (pretest/posttest design met controlegroep). Ervaren psychologen, die waren opgeleid tot Kanjertrainer, gaven de training in de klas in tien lessen van anderhalf uur of in drie volle schooldagen. Voor en meteen na de training vulden kinderen van alle klassen de Schoolvragenlijst en de Kanjervragenlijst in. Deze bevatten respectievelijk de subschalen Welbevinden, Relatie met de leerkracht en Sociaal aanvaard voelen, en Agressief gedrag, Depressieve gedachten, Betrouwbaar sociaal gedrag (kanjer) en Zelfwaardering.

De getrainde klassen gingen op alle schalen significant meer vooruit dan de kinderen uit de controleklassen¹. Het welbevinden (effectgrootte: Cohens $d= 0,23$), de relatie met de leerkracht ($d= 0,29$), het sociaal aanvaard voelen ($d= 0,19$), betrouwbaar sociaal gedrag ($d=0,30$) en zelfwaardering ($d=0,37$) namen toe. Agressie ($d= 0,19$) en depressieve gedachten ($d=0,29$) namen af. Dit duidt op een positieve ontwikkeling in gedrag en gevoelens van de kinderen. De training bleek het grootste effect te hebben op de kinderen die het laagst scoorden en dus de training het hardst nodig hadden (moderatoreffect, H6). Effectgroottes varieerden daar van 0,23 tot 0,76.

De tweede studie onderzocht de effecten van de training, gegeven op psychologenpraktijken (Vlieg, Overbeek & Orobio de Castro, submitted) In een quasi-experimenteel design zijn 185 trainingskinderen vergeleken met 39 controlekinderen. De controlekinderen waren vergelijkbare kinderen die zich toevallig iets later hadden aangemeld, waardoor ze op de wachtlijst kwamen. Er waren geen verschillen op de voormeting tussen de controle- en trainingskinderen. Vooraf en na de training vulden ouders de Child Behavioral Checklist

¹ Bij alle analyses is gecorrigeerd voor verschillen tussen trainings- en controlegroep op de voormeting.

(CBCL) in. Getrainde kinderen gingen significant meer vooruit dan controlekinderen op zowel internaliserend gedrag ($d= 0,39$) als externaliserend gedrag ($d= 0,33$). Totale problemen verminderden zelfs significant met een effectgrootte van 0,46.

Conclusie

De Kanjertraining lijkt op korte termijn een effectieve training te zijn met een solide theoretische basis. De training wordt toegepast op 1700 basisscholen in Nederland en op tal van psychologenpraktijken. De eerste onderzoeken laten zien dat de Kanjertraining zorgt dat kinderen zich minder agressief gedragen en beter met vervelend gedrag kunnen omgaan. De sfeer in de klas verbetert en kinderen voelen zich prettiger. Hoewel het onderzoek zich niet expliciet richt op pesten, is door de verbeterde sfeer en respectvolle omgang met elkaar wel te verwachten dat pesten afneemt of niet begint. De Kanjertraining is een goede keus voor scholen die zich niet alleen op grensoverschrijdend gedrag willen richten, maar ook breder op de sfeer en veiligheid in de klas.

Literatuur

Nederlands Jeugdinstuut (2011). *Databank Effectieve Jeugdinterventies* (<http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=103055>). Utrecht: Nederlands Jeugdinstuut.

Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: Implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22(4), 453-459.

Vliek, L. & Orobio de Castro, B. (2010). Stimulating positive social interaction: What can we learn from TIGER (Kanjertaining)? In B. Doll, J. Baker, B. Pfohl & J. Yoon (Eds.), *Handbook of youth prevention science* (pp 287-306). New York: Routledge.

Vliek, L., Overbeek, G., & Orobio de Castro, B. (submitted). Reducing children's problem behavior by stimulating prosocial intentions and self-perceived responsibility: Effectiveness of the TIGER training in routine practice.

Weide, G., Oudman, S.F., & Vliek, L. (2009). *Kanjertaining voor ouders, leerkrachten en Pabo-studenten*. Almere: Instituut voor Kanjertainingen.



Figuur 1 Kanjerafspraken