



GOOI EENS WAT VERBINDING IN JE GROEP



Hoi leid(st)er, animator, moni, ...

De 4 stippen (STIP IT) blijven ook in de Week tegen Pesten van 2021 het symbool van de **strijd tegen pesten**.

Maar na een jaar van afstand houden en samen vechten **tegen** een virus focussen we dit jaar liever op een strijd **voor** iets: voor positieve krachten zoals nabijheid en verbondenheid met iedereen in je groep.

Deze actiefiche biedt een spel (45 minuten) aan dat inzet op die krachten. Power to your group, man!

Bouw samen aan een stevige groep waarin iedereen een plaats heeft!

Veel succes!

Groetjes,

Tumult en Kies Kleur tegen Pesten

Deze actiefiche werd opgemaakt door Tumult.
www.tumult.be | info@tumult.be



Goed om te weten vooraf!

Voor je in de actiefiche duikt, geven we je eerst nog graag wat belangrijke info mee.

Insteek van de Week: een positief verhaal

We kiezen er in al onze actiefiches van 2021 voor om **niet op voorhand** te vertellen dat de activiteit een verband heeft met pesten.

We vinden het belangrijk dat je de link tussen pesten en de positieve invloed, van al wat in de activiteit aan bod kwam, legt. Maar doe dat **pas op het einde van de activiteit**.

Waarom die keuze? In de Week van 2021 willen we vertrekken en focussen op positieve krachten, eerder dan op wat misloopt.

We hopen dat jullie deze insteek volgen bij het gebruik van deze fiche.

Doelgroep van de fiche

Kinderen of jongeren van 10 tot 30 jaar.

Het spel is niet ingewikkeld, maar de standaard eindfase vraagt wel om een goed geheugen. Voor groepen die te jong zijn of voor wie onthouden moeilijker is, is er ook een alternatieve eindfase voorzien.

Aantal spelers: minimum 8

Doel van de fiche

Het spel zit in op een aantal groepsversterkers: elkaar beter leren kennen, elkaars talenten benoemen of complimenten geven, nadenken over het verbeteren van de groepssfeer en met respect luisteren naar elkaar.

Tijdsduur: 45 minuten

Benodigd materiaal

- 8 stiften in 4 kleuren: telkens 2 van één kleur
- Krijt of touw voor 4 cirkels op de grond
- 2 x de antwoordformulieren in bijlage
- Leuke extra: een prijs voor de hele groep

Nabespreking: “waarom speelden we dit spel?”

Dit hoeft niet lang te duren, maar is wel belangrijk.

De 4 stippen zorgen er waarschijnlijk voor dat ze de link met pesten zelf zullen leggen. Maar de link leggen tussen de verschillende opdrachten en het voorkomen van pesten, zal moeilijker zijn.

In het spel hebben ze:

- Elkaar nog wat beter leren kennen.
- Nagedacht over de talenten van iedereen.
- Groepsversterkende ideeën bedacht.
- Met respect naar elkaar geluisterd.

In een groep die dat elke dag in de praktijk kan brengen - niet alleen als een spel het van hen vraagt - zal pesten minder kans krijgen. En als er zich een pestsituatie voordoet, zal de kans groter zijn dat de groep zelf aangeeft dat het niet oké is.

Last, but not least: “Bij wie kan ik terecht?”

Er bestaan heel wat professionele hulplijnen waar kinderen en jongeren terecht kunnen, het is goed dat je Awel, CLBchat, het JAC of Tejo vermeldt.

Maar kinderen en jongeren praten liefst met iemand die ze kennen en vertrouwen. Bij wie kunnen ze terecht in jullie groep? Weten zij dat ook? Bedank iedereen om mee de groep te versterken en geef mee bij wie ze terecht kunnen als ze zich om één of andere reden niet goed voelen in de groep. Herhaal die boodschap ook regelmatig.

Het spel: splitsen om te verenigen!

Vorbereiding

- Print de antwoordformulier 2 keer af. Of teken ze 2 keer na op papier.
- Maak met krijt, touw, ... 4 grote cirkels op de grond. In elke cirkel zal een groepje zitten.
- Verdeel de groep in 4 kleinere groepjes en vraag elk van de groepjes om in één van de cirkels te gaan staan of zitten. Belangrijk: een groepje bestaat minimaal uit 2 personen. Je kan het spel dus pas spelen vanaf 8 personen.
- Geef elk groepje 2 stiften van één kleur. Elk groepje krijgt een andere kleur.



Het spel

Er zijn 4 fases / opdrachten in het spel. Er is geen grote speluitleg vooraf nodig.

Als er een prijs te winnen valt, kan het leuk zijn om al te vermelden dat er een prijs (of een verrassing) te winnen is.

Fase 1: complimenten voor talenten

Geef iedere cirkel dezelfde opdracht: bedenk een compliment voor elke persoon in de cirkel links - als alle groepjes naar het midden kijken - van jullie cirkel. Denk daarbij aan talenten, dingen die de andere goed kan: creatief zijn, beslissingen nemen, oog hebben voor anderen, lopen, zingen, voetballen, helpen, ...

Geef hen voldoende tijd, afhankelijk van het aantal personen in een cirkel. Maar laat het ook niet te lang duren.

Heeft iedereen de complimentjes klaar? Dan laat je de cirkels één voor één de cirkel links van hen ophemelen met de gevonden complimenten.

Zeg hen dat ze goed moeten luisteren naar alle complimenten die gegeven worden, want dat wordt later nog belangrijk. Als begeleider schrijf je de complimenten best meteen op één van de antwoordformulieren.

Opdracht geslaagd?

- Geef iedereen in jouw cirkel één stip op de hand met de kleur stift van jullie cirkel.

Doorschuiven!

- De helft van de personen in iedere cirkel schuift nu door naar de cirkel links van hen. Ze krijgen één van de 2 stiften mee.
- De andere helft van de personen in iedere cirkel blijft steeds staan. Zij houden de tweede stift bij.
- Ter info: dezelfde personen zullen ook in de volgende fase steeds doorschuiven naar een volgende cirkel. en nemen daarbij hun kleur stift steeds mee naar de volgende cirkel. Ook de personen die steeds blijven staan, houden hun kleur stift steeds bij.

Fase 2: wat je nog niet wist van mij

Geef iedere cirkel dezelfde opdracht: vertel iets over jezelf aan de anderen binnen je cirkel dat zij nog niet van je wisten. Iets wat jij leuk vindt, iets waarop je trots bent, ...

Geef hen voldoende tijd, afhankelijk van het aantal personen in een cirkel. Maar laat het ook niet te lang duren.

Heeft iedereen een weetje over zichzelf verteld? Dan laat je de cirkels één voor één aan de andere cirkels vertellen wat zij over elkaar te weten kwamen.

Zeg hen dat ze goed moeten luisteren naar alle weetjes, want dat wordt later nog belangrijk. Als begeleider schrijf je de weetjes best meteen op één van de antwoordformulieren.

Opdracht geslaagd?

- Er zijn 2 kleuren stiften aanwezig in de cirkel. Geef iedereen in jouw cirkel een tweede stip op de hand met de kleur die je nog niet hebt.

Doorschuiven!

De 'doorschuivers' schuiven oopnieuw door, de 'staانبlijvers' blijven staan. Ze houden ieder hun stift van in het begin bij.

Fase 3: 'yes, we can'

Geef iedere cirkel dezelfde opdracht: brainstorm even over hoe jullie ervoor kunnen zorgen dat jullie als groep - vergeet de cirkels even :) - beter zorg kunnen dragen voor iedereen in de groep. Laat elke cirkel één actie kiezen waar zij voor zouden willen gaan.

Leuke extra: laat hen hun actie in een slogan, rijmvorm, of zelfs haka omzetten.



Geef hen voldoende tijd. Maar laat het ook niet te lang duren.

Heeft iedere cirkel een actie bedacht? Dan laat je de cirkels één voor één aan de andere cirkels vertellen wat zij zouden doen, al dan niet in rijm- of hakavorm :).

Zeg hen dat ze goed moeten luisteren naar alle acties, want dat wordt later nog belangrijk. Als begeleider schrijf je de weetjes best meteen op één van de antwoordformulieren.

Opdracht geslaagd?

- Er zijn 2 kleuren stiften aanwezig in de cirkel. Geef iedereen in jouw cirkel een tweede stip op de hand met de kleur die je nog niet hebt.

Doorschuiven!

De 'doorschuivers' schuiven oopnieuw door, de 'staanblijvers' blijven staan. Ze houden ieder hun stift van in het begin bij.

Fase 4: Listen up!

Standaard eindfase: Listen up! Lijst op!

Je drukte de antwoordformulieren 2 keer af. Eén keer voor jezelf als begeleider. Eén keer voor de cirkels in deze fase.

Geef 3 van de 4 cirkels één van de antwoordformulieren. De 4de cirkel krijgt er geen en mag ook niet meer praten vanaf nu. Ze mogen wel nog uitbeelden :).

In deze fase test je hoe goed ze naar elkaar geluisterd hebben (en kunnen onthouden natuurlijk). Eén cirkel lijst alle complimenten op, één cirkel lijst alle weetjes op en één cirkel lijst de 4 acties/rijmpjes/haka's op.

Omdat luisteren niet alleen om spreektaal, maar ook om lichaamstaal draait, mogen de 3 cirkels wel de hulp inroepen van cirkel 4. Die mogen alleen niet praten, enkel uitbeelden.

Lukt het om alle lijstjes te vervolledigen?

Alternatieve eindfase: Tel samen tot 10

Geef iedere cirkel dezelfde opdracht: elke cirkel moet zo snel mogelijk tot 10 proberen tellen, maar elk getal mag maar door één iemand gezegd worden. Als twee mensen tegelijk 'acht' zeggen, be-

gint het tellen weer vanaf 1. Waar zitten de beste luisteraars?

Ook dit is een spelletje dat draait om luisteren en aandachtig kijken naar elkaar. Oké, we geven het toe, er komt ook wel wat geluk bij kijken :).

Opdracht geslaagd?

- Er zijn 2 kleuren stiften aanwezig in de cirkel. Geef iedereen in jouw cirkel een tweede stip op de hand met de kleur die je nog niet hebt.

Eind van het spel

Als alles goed ging, heeft iedereen nu 4 stippen op de hand in 4 kleuren. En heeft de groep het spel gewonnen! Bedank hen om goed mee te doen en beloon eventueel met een prijs.

Vergeet de nabespreking met de groep niet!

Waarom speelden we dit spel eigenlijk? Meer info voor het voeren van de nabespreking, zie pagina 2 bij "Goed om te weten vooraf".

**Dikke merci om ons spel te spelen.
En veel sterke groepen gewenst!**

Eén Week tegen Pesten, is dat voldoende?

Om tot een duurzame, pestvrije (of pestarme) omgeving te komen, werk je als school, sport- of jeugdvereniging best een sterk plan uit.

Zo'n plan om te voorkomen en constructief aan te pakken hoeft niet ingewikkeld te zijn. En bovendien pluk je er het hele jaar de vruchten van!

Bekijk **#eenjaarlantegenpesten** voor onze 10 bouwstenen van sterk antipestbeleid.

Verwerk ze blijvend in jullie organisatie.

Geef pesten een heel jaar
(en zelfs langer) geen kans!



Alles over de Week en **#eenjaarlantegenpesten**?

www.kieskleurtegenpesten.be

Complimenten voor talenten

[illegible]

Wat je nog niet wist van mij

[illegible]

‘Yes, we can’ - Groepsacties

Actie 1:

Actie 2:

Actie 3:

Actie 4:

Bijlage: wat als het gebeurt?

Jouw belangrijke rol als begeleider

Voorkomen is beter dan genezen. Maar soms zal je toch moeten genezen. Hieronder vind een aantal belangrijke handvaten daarvoor.

Is dit pesten?

Soms weet je het als begeleider meteen bij je eerste kennismaking met een groep: hier zit een peestsituatie. Maar vaak is het niet zo makkelijk om in te schatten. Je bent maar getuige van korte momentopnames, soms gebeurt het pesten heel subtiel of heimelijk, ...

Je zal jezelf dan bewust of onbewust de vraag stellen: Is dit pesten? Of is het onschuldig plaaggedrag?

Deze **5 kenmerken** definiëren wat pesten is:

- Pestgedrag is systematisch, zich **herhalend** negatief gedrag.
- In tegenstelling tot plagen heeft pesten de expliciete **bedoeling om te kwetsen**.
- Het slachtoffer wordt **schade** berokkend door de pesters.
- Bij pesten is er sprake van een **ongelijke machtsbalans**. Pesters kiezen een slachtoffer uit dat in hun ogen 'zwakker' is.
- Pesten heeft een **sociale functie**. Het is een manier voor de pesters om aanzien en status te verwerven binnen een groep.

Pesten is een groepsprobleem. Er is nooit één dader. Op zijn minst zijn er andere kinderen die dit gedrag tolereren. Er zijn zichtbare vormen van pesten zoals iemand uitschelden, vernielen van materiaal, ... En onzichtbare vormen zoals negeren, uitsluiten, ...

Wanneer moet ik reageren? Be a responder!

Omdat je als begeleider vaak slechts het topje van de ijsberg ziet, is het ondanks een duidelijke definitie niet altijd mogelijk om met zekerheid te zeggen: 'neen, het gaat niet om pesten'.

Daarom is het verstandig om als begeleider **steeds te laten merken dat je iets niet oké vindt**, als je ziet dat iemand zich geraakt voelt door het gedrag van anderen. **Be a responder!**

Onderzoek wijst uit dat groepen **minder pestgedrag** kennen **als de begeleiders 'responders' zijn**. Dit wil zeggen: als er ook gereageerd wordt op momenten die alleenstaand of éénmalig zouden kunnen zijn. Reageer wel vanuit jezelf als begeleider: ik vind het niet oké dat ... Niet vanuit het slachtoffer: zie je niet dat hij/zij het niet leuk vindt.

Wat is jouw rol als begeleider?

Je hebt een **belangrijke rol** in het creëren van een pestvrije omgeving. Om zoveel mogelijk uit je groep te halen, is jouw houding enorm belangrijk.

- Be a responder: reageer ook op éénmalig kwetsend gedrag en doe dat vanuit jezelf als begeleider: ik vind het niet oké dat ...
- Zorg ervoor dat kinderen en jongeren weten waar ze terechtkunnen als ze ergens mee zitten.
- Zoek samen met de groep naar oplossingen, wanneer je op een groepsprobleem botst.
- Wees creatief, als je groepjes moet vormen.
- Praat over pesten met medebegeleiders, met ouders, met de overkoepelende organisatie, met je leden, ... Het mag geen taboe zijn. Pas wanneer er over gepraat wordt, wordt er samen naar oplossingen gezocht. Pas dan helpen we het probleem de wereld uit.

- Pesten gebeurt vaak wanneer de begeleider het niet ziet. Praat dus met jouw groep, niet enkel met de enthousiaste tateraars. Zo kom je veel te weten.
- Maak ook samen met de groep afspraken voor de momenten waarop je er niet bent: afspraken voor de speelplaats, voor de platte rust, voor de kledkamers, ...

Handvaten voor groepsgesprek over pesten

- Goede afspraken maken goede vrienden. Maak samen met de groep afspraken voor tijdens het gesprek.

Mogelijke afspraken:

- We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.
- We gaan op een respectvolle manier om met de ervaring van anderen.
- We praten in de ik-vorm.
- We spreken enkel uit eigen ervaringen.
- Het is niet de bedoeling om anderen direct aan te vallen.
- Alles wat gezegd wordt, blijft binnen deze groep.
- We verplichten niemand om iets te zeggen.

- Probeer een zo neutraal mogelijke rol aan te nemen.
- Zet de gevoelens en niet de feiten centraal.
- Probeer open en begripvol voor de groep te staan.
- Probeer niet door te bomen als de vorm of het gesprek niet aanslaat bij de groep.
- Zorg ervoor dat de stillere personen niet gedomineerd worden door de meer mondige groepsleden.
- Stel voldoende vragen aan degenen die minder aan het woord zijn.

- Bij minder veilige vragen of uitdagingen laat je hen even bedenktijd of overlegtijd met een groepsgenoot.
- Verplicht niemand om iets te zeggen of te doen.
- Voel je weerstand? Bevraag dan vanwaar deze komt.
- Blok emoties niet af, maar ga er ook niet zo maar in mee.

Het gesprek in goede banen leiden

Vaak gebruiken kinderen of jongeren foute woorden om iets uit te drukken. Als je voelt dat dat gebeurt, raden we je aan om zelf zaken te **herformuleren**. Zo kun je ervoor zorgen dat de anderen zich in de eerste plaats minder aangevallen voelen. De spreker zal hierdoor ook menselijker overkomen. Bovendien geeft het herformuleren van zinnen ook ruimte om dingen in een ander perspectief te zien. Als je iets herformuleert, check je best wel bij het kind of de jongere af of jouw inschatting juist is.

Samenvatten wat er gezegd wordt, is een tweede aanrader. Hierbij moet je niet alles herhalen. Bespreek de belangrijkste elementen die je mee kunt nemen voor de toekomst. Samenvatten vermijdt dat je telkens dezelfde discussie voert. Het geeft ook weer hoever je al geraakt bent binnen het gesprek en welke weg je nog moet afleggen.

Tenslotte is het belangrijk om **focus** te **behouden**. Een discussie die op een heel ander spoor terechtkomt? Dat mag even, als het interessant is. Maar keer wel altijd op tijd terug naar het oorspronkelijke onderwerp, anders kan er verwarring ontstaan.

#eenjaarlangtegenpesten?

Bekijk de 10 bouwstenen van een sterk antipest-beleid. Verwerk ze blijvend in jullie organisatie! Surf naar kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang