

DENK FF NAI!

ALS HET OM GEKLETS GAAT

LESPAKKET WEEK TEGEN PESTEN





Inhoudsopgave

Klik op een hoofdstuk om daar direct naartoe te gaan

03

Inleiding

04

Randvoorwaarden

05

Reactie op thema

06

Achtergrondinformatie

07

De Gouden Weken

10

Werkvormenoverzicht

12

Tips bij samenwerken & het maken van afspraken

15

Nabesprekingsvragen

20

Werkvormen

49

Afsluiting Week tegen Pesten

50

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

51

Woord van dank

Bijlagen 52





Inleiding

Het landelijke thema van de Stichting School en Veiligheid voor de Week tegen Pesten is dit jaar:



Het Kenniscentrum Omgaan met Pesten sluit als vaste samenwerkingspartner aan bij dit landelijke thema met een eigen lespakket. In dit lespakket zijn werkvormen opgenomen om samen te werken aan:

- Positieve groepsdynamiek
- Creëren van bewustwording
- Inzicht vergroten in verschillende keuzes en gevolgen
- Investeren in verdraagzaamheid
- Vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden

De voordelen van dit lespakket zijn:

- Compleet pakket met oefeningen waar weinig voorbereiding voor nodig is.
- Veel verschillende werkvormen, zodat je kunt kiezen wat aansluit bij jouw groep.
- Aandacht voor positieve groepsvorming en de positieve rol die iedereen daarin kan vervullen.
- Bewustwording van eigen gedrag en het effect hiervan op anderen.

Door aan de slag te gaan met ons lespakket leren kinderen elkaar beter kennen, begrijpen zij welke rol ze zelf aannemen en leren ze omgaan met verschillen tussen zichzelf en anderen.

Nieuw is dit jaar dat we jou uitnodigen om samen met jouw organisatie, ouders actief te betrekken bij de Week tegen Pesten.

Met het aanbieden van dit lespakket draagt het Kenniscentrum Omgaan met Pesten bij aan het creëren van een sociaal veilige groep waarin respect, acceptatie, waardering en begrip voor elkaar de boventoon voeren. Kinderen leren dat iedereen gelijkwaardig is en begrip te hebben voor andere opvattingen. Dit is van belang in een gemeenschap, zoals een school, buitenschoolse opvang binnen de kinderopvang en een (sport)vereniging, om vanuit tolerantie en verdraagzaamheid prettig samen te kunnen leven.

Ben je benieuwd naar wat Kenniscentrum Omgaan met Pesten allemaal doet? Volg ons landelijk team @Verschilmakersomgaanmetpesten op:





Randvoorwaarden

Doelgroep

Kinderen van 4 t/m 12 jaar die samen komen in organisaties zoals de basisschool, de BSO van de kinderopvang, op (sport)verenigingen of binnen het jeugd- en jongerenwerk. De werkvormen kun je in meerdere groepen binnen de organisatie inzetten. Stem de keuze voor werkvormen af op:

- Beschikbare tijd
- Leeftijd
- Aanvulling op al bestaande en geplande activiteiten, werkvormen en methoden

De tijdsduur van werkvormen is deels afhankelijk van de groepsgrootte. Wij geven een schatting van de benodigde tijd op basis van de gemiddelde groepsgrootte.

Inzetten van het lespakket

De werkvormen uit het lespakket kunnen in en na de Week tegen Pesten van 23 t/m 27 september 2024 worden ingezet. Werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht en werkt preventief.

Verdiepingsworkshop bij jou in de organisatie

Onze [Sta Sterk trainers](#) verzorgen met plezier bij jou in de groep een [verdiepingsworkshop of gastles](#) voor de kinderen. Ook een [themabijeenkomst](#) voor ouders of een workshop, training of studiedag voor professionals en/of vrijwilligers behoort tot de mogelijkheden.

Ouders zijn een belangrijke bondgenoot bij het voorkomen en bespreekbaar maken van pesten in de organisatie. Zeker binnen het thema 'Denk FF na! Als het om geklets gaat, kunnen ouders kinderen ondersteunen bij het omgaan met een verhaal dat zij zelf vertellen of horen van anderen. Het helpen bij het sterk staan en het maken van een keuze, zoals het niet doorvertellen, het opkomen voor een ander, of het doen van een melding, kan het verschil maken.

Kijk hieronder voor een trainer in jouw omgeving op.





Reactie op het thema dit jaar

Denk FF na! Als het om geklets gaat

'In februari 2024 ontmoetten wij teamleden van Stichting School en Veiligheid en mochten wij meedenken over de oriëntatie op het thema. Het inzoomen op een specifieke vorm van (pest)gedrag en inspelen op actuele ontwikkelingen op het gebied van sociale veiligheid, maken dat het thema van de Week tegen Pesten echt tot leven komt. Met het thema van deze week komt iedere betrokkene in aanraking. Wij zijn ook dit jaar gemotiveerd aan de slag gegaan met onze projectgroep om bij te dragen aan deze sterke en grootste campagne tegen pesten die ons land rijk is.

Iedere Sta Sterk trainer uit ons landelijke team komt in aanraking met geklets.

Positief geklets over jezelf of een ander draagt bij aan verbinding en sociale veiligheid. Negatief geklets over een ander, waarbij die persoon niet aanwezig is, hoeft niet direct schadelijk te zijn. Het kan heel fijn zijn om je hart te luchten, een probleem te verhelderen of samen met een ander een oplossing te kiezen voor een lastige situatie.

Wij zien dat het vooral mis gaat als verhalen worden doorverteld, anderen er dingen bij verzinnen en ze ook online worden gedeeld. Iemand wordt de dupe van dit verhaal en de groep daaromheen bouwt spanning op. Een volgende keer gaat het verhaal misschien over jou. De sociale veiligheid neemt af.

Er wordt vaak gemakkelijk gedacht over opkomen voor een ander of het doen van een melding. Dit is echter helemaal niet makkelijk. Hoe ouder het kind, hoe meer groepsdruk er vaak wordt ervaren. Bewust een keuze maken om een verhaal een halt toe te roepen en niet mee te praten of online door te delen, vraagt om sterk staan. Wij willen kinderen en de volwassenen om hen heen ondersteunen bij het maken van deze keuze. Dat wordt gemakkelijker als je deze keuze samen met een ander maakt. Samen sta je immers sterker dan alleen.

Kinderen en jongeren maken allen deel uit van de 'minimaatschappij', bijvoorbeeld als leerlingen van dezelfde school, kinderen op de BSO of teamgenoten bij de sportvereniging. Samen met jou en alle aanbieders die bijdragen aan de campagne, willen we een positieve invloed uitoefenen op het leren samenleven met elkaar en sociale veiligheid in groepen. We ondersteunen jou daarbij met dit lespakket.'



Mirelle Valentijn



Achtergrondinformatie

Onze Sta Sterk trainers in heel Nederland merken in de praktijk dat pesten afneemt op het moment dat kinderen elkaar beter leren kennen en meer begrip krijgen voor elkaars verschillen. Vanuit Kenniscentrum Omgaan met Pesten geloven wij in de kracht van focus op gedrag dat je wel wilt zien. Dat draagt bij aan het voorkomen en terugdringen van pestgedrag. We nodigen jou van harte uit om met deze focus ons lespakket in te zetten.

Kinderen hebben bij het woord roddelen vaak meteen een negatieve associatie. Zij denken voornamelijk aan kwaadspreken over een ander en iemand die de dupe wordt van het geklets met elkaar of online.

Hoe zit het volgens de wetenschappers?

Roddelen is praten over iemand die er zelf niet bij is.

Dit hoeft niet altijd negatief te zijn.

Stichting School & Veiligheid zette belangrijke [informatie](#) over het thema van de Week tegen Pesten voor je op een rij:

- De impact van roddelen op de groep
- Roddelen kan online verder gaan
- Eigen verantwoordelijkheid van leerlingen en keuzes

Stichting School en Veiligheid geeft je handvatten om een bijdrage te leveren aan het voorkomen van pesten en het creëren van een positieve groepsdynamiek, lees hier de [vijf tips](#) om pesten te voorkomen.

Evaluatie van ons lespakket

We zijn benieuwd naar jouw feedback op ons lespakket, daarom zouden wij het heel fijn vinden als je onze evaluatie enquête wilt invullen. Door onderstaande QR-code te scannen, kom je bij het invulformulier terecht.





De Gouden Weken

De eerste weken van een nieuwe groep zijn 'goud' waard.

Met 'De Gouden Weken' worden de eerste weken van het schooljaar bedoeld. Deze weken kun je gebruiken om een stevige basis te leggen voor positieve groepsvorming en een fijne sfeer in de groep. De kinderen in een groep leren elkaar beter kennen, net als de professionals en vrijwilligers die met hen werken. Dit proces begint na een zomervakantie altijd opnieuw. Ook de regels en afspraken over het omgaan met elkaar verdienen opnieuw aandacht.

De begeleider van de groep speelt in deze fase een belangrijke rol. Hoe maak je nu samen een goede start en zorg je dat je daar lang plezier van hebt? Dat doe je door bewust in te spelen op de fases van groepsvorming die je kunt beïnvloeden én altijd kunt herstellen.

Je kunt het groepsproces sturen door:

- Je bewust te zijn van de fases in groepsvorming en de mate van sturing die nodig is.
- Je bewust te zijn van jouw rol en voorbeeldgedrag als begeleider van de groep.
- De groep op een positieve manier te benaderen en je te focussen op wat er goed gaat.
- Te investeren in de relatie, door de kinderen te observeren en aandacht voor ieder individu te hebben.
- Steeds in te spelen op wat je ziet en daarop te reflecteren. Dit doe je zelf en kan ook samen met betrokken individuen en de groep.
- Ruimte geven om fouten te maken en hier met elkaar van te leren. Zo kan de groep een oefenplaats zijn.
- Alert te zijn op gedrag waarmee kinderen over de grenzen van een ander gaan. Maak dit bespreekbaar en ondersteun bij het oplossen.
- De groep te begeleiden en extra sturing te geven bij veranderingen in de groepssamenstelling, bijvoorbeeld door het instromen of uitstromen van kinderen.

In een goed werkende groep en een positief groepsklimaat met een fijne en veilige sfeer, heb je minder kans op pestgedrag.

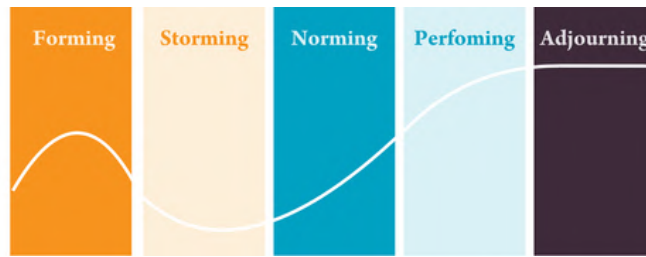




Speel in op de fases van groepsvorming

De fases van groepsvorming volgens Tuckman zijn:

1. Forming
2. Storming
3. Norming
4. Performing
5. Adjourning



Forming

Deze fase is de verkenningsfase. Elkaar leren kennen en samen ervaringen opdoen is belangrijk. Hiervoor is een stevige basis van vertrouwen en emotionele veiligheid belangrijk. De begeleider van de groep speelt een grote rol in het bieden van die veiligheid.

TIP: Draai de normingfase en de stormingfase om.

Stel eerst bewust met de groep de normen vast door bijvoorbeeld samen groepsafspraken te maken. Dit geldt ook voor afspraken over grappen maken in de klas, elkaar uitlachen, en hoe je hiermee om wilt gaan. Hierdoor zal de stormingfase milder verlopen en zal er minder kans op probleemgedrag en pestgedrag zoals buitensluiten zijn.

Storming

In de stormingfase zijn de kinderen vertrouwd met elkaar en weten zij wat ze van elkaar kunnen verwachten. Ze laten zichzelf steeds meer zien en horen, en zoeken hun eigen plek binnen de groep. Er zijn botsingen, conflicten en ruzietjes die bij deze fase horen. De hiërarchie wordt in deze fase bepaald en subgroepjes worden gevormd. Als begeleider laat je zien dat conflicten er mogen zijn en hoe deze op een goede manier opgelost kunnen worden.

Norming

In deze fase worden de gemeenschappelijke normen en ongeschreven regels voor het omgaan met elkaar bepaald. Zonder krachtig leiderschap, zullen de normen bewust en onbewust bepaald worden door de leiders van de groep die in de storming fase boven kwamen drijven. Daarom is het goed om al eerder met deze fase te beginnen.





Performing

Bij een positieve en veilige groep zijn de kinderen in deze fase productief.

Ze kennen elkaar, weten wat ze aan elkaar hebben en waarderen elkaar. Conflicten worden op een positieve en goede manier opgelost, met of zonder hulp van een professional of vrijwilliger. Dit zorgt voor een veilige leeromgeving en goede samenwerking in de groep.

Adjourning

In deze fase gaat het om afscheid nemen. De groep gaat uit elkaar omdat het schooljaar of het seizoen voorbij is. Blik in deze periode terug. Wat ging goed en waardoor? Wat kan een volgende keer beter of anders?

Bij veranderingen in de groep en na een lange vakantie van twee weken worden de fases vaak weer opnieuw doorlopen.

Tot slot

Zoals gezegd hebben professionals en vrijwilligers die de groep begeleiden een belangrijke rol in het groepsproces. Wanneer zij zich hiervan bewust zijn en dit proces goed begeleiden, zijn er veel positieve resultaten te bereiken. Investeer in jouw groep, zodat de kinderen leren om ff na te denken, voordat ze iets zeggen, vooral als het om geklets gaat.





Werkvormenoverzicht

Categorie: leren over geklets

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
9-12 jaar	<u>Stellingen strijd</u>	Nadenken over effecten van geklets	Meningskaarten en stellingen	20 minuten	Discussie waarbij positie wordt ingenomen of bepaald

Categorie: kennismaken

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
8-12 jaar	<u>Vraag maar raak</u>	Kinderen leren elkaar kennen in verschillen en overeenkomsten	Stevig papier, pennen	20 minuten	Interactieve Bingo oefening

Categorie: spelenderwijs gesprek

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
8-12 jaar	<u>Goed geroddeld</u>	Kinderen kunnen positieve boodschappen ontvangen en geven	Pennen, papier, timer	15 minuten	Aanmoedigen van het geven van complimenten



Werkvormenoverzicht

Categorie: drama

Doelgroep	Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
6-12 jaar	Ik zie wat jij voelt	Herkennen en reageren op lichaamstaal	Rollenspelkaarten, papier	30-45 minuten	Werken met roddels in diverse rollen
4-12 jaar	De kracht van woorden	Experimenteren met impact van woorden	Muziek, papier, zachte bal	30-45 minuten	Met toneelspel de impact van woorden ontdekken

Categorie: samenwerken

Doelgroep	Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
9-12 jaar	Roddel top 10	Weten wat het effect van roddelen is op de ander	Roddelkaarten, cijfers 1-10 kaarten	20-30 minuten	Samen praten en mening geven over roddelen

Categorie: creatief aan de slag

Doelgroep	Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
8-12 jaar	Ik Denk Me Sterk	Kinderen leren hoe ze gedachtekracht kunnen inzetten	Ik denk me Sterkkaarten, Schaar Laminator Papier, schrijfwaren	Afhankelijk keuze werkvorm (min. 20 minuten)	Met kaarten actief werken aan positieve gedachten



Tips bij samenwerken & het maken van afspraken

Het is belangrijk dat de kinderen leren samenwerken en de voordelen ervan zien. Elk kind en volwassene in de groep heeft hierbij een aandeel. De ene is bijvoorbeeld sterk in overleggen, de ander weer in luisteren, beide kanten zijn nodig voor een goede samenwerking. Door in te zetten op ieders sterke- en ontwikkelpunten leren de kinderen elkaar nog beter kennen en wordt de groep een veilige groep. Een groep waarin iedereen mag zijn wie hij of zij is. Als er minder irritatie of onbegrip ontstaat voor elkaars verschillen, neem je een voedingsbodemp weg voor geklets dat kan omslaan in negatief roddelen.

Samenwerken in een groep wordt vaak gezien als iets vanzelfsprekends. Voor kinderen is samenwerken echter lastig en een competentie die aangeleerd moet worden. In veel groepen wordt gebruikgemaakt van methodes om de kinderen hierin te ondersteunen.

Maak van tevoren afspraken met de kinderen over de manier waarop ze met elkaar samenwerken in de groepjes. Zorg dat deze zichtbaar zijn in de ruimte op een bord of op een flap.

- Als de groep al groepsafspraken heeft, kun je deze eerst met elkaar bekijken. Vraag de kinderen welke van deze afspraken extra belangrijk zijn. Check daarna of er nog extra afspraken nodig zijn om met elkaar rollenspellen te spelen over geklets.
- Zijn er nog geen afspraken in de groep gericht op samenwerking? Maak dan gebruik van deze vragen om het gesprek op gang te brengen:
 - Bespreek met de kinderen welke afspraken fijn zijn om met elkaar te maken bij het werken met deze thema's van de Week tegen Pesten. Wat is nodig om te zorgen dat iedereen zich veilig en goed voelt?
 - Wanneer kun jij fijn samenwerken met anderen? Wat doen of zeggen ze dan? Wat doe of zeg jij zelf?
 - Wat vind je belangrijk dat de anderen doen of zeggen?
 - Wat wil je graag dat de anderen doen of zeggen?
 - Wat vind je vervelend als je samenwerkt met anderen? Hoe kunnen jullie dat voorkomen?
 - Hoe wil je zelf met anderen omgaan?
 - Hoe kunnen we elkaar helpen?
 - Wanneer voel je je veilig in jouw groepje? Waar merk je dat aan?



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 in plaats van regels wordt een groter beroep op de intrinsieke motivatie gedaan voor het nakomen van de afspraken.

Gebruik de antwoorden om concrete samenwerkings- en eventueel groepsafspraken te maken. Formuleer afspraken altijd positief: dus wat wil je wel en omschrijf concreet gedrag.

Maak de afspraken visueel zichtbaar in de ruimte (poster, digibord). Denk bijvoorbeeld aan:

- We laten elkaar uitspreken.
- We luisteren aandachtig naar elkaar.
- We stellen vragen om elkaar beter te begrijpen.
- We respecteren elkaar en elkaars mening.
- Wat we te weten komen over elkaars gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep.

Deze (samenwerkings)afspraken kun je vaker terug laten komen

Het is daarnaast mooi om de kinderen onderstaande tips voor het samenwerken mee te geven:

- Het begint met luisteren naar elkaar!
- Ook jouw mening is belangrijk. Denk niet 'mijn mening is stom'. Als je dat denkt, bepalen anderen steeds wat er gebeurt.
- Als iemand niet zo goed zijn mening durft te geven, help diegene dan een handje door te zeggen: 'Ik wil ook graag horen wat jij vindt.'
- Door te praten en te discussiëren, kun je van elkaars mening leren en probeer dan samen een manier te vinden waarmee iedereen het (een beetje) eens is.
- Speel niet de baas, maar doe ook geen dingen waar je niet achter staat.
- Verdeel het werk eerlijk, zodat iedereen ongeveer evenveel te doen heeft.
- Hou contact met elkaar en wees duidelijk over wat jij doet.



Actief begeleiden bij het leren samenwerken in de groep werkt. Op deze manier kun je problemen voor zijn, of op tijd oplossen. Hierbij zijn de volgende punten belangrijk:

- Kijk bij de werkvorm goed hoe ver de kinderen in de opdracht zijn. Volgen ze de opdracht of slaan ze stappen over?
- Observeer of iedereen mee mag doen in het werken in groepen. Wordt er echt samen overlegd? Bespreek dit met het groepje als je twijfelt of ziet dat het niet zo is. Probeer hierbij iedereen te stimuleren om mee te doen.
- Worden de keuzes gezamenlijk gemaakt, waarbij er naar iedereen geluisterd wordt? Geef dit aan het groepje terug als het niet zo is en probeer door middel van vragen stellen aan de kinderen hun gedrag bij te laten stellen.
- Als de sfeer onverhoopt niet serieus of lacherig blijft/wordt, dan is het wijs om te melden dat het op deze manier niet zinvol is. Bespreek wat nodig is om de houding te verbeteren en ondersteun hierbij.

Bij alle punten die je observeert, geef je dit aan de kinderen terug zonder oordeel en laat je de kinderen zelf nadenken over een mogelijke oplossing. Hierdoor leren de kinderen en kunnen ze deze leerwinst de volgende keer weer toepassen.





Nabesprekingsvragen

Iedere werkvorm in dit lespakket biedt de mogelijkheid om in de nabespreking in gesprek te gaan over eigen ervaringen van de kinderen en hun ervaringen in het omgaan met elkaar als groep. Dit is enorm waardevol. Juist in deze gesprekken leg je de verbinding tussen de werkvorm en de daadwerkelijke situatie waar kinderen zich in bevinden. Deze verbinding draagt bij aan het onderzoeken van andere manieren van denken, voelen en doen. Daar vanuit ontstaat een basis om te werken aan het gewenste gedrag in het omgaan met elkaar op individueel niveau en groepsniveau.

Tijdens de werkvormen kunnen veel voorbeelden naar voren komen van manieren om negatief te roddelen of kwaad te spreken over een ander. Dit kan kinderen op ideeën brengen om dit gedrag te vertonen in contact met leeftijdsgenoten. Je kunt dit voorkomen door een zorgvuldige nabespreking en een follow-up op de afspraken die voor de eigen groep worden gemaakt.

Stel vragen in de groep over welke gedachten kinderen hebben, welke gevoelens daar voor hen bij horen en welk gedrag helpt of niet helpt bij roddelen. Sta ook stil bij hoe anderen op dat gedrag reageren. Voordat je het gesprek afrondt is het belangrijk om aandacht te besteden aan oplossingen.

Wij geven je heel graag handvatten en gerichte nabesprekingsvragen voor een goed gesprek.

Tips!

- Vertaal de werkvorm naar jouw groep en individuele kinderen. Op welke manier sluit het accent dat we in deze werkvorm leggen aan op het gedrag van de kinderen in jouw groep? Voor welke kinderen kan dit mogelijk emotioneel meer beladen zijn en hoe kun je daar op inspelen of steun bij geven?
- Houd de randvoorwaarden van veiligheid in het oog. Sta stil bij jouw groep: wat is nodig, zodat zij zich open kunnen stellen en ervaringen delen met elkaar?
- Sta stil bij het maken van afspraken over het omgaan met elkaar, voordat je in gesprek gaat over eigen ervaringen en de ervaringen als groep (bijvoorbeeld dat wat je te weten komt over elkaar binnen de groep blijft) en houd er rekening mee dat het gesprek emotioneel kan zijn voor één of meer kinderen.
- Stel jezelf open op als begeleider van de groep in dit gesprek, dat creëert een open gesprek.



- Je mag je eigen kwetsbaarheid (ook) laten zien door te vertellen wat deze werkvorm en dit thema met jou doet. Je kunt een eigen ervaring delen.
- Ieder kind denkt, voelt en doet op een unieke manier, geef daar ruimte voor en stimuleer tegelijkertijd ontwikkeling.
- Bewaak de balans in het gesprek tussen ruimte voor de beleving en de inhoud. Vergeet niet om ook praktische tips, handvatten en theorie te delen om kinderen te helpen situaties waarin geroddeld wordt te begrijpen en hierin sterk te staan.

Zoom in op kansen voor groei en ontwikkeling, bijvoorbeeld op:

- In gesprek gaan over denken, voelen en doen van jezelf en anderen
- Je leren verplaatsen in gevoelens van een ander
- Bewustwording van eigen grenzen en grenzen van anderen
- Ontdekken welk gedrag bijdraagt aan positief roddelen
- Herkennen van gedrag dat negatief roddelen start of versterkt: beginnen met een (mogelijk) negatieve roddel, luisteren, meepraten, doorvertellen of doorsturen online
- Inzicht in gedrag dat negatief roddelen afremt en schade beperkt: missers goed maken, melden, steun geven, opkomen voor jezelf of een ander als sterk duo.
- Motiveren om samen voor een ander op te komen
- De drempel om hulp te vragen verlagen

In gesprek na de werkvorm aan de hand van de juiste nabesprekingsvragen

We geven verschillende voorbeelden van vragen om te stellen. Op deze manier helpen we je op weg met het gesprek naar aanleiding van de werkvorm.

TIP!

Kies na het doornemen van de werkvorm in je voorbereiding welke vragen jij wilt gebruiken in het gesprek met jouw groep. Markeer deze vragen.

Vragen gericht op eigen ervaringen en de rol die kinderen aannemen bij roddelen

Soms ontstaat spontaan een gesprek over eigen ervaringen met positief of negatief roddelen of andere vormen van pestgedrag. Je kunt dit gesprek ook bewust opstarten als begeleider.

Kies of je de nabespreking gericht op eigen ervaringen wilt doen met de volledige groep of in een subgroep. Zeker als je wilt uitnodigen tot het delen van eigen ervaringen, kan het soms veiliger zijn om te werken met een subgroep en deze bewust samen te stellen.



Dit gesprek is waardevol. Geef daar ruimte voor. Ga niet te veel mee in negatieve beleving. Laat zien dat je deelnemers ziet, hoort en begrijpt. Geef gevoelens terug en erken deze. Bewaak het positief keren van ervaringen. Richt je op wat zij gaan leren en waar je dit schooljaar met elkaar aan wil werken, zodat dit kan gaan veranderen.

Als de sfeer onverhoopt niet serieus of lacherig wordt/blijft, dan is het wijs om te melden dat het op deze manier niet zinvol is. Bespreek wat nodig is om de houding te verbeteren. Als dat niet werkt, is het beter om het gesprek zorgvuldig af te ronden en na afloop te onderzoeken wat nodig is om het gesprek een volgende keer meer kans van slagen te geven.

Voorbeelden van vragen gericht op de eigen rol en ervaringen van kinderen:

1. Heb je zelf weleens meegemaakt dat er over iemand gekletst werd? Wanneer was dat? Ging het over jou of over een ander? Waar ging het over? Vond je dit positief of negatief geklets?
2. Wat kunnen redenen zijn dat iemand iets zegt over een ander die er niet bij is? Welke gevoelens spelen daarbij een rol? (bijvoorbeeld jaloezie, boos, verdrietig, bang of bezorgd).
3. De keuze om niet mee te praten met geklets of geklets te stoppen kan moeilijk zijn. Waar komt dat door? (Bijvoorbeeld de angst dat anderen ook over jou gaan kletsen, dat ze je niet meer aardig vinden, dat je er niet meer bij hoort, dat ze boos op je worden).
4. Heb je meegedaan aan het verspreiden van positieve roddels? Was dat online of waren jullie samen aan het praten? Wat dacht je toen? Hoe voelde je je in het moment? Hoe voelde je je achteraf? Wat deed of zei je precies? Wat zou je de volgende keer anders doen?
5. Heb je meegedaan aan het verspreiden van negatieve roddels? Was dat online of waren jullie samen aan het praten? Wat dacht je toen? Hoe voelde je je in het moment? Was jouw gevoel van buiten te zien? Zo ja, hoe konden anderen dat aan jou zien of horen? Of zat jouw gevoel meer van binnen? Hoe voelde je je achteraf? Wat deed of zei je precies? Wat zou je de volgende keer anders doen of zeggen? Is negatief roddelen te voorkomen? Wat denk jij?
6. Als er over iemand negatief geroddeld wordt, heeft deze persoon er vaak last van. Welke gedachten kan iemand krijgen als er over deze persoon geroddeld wordt? Welke gevoelens kan iemand krijgen als er over deze persoon geroddeld wordt? Kan deze persoon ook last krijgen van zijn lichaam? Verandert het gedrag van deze persoon? Wat doet en zegt deze persoon dan? Op welke manier?



- Heb jij zelf weleens meegemaakt dat er negatief werd geroddeld over jou? Hoe was dat voor je? Veranderde er iets in jouw denken, voelen en doen? Wat dacht jij toen? Waren dit positieve of negatieve gedachten? Was jouw gevoel van buiten te zien? Zo ja, hoe kunnen anderen dat aan jou zien of horen? Of zat jouw gevoel meer van binnen? Heb je het kunnen oplossen? Als dat niet is gelukt, hoe zou je dat een volgende keer proberen op te lossen? Wat kun je doen als je merkt of hoort dat er over jou negatief wordt geroddeld?
- Heb je weleens negatief horen roddelen en niet ingegrepen? Kun je uitleggen hoe het kwam dat je ervoor gekozen hebt om niet in te grijpen? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed of zei je precies? Wat zou je de volgende keer anders doen?
- Heb je weleens negatief horen roddelen en wel ingegrepen? Kun je uitleggen hoe het kwam dat je ervoor gekozen hebt om wel in te grijpen? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed of zei je precies? Zou je het de volgende keer op dezelfde manier doen of anders? Hoe komt dat?
- Kan de groep er ook last van krijgen als er negatief geroddeld wordt in een klas? Wat merk je dan aan de manier waarop kinderen met elkaar omgaan in de groep?
- Hoe kun je iemand helpen en steun geven als er over deze persoon geroddeld wordt? Hoe kun je laten zien en horen dat je meeleeft met de persoon waarover geroddeld wordt? Wat kun je doen en of zeggen zodat de persoon begrijpt dat jij het niet oké vindt dat er over deze persoon is geroddeld? Welke aardige zin is dan fijn om te horen?
- Wat kan het voor iemand betekenen als er hulp en steun is? Welke gedachte geeft dat? Welk gevoel ontstaat daardoor? Kan het gedrag van iemand waarover geroddeld wordt veranderen als er hulp en steun komt? Hoe kun je ervoor zorgen dat het negatief over iemand anders praten of het roddelen stopt? Wat kun jij daar zelf aan doen? Bij wie kun je om hulp vragen als je hoort dat er negatief over iemand wordt geroddeld en wilt dat dit stopt? Hoe zou het zijn om dat samen met iemand anders te doen? Wat kun je samen met anderen doen of zeggen om de persoon waar het over gaat te helpen? Wat kunnen anderen doen? Hoe kun je dat aan hen laten weten?

Toepassen van de opbrengst van het gesprek in de groep

Vertaal de opbrengst van het gesprek naar de situatie en omgeving waarin de kinderen samen komen als groep. Bijvoorbeeld de klas op school, BSO binnen de kinderopvang, de (sport)vereniging.



- Vraag welke nieuwe inzichten de kinderen hebben opgedaan.
- Wat kunnen we van ons gesprek leren?
- Wat merken jullie in onze eigen groep over negatief roddelen?
- Hoe kunnen we in onze groep op een positieve manier met elkaar praten, zonder negatieve roddels te vertellen aan anderen die een ander een naar gevoel kunnen geven?
- Wat kunnen wij als groep doen om positief geklets te stimuleren? Hoe zouden we in onze eigen groep (meer) positief kunnen roddelen?
- Hoe zorg je ervoor dat je zelf goed nadenkt over wat je zelf zegt tijdens een gesprek?
- Wat kun je doen of zeggen als je hoort dat er negatief gekletst wordt?
- Wat kunnen wij als groep doen om negatief geklets/roddelen te verminderen?
- Hoe kunnen we in onze groep op een positieve manier met elkaar praten, zonder negatieve roddels te vertellen aan anderen die een ander een naar gevoel kunnen geven?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je voorzichtig omgaat met een verhaal van iemand dat jou in vertrouwen wordt verteld en je niet mag doorvertellen?
- Wat is een goede aanpak als je een probleem hebt met iemand, om dit op te lossen?
- Vaak gaat roddelen ook over iets dat we niet kennen of goed begrijpen. Wat kunnen we vragen, doen of zeggen om elkaar beter te begrijpen en goed om te gaan met onze verschillen?
- Kunnen wij een afspraak maken met elkaar die ons helpt om positief met elkaar om te gaan en te stoppen met praten over iemand die er niet bij is (roddelen) op een vervelende manier?
- Waar kunnen wij mee oefenen als we omgaan met elkaar en positief of negatief roddelen? Hoe kan ik jullie daarbij helpen? Zijn er nog meer mensen die jou of ons allemaal daar bij kunnen helpen?



Werkvormen

Stellingenstrijd

Doelgroep: 9-12 jaar

Doel:

De kinderen denken actief na over geklets en de effecten daarvan, door dit te bekijken vanuit verschillende perspectieven.

Nodig:

- Meningskaarten 'eens', 'oneens' en 'twijfel'
- Stellingen (Deze staan onder de werkvormbeschrijving).

Duur: 20 minuten

**Categorie:
Leren over geklets**

Vorbereiding:

- Selecteer en formuleer stellingen over roddelen en print deze uit of kies stellingen uit de bijlage bij deze werkvorm die passen bij jouw groep en besluit of je wilt richten op fysiek en in contact roddelen of online roddelen of dat je dit wilt laten afwisselen per stelling. Je kunt dit dus bewust wel of niet zo noemen.
- Hang de meningskaarten 'Eens', 'Twijfel' en 'Oneens' zichtbaar op in drie verschillende hoeken van de ruimte.
- Leg uit dat er stellingen worden voorgelezen en dat de kinderen actief kunnen deelnemen aan de discussie over de stellingen.

Werkwijze:

- Lees een stelling voor.
- Laat de kinderen allemaal een vak kiezen (eens, twijfel, oneens) die past bij de mate waarin ze het eens of oneens zijn met de stelling.
- Geef aan dat het niet gaat om goed of fout. Het gaat om het vormen van je eigen mening. Sommige kinderen vragen zich dat af. Stimuleer ze hun eigen keuze te maken en niet te kijken of letten op wat anderen kiezen.
- Bespreek bij deze stelling de verschillende standpunten en argumenten die naar voren zijn gebracht. Dit kan door bij elke stelling een voor-, midden- en tegenstander om de beurt aan het woord te laten.
- Ga verder met de volgende stelling en volg de stappen zoals hierboven vermeld.



Nabespreking

- Vraag welke nieuwe inzichten de kinderen hebben opgedaan.
- Vraag waarom het zo belangrijk is het verschil tussen positief en negatief roddelen op te merken.
- Vraag hoe het komt dat roddelen als pesten kan worden ervaren. Bespreek ook hoe roddelen kan overgaan in pesten.
- Vraag wie bepaalt of het positief en negatief roddelen is. Als je er achter komt dat er over je is gepraat terwijl je er niet bij was en je vindt het vervelend wat iemand heeft gezegd of als het niet waar is, dan gaat het over je grens. De persoon waarover is gepraat, bepaalt of het over de grens is! Dit betekent niet altijd dat de ander meteen de grootste roddelaar is. Natuurlijk kan het ook zo zijn dat de intentie niet was de ander te schaden. Echter dient de grens die wordt aangegeven, altijd serieus te worden genomen. Die is overschreden.
- Op een later moment kan het waardevol zijn om een gesprek over vormen van roddelen te voeren met behulp van een 'brainstormwoordwolk'. Kinderen kunnen bijvoorbeeld de stift aan elkaar doorgeven en steeds een andere vorm van pesten erbij schrijven op het bord of op een flap. Je kunt het samenvatten met een andere kleur stift en bijvoorbeeld onderverdelen in hoofdvormen van roddelgedrag, of je kunt de genoemde zaken aanvullen.

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de kinderen.

Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.





Stellingen

Stelling 1: (Online) negatief roddelen is onschuldig om te doen en doet niemand kwaad.

Stelling 2: Het verspreiden van (online) negatieve roddels is een vorm van pesten en moet streng worden aangepakt.

Stelling 3: Het is goed om te zeggen dat (online) negatief geklets over een ander niet oké is, zelfs als het lijkt dat het geen kwaad doet.

Stelling 4: Het is belangrijk om kinderen te leren hoe ze kunnen omgaan met sociale media, zoals Snap, TikTok, YouTube, etc., om het negatieve online roddelen te verminderen en ervoor te zorgen dat ze online leuk omgaan met elkaar.

Stelling 5: Het verspreiden van informatie die niet waar is over anderen door dit online te plaatsen is erger, dan dat je het aan iemand vertelt, omdat veel kinderen daarop reageren of het doorsturen.

Stelling 6: Door (online) roddelen voelen kinderen zich naar en krijgen vervelende gedachten. We moeten allemaal meehelpen om dit te stoppen.

Stelling 7: Negatief geklets op sociale media over anderen is net zo erg en schadelijk als roddelen in het echte leven.

Stelling 8: Als je ervoor kiest om niet mee te praten (online) over een ander, kan het gebeuren dat anderen zelf het slachtoffer worden van geklets.

Stelling 9: Het is makkelijker om samen met iemand anders geklets te stoppen en voor iemand op te komen.

Stelling 10: Hulp vragen bij (online) roddelen mag, dat is geen snitchen of klikken.



Vraag maar raak

Doelgroep: 8-12 jaar

**Categorie:
Kennismaken**

Doel:

Kinderen leren elkaar op een leuke manier beter kennen en ontdekken overeenkomsten en verschillen tijdens het kletsen.

Nodig:

- Pennen
- 'Vraag maar raak' kaart kopie 1 exemplaar per kind. Zie de bijlage voor de ['vraag maar raak-kaart'](#).

Duur: 20 minuten

Vorbereiding:

- Print vooraf de 'vraag maar raak' kaarten.
- Kies drie bingo prijzen. Zorg dat de prijzen aansluiten op het doel van de gouden weken: investeren in een positieve groepsdynamiek en verbinden van de groep met elkaar. Denk bijvoorbeeld aan een vrije activiteit of spel, dansen, karaoke of langer buitenspelen. Geef eventueel de beschikbare tijd voor de activiteit aan per ronde en prijs die te winnen is.

Werkwijze:

- Deel de kaarten uit aan de kinderen.
- Leg uit dat de kinderen door de ruimte gaan lopen om met de andere kinderen te kletsen. De opdracht is om zoveel mogelijk vakjes op de kaart te vullen met namen van andere kinderen uit de groep. Dit betekent dat de kinderen over dingen kletsen waarin ze overeenkomsten en verschillen tegenkomen.
- Als ze een kind hebben gevonden dat past bij een vakje op de kaart, schrijven ze de naam in het vakje.
- Er is een belangrijke spelregel. Elke naam mag maar één keer worden gebruikt.
- Laat de kinderen de vakjes op de kaart lezen. Check of er iets op de kaart staat dat onduidelijk is. Als iedereen alle vakjes begrijpt, kun je van start.



- Speel 'vraag maar raak' in verschillende rondes.
 - Ronde 1: Als je vijf vakjes op een rij van links naar rechts vol hebt, roep je BINGO.
 - Ronde 2: Als je twee rijen van vijf vakjes van boven naar beneden vol hebt roep je BINGO.
 - Ronde 3: Als je een volle kaart hebt roep je BINGO.
- Op het moment dat er een BINGO is, check je of de winnaar klopt en feliciteer de winnaar met de prijs en geef aan wanneer deze wordt omgezet in actie met de groep.

Nabespreking

Besprek kort hoe het spel ging. Vragen die je kunt stellen:

- Wat heb je ontdekt over een ander dat je nog niet wist?
- Wat heb je over jezelf kunnen vertellen dat een ander nog niet wist?
- Welk gevoel kreeg je door de gesprekken met anderen in je groep met de vraag maar raak kaart?
- Welke overeenkomsten hebben je verrast?
- Wat is leuk aan een groep met kinderen die van elkaar verschillen?
- Hoe kunnen we op een positieve manier omgaan met onze verschillen?
- Heb je de anderen in de groep door de vraag maar raak kaart beter leren kennen?
- Wat gebeurt er in een groep als je elkaar beter leert kennen? Hoe merk je dat? Wat wordt daardoor gemakkelijker of fijner?
- Wat kunnen we doen om elkaar nog beter te leren kennen in de komende weken?
- Welke afspraken kunnen we maken om als groep goed met elkaar om te gaan en iedereen in zijn waarde te laten?
- Hoe kunnen we elkaar helpen om ons aan de afspraken te houden?
- Hoe kan ik jullie daarbij helpen?



Goed geroddeld

Doelgroep: 8-12 jaar

Doel:

De kinderen kunnen op een positieve manier praten over anderen en complimenten ontvangen, waardoor ze met elkaar een positieve groep kunnen vormen.

Nodig:

- Pennen
- Papier
- Timer

Duur: Maximaal 15 minuten.

**Categorie:
Spelenderwijs
gesprek**

Vorbereiding:

- Deze oefening is geschikt als de kinderen elkaar al wat beter kennen en zich veilig voelen in de groep. Sta bewust stil bij jouw groep: hoe veilig voelen de kinderen zich?
- Deel de groep op in groepjes van drie kinderen. Twee kinderen worden de 'klets-kousen'. De derde is degene over wie positief geroddeld mag worden.

Werkwijze:

Vraag de kinderen wat voor hen roddelen betekent. Je kunt hierbij uitleggen wat het betekent volgens het woordenboek De Van Dale: 'Het opzettelijk slechte dingen van iemand vertellen; kwaadspreken, lasteren.'

Vraag de kinderen wat ze hiervan vinden en of ze voorbeelden kunnen geven. Vertel dat wetenschappers roddelen omschrijven als 'het praten over iemand, zonder dat die persoon erbij is', wat niet altijd negatief hoeft te zijn.



Leg uit dat we nu juist positief gaan roddelen, oftewel positief kletsen over elkaar. Bij positief kletsen spreken we opzettelijk goed over iemand die er 'niet' bij is. Je deelt eigenlijk heel veel complimenten uit over iemand zonder dat diegene erbij is. Belangrijk is dat er alleen positief gekletst wordt over de ander. Een zin kan beginnen met bijvoorbeeld:

'Heb jij het al gezien dat...?'
'Heb jij al gehoord dat/over...?'
'Wist jij dat ...?'
'Raad eens wat ik hoorde ...?'
'Heb je al gemerkt dat ...?'
'Weet je wie ...?'
"Er gaat een gerucht rond dat....?"
"Weet je wie er toen bij kwam ...?"



Laat de kinderen zich inbeelden dat ze elkaar ergens tegenkomen en als echte 'klets-kousen' praten over het andere kind. Praat met de kinderen over onderwerpen om over te praten:

- Hoe iemand is (vrolijk, gezellig, grappig, nieuwsgierig, leergierig).
- Wat iemand doet (zingen, tekenen, voetballen, lief zorgen voor een huisdier).
- Hoe iemand omgaat met anderen (behulpzaam, troosten, luisteren, aanmoedigen, aan het lachen maken, eerlijk zijn).
- Wat iemand goed kan (leren, sporten, anderen helpen).
- Waar iemand plezier in heeft (knutselen, buitenspelen).
- Hoe iemand eruitziet (haar, lichaamsbouw, ogen, sproetjes).
- Hoe iemand zich laat zien aan anderen (kleding, accessoires).
- Hoe iemand omgaat met situaties (oplossen, doorzetten, hulp vragen).

Voorbeelden van vragen gericht op het contact met elkaar in de groep:

- Wat maakt deze persoon speciaal? (Bijvoorbeeld een bijzondere eigenschap).
- Welke leuke of bijzondere herinnering heb je aan haar of aan hem?
- Wat vind je grappig aan haar of aan hem?
- Waar heeft hij of zij je ooit mee geholpen?

Zet deze onderwerpen eventueel in steekwoorden op een bord of op flipoverpapier.



Voorbeelden van positieve roddel zinnen zijn:

‘Wist jij dat ... zo mooi kan schrijven?’
‘Heb je gezien dat ... nooit boos kijkt?’
‘Heb je ook gehoord dat ... prachtig kan zingen?’

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen
Bekijk [hier](#) de informatie

Met deze werkvorm kun je de kinderen vaker laten experimenteren met het positief praten over anderen. Wissel hierbij de groepjes af, zodat ze steeds van andere kinderen complimenten krijgen en ook over andere kinderen complimenten geven.

- Laat drie kinderen bij elkaar op een stoel zitten. De kinderen die positief kletsen (de klets-kousen) zitten tegenover elkaar en degene waarover ‘gepraat’ wordt, zit op de stoel met de rug naar de andere twee kinderen toe.
- Geef de ‘klets-kousen’ de opdracht om zo veel mogelijk positief over de derde persoon te vertellen. Het derde kind zit erbij en luistert alleen naar wat gezegd wordt, zonder te reageren en mag het positieve geklets in korte woorden opschrijven. Moedig de kinderen aan om oprechte positieve ‘dingen’ te vertellen.
- Laat de klets-kousen niet langer dan 1 minuut positief roddelen.
- Wissel de rollen na 1 minuut tot erover iedereen GOED is geroddeld.

Nabespreking:

Bespreek de werkvorm na met elkaar. Vraag vanuit ieder groepje een reactie.

De volgende vragen kunnen je hierbij op weg helpen:

- Wat vonden jullie het leukst aan deze oefening?
- Welke gevoelens kreeg je toen er over je gesproken werd?
- Welk geklets over jou vond je het leukst om te horen?
- Hoe was het om samen positief over iemand anders te praten? Wat was gemakkelijk? Wat was moeilijk?
- Wist je dat je groepsgenoten zo over je denken?
- Heb je dingen gehoord die nieuw voor je zijn, over jezelf of de anderen? Wat vond je daarvan? Wat voelde je daarbij?
- Wat is het grootste verschil tussen positief geklets en negatief geklets? Wat verandert er in iemands gedachten en gevoelens?
- Wat heb je geleerd over jezelf en over je groepsgenoten? Vertel dit aan elkaar. Vraag enkele reacties op in de grote groep.

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de kinderen.

Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.



Ik zie wat jij voelt

Categorie:
Drama

Doelgroep: 6-12 jaar

Doel:

De kinderen kunnen aan de lichaamstaal herkennen hoe een boodschap bij iemand binnenkomt en hierop reageren.

Nodig:

- Zinnen voor het rollenspel op kaartjes (zie bijlage voor [zinnen](#)).
- 3 grote flappen papier
- Eventueel iets om met een geluid een signaal te geven (belletje, fluit, trommel)

Duur:

30 minuten

45 minuten

(Bij werken met de groepsroddel en YEL, zie toelichting na de nabespreking)

Voorbereiding:

- Schrijf op de flappen: 'negatieve roddel' en 'positieve roddel' en 'oplossingen'.

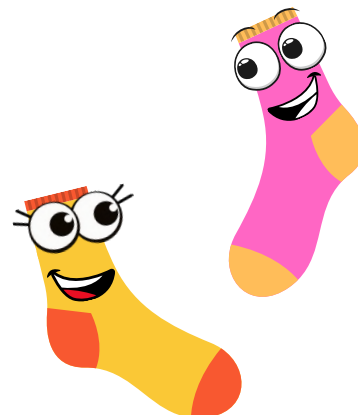
Werkwijze:

- Geef aan dat de kinderen in groepjes een rollenspel gaan spelen over geklets en dat er wordt gewerkt met namen van fantasie klasgenoten en kaartjes. Leg uit:
 - We laten namen weg van kinderen uit onze eigen groep.
 - Als er op het kaartje een naam staat van iemand die in onze groep zit, verzin je in je groepje een andere naam. (Als je de kinderen geen eigen kaartje geeft per groepje, bedenk je deze naam zelf als begeleider).
 - De situaties zijn verzonnen, maar kunnen ook in het echt gebeuren.

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen
Bekijk [hier](#) de informatie



- Verdeel de groep in groepjes van drie. Ze spelen het rollenspel in drie ronden. Iedere ronde zijn twee kinderen de klets-kousen en de derde is de luisterduif van de roddel. De klets-kousen roddelen. De luisterduif vangt de roddel op. Een duif staat symbool voor vrede en kan goed voelen welke gevoelens een ander kan krijgen. De rollen wisselen steeds. Iedereen speelt een keer de roddelaar en een keer de de luisterduif. De luisterduif hoort het wel en praat niet mee. Deze luisterduif probeert zich voor te stellen hoe het is om de roddel op te merken en laat dit zien met de manier waarop hij of zij kijkt, staat of zit en neemt een houding aan die past bij het gevoel dat deze erbij krijgt.
- Belangrijk om eerst de negatieve roddel te spelen en daarna de positieve roddel, zodat het verschil heel duidelijk wordt voor de kinderen.
- Nodig twee kinderen uit om het samen met jou voor te doen aan de groep. Verdeel de rollen in het voorbeeld groepje. Vraag een kind om de negatieve roddel te starten aan de hand van de startzin op het kaartje, met het andere kind. Ze geven naar eigen fantasie de roddels een vervolg. Als begeleider speel je de rol van de luisterduif. Start dan de positieve roddel.
- Check of er na het voorbeeld nog vragen zijn uit de groep. Als je die beantwoord hebt starten de groepjes met de eerste ronde van het rollenspel. Houd de rollenspellen kort. Geef tussentijds een signaal om te wisselen van negatieve roddel naar positieve roddel. De rollen die de kinderen vervullen blijven per ronde gelijk. Loop rond om de groepjes te observeren en waar nodig te ondersteunen.
- Het is niet nodig alle rollenspellen te spelen. Kies drie rollenspellen die aansluiten bij jouw doelgroep en gedrag dat je ziet in de groep. Laat die spelen door de groepjes. Zo kan iedere deelnemer de rol van luisterduif ervaren.
- Bespreek na de drie ronden, de rollenspellen met elkaar na. We geven suggesties voor deze nabespreking.





Nabespreking

Heel belangrijk om na ieder roddel-rollenspel te bespreken welk effect het roddelen (zowel negatief als positief) heeft op de kinderen. Schrijf de reacties op de flappen.

Stel vragen over de ervaring en beleving van de luisterduif bij het negatieve en positieve roddelen:

- Hoe was het om de luisterduif te zijn?
- Wat dacht je toen je de anderen hoorde praten over jou?
- Welk gevoel had je?
- Voelde je dit ook ergens in je lijf? Zo ja, waar in je lijf voelde je dit? Op welke manier?
- Welke gezichtsuitdrukking en houding nam je aan?

Voor de 'klets-kousen' zijn de volgende vragen belangrijk met betrekking tot het negatief en positief roddelen:

- Welke reactie merkte je bij de luisterduif?
- Wat zag je aan het gezicht van de luisterduif?
- Wat zag je aan de lichaamshouding van de luisterduif?
- Wat zouden de veranderde lichaamshouding en gezichtsuitdrukking je kunnen vertellen?
- Hoe denk je dat de luisterduif zich voelde toen hij of zij de roddel hoorde?
- Zou de luisterduif ook iets van binnen kunnen voelen in het lijf dat we niet aan de buitenkant kunnen zien?

Geef aandacht aan oplossingen met betrekking tot het negatieve roddelen:

- Het had ook zo kunnen zijn dat de twee 'klets-kousen' het niet over jou maar over iemand anders hadden, zou je dan mee gekletst hebben? Hoe komt het dat je dat wel of niet zou hebben gedaan?
- De keuze om niet mee te praten met geklets of geklets stoppen kan moeilijk zijn. Waar komt dat door? (Bijvoorbeeld de angst dat anderen ook over jou gaan kletsen, dat ze je niet meer aardig vinden, dat je er niet meer bij hoort, ze boos op je worden)
- Hoe zou je het negatief praten over een ander kunnen stoppen? Hoe zou het zijn om dat samen met iemand anders te doen?
- Bij wie kun je om hulp vragen als je hoort dat er negatief over iemand wordt geroddeld en wilt dat dit stopt?
- Wat kun je doen als je merkt of hoort dat er over jou negatief wordt geroddeld?



Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om uitgebreider in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de kinderen. Dit kan ook op een ander moment. Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.

Een conclusie trekken met elkaar

Bekijk met elkaar de negatieve en positieve flap die zijn gevuld met de antwoorden uit de groep.

Trek een conclusie met de kinderen:

- Wat valt op als we de flappen met elkaar vergelijken?
- Zijn er overeenkomsten? Zijn er verschillen? Welke?
- Wat kunnen we van deze rollenspelen en ons gesprek leren?
- Wat merken jullie in onze eigen groep over negatief roddelen?
- Vaak gaat roddelen ook over iets dat we niet kennen of goed begrijpen. Wat kunnen we vragen, doen of zeggen om elkaar beter te begrijpen en goed om te gaan met onze verschillen?
- Hoe zouden we in onze eigen groep meer positief kunnen roddelen?

Positieve roddel over onze groep

Sluit af met een positieve groepsroddel die de kinderen door mogen verspreiden:

Heb je al gehoord dat de kinderen van groep ... de ... groep is! Laat deze door de kinderen opschrijven, versieren en hun namen eromheen zetten met een klein positief symbool dat past bij wie en hoe ze zijn en hoe ze zich hiernaar blijven gedragen dit schooljaar. Maak er, als dat past bij jouw groep, ook een YEL van. Laat deze terugkomen en houd deze levend in de groep.



Dramales



In samenwerking met [DramaOnline](#) hebben wij twee dramalessen ontwikkeld over de kracht van woorden. De lessen hebben als doel de kinderen uit te nodigen actief bij te dragen aan een positieve sfeer in de groep.

De kracht van woorden

Categorie:
Drama

Doelgroep: 4-8 jaar

Doel:

In deze dramales voor de onderbouw experimenteren de kinderen met de kracht van woorden, zowel op een positieve als negatieve manier. Ze ervaren op welke manier woorden een impact kunnen maken. Samen bedenken ze woorden die ze kunnen kiezen die anderen een goed gevoel geven of hoe ze handiger kunnen zeggen wat hen opvalt.

Nodig:

- Zachte bal
- Groot vel papier/schoolbord
- Muziek (via de playknop hiernaast downloaden)



Duur: 30 minuten

Vorbereiding:

Vertel de kinderen voor aanvang dat in deze dramales de focus ligt op de kracht van woorden. Start een gesprek aan de hand van onderstaande vragen.

- Welke aardige woorden kennen we die je kunt zeggen over een ander? Vraag enkele voorbeelden op. Welke gevoelens krijg je als een ander aardige woorden tegen je zegt? Welke gevoelens krijg je als je hoort dat een ander aardige woorden over jou tegen een ander zegt?
- Welke onaardige woorden kennen we die je kunt zeggen over een ander? Vraag enkele voorbeelden op. Welke gevoelens krijg je als een ander aardige woorden tegen je zegt? Welke gevoelens krijg je als je hoort dat een ander aardige woorden over jou tegen een ander zegt?



Woordenbal Warming Up - werkwijze

Speel een rondje aardige-woorden-bal. Steeds als een kind de bal krijgt en de bal gooit naar een ander kind zegt deze een aardig woord. Complimenten in één woord dus, bijvoorbeeld mooi, sterk, lief. Schrijf voor de 6 - 8 jarigen eventueel de woorden op het bord of op een groot vel papier en teken er een blij gezicht bij.

Speel vervolgens een rondje onaardige-woorden-bal. Ook nu gaat het om steeds één woord zeggen, bijvoorbeeld stom, vies, huilerd. **Let op, nu gaat de bal van jou naar een kind in de groep en speelt het kind de bal terug naar jou als begeleider.** Het kind zegt voor het teruggooien een onaardig woord. Jonge kinderen kunnen lastiger onderscheid maken tussen het spel en persoonlijk geraakt worden door onaardige woorden. Door deze aanpassing van het spel vang jij dit als begeleider op.

Je kunt eventueel met behulp van dramatische expressie zichtbaar maken in je lichaamstaal wat het effect is van de woorden. Als je dit doet, vertel dan vooraf aan de kinderen dat je gaat doen alsof, zodat ze kunnen ontdekken wat onaardige woorden doen. Word hierna weer je 'vrolijke zelf' en vertel dat je toneelstukje is afgelopen. Zo blijft het voor jonge kinderen duidelijk en trekken zij minder snel de conclusie dat zij jou als begeleider verdrietig, bang of boos maken.

Schrijf eventueel aan de andere kant van het bord of vel papier onaardige woorden en teken er een verdrietig, bang en boos gezicht bij.

De kinderen lopen vervolgens door het lokaal. Als de muziek stopt, zeg je afwisselend een aardig en onaardig woord. De kinderen maken hier een passende houding bij. Als je de muziek weer aanzet, lopen de kinderen door. Herhaal dit een aantal maal waarbij de kinderen telkens een houding maken bij een ander woord. Je kunt hiervoor de muziek gebruiken.

We zijn samen... warming up - werkwijze

Verdeel de kinderen in tweetallen. De tweetallen lopen samen door het lokaal. Als de muziek stopt, zeg je een aardig of onaardig woord. De kinderen maken met hun partner hier een passende houding bij. Ze werken hierin samen, zodat het beeld één geheel wordt.

Als je de muziek weer aanzet, lopen de kinderen door. Herhaal dit een aantal maal waarbij de kinderen telkens een houding maken bij een ander (aardig of onaardig) woord.

Tip: Veel van de opgeschreven krachtige woorden kunnen meerdere betekenissen hebben. 'Slap' bijvoorbeeld kan over zowel een fysieke als een mentale toestand gaan. Geef de kinderen de ruimte om hier samen hun eigen interpretatie aan te geven.



Bespreek de opdracht kort na:

- Welke woorden vond je fijn of makkelijk om uit te beelden?
- En welke woorden vond je niet prettig of moeilijk om in een houding of beweging om te zetten?
- Wat was het verschil tussen aardige en onaardige woorden horen en uitbeelden? Hoe voel je je dan? Komen er dan ook andere zinnnetjes of dingen die je hebt meegemaakt in je hoofd?

Aardige en onaardige woorden kern - werkwijze

Voor 4 - 6 jaar

Geef ieder tweetal kort de tijd om een woord uit de vorige opdracht te kiezen. Dit mag zowel een aardig als onaardig woord zijn. Samen repeteren zij een stilstaand beeld passend bij dit woord.

Hierna worden de beelden aan elkaar gepresenteerd. Herkennen de kinderen de woorden die uitgebeeld worden? Welk gevoel of welke gedachte krijg je als je naar het beeld kijkt? Wat zou het tegenovergestelde van dit beeld kunnen zijn?

Voor 6-8 jaar

Verdeel de kinderen in groepjes van ongeveer 5 personen. Samen maken zij een scène van 5 stilstaande beelden (tableaus) rond een fictieve situatie waarin op een negatieve manier over iemand gekletst wordt.

Uitgangspunt daarbij is een negatief woord dat in deze dramasles voorbij is gekomen. In ieder geval de volgende personages komen aan bod: slachtoffer, roddelaars, 1 of 2 personen die ingrijpen. Hierna worden de scènes aan elkaar gepresenteerd.

Bespreek de scènes kort na. Is het duidelijk welk negatief woord in de scène centraal stond? Op welke manier had het krachtige woord effect op het personage? Stel dat het krachtige woord in de scène vervangen wordt door het tegenovergestelde, dus 'mooi' in plaats van 'lelijk', verandert de scène hierdoor? Zo ja, hoe? Wat denkt, voelt, doet of zegt het personage waarover gepraat wordt dan? En wat gebeurt er dan met de andere personages in deze situatie?



Nabespreking

De kinderen hebben in deze les scènes ontwikkeld met fictieve situaties en personages. In de nabespreking kun je de situatie van positief en negatief over elkaar praten naar het eigen klaslokaal trekken. Je kunt hiervoor de volgende vragen inzetten:

- Welk aardig woord zou je het fijnst vinden om over jezelf te horen? Hoe komt dat?
- En welk onaardig woord het minst fijn? Hoe komt dat?
- Worden er binnen de groep weleens krachtige woorden gebruikt? Op welke manier?
- Maak jij op andere plaatsen weleens mee dat er krachtige woorden worden gebruikt? Bijvoorbeeld de BSO, je sportclub, in je woonwijk als je buitenspeelt met andere kinderen?

Voor 6-8 jaar: In de scènes heb je verschillende manieren gezien om in te grijpen als je ziet dat er geroddeld wordt. Stel dat er in de groep negatief over iemand gepraat wordt, hoe zou je dit kunnen stoppen? Wie kun je om hulp vragen als er in onze groep onaardige woorden worden gezegd? Wat zeg je als je hulp vraagt?





Dramales



In samenwerking met [DramaOnline](#) hebben wij twee dramalessen ontwikkeld over de kracht van woorden. De lessen hebben als doel de kinderen uit te nodigen actief bij te dragen aan een positieve sfeer in de groep.

De kracht van woorden

Categorie:
Drama

Doelgroep: 8 - 12 jaar

Doel:

In deze dramales voor de bovenbouw experimenteren de kinderen met de kracht van woorden, zowel op een positieve als negatieve manier. Ze ervaren op welke manier woorden een impact kunnen maken. De kinderen maken in groepjes een scène over een fictieve situatie waarin over iemand anders wordt gekletst. Samen bedenken ze hoe roddelen, waarbij verhalen (door)verteld worden die anderen kunnen schaden, gestopt kan worden.

Nodig:

- Muziek (via de playknop hiernaast downloaden)



Duur: 45 minuten

Voorbereiding:

Vertel de kinderen voor aanvang dat in deze dramales de focus ligt op de kracht van woorden. Start een gesprek aan de hand van onderstaande vragen.

- Welke positieve woorden kennen we die je kunt zeggen over een ander? Vraag enkele voorbeelden op. Welke negatieve woorden kennen we die je kunt zeggen over een ander? Vraag enkele voorbeelden op.
- Op welke manieren kunnen woorden een positief effect hebben op hoe iemand denkt over zichzelf, zich voelt of gedraagt? En op welke manieren kunnen woorden een negatieve impact hebben op hoe iemand denkt over zichzelf, zich voelt of gedraagt?
- Wie heeft een voorbeeld van een situatie waarin woorden heel krachtig zijn of waren? Dit mag een fictieve of waargebeurde situatie zijn. Vraag hierna aan de groep: Hebben deze woorden een positieve of negatieve kracht?



Krachtige woorden verzamelen warming up - werkwijze

Verzamel klassikaal krachtige woorden. Enerzijds woorden die een positief gevoel bij een ander kunnen veroorzaken. Complimenten in één woord dus, bijvoorbeeld mooi, sterk, lief. Schrijf de woorden op het bord of op een groot vel papier.

Verzamel aan de andere kant van het bord of vel papier woorden die een negatief gevoel bij een ander kunnen veroorzaken, zoals dom, klunzig, slap.

De kinderen lopen vervolgens door het lokaal. Als de muziek stopt, staan ze stil in een houding die past bij één van de genoteerde krachtige woorden. De kinderen mogen zelf weten welk woord ze kiezen uit beide verzamelingen. Als je de muziek weer aanzet, lopen de kinderen door. Herhaal dit een aantal maal waarbij de kinderen telkens een houding maken bij een ander woord. Je kunt de muziek hiervoor gebruiken.

Ingefluisterd warming up - werkwijze

Verdeel de kinderen in tweetallen. Leerling 1 van ieder tweetal fluistert een krachtig woord uit de vorige opdracht in het oor van leerling 2. Leerling 2 luistert naar het woord en zet dit om in een houding of beweging. Bij het woord 'mooi' kan leerling 2 bijvoorbeeld stralend door het lokaal lopen; bij het woord 'slap' probeert hij of zij iets op te tillen wat niet lukt.

Hierna wisselen de rollen om: leerling 2 fluistert een woord in het oor van leerling 1. Ga hiermee door waarbij de rollen telkens omwisselen.

Tip: Veel van de opgeschreven krachtige woorden kunnen meerdere betekenissen hebben. 'Slap' bijvoorbeeld kan over zowel een fysieke als een mentale toestand gaan. Geef de kinderen de ruimte om hier samen hun eigen interpretatie aan te geven.

Bespreek de opdracht kort na:

- Welke woorden vond je fijn of makkelijk om uit te beelden?
- En welke woorden vond je niet prettig of moeilijk om in een houding of beweging om te zetten?
- Maakt het verschil in je gedachten of gevoel of je een woord uit de verzameling met positieve of negatieve krachtige woorden krijgt ingefluisterd?



Geklets kern - werkwijze

Verdeel de kinderen in groepjes van ongeveer 5 personen. Ieder groepje kiest een woord uit de verzameling negatieve krachtige woorden, zoals 'lelijk'. Ze kiezen een situatie plus personages die passen bij dit woord. In het geval van 'lelijk' bijvoorbeeld een modeshow met een presentator, modellen en publiek. Maak duidelijk dat ze toneelspelen in de scene en het niet echt is. Met de groep letten ze samen op de gevoelens van het personage, waarover geroddeld wordt, in het toneelspel. Het is belangrijk dat iedereen zich goed blijft voelen.

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen
Bekijk [hier](#) de informatie

De groepjes maken een scène waarin gekletst wordt over iemand anders. Ze roddelen over een ander en gebruiken daarbij het negatieve woord. Het publiek van de modeshow heeft bijvoorbeeld stiekem een gesprekje met elkaar waarin ze met elkaar bespreken hoe lelijk het model is.

De scène verloopt volgens de volgende structuur:

- De situatie (locatie en personages) wordt gespeeld
- Er wordt negatief gepraat over één van de personages
- Deze woorden hebben zichtbaar effect op het personage
- Een ander personage grijpt in om het roddelen te stoppen en iemand kiest ervoor om hierbij aan te sluiten, zodat er een krachtigere stop boodschap gegeven kan worden

Tip!

Voor kinderen kan het rollenspel 'echt' aanvoelen en emoties met zich mee brengen, vooral voor het personage waarover geroddeld wordt. Het is belangrijk hier aandacht voor te hebben, voordat het rollenspel start. Kom hier tijdens de nabespreking op terug.

Let op: Het is in deze opdracht belangrijk dat de negatieve krachtige woorden impact op een persoon in de scène hebben. Het is dus niet de bedoeling dat er gekletst wordt over een vaas in een museum. Als de kunstenaar die de vaas gemaakt heeft ernaast staat, kan het wel. Hierna worden de scènes aan elkaar gepresenteerd.

Bespreek de scènes kort na. Op welke manier had het krachtige woord effect op het personage? Stel dat het krachtige woord in de scène vervangen wordt door het tegenovergestelde, dus 'mooi' in plaats van 'lelijk', verandert de scène hierdoor? Zo ja, hoe? Wat denkt, voelt, doet of zegt het personage waarover gepraat wordt dan? En wat gebeurt er dan met de andere personages in deze situatie?



Nabespreking

De kinderen hebben in deze les scènes ontwikkeld met fictieve situaties en personages. In de nabespreking kun je de situatie van positief en negatief over elkaar praten naar het eigen klaslokaal trekken. Je kunt hiervoor de volgende vragen inzetten:

- Welk woord uit de verzameling 'krachtige woorden' zou je het fijnst vinden om over jezelf te horen? Hoe komt dat?
- En welk woord het minst fijn? Hoe komt dat?
- Worden er binnen de groep weleens krachtige woorden gebruikt? Op welke manier?
- Maak jij op andere plaatsen weleens mee dat er krachtige woorden worden gebruikt? Bijvoorbeeld de BSO, je sportclub, in je woonwijk als je buitenspeelt met andere kinderen?
- In de scènes heb je verschillende manieren gezien om in te grijpen als je ziet dat er geroddeld wordt. Stel dat er in de groep negatief over iemand gepraat wordt, hoe zou je dit kunnen stoppen? Wie zou je kunnen vragen om jou daarbij te helpen? Hoe vraag je dat? Op welke manier kan deze persoon helpen om samen met jou in te grijpen?





Roddel Top 10

Doelgroep: 9-12 jaar

Doel:

Kinderen kunnen benoemen wat roddelen is en wat het effect op anderen kan zijn.

Nodig:

- Kaartjes met manieren van roddelen (zie bijlage voor [kaartjes](#)).
- Kaartjes met cijfers 1 tot en met 10

Duur: 20 minuten (werkvorm 1) tot 30 minuten (werkvorm 2)

**Categorie:
Samenwerken**

Tip!

De nabespreking bij deze werkvorm is erg belangrijk, zodat men niet aangemoedigd wordt om te gaan roddelen. Kom binnen twee weken terug op deze werkvorm en onderzoek met de groep of zij gebruiken wat zij hebben geleerd om negatief roddelen tegen te gaan.

Vorbereiding:

- Maak groepjes van 4 kinderen.
- Maak een keuze voor de werkvorm die je wil doen met de groep.
- Voor werkvorm 1: Kies 10 kaartjes uit de set die passen bij je groep en geef ieder groepje dezelfde 10 kaartjes.
- Voor werkvorm 2: Gebruik de volledige set van 25 kaartjes.
- Gebruik de set kaartjes met de cijfers 1 tot en met 10 voor ieder groepje.

Werkwijze:

Kies of je met de korte werkvorm 1 of langere werkvorm 2 aan de slag wilt gaan.

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen
Bekijk [hier](#) de informatie





Werkvorm 1

- Geef ieder groepje een setje van 10 kaartjes met de verschillende manieren van roddelen en een set kaartjes met de cijfers 1 tot en met 10.
- Geef de kinderen de opdracht om een top 10 te maken, gerangschikt van de voor hun groep meest erge tot minst erge vorm van roddelen. Op 1 staat de ergste vorm van roddelen en op 10 de minst erge.
- Vertel dat ze voor deze opdracht 10 minuten de tijd hebben om met elkaar de top 10 te maken.
- Bespreek plenair:
 - Wat vinden de verschillende groepjes de minst erge vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag (doen/zeggen), lichaamstaal (mimiek, houding, gebaren, stemgebruik) of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?
 - Wat vinden de verschillende groepjes de ergste vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag (doen/zeggen), lichaamstaal (mimiek, houding, gebaren, stemgebruik) of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?

Werkvorm 2

- Geef ieder groepje de set van 25 kaartjes met de manieren van roddelen en een set kaartjes met de cijfers 1 tot en met 10.
- Laat ieder groepje de set kaartjes met manieren van roddelen ondersteboven op tafel leggen, zodat ze niet zien wat erop staat.
- Geef de kinderen de opdracht om een top 10 te maken van de kaartjes gerangschikt van de meest erge vorm en de minst erge vorm.
 - Ieder groepslid draait één voor één een kaartje om en leest deze voor. Het groepslid geeft de eigen mening over deze roddel.
 - Samen bespreken de kinderen of dit kaartje in de top 10 hoort of niet en op welke plek het kaartje zo ja dan hoort te liggen.
 - De volgende pakt een kaartje en bespreekt dit met het groepje. Zo worden alle kaartjes met elkaar besproken.
- Als er een top 10 ligt en de kaartjes zijn nog niet op, dan kan de top 10 wijzigen tot alle kaartjes op zijn.
- Uiteindelijk komt er een top 10 voor het groepje.
 - Geef voor deze opdracht 20 minuten tijd.



- Bespreek plenair:
 - Gaat het roddelen in de top 10 over grenzen van jou of anderen? Zo ja, op welke manier?
 - Wat vinden de verschillende groepjes de minst erge vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?
 - Wat vinden de verschillende groepjes de meest erge vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?
- Vragen die je kunt stellen gericht op de samenwerking zijn:
 - Hoe was het om de roddel top 10 te maken?
 - Zijn er kaartjes waar jullie in het groepje een verschil van mening over hadden? Zo ja, welke? Hoe heb je dit met elkaar opgelost?

Nabespreking

De nabespreking in deze werkvorm is van groot belang.

Het werken met kaartjes met voorbeelden van roddelen kan kinderen op ideeën brengen om dit gedrag te vertonen in contact met leeftijdsgenoten. Dat kun je voorkomen door in de nabespreking aandacht te hebben voor:

- Het gewenste gedrag
- Het prikkelen van empathie
- Uit te nodigen tot reflectie
- Gedragsalternatieven en oplossingen te ontdekken met vragen gericht op:
 - Wat ga jij nu anders doen?
 - Waar ga je op letten?
 - Waar wil je anders op reageren? Op welke manier?
- Vaardigheden onder de aandacht brengen: bij wie kun je melden, hulp vragen, hoe kun je (meer) opkomen voor jezelf of een ander of je eigen misser goed maken?

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de kinderen.

Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.



Ik Denk Me Sterk

**Categorie:
Creatief aan de slag**

Doelgroep: 8-12 jaar

Doel:

Kinderen leren positieve gedachten kennen en gebruiken. Met gedachtenkracht leren ze bewust keuzes maken in het omgaan met anderen, roddelen en grenzen van zichzelf en de ander.

Nodig:

- [Bijlage 'Ik Denk Me Sterk kaarten'](#)
- Papier
- printen op steviger papier
- Stiften/kleurpotloden
- Schaar
- Pennen
- Laminator

Duur:

Afhankelijk van de keuzes binnen de werkvorm (minimaal 20 minuten)

Vorbereiding

- Print de bijlage uit op dikker papier
- Knip de kaarten eventueel uit en vouw ze dubbel, zodat er een beeldzijde en tekstzijde ontstaat.
- Lamineer de kaarten.
- Bij een grote groep kun je ook vier setjes van deze kaarten maken, zodat je die in subgroepen kunt inzetten.

Werken met gedachtekracht

Ons lespakket biedt mogelijkheden om de komende periode terug te komen op de verschillende werkvormen. Stimuleer de kinderen om te blijven oefenen met bewust nadenken als het om geklets gaat, keuzes maken die goed zijn voor zichzelf en een ander en samen durven ingrijpen, ook als groepsdruk speelt.



Denk FF na! De titel van de campagne van de Week tegen Pesten zegt het al, gedachtekracht speelt hierbij een grote rol. Door te werken met gedachtekracht krijgen kinderen meer grip op hun gevoel en gedrag. Dat draagt bij aan het tonen van sociaal vaardig en weerbaar gedrag. Het is belangrijk om op dit lespakket te blijven terugkomen om doorlopend te blijven investeren in sociale veiligheid in de groep. Deze werkvorm 'Ik Denk Me Sterk' helpt hierbij.

Lees meer over het werken met gedachtekracht op ikdenkmesterk.nl

Werkvorm 1: introductie gedachtekracht

- Leg uit: Je hebt geen invloed op de gedachten en het gedrag van anderen. Alleen op dat van jezelf. Jouw gedachten, gevoel en gedrag kunnen echter wel een effect hebben op je omgeving. Je kunt negatief geklets versterken en afremmen. Wie heeft daar een voorbeeld van?
- Vraag aan de kinderen of ze al eens hebben gemerkt dat hun gedachten, gevoel en/of gedrag invloed hebben op anderen. Positieve en negatieve roddels beginnen vaak bij een verandering, iets dat opvalt of afwijkt van wat vertrouwd is. Je kunt dit ook bespreken aan de hand van de volgende voorbeelden en bijbehorende vragen.

Twee voorbeelden:

- Een kind van een andere school komt naar de BSO en heeft een heel ander kapsel, na een bezoek aan de kapper.
- Er komt een nieuw kind op school met een lichamelijke beperking. Het kind is klein van lengte en heeft een verkorte arm.
 - Wat zou je dan kunnen denken en voelen?
 - Wat zou je kunnen doen of zeggen tegen iemand anders, zonder dat deze klasgenoot erbij is? Is het altijd nodig om alles dat je denkt hardop te zeggen of online te delen?
 - Wat zou je kunnen doen of zeggen of juist niet, als een andere klasgenoot daar in de pauze iets positiefs of negatiefs over zegt tegen jou?
 - Wat zou je tegen deze klasgenoot kunnen zeggen zodat deze zich welkom voelt en ervaart zichzelf te mogen zijn?



- Toon de 'Ik Denk Me Sterk' kaarten uit de bijlage op het digibord of presenteer deze als je ze hebt geprint en gelamineerd. Ontdek met de kinderen hoe positieve gedachten ondersteunen bij het tonen van sociaal vaardig en weerbaar gedrag. Welke gedachte helpt om iets positiefs te zeggen?
 - Welke gedachte helpt om iets positiefs te zeggen?
 - Welke gedachte helpt om niet alles wat je denkt hardop te willen zeggen of online te delen?
 - Welke gedachte helpt om sterk te staan en niet mee te praten met negatief geklets van een ander?
 - Welke gedachte helpt om sterk te staan en negatief geklets van anderen te stoppen?
 - Welke gedachte helpt om in jezelf te blijven geloven en positief naar jezelf te blijven kijken als je hoort dat een ander iets negatiefs heeft gezegd over jou?
 - Welke van de gedachten kunnen helpen om positief om te gaan met veranderingen of verschillen tussen kinderen in de groep? Wat voel je door deze gedachten? Wat kun je dan doen of zeggen?
 - Welke positieve gedachten bij geklets en ff nadenken kunnen we nog meer verzinnen? Waar helpen die bij?
- Laat kinderen de kaartenset van de groep, voor de positieve gedachte van de week, aanvullen. Zij kiezen zelf positieve gedachten en maken een illustratie en voorzien de kaart van hun naam of handtekening. Deze kun je maken met behulp van het [werkblad](#).

Werkvorm 2: Positieve gedachte van de Week

Vorbereiding

- Besluit hoe je bij het thema, de positieve gedachte, van de week kiest:
 - Stem af op het proces van de kinderen . Bijvoorbeeld met betrekking tot geklets, sterk staan en keuzes maken en/of de omgang met elkaar.
 - Laat een kind de kaart kiezen.
 - Geef de kinderen de vrije keuze uit alle kaarten of een deel van de kaarten.
 - of laat een kind zelf een kaart trekken.
- Vul een schaal of mand met de 'Ik denk me Sterk' kaarten uit de bijlage en aanvulling van kaarten gemaakt door de groep, om kaarten uit te kunnen kiezen.

Werkwijze

- Geef uitleg over de werkwijze van de positieve gedachte van de week.
- Presenteer de kaart(en) en de positieve gedachte van de week.
- Brainstorm met elkaar welke gevoelens en gedrag daar bij kunnen horen. Maak daar een woordenwolk van. Welke gevoelens en gedragingen horen daarbij?



- De tekst op de kaart kan op het bord geschreven worden of uitvergroot gekopieerd en opgehangen worden in de groepsruimte.
- Mogelijkheden om met de positieve gedachte van de week aan de slag te gaan:
 - Een kringgesprek over de kaart waarin een ieder zijn persoonlijke betekenis aan de kaart geeft en met de anderen deelt.
 - In subgroepjes toneelstukjes oefenen waarin het effect van de positieve gedachte centraal staat, en deze voor de hele groep uitvoeren.
 - Complimenten geven aan elkaar in de loop van de week over het gebruik van de positieve gedachte als deze zichtbaar is in de manier waarop het kind zelf of met anderen omgaat. (Bijvoorbeeld door middel van het plakken van briefjes op ieders rug en tijdens het rondlopen complimenten schrijven).
 - Gedicht schrijven over de positieve gedachte.
 - Teken een stripverhaal zelf of in samenwerking met anderen en presenteer het voor de groep.
 - Teken jouw eigen succesmoment met deze positieve gedachte of beeld het uit.
 - Een collage maken met de hele groep.
 - Verwijzen naar de positieve gedachte, als deze van toepassing is in de 'hier en nu situatie'. (Het moment waarop kinderen passend of minder passend gedrag tonen bij de gedachte van de week, zodat je waardering kunt uitspreken of juist een reminder kunt geven aan de positieve gedachte om de kans te geven op herstel van het gedrag en/of in de interactie).

Kom terug op de positieve gedachte van de week

Aan het einde van de dag of de week kun je op de positieve gedachte terugkomen. Dit kan plenair of door met kleine groepjes kinderen in gesprek te gaan. Vragen die je kunt stellen zijn:

- Wat vond je fijn deze week? Voor jezelf, een ander en/of de groep?
- Zijn er dingen die je anders zou willen? Voor jezelf, een ander en/of de groep?
- Welke afspraken kunnen we daarover maken?
- Hoe kunnen we hiermee oefenen en zorgen we dat we ons daaraan houden?
- Hoe helpen we elkaar?



Werkvorm 3: Pluk de Kaart

Vorbereiding

- Vul een schaal of mand met de 'Ik Denk Me Sterk' kaarten uit de bijlage en aanvulling van kaarten gemaakt door de groep, om kaarten uit te kunnen plukken.

Werkwijze

- Laat kinderen de kaartenset van de groep, voor de positieve gedachte van de week, aanvullen. Zij kiezen zelf positieve gedachten en maken een illustratie en voorzien de kaart van hun naam of handtekening. Deze kun je maken met behulp van het [werkblad](#).
- Geef een toelichting op een kaart plukken.
 - We hebben allemaal weleens een moment dat we terugdenken aan een lastige situatie, ons bevinden in een lastige situatie of opzien tegen 'iets' dat nog gaat komen. Positieve gedachten kunnen het dan makkelijker voor je maken.
- Kies of je wilt werken met een opdracht in groepjes of een individuele opdracht wilt geven.

Individueel naar behoefte:

- De schaal of mand met kaarten staat in de ruimte.
 - Op het moment dat kinderen een oppeppertje kunnen gebruiken, kunnen zij zelf een kaart pakken. Dit kan openlijk, zodat je hier een gesprekje over kunt hebben of verborgen, zodat zij zelf steun uit de kaart kunnen halen.

Individueel:

- Leg de spelregel uit: iedereen plukt een kaart.
 - Het kan zijn dat je meteen een idee hebt van deze kaart en de situatie waarin de kaart kan helpen. Het kan ook zijn dat je het nog niet weet. Dan ontdek je dat misschien later.
 - Deze kaart geeft jou wie weet een fijner gevoel nu of op een later moment. Ook kan het je helpen om te doen of zeggen wat je wilt of juist niet. Let daarbij op wat fijn is voor jou en een ander.
- Kinderen kunnen de kaart op tafel leggen, in een fotoknijper op tafel zetten of bijvoorbeeld in de klas in een eigen laatje leggen.

In groepjes:

- Leg de spelregel uit: ieder groepje plukt een kaart.
 - Het kan zijn dat je meteen een idee hebt van deze kaart en de situatie waarin de kaart kan helpen. Het kan ook zijn dat je het niet meteen weet. Help elkaar te ontdekken waarbij de kaart kan helpen.
- Deze kaart kan kinderen een fijner gevoel geven. Ook kan het je helpen om te doen of zeggen wat je wilt of juist niet. Let daarbij op wat fijn is voor jou en een ander.
- Kinderen kunnen de kaart ophangen aan de wand met een briefje met hun namen daarop, zodat duidelijk is waar zij met hun groepje mee gaan oefenen, zelf en met elkaar.

Kom terug op de geplukte kaarten

Aan het einde van de dag of de week kan op de kaarten worden teruggekomen. Dit hoeft niet (altijd).

Dit kan plenair of door apart met de groepjes kinderen in gesprek te gaan. Vragen die je kunt stellen zijn:

- Heeft de kaart die jij hebt geplukt jou geholpen? Waarbij? Hoe? Wat voelde je door deze gedachten? Wat kon je daardoor doen of zeggen? Hoe reageerden anderen?
- Heeft de kaart jullie als groepje geholpen? Waarbij? Hoe?
- Heeft de kaart die jij hebt geplukt een ander (buiten het groepje) geholpen? Waarbij? Hoe?
- Zou je de positieve gedachte van deze kaart nog vaker kunnen gebruiken? Wanneer?





Afsluiting Week Tegen Pesten

In dit lespakket hebben we voor jou werkvormen opgenomen, waarmee je aan de slag kunt gaan om samen te werken aan een positieve groepsdynamiek, bewustwording, inzicht in verschillende keuzes en gevolgen, verdraagzaamheid en het vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden.

Op 28 september is de Week tegen Pesten voorbij. Het werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht. Wij raden aan om de Week tegen Pesten spetterend af te sluiten door samen stil te staan bij de stevige basis die is gelegd om op een positieve manier met elkaar samen te leven en elkaars verschillen te respecteren.

Mogelijke acties zijn:

- Een digitale boodschap opnemen om anderen op te roepen bewust om te gaan met geklets. Zo laten we samen zien dat iedereen er mag zijn en dat we oog hebben voor de gevoelens van een ander als het om geklets gaat.
- Een tentoonstelling maken met je groep waarin jullie het thema 'Denk FF na!' zichtbaar maken en laten zien wat er is geleerd en ontdekt over geklets. Bezoekers worden deelgenoot gemaakt van de fijne groep waarin geïnvesteerd wordt. Hierbij kunnen ook producten worden tentoongesteld die door de kinderen zijn gemaakt.
- Een filmpje maken voor de ouders waarin de gemaakte producten worden getoond, zodat ouders worden meegenomen in het thema en de manier waarop dit tot leven is gebracht.
- Het organiseren van ouderbijeenkomsten waarin ouders actief betrokken worden bij het thema. In een bijeenkomst wordt informatie gedeeld over hoe zij hun kinderen kunnen ondersteunen bij het omgaan met geklets. Dit kan ook een gelegenheid zijn voor ouders om hun ervaringen uit te wisselen.

Het is mogelijk om een Sta Sterk trainer uit te nodigen in de groep, op school of organisatie voor een afsluitende workshop. Ook een themabijeenkomst, workshop, training of studiedag voor professionals of een ouderavond behoort tot de mogelijkheden.

Kijk [hier](#) voor een trainer in de omgeving.





Kenniscentrum Omgaan met Pesten

De organisatie Omgaan met Pesten werd opgericht in 2004 om het gedachtegoed van Dieta Uytterlinde, de grondlegger van de Sta Sterk methodiek, te verspreiden.

De basis voor de workshops, trainingen en anti-pestprogramma's vormt de Sta Sterk methodiek. Met behulp van deze methode wordt al meer dan 30 jaar in heel Nederland aan kinderen en jongeren geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf en een ander kunnen opkomen en wordt gewerkt aan sociale veiligheid in groepen.

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

'Omgaan met Pesten' is een professionele organisatie, met een steunpunt voor aangesloten Sta Sterk trainers. Zij verzorgen door heel Nederland en België activiteiten.

Scholen, buitenschoolse opvang, (sport)verenigingen en andere organisaties kunnen terecht voor deskundigheidsbevordering van professionals en vrijwilligers, ondersteuning bij de verdere ontwikkeling van het sociaal veiligheidsbeleid en het vergroten van kennis en vaardigheden voor ouders en andere opvoeders.

Het landelijk team Sta Sterk trainers geeft 'Sta Sterk' workshops en 'Feel Fine Online' workshops aan groepen in diverse organisaties waar jeugd samenkomt en de antipestprogramma's 'Sta Sterk op School' en 'Omgaan met Elkaar' binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Ouders kunnen hun kind aanmelden voor een 'Sta Sterk' training en de brugklastraining 'Stevige Stap'.

De bij het kenniscentrum aangesloten trainers versterken elkaar door middel van verdere professionalisering, onderlinge ondersteuning, samenwerking en intervisie in de regioteams. Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen. De ontwikkeling van het gratis lespakket voor de Week tegen Pesten is daar een goed voorbeeld van.

Benieuwd naar het Kenniscentrum?

- Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod
- Bekijk [hier](#) het actuele scholingsaanbod (In oktober starten er weer een opleiding voor anti-pestcoördinator/coördinator Sociale Veiligheid en Sta Sterk trainer)



Woord van dank

Dit lespakket is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: [Brenda Vinck](#), [Mireille Schadee](#), [Mirelle Valentijn](#), [Anja Oude Lansink](#), onze trainers in opleiding Danielle van Pampus en Astrid Klaassen (projectleider) en onze content creator Rosa Terpstra. Speciale dank aan onze samenwerkingspartner Eva Mesman van [Drama Online](#) voor de bijdragen aan ons lespakket van dit jaar en [Stichting School en Veiligheid](#) voor het initiatief dat zij hebben genomen om met samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de [Week tegen Pesten](#).

Ook bedanken wij j ou voor je actieve inzet en het werken met ons lespakket. Op deze manier dragen wij ook samen met jou zorg voor het versterken van sociale veiligheid. Daardoor kunnen we nog meer kinderen en jongeren een heerlijke jeugd geven en kunnen zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!





Bijlagen

Klik op een hoofdstuk onderdeel om daar naartoe te gaan

53

Vraag maar raak

54

Ik zie wat jij voelt

56

Roddel top 10

60

Ik Denk Me Sterk

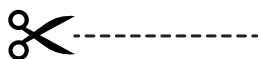


Vraag maar raak

Zoek iemand die...

Dezelfde lievelingskleur heeft	Houdt van dezelfde sport	Hetzelfde lievelingsdier heeft	Van hetzelfde lievelingseten houdt	Van dezelfde film of serie houdt
Dezelfde les op school leuk vindt	Hetzelfde favoriete boek heeft of leest	Een hond of kat heeft thuis	Jarig is in september	Dezelfde schoenmaat als jij heeft
Graag een bordspel speelt	Graag een computerspel speelt	Een broer heeft	Een muziek instrument speelt of zingt	Wel eens iets heeft gewonnen
Vindt dat die anderen goed kan helpen	Samenwerken leuk vindt	Leuke verhalen kan vertellen	Familie in het buitenland heeft wonen	Een ander geloof heeft dan jou
Een vader of moeder heeft uit een ander land dan Nederland	Een zus heeft	Een andere taal kan spreken	Wel eens iets heeft gebroken	Graag alleen werkt

Ik zie wat jij voelt



Wie: Paulus, Moos en Jerry

Wat: Negatief geklets over buitenspelen

Startzin: Ze verpesten het altijd, we laten ze niet meer meedoen.

Wie: Paulus, Moos en Jerry

Wat: Positief geklets in appgroep van klas

Startzin: Kom we gaan de anderen helpen om het op te lossen.

Wie: Mike

Wat: Negatief geklets over te laat komen

Startzin: Heb jij dat ook gemerkt? Met Mike erbij zijn we nooit op tijd!

Wie: Mike

Wat: Positief geklets over te laat komen

Startzin: Hij kon er niets aan doen, laten we dat even zeggen.

Wie: Kaya

Wat: Negatief geklets over spreekbeurt onderwerp

Startzin: Serieus? Ze gaat het over planten doen. Straks moeten we brandnetels eten.

Wie: Kaya

Wat: Positief geklets over spreekbeurt onderwerp

Startzin: Dit onderwerp past gewoon goed bij haar want ...

Wie: Maaïke en Kate

Wat: Negatief geklets over meedoen met voetbal

Startzin: Laat ze toch turnen. Ze lopen alleen maar radslagen te maken.

Wie: Maaïke en Kate

Wat: Positief geklets over meedoen met voetbal

Startzin: Lachen hè, ze zijn beter in een andere sport, een radslag dat kan ik niet hoor.

Wie: Freddie en Rayan

Wat: Negatief geklets over aangesproken worden

Startzin: Luister eens, Freddie en Rayan maakte die herrie, doen ze altijd.

Wie: Freddie en Rayan

Wat: Positief geklets over aangesproken worden

Startzin: We vragen de juf om een plan te maken, zodat ze rustiger worden.

Wie: Halina

Wat: Negatief geklets over familie gebeurtenissen

Startzin: Haar zus gaat ook al trouwen, die hebben 100 bruiloften en duren meer dagen.

Wie: Halina

Wat: Positief geklets over familie gebeurtenissen

Startzin: Laten we vragen naar die bruiloftsdagen? Ik ben er nieuwsgierig naar.



Wie: Klaas

Wat: Negatief geklets over kleding

Startzin: Wat heeft die nou weer aan voor een broek joh. Idioot.

Wie: Klaas

Wat: Positief geklets over kleding

Startzin: Zo'n aparte broek heb ik nog nooit gezien. Waar heeft hij die vandaan?

Wie: Pietje

Wat: Negatief geklets in appgroep van klas

Startzin: Hebben jullie gezien dat zijn moeder zo dik is als een varken?

Wie: Pietje

Wat: Positief geklets in appgroep van klas

Startzin: Hij trekt zich er niets van aan. Ze is steviger, super aardig en grappig. Hou op.

Wie: Ali

Wat: Negatief geklets en verschil in gedag zeggen voor de vakantie

Startzin: Hè ik ga jou missen hoor, maar die rare Ali echt niet. We zeggen niets hoor.

Wie: Ali

Wat: Positief geklets en verschil in gedag zeggen voor de vakantie

Startzin: Hè Ali, jij ook een fijne vakantie hè, later.

Wie: Puk

Wat: Negatief geklets over haar smartphone

Startzin: Weet je? Die komt echt uit het jaar nul.

Wie: Puk

Wat: Positief geklets in appgroep van klas

Startzin: Die is echt vet cool en retro.

Roddel top 10 - cijferkaartjes



1

6

2

7

3

8

4

9

5

10

Roddel top 10 - roddelkaartjes



**Roddelen voor de
gezelligheid**

**Praten over
de leraren**

**Mee roddelen om
erbij te horen**

**Anoniem iets over
een ander op social
media plaatsen**

**Roddelen voor
de grap**

**Een geheim
van iemand
doorvertellen**

**Je hart luchten of
irritatie uiten over
een ander tegen je
vriend of vriendin**

**Iets over iemand
anders zeggen om je
beter te voelen**

**Vragen of de ander
ook zo denkt over
die persoon**

**Iets over een ander
vertellen om je vriend
of vriendin te
waarschuwen**



**Fluisteren of
samen smoezen in
gezelschap**

**Roddelen om te
horen dat je zelf
gelijk hebt**

**Iemand belachelijk
maken in een grote
groep zonder dat hij
of zij erbij is**

**Een roddel via Snap
doorsturen naar
iedereen**

**Een screenshot van
een privégesprek
doorsturen
naar anderen**

Iemand online shamen
(= roddelen of slechte
dingen zeggen over iemand
anders op internet)

**Roddelen over
iemand's ouders**

**Roddelen over
iemand's uiterlijk**

**Roddelen over
iemand's kleding**

**Roddelen over
iemand's hobby**



**Een leuk nieuwtje
van een ander
doorvertellen aan je
vriend/vriendin**

**Je voordoen als
iemand anders en
leugens verspreiden
op internet**

**Bespreken met een
vriend of vriendin of
hij/zij hetzelfde heeft
gezien als jij en het
erover hebben**

**Vragen stellen over
iemand anders om
diegene beter te leren
kennen via een ander**

**Samen lachen over
dingen die iemand
verkeerd heeft gezegd of
gedaan (blunders)**

In deze download vind je de helpende gedachte kaarten bij de dramalessen 'De kracht van woorden' voor de Week tegen Pesten 2024 voor groep 5-8.

Het thema voor de Week tegen Pesten is:
'Denk ff na! Als het om geklets gaat'

[Drama Online](#) ontwikkelde in samenwerking met [Kenniscentrum Omgaan met Pesten](#) twee dramalessen over de kracht van woorden. De lessen hebben als doel de leerlingen uit te nodigen actief bij te dragen aan een positieve sfeer in de groep.

Deze kaarten uit de Toolkit '[Ik denk me Sterk](#)' worden gratis beschikbaar gesteld. Toon de kaarten op het digibord of print deze uit op dikker papier, knip ze uit, vouw ze dubbel en lamineer ze. Geef de leerlingen rustig de tijd om de gedachten op de kaarten te lezen.



Toolkit Ik denk me sterk

Met de Toolkit '[Ik denk me Sterk](#)' leren kinderen niet helpende gedachten herkennen en omzetten in helpende gedachten. Wanneer zij het spel vaker spelen, zullen zij positiever gaan denken en gemakkelijker voor zichzelf en een ander opkomen.

De leerlingen gaan spelenderwijs met anderen in gesprek aan de hand van associatie en helpende gedachten kaarten. Hierdoor ontdekken zij dat er naast verschillen, ook veel overeenkomsten zijn. De leerlingen worden uitgenodigd zich in de ander te verplaatsen en vanuit empathie te begrijpen wat de ander ervaart, beweegt en vindt. Hierdoor neemt het vertrouwen in de anderen om je heen toe.

Het spel draagt bij aan het scheppen van een divers en inclusief klimaat in groepen, waardoor leerlingen als individu en als groep beter gaan functioneren.

Wil jij met alle kaarten aan de slag? Bestel dan de [Toolkit](#)

Ik Denk Me Sterk-kaarten



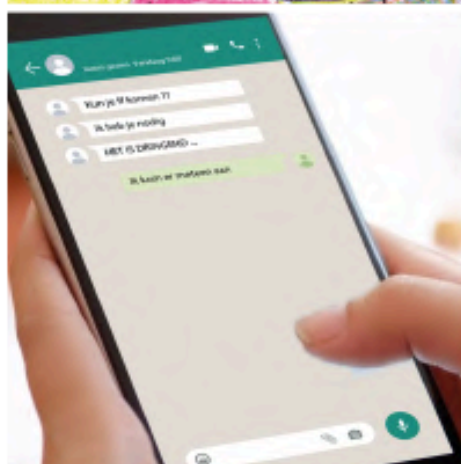
**IEDEREEN
HOORT
ERBIJ**



**ANDERS ZIJN MAG
IK GA MET
IEDEREEN OM**



Ik hoef niet met
iedereen vrienden
te worden,
ik kan wel
aandig zijn
voor iedereen



**ik vraag
hulp als ik
het niet zelf
kan oplossen**



**IK MAG
MEZELF
ZIJN**



**IK DOE MOEITE
OM EEN ANDER
TE BEGRIPEN**



**IK WIL
ONTDEKKEN
WAARIN JIJ EN
IK HETZELFDE
ZIJN**



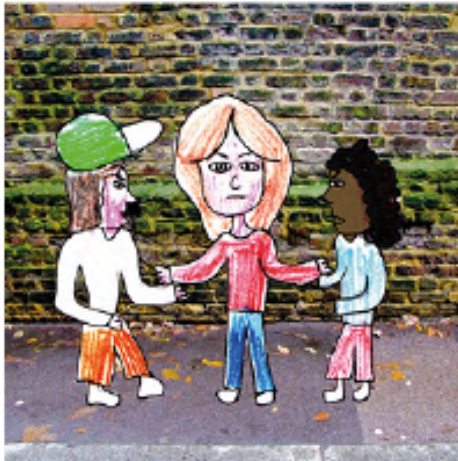
**ik ga met jou
om zoals ik
wil dat jij met
mij omgaat**



IK BEN
NIEUWSGIERIG
NAAR
ANDEREN



ik doe
niet mee
aan pesten



ik kom
voor een
ander op



ik kom
voor
mezelf op