

PLEZIER VOOR IEDEREEN!



Lesbrief
Dag tegen Pesten
2023

Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**



Inleiding

Hartelijk dank voor het aanvragen van de GRATIS lesbrief voor de Dag Tegen Pesten 'Plezier voor iedereen!' Met heel veel enthousiasme en plezier hebben onze pedagogisch professionals uit de projectgroep deze lesbrief voor jou samengesteld.

In deze lesbrief geven wij een aantal extra werkvormen die voortborduren op het thema van de Week Tegen Pesten 2022: "Grapje! Moet toch kunnen?!". Een thema dat ook de rest van dit schooljaar aandacht verdient.

Het lespakket van de Week Tegen Pesten 2022 kan ook nog steeds aangevraagd worden via:

<https://www.omgaanmetpesten.nl/lespakket>

1. Inleiding
2. Randvoorwaarden
3. Werkvormen PO
5. Werkvormen VO
7. Kenniscentrum Omgaan met Pesten

De Lesbrief

Door het werken met onze lesbrief leren de leerlingen elkaar beter kennen en is er ruimte voor verschillen. Voortbordurend op het thema: "Grapje? Moet toch kunnen?!" willen wij plezier voor iedereen. De focus ligt op gedrag dat je wel wilt zien. Dat draagt bij aan het voorkomen en terugdringen van pestgedrag.

Samen met elkaar kunnen we het verschil maken, want een verschilmaker:

Doet iets goeds, **komt in actie**, **nodigt anderen uit om ook het goede te doen**

En als je samen het verschil maakt:

Heb je oog voor elkaar, **kijk je naar elkaar om**, **nodig je anderen uit om erbij te komen en mee te doen**,

let je op elkaars grenzen, **geef je iemand troost of steun**, **bied of haal je hulp als dat nodig is**

Op deze manier draag je samen bij aan het creëren van een sociaal veilige omgeving waarin respect, acceptatie, waardering en plezier de boventoon voeren.

We hopen dat je de activiteiten, wanneer je deze inzet in de Dag tegen Pesten op 19 April, vervolg laat geven verder in dit schooljaar. Werken aan sociale veiligheid zowel online als offline vraagt voortdurend onze aandacht.



Randvoorwaarden

Doelgroep

Kinderen van primair onderwijs: groep 5 t/m 8 en voortgezet onderwijs: leerjaar 1 en 2. De werkvormen kun je schoolbreed en in meerdere groepen inzetten.

Doel

Samen werken aan een sociaal veilige groep waarin iedereen het “wij-gevoel” kan ervaren. En zorgen voor een veilige groep waar voldoende ruimte is voor ieders verschillen en deze als kracht gezien worden.

Inzetten van het lespakket

Je kunt de werkvormen uitvoeren op of rond de Dag Tegen Pesten op 19 april, maar uiteraard ook op een later moment in dit schooljaar gebruiken. Doorlopende aandacht voor een sociaal veilige omgeving werkt preventief.

Maak afspraken

Het is alleen zinvol om met een hele groep samen aan de slag te gaan met dit thema en het omgaan met elkaar, voorkomen en aanpakken van pesten, als er een veilig klimaat is. Het maken van afspraken over het omgaan met elkaar helpt hiermee:

- Sta stil bij de afspraken en regels die al bestaan.
- Bespreek met de kinderen welke afspraken fijn zijn om met elkaar te maken bij het werken over deze thema's. Wat is nodig om te zorgen dat iedereen zich veilig en goed voelt?
- Probeer via het gesprek de afspraken uit de kinderen zelf te laten komen en check of zij zich hier allen in kunnen vinden en deze kunnen uitvoeren. Door te spreken over afspraken i.p.v. regels wordt er een groter beroep op de intrinsieke motivatie gedaan voor het nakomen van de afspraken
- Formuleer afspraken altijd positief: dus wat wil je wel en omschrijf concreet gedrag.

Hieronder vind je een paar voorbeelden van afspraken die te maken zijn;

We laten elkaar uitspreken, **we luisteren aandachtig naar elkaar**, **we tonen respect voor elkaar**, we stellen vragen om elkaar beter te begrijpen, **wat we te weten komen over elkaars gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep**.

Heb je hulp nodig bij aanpakken of voorkomen van (online) pesten?

Het is mogelijk om een trainer Omgaan met Pesten uit te nodigen in de groep, op school of organisatie voor een verdiepingsworkshop of gastles voor de kinderen. Ook een workshop, training of studiedag voor professionals of een ouderavond behoort tot de mogelijkheden. Samen kunnen wij het tegengaan van pesten op school, in de online wereld en het versterken van sociale veiligheid.

Kijk voor een trainer in de omgeving: www.omgaanmetpesten.nl/onze-trainers



Werkvormen Primair Onderwijs (PO)

Werkvorm Stoelendans (Iedereen hoort erbij!)

Doelgroep: PO

Doel: Samenwerken, elkaar vertrouwen, respect, discipline en plezier hebben.

Nodig: Ruime kring met stoelen.

Duur: 15 min.

Voorbereiding: De kinderen zitten op hun stoel in de (ruime) kring.

Werkwijze:

- Laat alle kinderen opstaan van hun stoel.
- Haal een stoel weg en geef de opdracht om allemaal te gaan zitten zonder dat iemand nog de grond aanraakt. Ze kunnen hierbij bij elkaar op schoot zitten of samen op een stoel zitten.
- Herhaal het weghalen van de stoelen totdat het niet meer lukt.
- Hoeveel stoelen heeft de groep nog nodig om allemaal van de grond te zijn?

Variatie:

Om het moeilijker te maken, laat ze deze opdracht uitvoeren zonder te praten of overleggen.



Nabespreking:

Wat heb je als leerkracht waargenomen? Denk aan vragen als;

- Hoe ging het?
- Wat ging goed tijdens het samenwerken?
- Was er vertrouwen bij iedereen?
- Is er respect voor elkaar?
- Is er doorgezet? Waaraan kon je dat merken?
- Wat was lastig? Hoe zou dat opgelost kunnen worden?
- Wat ging goed? Waar zag je dat aan?
- Wanneer je niet mocht praten, was het toen makkelijker of moeilijker? (Aan iemands gezicht, houding, mimiek je lichaamstaal is waaraan je dus kunt zien of iemand iets wel of niet wil/fijn vindt)
- Is lichaamstaal belangrijk, waarom wel of niet?
- Waaraan kun je zien bij iemand of hij/zij plezier heeft?



Werkvorm Op de Tafel

Doelgroep: PO

Doel: In een groepje samenwerken door te overleggen en respect voor elkaar te tonen.

Nodig: Tafels, stoelen.

Duur: 10 min.

Voorbereiding: Ga in groepjes van drie om een tafel zitten.

Werkwijze:

- Noem verschillende lichaamsdelen die het groepje op de tafel moet hebben.
- Gebruik enkel het bovenlichaam en benoem max. 4 lichaamsdelen. Bijv. 1 voorhoofd, 2 neuzen, 1 hand en een schouder.
- Gebruik alle lichaamsdelen en benoem max. 6 lichaamsdelen. Bijv. 2 voeten, 1 elleboog, 2 oren en een duim.
- Dit kun je herhalen met nieuwe groepjes.

Variatie:

Probeer het nu eens zonder te praten.



Nabespreking:

Wat heb je als leerkracht waargenomen? Stel je vragen n.a.v. je observatie.

- Hoe ging het?
- Werd er goed samengewerkt?
- Was er vertrouwen bij iedereen?
- Is er respect voor elkaar?
- Is er doorgezet? Zijn er oplossingen gevonden?
- Wat was lastig? Hoe zou dat opgelost kunnen worden?
- Wat ging goed? Waar aan zag je dat?
- Wanneer je niet mocht praten, was het toen makkelijker of moeilijker?
- Hoe kan je dan aan iemand zien of iemand iets wilt of niet wilt?
- Is lichaamstaal belangrijk?
- Maakte een nieuw groepje een verschil? Zo ja waarom?



Werkvormen Voorgezet Onderwijs (VO)

Werkvorm Werelds ergste.....

Doelgroep: VO leerjaar 1 en 2

Doel: Op een creatieve manier out of the box denken waarbij de leerlingen ervaren dat samen lachen verbindt.

Nodig: Post-its/kaartjes

Duur: 15-20 minuten

Voorbereiding: Schrijf verschillende beroepen op de kaartjes.

Werkwijze:

- Trek een beroep uit alle kaartjes.
- Laat de leerlingen (alleen of in tweetallen) bedenken wat de werelds ergste beoefenaar van dit beroep zou kunnen zeggen/doen bij het uitoefenen van zijn beroep. Bijvoorbeeld een tandarts zou kunnen zeggen: 'Neem een zak snoep mee van de balie als je weggaat.'
- Of als je een boodschap op een taart wil laten zetten en je geeft de volgende boodschap aan de bakker door: 'Met plaatje Mickey Mouse' en de bakker schrijft op de taart: Met plaatje Mickey Mouse i.p.v. een afbeelding van Mickey Mouse.

Variant:

- Elk tweetal of iedere leerling krijgt een ander beroep en krijgt een aantal minuten de tijd om te bedenken wat er fout kan gaan.
- Laat de leerlingen hun bedachte situaties uitspelen, tekenen enz.

Nabespreking:

- Wat vonden jullie van deze oefening?
- Was het moeilijk om iets te bedenken? En als je het samen mocht doen?
- Hadden jullie plezier samen? Was dit uitlachen?
- Merk je verschil tussen samen lachen en iemand uitlachen? Zo ja, wat is dan het verschil?





Werkvorm Hot Seat

Doelgroep: VO leerjaar 1 en 2

Doel: In een team samenwerken door elkaar de ruimte te geven om te reageren en elkaar aan te moedigen om samen het juiste woord te raden.

Nodig: Bord, woorden

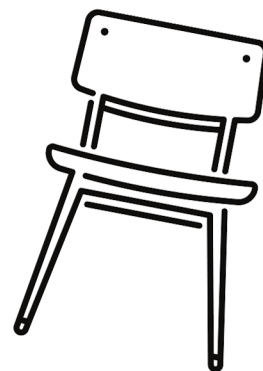
Vorbereiding: Bedenk een lijst met woorden die bijvoorbeeld te maken hebben met jouw vakgebied.

Werkwijze:

- Verdeel de klas in twee teams en laat ze samen met hun gezicht richting het bord zitten.
- Neem twee lege stoelen (een voor elk team) en zet die voor de klas, richting hun teamgenoten. De lege stoelen zijn de 'hot seats'.
- Kies een vrijwilliger om op de lege stoel te gaan zitten met hun rug naar het bord en gezicht naar hun team.
- Er wordt een woord getoond op het bord.
- Elk team zal om de beurt proberen hun 'hot seat' teamgenoot het woord te laten raden door synoniemen, antoniemen, vertalingen, betekenissen enz. te noemen. Ze mogen hierbij ieder maar één woord zeggen tegen hun teamlid
- Elk teamlid moet de gelegenheid krijgen om iets in te brengen, bijvoorbeeld door af te spreken dat je pas weer iets mag zeggen als iedereen iets heeft gezegd. Ze mogen elkaar hierbij wel helpen. Dit zorgt er juist voor dat er wordt samengewerkt en niet één iemand steeds het hoogste woord heeft.
- De 'hot seat' teamspeler probeert het woord te raden. Degene die het woord het eerste raadt, krijgt een punt voor hun team.
- Als het woord is geraden, gaat een ander teamlid op de 'hot seat' zitten.

Nabespreking:

- Wat vonden jullie van het spel?
- Hoe verliep de samenwerking?
- Was het lastig om op je beurt te wachten voordat je weer iets mocht zeggen?
- Wie vond het erg lastig en wilde het liefst de beurt overnemen?
- Hoe ging je daarmee om?
- Wie vond het lastig om een betekenis of uitleg te geven?





Kenniscentrum Omgaan met Pesten

In 2004 heeft Mirelle Valentijn samen met anderen het initiatief genomen om de Stichting Omgaan met Pesten op te richten, om het gedachtegoed van Dieta Uytterlinde (1939), de grondlegger van de methode, te verspreiden. Wat begon als een training 'Omgaan met Pesten' is nu de succesvolle Sta Sterk training. Sinds 2023 is de stichting verder gegaan als Kenniscentrum Omgaan met Pesten.

Het kenniscentrum spant zich in om enerzijds pesten te voorkomen (preventief) en anderzijds om pesten op te lossen (curatief), of de gevolgen daarvan te beperken. Het kenniscentrum richt zich daarbij op alle betrokkenen binnen het pestprobleem en gaat uit van pesten als groepsprobleem.

De trainers van het kenniscentrum Omgaan met Pesten zijn professionals en actief in heel Nederland. Zij zijn werkzaam vanuit hun eigen praktijk, school of organisatie. Tijdens een intensieve opleiding bij het Kenniscentrum hebben zij geleerd te werken met de Sta Sterk methodiek. Scholen en andere organisaties kunnen terecht bij trainers voor deskundigheidsbevordering van personeel en ouders en voor ondersteuning bij de verdere ontwikkeling van het sociaal veiligheidsbeleid. Ook geven trainers de antipestprogramma's 'Sta Sterk op School' en 'Omgaan met Elkaar' aan groepen binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Ouders kunnen hun kind aanmelden voor een Sta Sterk training en de brugklastraining Stevige Stap.

Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen. De ontwikkeling van de gratis lesbrief voor de Dag tegen Pesten is daar een goed voorbeeld van.

Kijk voor ons volledige aanbod op: www.omgaanmetpesten.nl/ons-aanbod

Kijk voor een trainer in jouw omgeving en het aanvragen van workshop of gastles op:
www.omgaanmetpesten.nl/onze-trainers

In mei start weer een cursus 'dagopleiding Sta Sterk Trainer'. In juni een online training 'Pesten aanpakken op de BSO' en in september is deze training in Vinkeveen. Daarnaast starten er in het voorjaar verschillende specialisaties voor de Sta Sterk trainers.

Kijk voor het scholingsaanbod op: www.kenniscentrumomgaanmetpesten.nl

