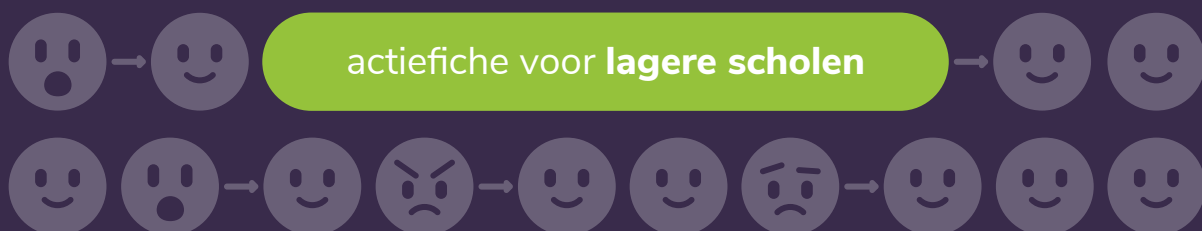




GOOI EENS WAT

# VERBINDING

IN JE GROEP



## Hoi meester, juf, ...

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 je klasgenoten.

**Deze actiefiche schotelt jullie elke dag een uitdaging voor om aan die krachten te werken. Daarnaast voorzien we elke dag ook enkele kleinere opdrachten:** actieve opdrachten, samen nadenken, discussieren over stellingen, ...

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

Veel succes!

Groetjes,

Pimento en Kies Kleur tegen Pesten

Deze actiefiche werd opgemaakt door Pimento.  
[www.pimento.be](http://www.pimento.be) | [info@pimento.be](mailto:info@pimento.be)

**PIMENTO**  
VERSTERKT WIE MET  
JONGEREN WERKT

# Goed om te weten vooraf!

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

## Doelgroep van deze fiche

### 9 tot 12 jaar.

Afhankelijk van je groep kun je er uiteraard wel voor kiezen om bepaalde opdrachten niet te doen.

## Benodigd materiaal

Je vindt een kort lijstje op elke dagfiche. We probeerden dit heel beperkt te houden.

## Voor je begint

### Eén fiche per dag

Aan het begin van de schooldag stel je één van de dagfiches voor. De leerlingen krijgen daarin een uitdaging voorgeschoteld. Die moeten ze proberen te verwezenlijken tegen het einde van de dag. Voor vier van de vijf schooldagen hebben we een dagfiche voorzien.

**Je kiest zelf op welke dag je welke dagfiche voorstelt.** Je kan elke dag zeker en vast één tot twee lessen vullen met de inhoud van één fiche. Elke fiche bestaat uit een uitdaging en enkele kleinere opdrachten.

### Insteek van de Week: een positief verhaal

We kiezen er in al onze actiefiches van 2021 voor om **niet op voorhand** aan de leerlingen te vertellen dat de uitdagingen verband houden met pesten.

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

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

In een groep waar de sfeer goed zit, zal pesten minder snel een kans krijgen. En als het toch gebeurt, zal er sneller reactie uit de groep komen. Je werkt met deze fiche dus nog steeds heel erg rond pesten.

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

### Goede afspraken maken goede vrienden.

Voor sommige klasgroepen is het nuttig om op voorhand afspraken te maken. Bij de stellingen en denkopdrachten is het belangrijk dat de klasgroep met respect naar elkaar luistert. Er wordt namelijk regelmatig om een persoonlijk standpunt gevraagd. **Leg die afspraken niet op, maar maak ze samen met je groep.** De kans is dan groter dat de klasgenoten er effectief achter staan. Je kunt die afsprakenlijst natuurlijk nog aanvullen met dingen die je zelf belangrijk vindt.

Een belangrijke richtvraag hierbij is: wat zorgt ervoor dat ik mijn mening uit? Wat heb ik nodig om op een veilige manier mijn mening te uiten?

Mogelijke regels zijn:

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

# Dagfiche 1

## De uitdaging van vandaag

Aan de start van de dag of week maak je kaartjes met alle voornamen van de klas. Doe die in een zakje, bakje, hoed, ...

Laat iedere leerling een naam trekken. Ze mogen hun naam niet laten zien aan hun klasgenoten. Trekken ze hun eigen naam? Dan moeten ze die terug in het zakje doen en een andere trekken.

Je kan dit meerdere keren per week, per maand, per jaar herhalen door telkens een nieuwe trekking te doen. Verbind er natuurlijk wel telkens een andere opdracht aan om het spannend te houden.

Koppel ook steeds terug in groep en vraag wie er iets bijzonders heeft ervaren.

— Inspiratie voor opdrachten: zie pagina 7

## Vertrouwenstikkertje

Iedereen van de klas staat in een kring en houdt handen vast. In het midden staat een klasgenoot geblinddoekt. Die mag enkel uit de cirkel als die iemand kan aantikken.

De cirkel probeert steeds met de geblinddoekte mee te bewegen, zodat die er niet in slaagt om iemand te tikken. Maar ... en daarom is het vertrouwenstikker: zorg vooral dat de geblinddoekte nergens tegenaan loopt.

## Klaspraat

Bezorg iedereen "Two Minutes of Fame". Deel de groep op in duo's. Laat de duo's elkaar interviewen. Dat kan schriftelijk of ze kunnen er een filmpje van maken .

De bedoeling is dat ze wat ze van elkaar te weten komen daarna aan de rest van de klas vertellen.

Laat de kinderen zelf vragen verzinnen.

Zorg dat de interviewers enkel vragen stellen waarvan ze inschatten dat de andere ze wel wil beantwoorden. Ziet iemand het niet zitten om op een bepaalde vraag te antwoorden, dan hoeft dat ook niet.

## Minifuif, maxipret

Maak via Spotify of YouTube een playlist met je klas. Iedereen voegt één of twee favoriete muzieknummers toe. Begin of eindig de volgende dagen telkens met één van die nummers.

## Dagfiche 2

### De uitdaging van vandaag

Verzin met jouw klas een variant op een TikTok-challenge en zorg ervoor dat jullie deze allemaal kunnen. Je kan jullie filmpjes online zetten en andere klasgroepen uitdagen om het beter doen.

### Onder de sloef

Elke leerling schrijft een willekeurig compliment op een stuk papiertape en kleef dat onder zijn of haar schoen. De begeleiding roept 'start'. Vanaf dan loopt iedereen in het rond om stukjes tape van onder elkaars zool te halen. Een veroverd stukje tape plak je op je trui. Anderen mogen dat niet meer afpakken.

Laat het spel drie minuten duren. Daarna tel je hoeveel complimenten je veroverd hebt.

Deel je veroverde complimenten ten slotte uit aan klasgenoten die deze eigenlijk wel verdienen.

### Klaspraat

Je zit met de leerlingen in een kring. Iedereen zit op een stoel. Je vraagt eerst naar een vrijwilliger die op zijn of haar stoel in het midden van de kring wil gaan zitten. De vrijwilliger in het midden zegt: 'ik vind ... leuk aan onze klas'. Bijvoorbeeld: 'samen lachen'. Iedereen die dit ook leuk vindt, moet zo snel mogelijk van plaats veranderen.

Ook de persoon in het midden wisselt van plaats. Daardoor komt er normaal iemand nieuw in het midden te zitten, namelijk diegene die niet snel genoeg op een andere stoel ging zitten. De nieuwe persoon in het midden benoemt opnieuw iets anders wat leuk is aan de klasgroep.

Zo gaat het spel verder ...

### Grappig of niet?

— Opwarmertje: vertel 5 moppen waar de leerkracht oprecht mee kan lachen.

Alle klasgenoten zetten zich op een lange lijn met blinddoek of gesloten ogen. De leerkracht geeft hen een aantal situaties. Zij die de situatie kwetsend vinden, zetten een stap naar voor. Zij die de situatie grappig vinden, zetten een stap opzij. Als de situatie hen niets doet, blijven ze staan. Na tien stellingen mag iedereen de blinddoek afzetten. Ze blijven wel staan op de plaats waar ze stonden. Je vraagt hen eerst wat ze zien. Wellicht vinden ze dat ze ver uit elkaar staan.

Nadien ga je het gesprek aan:

- Hoe komt dat?
- Vindt iedereen hetzelfde grappig?
- Hou je daar rekening mee?

## Dagfiche 3

### De uitdaging van vandaag

Maak de 4 stippen van STIP IT zichtbaar in je klas, op je school, in de schoolomgeving, ...

- Zorg ervoor dat iedereen van de klas vier stippen op de hand heeft.
- Zorg ervoor dat de vier stippen zichtbaar worden in jouw school.
- Creëer een stippenparcours / stippenzoektocht in en rond je school.
- ...

— Meer STIP IT-acties: zie pagina 7

— STIP IT is de Ketnet-actie tijdens de Week.

### STIP IT-wandeling

Laat de klasgenoten tijdens het maken van het stippenparcours / stippenzoektocht in duo wandelen en een onderwerp bespreken. Het is vaak interessant om beste vrienden niet bij elkaar te zetten.

Zorg dat ze daar voldoende tijd voor krijgen - geen speeddates - en zeg hen dat ze zeker mogen doorvragen.

Als ze echt uitgepraat zijn, kunnen ze wisselen van wandel- en gesprekspartner.

— Inspiratie voor onderwerpen: zie pagina 7

### Klaspraat

We doen vandaag een Ja-Nee-kring met stellingen over 2 thema's: talenten en de groep.

De leerlingen zitten in een kring, elk op een stoel. Leg uit dat je stellingen zal voorleggen. Antwoorden doen ze door te verschuiven of te blijven zitten. Als je antwoord 'ja' is, schuif je één stoel op naar links. Als je antwoord 'nee' is, blijf je zitten.

Het kan dus zijn dat er iemand op je schoot komt zitten of dat je zelf op iemands schoot terecht komt. Check altijd eerst of dat voor die persoon oké is. Indien niet, dan blijf je rechtstaan voor de stoel. Er kunnen stapeltjes van meerdere mensen ontstaan.

Als er iemand op jouw schoot zit terwijl jij eigenlijk moet doorschuiven, vraag je even of je ertussenuit mag. Het is niet de bedoeling dat je elkaar blokkeert.

— Inspiratie voor stellingen: zie pagina 7

### Ta-Da!

Deze keer maken we geen to-do-lijst, wel een ta-da-lijst.

Wat waren jullie topmomenten tot nu toe?  
Waar zijn jullie als klas het meeste trots op?

Maak een collage, kunstwerk, lijstje, ... van al die momenten en hang dat op in jullie klas.

## Dagfiche 4

### De uitdaging van vandaag

Organiseer een gezellige klaslunch of picknic.

Versier het lokaal of de lunchplek, voorzie lekkere snacks en vooral: eet smakelijk!

### STOP IT

In dit spelletje wordt de overtuigingskracht van je klasgenoten getest.

Jij bent de tikker. Je loopt door de ruimte en probeert iemand te tikken. Als iemand op een overtuigende manier 'stop' roept, mag je die persoon niet tikken. Als je niet overtuigd bent (bv. kijkt niet in je ogen, geen overtuigende lichaamstaal, ...), mag je die persoon wel tikken.

Spelers die je kunt tikken, worden mee tikkers.

Het spel duurt vijf minuten.

### Klaspraat

Stel jullie voor dat jullie met heel de klas samen aan het kamperen zijn en dat het plots begint te stormen.

Wie neemt welke rol op zich?

Geef iedereen een rol.

- De persoon die de tent terug aanspant.
- De held die risico's neemt.
- Degene die spontaan begint te zingen.
- Degene die niets merkt en verder slaapt.
- Degene die kalm blijft en de rest kalmeert.
- ...

### Samen uit

Bedenk activiteiten die je met je groep zou willen doen om de sfeer te bevorderen, om elkaar beter te leren kennen of simpelweg omdat het leuk zou zijn.

Probeer dit jaar die activiteiten ook echt te doen.

## Extra inspiratie bij de dagfiches

Je zal merken dat er bij een aantal activiteiten gevraagd wordt om opdrachten te geven of vragen te stellen. Laat je eigen inspiratie zeker de vrije loop. Hieronder vind je toch al een aantal mogelijkheden die je op weg kunnen helpen.

### Fiche / Dag 1: de uitdaging van vandaag

- Geef een compliment.
- Stuur high five via [virtualhighfives.com](http://virtualhighfives.com).
- Help met huiswerk / taak / ...
- Wees extra lief voor je klasgenoot.
- Schrijf deze week een positieve brief.
- Doe samen iets leuk tijdens de speeltijd.
- Breng iets lekkers mee voor je klasgenoot.
- ...

### Fiche / Dag 3: de uitdaging van vandaag

- Gebruik stoepkrijt om de stippen aan te brengen op de speelplaats, de muren, ...
- Zijn er televisieschermen in jouw school? Maak de stippen dan zichtbaar via die schermen.
- Deel stippen uit aan de schoolpoort.
- Maak een schoolfoto waarbij de school wordt verdeeld in vier stippen.
- Maak soep voor iedereen met vier balletjes voor elke klasgenoot.
- Maak een groot spandoek met daarop de vier stippen.
- Teken met raamstiften de stippen op de schoolramen.
- Gebruik de stippen ook online.
- ...

### Fiche / Dag 3: STIP IT-wandeling

- Wat is je mooiste vakantieherinnering?
- Waar droom je van?
- Waar voel jij je thuis?
- Wat vind je leuk aan de groep, wat niet?
- Hoe ziet jouw droomklas er uit?

### Fiche / Dag 3: klaspraat

- Ik kan mezelf zijn in deze klasgroep.
- Als ik me niet goed voel, dan weten anderen dat.
- De sfeer zit (altijd) goed in deze groep.
- De groep draagt zorg voor elkaar.
- Een klasgroep kan je niet veranderen.
- Dit is een hechte groep.
- Ik wil mijn groepsgenoten beter leren kennen.
- Ik heb al iemand beter leren kennen.
- In een groep is het het beste dat zoveel mogelijk mensen hetzelfde zijn.
- Mijn groepsgenoten kennen mij.
- Ik voel me goed in deze groep.
- Ik kan mezelf zijn in deze groep.
- Klasgenoten durven hun mening te zeggen in deze groep.
- In deze groep weet ik meestal hoe iedereen zich voelt.
- In deze groep wordt er rekening gehouden met de emoties van anderen.
- Je moet je aanpassen aan de klasgroep.
- Ik zou iets willen veranderen in deze groep.
- Onze groep staat open voor nieuwe deelnemers/groepsleden/ klasgenoten.
- Ik ken mijn eigen talenten.
- Ik vind het moeilijk trots te zijn op mijn talenten.
- Anderen kennen mijn talenten.
- Ik ken de talenten van mijn groepsgenoten.
- Ik ben jaloers op het talent van een groepsgenoot.
- Ik geef vaak complimenten.
- Ik krijg graag complimenten.
- Ik kan iets bijdragen aan deze groep.
- Ik zou weleens voor een dag van leven willen wisselen met iemand anders.



## 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](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

## 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 kleedkamers, ...
- 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.

### 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.

### 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](https://kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang)