

9. Sta Sterk workshop



Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Verschillen tussen de Sta Sterk training & Sta Sterk workshops op een rij	5
3. Stappenplan opzetten workshop	6
4. Tips om de opkomst te vergroten	10
5. Belang van het scheppen van randvoorwaarden bij aankomst	11
6. Voorbeelden van Sta Sterk workshops	12
7. Veiligheid in je workshop	12
8. Bijlagen	13
a. Checklist voorgesprek	14
b. Checklist randwoordwaarden gesprek bij aankomst	15
c. Workshop: Het verschil tussen plagen & pesten	16
d. Workshop: De rollen bij pesten	19
e. Workshop: Samen sterk tegen pesten	24
f. Workshop: Samen sterk, aan de slag met gedachtekracht	32
g. Voorbeeld van een evaluatieformulier workshop	33
h. Voorbeeld van een offerte	34

1. Inleiding

Een Sta Sterk workshop is een product op maat. Je kunt deze op verschillende manieren aanbieden:

- binnen de organisatie waar je werkzaam bent
- vanuit je eigen praktijk op open inschrijving
- samen met een andere trainer en of organisatie
- in opdracht van een organisatie

Sta Sterk workshops zijn waardevol voor organisaties en instellingen waar kinderen en jongeren samenkomen. Te denken valt aan scholen, jeugd- en jongerenwerk en kinderopvang, maar ook sportverenigingen.

Vanuit de basisopleiding kun je Sta Sterk workshops en thema lessen geven aan kinderen van 8 – 12 jaar inclusief: voorgesprek, werken met een grotere groep, samenwerken met de organisatie en aanwezige pedagogisch professional(s) en de evaluatie van de workshop. Na het afronden van de specialisatie sta sterk training jonge kind, kun je ook workshops geven aan 4-7-jarigen en na de specialisatie sta sterk training jongeren of trainer Stevige stap aan 13-18-jarigen.

In een Sta Sterk workshop werk je aan bewustwording, vergroot je het inzicht van kinderen in het omgaan met eigen en andermans grenzen en geef je enkele praktische handvatten bij het omgaan met pesten, weerbaarheid en of vergroten van zelfvertrouwen. De aanwezige professional of vrijwilliger bij de workshop van de organisatie wordt actief betrokken bij de uitvoering en kan op deze manier op een later moment nog eens terugkomen op de workshop.

De tijdsduur van een Sta Sterk workshop kan verschillen. De minimale tijdsduur is 45 minuten. De maximale tijdsduur is een dagdeel van drie uur. Het komt ook voor dat je een serie van enkele workshops mag geven.

De groepsgrootte van een Sta Sterk workshop kan verschillen, van zes deelnemers in de kinderopvang tot 30 deelnemers uit één klas.

Bij een product op maat houden trainers altijd rekening met de specifieke situatie en de wensen van de organisatie. Daarom voer je altijd een uitgebreid voorgesprek. Dit kan telefonisch of persoonlijk.

Een organisatie zorgt voor een workshop om aandacht te geven aan preventie of na signalering, informatie uit monitoring of van ouders. Regelmatig komt het voor dat een workshop wordt ingezet naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis. Bewaak hierbij altijd het doel van de workshop. Soms is er een te hoge verwachting en is een workshop niet de juiste interventie in relatie tot het doel dat de organisatie voor ogen heeft en de situatie die is ontstaan in een groep. Hier besteed je aandacht aan in het voorgesprek. Daar komen we op terug in 3.2.

Soms worden ouders betrokken bij een workshop. Dit kan door het delen van informatie over of naar aanleiding van de workshop. Jij kunt hier ook actief in meedenken. Na de opleiding Sta Sterk op School trainer kun jij ook algemene themabijeenkomsten en workshops aan ouders geven. De organisatie draagt op deze manier bij aan het ondersteunen van ouders en laat zien zich bewust te zijn van gedeelde verantwoordelijkheid in de zorg de kinderen en of tieners.

De verantwoordelijkheid voor de deelnemers in de Sta Sterk workshop ligt altijd bij volwassene die op dat moment verantwoordelijk voor hen is. Dit kan jijzelf zijn als trainer, een professional, maar ook een vrijwilliger. We zetten het voor je op een rij:

- Als je een workshop geeft vanuit je eigen praktijk of organisatie, als zelfstandige of in loondienst, draag je de verantwoording zelf als trainer.
- Als je een workshop geeft op open inschrijving vanuit je eigen praktijk of samen met een andere organisatie draag je deze verantwoording zelf of samen. Stem dit van tevoren af. Denk aan calamiteiten en zorg dat je bijvoorbeeld telefoonnummers in je bezit hebt van de ouders, zodat je contact kunt opnemen als dat nodig is.
- Wanneer je een workshop geeft in opdracht van een organisatie, ligt de verantwoordelijkheid bij de organisatie. Dit betekent dat er ook altijd een volwassene die verantwoordelijk is voor de deelnemers in de workshop aanwezig is, bij de uitvoering van de workshop. Jij bent als trainer te gast, kent de deelnemers niet en hebt ook geen persoonlijke informatie of contactgegevens in je bezit.

Door de thema's die aan bod komen binnen een workshop, kan het zijn dat er persoonlijke verhalen of emoties loskomen of problemen duidelijk worden waar de deelnemer tegen aan loopt. Het is prettig voor deelnemers als er dan een vertrouwd gezicht is, waar zij naar toe kunnen, om ondersteuning te geven. Daardoor kun jij je aandacht aan de workshop en groep blijven geven.

Bij een eventuele overdracht van informatie of bijzonderheden die naar voren kwamen in de workshop aan ouders, draag je dit over aan de volwassene die verantwoordelijk is voor de deelnemers.

In sommige gevallen kan dit ook een vrijwilliger zijn. Denk aan de vrijwilligers bij het jeugd & jongeren werk of een sportvereniging waar je te gast bent als trainer.

Wanneer je toch inschat dat het passender is als je zelf deze informatie overdraagt aan de ouders bespreek je dit met de organisatie.

Naast de verantwoordelijkheid voor deelnemers die bij de organisatie ligt, is deze aanwezigheid belangrijk om op een later moment nog eens terug te komen op de workshop en soms ook fijn en zelfs nodig om de orde en het proces te bewaken, in een grote groep kinderen die jij niet kent en vaak maar kort ontmoet. Dan kan jouw aandacht vooral gaan naar de inhoud van de workshop.

Tijdens een Sta Sterk workshop werk je vaak met alle rollen in de groep. Als trainer van de sta sterk training ben je gericht op het werken met minder weerbare kinderen, met name kinderen in de rol van slachtoffer met sub-assertief gedrag en soms agressief gedrag. Het innemen van je ruimte en het aangeven van je eigen grenzen staat centraal. Het werken in een Sta Sterk workshop vraagt om bewustwording van jou als trainer. Nu zijn alle rollen vertegenwoordigd. Dat betekent dat je focus minder ligt op het aangeven van je eigen grenzen en meer op het herkennen van en zorgen voor elkaars grenzen. Dat vraagt met name om een aanpassing van je inleiding en nabespreking van werkvormen.

Bij een nabespreking, waarin je in algemene zin op een oefening, film, verhaal, rollenspel terugblijkt of als er spontaan of op uitnodiging een eigen ervaring wordt gedeeld kun je denken aan vragen als:

- Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed of zei je toen?
- Waren dat fijne gedachten en gevoelens? Hoe was jouw gedrag? Voor jezelf? De ander?
- Kun je jouw gedachten helpender / sterker maken? Wat zou er dan veranderen in je voelen en doen?
- Heb jij iemand gezien die zich niet fijn voelde? Wat deed of zei de ander? Wat zag je aan de lichaamstaal?
- Wat heb jij gedaan om dit kind een beter gevoel te geven?
- Wat zou jij kunnen doen om dit kind een beter gevoel te geven? Wie zou je daarbij kunnen helpen? (blijf altijd alert op het opkomen voor een ander met zijn tweeën, dan

sta je sterker, en is er een drempelverlager, om deze vaardigheid ook na de workshop toe te passen)

Bij het werken met de stoplichtkleuren bespreek je naast aandacht voor de manier waarop je grenzen aangeeft, ook over de manier waarop je grenzen bij een ander kunt herkennen. Als iemand groen of rood gedrag laat zien, betekent dat dat iemand zich waarschijnlijk niet fijn voelt. Sommige kinderen krijgen de indruk dat jij als trainer vindt, dat je alleen hoeft te stoppen als iemand grenzen aangeeft op een oranje manier. Dat moet je zien te voorkomen door kinderen hiervan bewust te maken. Soms zeggen kinderen na afloop van een workshop of in momenten in de periode daarna: 'ik stop niet, want je zegt het niet 'oranje'. Het is de verantwoordelijkheid van beiden om hierop te letten. Als iemand groen of rood gedrag laat zien is het belangrijk om te checken wat het effect was van jouw gedrag en daar mee te stoppen om rekening te houden met de grenzen van de ander.

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Hoe kom je erachter of iemand zich wel of niet prettig voelt op dat moment? Wat kun je vragen of zeggen? Op welke manier?
- Wat kun je zeggen als de ander door wat jij deed of zei groen of rood gedrag laat zien? Op welke manier? Wie kan je daarbij helpen?
- Hoe zou jij iemand kunnen helpen die groen of rood gedrag laat zien? Wat zou je kunnen doen of zeggen? Op welke manier? Wie kan je daarbij helpen?
- Als jij iemand ziet die over de grenzen van de ander gaat en dat niet opmerkt kun je helpen door op te komen voor de ander of te praten met het kind dat over de grens gaat. Wat zou je kunnen doen of zeggen? Op welke manier? Wie kan je daarbij helpen? Draag de norm uit als trainer: het is niet oké om te zwijgen als je zoiets ziet gebeuren. Als je niet zelf durft op te komen voor een ander kun je ook hulp vragen aan een volwassene die verantwoordelijk is.
- Het is ook waardevol om kinderen bewust te maken van het belang te zorgen voor elkaars grenzen. Is het nodig om alles te zeggen wat je denkt en vindt? Wanneer kan het iemand kwetsen? Let erop dat je niet de norm uit draagt met bijvoorbeeld het eerste rollenspel uit de Sta Sterk training met de kleuren van het stoplicht en 'pesten' met woorden, dat je het normaal vindt als trainer om alles maar te kunnen zeggen.

Tot slot is het belangrijk om je bewust te zijn dat je als trainer Omgaan met Pesten vaak affiniteit hebt voor kinderen met minder weerbaar, sub-assertief of agressief gedrag. Je herkent kinderen met dergelijk gedrag in een workshop ook vaak direct. Zorg ten alle tijden dat je de ene rol niet '**voortrekt**' boven de andere. Alle rollen hebben iets te leren.

2. Verschillen tussen de Sta Sterk training & Sta Sterk workshop op een rij

Training	Sta Sterk training	Sta Sterk workshop
Doel	De sociale weerbaarheid vergroten waardoor de negatieve effecten van gepest worden, worden verkleind (beter tegen pesterijen kunnen omdat je een assertieve reactie kunt vertonen (hierdoor neemt soms het pestgedrag naar de betreffende deelnemer toe, af).	Bewustwording, vergroten van het inzicht van kinderen in het omgaan met eigen en andermans grenzen en kennis maken met praktische handvatten bij het omgaan met pesten, weerbaarheid en of vergroten van zelfvertrouwen.
Curatief / preventief	Kan beiden, vaker curatief, vanuit een hulpvraag op individueel niveau.	Kan beiden, vaker preventief, voor curatieve interventies is een workshop vaak te beperkt. Een workshop kan wel deel uit maken van een aantal interventies.
Omgeving	Voornamelijk buitenschools. Steeds vaker zien we ook dat de Sta Sterk training wordt aangeboden in scholen door een trainer binnen de school of in opdracht van een school aan kinderen uit verschillende klassen binnen dezelfde bouw.	Tijdens schooluren en in de vrije tijd, organisaties en instellingen waar kinderen en jongeren samenkomen. Te denken valt aan scholen, jeugd- en jongerenwerk en kinderopvang, maar ook sportverenigingen.
Doelgroep & rollen	(Meestal) slachtoffers en minder weerbare kinderen.	Rol specifiek kan op open inschrijving door gericht te werven, vaker zien we alle rollen terug in een workshop.
Selectie	Individuele intake	Bij een workshop op open inschrijving kun je een aantal korte vragen stellen bij de aanmelding. Bij een workshop die je binnen de organisatie geeft of in opdracht van de organisatie ontvang je met name informatie over de groep en bijzonderheden en leervragen binnen de groep.
Aanmelden	Ouders melden hun kind aan Contact met ouders (school alleen betrekken als ouders dat willen).	Ouders melden hun kind aan voor een workshop op open inschrijving. Organisaties vragen een workshop aan.
Maximum	6 deelnemers (met co-trainer: 8)	6 tot 30 deelnemers
Verdeling jongens / meisjes	In overleg met de deelnemers kun je afstemmen of een ongelijke verdeling ook ok is.	Vaak geen invloed op, je werkt met de groep zoals deze is of ontstaat op open inschrijving.

Kennen deelnemers elkaar	Meestal kennen deelnemers elkaar niet	Groep kent elkaar soms, zijn groepsgenoten op school, de kinderopvang, binnen de sport
Gedragverandering	Gericht op persoonlijk en individueel proces. Gedragverandering staat centraal.	Gericht op algemene bewustwording, proces in de groep, enkele handvaten.
Eigen ervaringen deelnemers	Veel ruimte om te delen, ontdekken, oefenen met eigen situaties en ervaringen	Beperkt ruimte voor vaak eenmalig delen van ervaringen van enkele deelnemers
Duur	10 keer Programma is deels aan te passen aan wensen doelgroep.	Een keer 45 – 120 minuten
Frequentie	Wekelijks 75-90 minuten afhankelijk van doelgroep.	Voornamelijk eenmalig, soms een serie van enkele workshops, bijvoorbeeld drie maal 1,5 uur
Contact met trainer	Langdurig, intensief en persoonlijk	Kortdurend
Sta sterk punten	Allen komen aan bod	Belangrijkste of naar keuze van het thema van aan bod
Sta Sterk map (werkboek)	Sta Sterk map	Werken met opdrachtbladen, selectie van bladzijden uit de Sta Sterk map (werkboek) of op maat ontwikkeld.

3. Stappenplan opzetten van een Sta Sterk workshop

3.1 Maak je product bekend

Wanneer je Sta Sterk workshops wilt gaan geven is het belangrijk allereerst bekend te maken dat je dit aanbiedt. Hiervoor zijn vele verschillende mogelijkheden:

- De nieuwsomgeving of agenda van de website www.omgaanmetpesten.nl.
- Jouw eigen website en sociale media.
- Gebruik maken van gratis advertentieruimte op bijvoorbeeld lokale nieuwswebsites.
- Nieuwsbrief digitaal versturen aan scholen, ouderraden en andere organisaties die met kinderen werken. (Let op! Denk aan de AVG, lees je in)
- Voorlichtingsgesprek plannen met intern begeleiders en zorgcoördinatoren en of anti-pestcoördinatoren van scholen waarin je dit noemt naast andere activiteiten die je uitvoert.
- Gratis workshop aanbieden, liefst in een actuele mediaperiode (week tegen pesten, week van respect, dag tegen pesten), zodat je daar ook media-aandacht mee kunt genereren. Dit kan ook een waardevolle activiteit zijn ter promotie van je training die bijvoorbeeld zes weken na de workshop van start gaat. Ook zijn er trainers die een workshop in ruil voor of als dank voor het gebruik mogen maken van een ruimte op een school voor het geven van eigen trainingen aanbieden.
- Zie ook de online les starten als trainer omgaan met pesten om nog meer ideeën op te doen.

3.2 Omgaan met aanvragen en voorgesprek

Regelmatig krijg je vragen of aanvragen voor een workshop, vaak via e-mail, soms ook telefonisch. Lang niet altijd leidt deze vraag tot de uitvoering van je product. Door middel van internet versturen mensen vaak aanvragen naar veel verschillende organisaties. Het is belangrijk dat jij hun laat weten dat ze hiervoor echt bij jou moeten zijn en dat je iets extra's te bieden hebt.

Probeer zo snel mogelijk persoonlijk contact te krijgen en een gratis voorgesprek aan te bieden om de verschillende mogelijkheden te bespreken. Wanneer je dit niet wilt of niet kunt inplannen kun je dit natuurlijk ook telefonisch doen.

In dit gesprek komen de volgende punten aan bod:

Opening

- Bij een telefonisch gesprek zonder afspraak: ik ben ..., van ... en bel over / n.a.v. ... komt dat gelegen?
- Bij een persoonlijk gesprek op afspraak: kennismaking ((jzelf voorstellen, de organisatie 'Omgaan met Pesten', eventueel je eigen praktijk / organisatie en het product Sta Sterk workshop, de ander, diens organisatie, koetjes & kalfjes)
- Hoeveel tijd heeft u voor dit gesprek?
- Verwachtingen uitwisselen (afstemmen doel van het gesprek, afstemmen inhoud en vorm workshop, soms heeft de ander een andere verwachting).

Doelgroep & doel

- Hoe komt het dat u nu voor dit thema gekozen heeft? Wat is de aanleiding? (Wees alert: soms wordt een bijeenkomst als deze ingezet naar aanleiding van pestincidenten. Dat geeft niet, maar dat is wel handig om van tevoren te weten zodat je hierop kunt inspelen)
- Speelt er op dit moment iets binnen de organisatie? Signaleren niet weerbare of juist agressie kinderen en of tieners? Wordt er gepest? Zo ja op welke manieren?
- Wat is de huidige aanpak hierbij? Wat is er al gedaan op het gebied van sociale vaardigheden, weerbaarheid, het omgaan met pesten, sociaal veiligheidsbeleid, protocol, lessen of een methode?
- Voor welke doelgroep wilt u de workshop organiseren?
- Wat is het doel van de workshop? Vanuit jou als trainer gericht op de inhoud, vanuit de organisatie gericht op de doelgroep. Wees alert! Soms hebben ze te hoge verwachtingen van de workshop en willen ze deze inzetten om een specifiek probleem op te lossen. Daar kun je vaak met een workshop niet aan voldoen. De workshop kan zeker een positieve invloed uitoefenen op een probleem. Het daadwerkelijk oplossen daarvan of bereiken van gedragsverandering vraagt vaak om een intensievere aanpak.
- Stem de groepsgrootte tijdens de workshop af op het doel dat is gekozen. Het kan bijvoorbeeld wijs zijn om de workshop in kleinere subgroepen te draaien in meer rondes.

Invulling

- Vanuit welke invalshoek stelt u uw vraag?
- Heeft u al eerder binnen uw organisatie dit soort workshops verzorgd?
- Over welke thema's gingen deze workshops?
- Hoe hebben zij deze workshops ervaren? Zijn er positieve ervaringen om mee te nemen in de Sta Sterk workshop of negatieve ervaringen om van te leren?

- Geef aan dat jij de juiste persoon bent voor deze workshop en motiveer dit. Hierbij maak je gebruik van bovengenoemde informatie die je hebt verkregen in het gesprek.
- Geef uitleg over de mogelijke vormen en onderdelen die aan bod kunnen komen.
- Welke vorm spreekt u het meest aan?
- Welke onderdelen wilt u in ieder geval aan bod laten komen?

Planning

- Wanneer wilt u de bijeenkomst plannen en hoeveel tijd wilt u aan de workshop besteden? Denk hier actief in mee. Er zijn geschikte en minder geschikte momenten in de week, op de dag of in de periode van het jaar om Sta Sterk workshops te geven.
- Maak afspraken over de planning: data, dagdeel, tijdsomvang, pauze

Randvoorwaarden

- Taakverdeling m.b.t. voorbereiding en uitvoering van de workshop (denk bijv. aan kopiëren van een opdracht voor de deelnemers bij de organisatie, klaarzetten van de ruimte op de voor jou gewenste manier, zodat je direct kunt beginnen).
- Aanwezigheid van een professional / vaste vrijwilliger tijdens de uitvoering van de workshop die de kinderen bij naam kent en zorg kan dragen voor overdracht naar ouders en/of andere betrokkenen, maak hen bewust dat er bij onze Sta Sterk workshop regelmatig persoonlijke verhalen of ervaringen gedeeld worden en dat die tijdens de workshop begeleiding, na afloop nazorg of opvolging behoeven.
- Rollen verduidelijken: jij bent gericht op de workshop, inhoud & proces. De professional die de kinderen kent, kan ondersteunen bij orde en behoefte aan extra aandacht / zorg voor kinderen.
- Wensen uitspreken m.b.t. wijze van participeren van de professional / vrijwilliger bij de workshop. Sommigen hebben de neiging om aan de zijlijn te gaan zitten en observeren. Dit is niet wenselijk. De meeste trainers laten de professional / vrijwilliger actief meedoen en participeren. Vanuit die betrokkenheid verloopt het ondersteunen vaak meer ontspannen.
- Maak afspraken over de overige praktische randvoorwaarden: ruimte, middelen, materiaalafel, beamer / scherm / laptop / bord, opstelling van de ruimte.

Vergoeding

- Heeft u een budget voor de workshop(s)?
- Maak afspraken over het vervolg contact (offerte / factuur ter attentie van welke persoon?)

Communicatie

- Maak afspraken over de PR en de aanlevering van tekst voor bijvoorbeeld de uitnodiging of nieuwsbrief van de organisatie.
- Maak afspraken over informatie naar ouders per mail, brief, nieuwsbrief, website, online omgeving. Hier kun je ook PR in opnemen voor bijvoorbeeld een startmoment van de Sta Sterk training.

Afronding

- Neem eventuele laatste afspraken door (reader of hand-out, werkbladen, pennen, evaluatieformulier, kopiëren binnen de organisatie (scheelt in de kosten en betekent bijvoorbeeld alleen een eenmalige bijdrage voor de hand-out).
- Afronden van het gesprek: samenvatting, laatste vragen, evaluatie van dit voorgesprek en afspraken doornemen en bepalen van moment en vorm van vervolg contact.

Kom altijd je afspraken met je opdrachtgever na!

- Dat is jouw visitekaartje. Wanneer dit niet gaat lukken, communiceer daar dan altijd over.
- Werk je offerte zorgvuldig uit als de opdrachtgever nog intern gaat overleggen en een besluit gaat nemen over het inzetten van de Sta Sterk workshop(s) en zorg dat je informatie uit het gesprek met de opdrachtgever daarin verwerkt, net als daaraan refereert in bijvoorbeeld een begeleidende email.

3.3 Mogelijke onderwerpen die aan bod kunnen komen en je kunt toelichten:

In de Sta Sterk workshop werk je met onderwerpen uit de Sta Sterk training en één of meer Sta Sterk punten die je kiest en centraal stelt in je workshop. Deze laat je terugkomen in je programma in de vorm van werkvormen.

Voorbeelden van onderwerpen en Sta Sterk punten voor de Sta Sterk workshop zijn bijvoorbeeld:

- Plagen en pesten
- Rollen bij pesten
- Gevoelens
- Complimenten
- Drie manieren van reageren: sub-assertief, assertief, agressief (stoplicht)
- Eigen mening geven
- Nee zeggen
- Gedachtekracht - helpende gedachten
- Zeggen waar je last van hebt & reageren als een ander last heeft van jou
- Meedoen & omgaan met buitensluiten
- Opkomen voor een ander

Je geeft je workshop een pakkende titel in overleg met de organisatie waar je deze gaat uitvoeren. Bijvoorbeeld:

- Sta Sterk workshop
- Samen Sterk tegen Pesten
- Proud to be me
- Feel Fine online

3.4 Mogelijke werkvormen voor de Sta Sterk workshop

De Sta Sterk workshops hebben altijd een interactief karakter. Je kiest werkvormen waarbij je het gesprek kunt aangaan met de deelnemers en waarbij je de deelnemers activeert om zelf te oefenen. Je legt verschillende mogelijkheden voor in het voorgesprek.

Werkvormen, middelen en materialen die je kunt inzetten zijn:

- Onderwijsleergesprek m.b.v. PowerPoint presentatie
- Visueel ondersteunend materiaal: platen, foto's, dia's, video's, animaties
- Voorlezen van een gedicht, verhaal, persoonlijke ervaring.
- Inventarisatie op flap-over vel
- Rollenspel/toneel
- Quiz
- Discussie
- Ervaringsoefeningen
- Opdrachten in subgroepen
- Opdracht met casus
- Creatieve opdrachten

Als trainer omgaan met pesten zul je altijd interactieve werkvormen kiezen. Je geeft informatie en biedt ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en meningen. Je wilt bijdragen aan meer kennis, bewustwording en inzicht en je wilt deelnemers motiveren met oplossingen aan de slag te gaan in de eigen situatie. Door al in de workshop te oefenen met ander gedrag, is de kans groter dat deelnemers dit ook gaan toepassen. Het aantal handvatten dat je kunt geven in een workshop is beperkt, mede omdat niet alle deelnemers daar ook zelf mee kunnen trainen binnen jouw workshop. Door ze toch met enkele handvatten te laten kennismaken, bestaat de kans dat een deel van de deelnemers deze ook echt gaan toepassen.

4. Tips om de opkomst te vergroten bij een Sta Sterk workshop op open inschrijving of inloop

De meeste Sta Sterk workshops geef je in opdracht van een organisatie aan een bestaande groep. Een enkele keer wordt er gekozen voor workshops op inschrijving binnen de organisatie of open inschrijving van buiten de organisatie. Ook zijn er organisaties die werken met inloop activiteiten zoals het kinderwerk binnen het welzijnswerk of de bibliotheek.

De werving voor de workshop vraagt dan extra aandacht. Daar kun je als trainer in meedenken en als je dat zelf wilt ook een aandeel in hebben. Ook jij hebt baat bij een grotere opkomst. Een workshop is immers een laagdrempelige activiteit en kans om je intensievere trainersprogramma's onder de aandacht te brengen.

- Overleg met de opdrachtgever hoe het **thema en de titel** van de workshop het beste kunnen aansluiten bij de **behoefte van de deelnemers**. In de beschrijving kan bijvoorbeeld een ervaring van een kind opgenomen worden of vragen die kinderen hebben waar in de bijeenkomst een antwoord opgegeven gaat worden. Daardoor wordt het thema herkenbaar voor mogelijke deelnemers. Hoe beter dit aansluit, hoe meer ouders die dit vaak als eerste zien, hun kind enthousiast zullen maken om ook te gaan. Zorg voor een positieve insteek in de tekst. Alleen het onderwerp 'pesten' noemen, zorgt voor een negatief ('zwaar onderwerp') idee van de workshop.
- Zorg voor een **aantrekkelijke uitnodiging** en denk mee of lever tekst aan. Het is belangrijk dat de tekst die je aanlevert aansluit bij de vorm en inhoud van de workshop. Deelnemers, hun ouders, maar ook de organisatie, vormen na het lezen van de uitnodiging verwachtingen, waaraan je als trainer zult moeten voldoen.

- Zorg dat de **uitnodiging herhaald** wordt. Bijvoorbeeld:
 3-4 Weken voor de workshop een persoonlijke uitnodigingsbrief en poster ophangen;
 2-3 Weken voor de workshop een tekst in de nieuwsbrief en op de website;
 1-2 Weken voor de workshop een poster ophangen op de locatie op meerdere plaatsen, binnen een school of kinderopvang bijv. op de deur of het mededelingen bord van diverse groepen;
 1-2 Weken voor de bijeenkomst een persbericht in de lokale pers of de lokale pers uitnodigen voor de bijeenkomst;
 1-2 Weken voor de bijeenkomst een herinnering via de e-mail plaatsvinden.
 Besef dat meegegeven brieven via leerlingen niet altijd bij ouders terecht komen. Zeker als het gaat om onderwerpen die gevoelig liggen, is de verleiding groot om 'te vergeten' de uitnodiging aan de ouders door te geven. Daarom kan het slim zijn de persoonlijke uitnodiging via de post of e-mail rechtstreeks aan ouders over de workshop waar hun kind aan mee kan doen te versturen of een administratieve oplossing te kiezen. Bijvoorbeeld: alle ouders dienen te laten weten of ze wel of niet komen door middel van af te knippen strookje.
- Gebruik deze bijeenkomst om de **opkomst voor een volgende workshop** te vergroten. In een evaluatieformulier kan geïnventariseerd worden in welke thema's deelnemers nog meer geïnteresseerd zijn. Ook is het waardevol naar de mening te vragen over deze workshop met een evaluatieformulier. Men kan daar informatie uithalen voor een volgende workshop, maar ook kun je als trainer 'aantonen' dat jouw begeleiding tot een interessante workshop heeft geleid.

5. Belang van het scheppen van randvoorwaarden bij aankomst

Meestal heb je het voorgesprek met een professional of vrijwilliger die zelf aanwezig zal zijn bij de uitvoering van de workshop. Soms is dit echter ook niet het geval. En dan zijn er altijd nog de onvoorziene omstandigheden. Iemand is ziek, onverwacht afwezig en er staat iemand anders voor de groep op de dag dat jij je de workshop kan geven. Vaak is deze persoon onvoldoende op de hoogte van wat je komt doen en wat daarvoor nodig is. Ook wanneer de persoon met wie jij het voorgesprek hebt gevoerd aanwezig is, is het belangrijk om nog een aantal punten te herhalen voor je start met de workshop. Denk hierbij aan:

- Checken van de ruimte en klaarzetten op de voor jou gewenste manier en met de door jou gewenste middelen, materiaaltafel, beamer / scherm / laptop / bord / flap-over, ...
- Recente ontwikkelingen binnen het omgaan met elkaar en pesten (wie / wat / hoe / waar / wanneer / ...) in de groep en eventuele aanpak die is ingezet of aandachtspunten voor de trainer m.b.t. de workshop.
- Kinderen met bijzonder gedrag / overige zaken waar de trainer zich bewust van dient te zijn tijdens de uitvoering van de workshop of die een specifieke aanpak behoeven.
- Aanwezigheid van de professional / vaste vrijwilliger tijdens de uitvoering van de workshop die de kinderen bij naam kent en zorg kan dragen voor overdracht naar ouders en/of andere betrokkenen. Aandacht voor persoonlijke verhalen of ervaringen die gedeeld worden en nazorg of opvolging geven. (let op andere lettergrootte)
- Rollen verduidelijken: jij bent gericht op de workshop, inhoud & proces. De professional die de kinderen kent, kan ondersteunen bij orde en behoefte aan extra aandacht / zorg voor kinderen
- Wens uitspreken voor wijze van participeren van de professional / vrijwilliger bij de workshop. Sommigen hebben de neiging om aan de zijlijn te gaan zitten en observeren. Dit is niet wenselijk. De meeste trainers laten de professional / vrijwilliger actief meedoen en participeren. Vanuit die betrokkenheid verloopt het ondersteunen

vaak meer ontspannen. Omstanders die aan de zijlijn gaan staan kijken vormen vaak een storende invloed. Leerlingen voelen zich dan soms ook erg bekeken en dat remt deelname en inbreng tijdens de workshop.

- Toestemming regelen voor beeldmateriaal ten behoeve van interne of externe communicatie, offline en online. Indien nodig AVG-formulier ondertekenen. Soms mag foto's maken, zonder dat kinderen in beeld zijn of alleen van achteren bijvoorbeeld wel. Soms zijn er ook ouders die daar bezwaar tegen hebben gemaakt. Maak nooit foto's of video opnamen zonder dit vooraf te hebben overlegd.

6. Voorbeelden van Sta Sterk workshops

In je praktijkopdracht oefen je met:

- een voorgesprek
- een Sta Sterk workshop voorbereiden
- het uitvoeren van de Sta Sterk workshop

Een Sta Sterk workshop kan er op veel manieren uitzien. Ook de wijze waarop trainers hun voorbereiding uitwerken verschilt. De ene trainer werkt fijn met een volledig uitgeschreven draaiboek, de ander met een beknopte lesopzet en de volgende voelt zich prettig bij speaker kaartjes bijvoorbeeld op A5 formaat. In jouw praktijkopdracht ontdek je wat voor jou werkt.

Om je te inspireren in je toekomstig werk als trainer Omgaan met Pesten en het verzorgen van Sta Sterk workshops delen we verschillende voorbeelden van Sta Sterk workshops in de bijlagen met jou. Als je jouw diploma hebt behaald en in het bezit bent van een licentie kun jij als aangesloten trainer bij Stichting Omgaan met Pesten gebruik maken van de diensten van het steunpunt. Daarbij hoort ook jouw toegang tot het intranet. Daar vind je ook diverse voorbeelden van workshops en ondersteunende documenten bij je voorbereiding en uitvoering terug.

7. Veiligheid in je workshop

Wanneer jij een workshop geeft binnen je eigen organisatie of in opdracht van een organisatie kom je vaak in een groep waar je niet dagelijks bent. Iedere organisatie heeft een eigen structuur op het gebied van veiligheid. Denk aan de regels op school of op een sportvereniging. Veel klassen en teams hebben daarnaast regels of afspraken gemaakt voor het omgaan met elkaar tijdens het samenzijn.

Het is belangrijk dat jij als trainer Omgaan met Pesten in je start van je workshop aandacht hebt voor veiligheid. Juist omdat je aan de slag gaat met bewustwording, het vergroten van inzicht van kinderen in het omgaan met eigen en andermans grenzen en enkele praktische handvatten geeft bij het omgaan met pesten, weerbaarheid en of vergroten van zelfvertrouwen zijn deze thema's sterk aanwezig tijdens het werken met de kinderen. Dat betekent dat zij soms ook elkaars grenzen opzoeken of situaties of ervaringen delen waarbij dit juist niet goed is gegaan. Het hangt zozegegd direct in de lucht en dit verloopt niet altijd op de gewenste manier. Door zelf ook afspraken te maken met de kinderen voor jouw workshop kun je zorg dragen voor het versterken van de veiligheid en creëer je mogelijkheden om bij te sturen.

Besef ook als trainer dat in elke workshop die je geeft ook kinderen zijn die zijn gepest of op dit moment gepest worden.

Leg uit dat afspraken voor het omgaan met elkaar tijdens en na de workshop belangrijk zijn. Het is belangrijk dat iedereen zich veilig voelt en zichzelf kan zijn. Daarnaast kunnen persoonlijke ervaringen en emoties omhoogkomen, die mogen er zijn.

Wat is er nodig om af te spreken?

- Denk aan verhalen houden we binnen de groep
- Respect voor elkaars visie, mening, ervaring, emotie
- Ondersteunen van elkaar tijdens en na de workshop
- Omgaan met informatie die je over anderen hoort deze workshop, houden we binnen de groep, vertellen we niet door aan andere kinderen
- Je mag alles zeggen of vragen
- Sommige van ons zijn zelf gepest, hebben gepest, zijn niet opgekomen voor elkaar, laten we daar respectvol mee omgaan.
- Soms ben je verrast of hoor je iets van iemand wat je niet wist, probeer elkaar te begrijpen i.p.v. er iets van te vinden.
- Afspraken gericht op orde, bijvoorbeeld: we lachen elkaar toe en niet uit, praten niet door elkaar, zijn aardig voor elkaar, steken onze vinger op als we iets willen zeggen of vragen, als de trainer spreekt zijn we stil en luisteren we, ...

Vragen die je kunt stellen om een kort gesprek op te starten om tot veiligheid te komen:

- Hebben jullie afspraken in de klas / groep op school / ...?
- Welke?
- Welke afspraken vinden we tijdens deze workshop belangrijk?
- Hebben we extra afspraken nodig?

Maak de afspraken visueel door ze op te schrijven. Dan kun je hier als trainer naar verwijzen in de workshop. Alleen de extra afspraken noteren kan ook. Zorg eventueel voor een aantal overkoepelende afspraken. Liefst maximaal vijf.

Observeer de groep en het omgaan met elkaar tijdens jouw workshop actief. Ondanks dat de verantwoordelijkheid voor de deelnemers in jouw workshop vaak bij de volwassene ligt die verantwoordelijk is voor de groep. Voel je ook vrij om de deelnemers daarop aan te spreken.

Denk hierbij aan zeggen waar je last van hebt:

Gedrag + effect + alternatief (hoe je dit anders wilt zien/horen in de workshop).

8. Bijlagen

a. Checklist voorgesprek

Datum :

Gesproken met :

Aanleiding ontmoeting :

Opening gesprek

- Kennismaking (jezelf voorstellen, de organisatie 'Omgaan met Pesten', eventueel je eigen praktijk / organisatie en het product Sta Sterk workshop, de ander, diens organisatie, koetjes & kalfjes)
- Beschikbare tijd
- Verwachtingen uitwisselen & gespreksagenda (afstemmen doel van het gesprek, afstemmen inhoud en vorm workshop).

Doelgroep & doel

- Aanleiding
- Pestincidenten (in verleden)
- Actuele situatie (pesten, weerbaarheid, agressie, overig)
- Huidige aanpak (ondersteuning sociale vaardigheden, weerbaarheid, het omgaan met pesten, sociaal veiligheidsbeleid, protocol, lessen of een methode)
- Doelgroep
- Doel workshop (toetsen haalbaarheid)
- Groepsgrootte

Eerdere ervaringen en invulling workshop

- Eerdere workshops & thema's en positieve en negatieve ervaringen
- Motivatie voor jou als trainer en jouw workshop
- Mogelijke thema's, onderwerpen, werkvormen, ...
- Check, wat spreekt aan.
- Wat in ieder geval aan bod laten komen?

Planning

- Geschikte en minder geschikte momenten
- Afspraken over de planning: data, dagdeel, tijdsomvang, pauze

Randvoorwaarden

- Taakverdeling (denk bijv. aan kopiëren van een opdracht voor de deelnemers bij de organisatie, klaarzetten van de ruimte op de voor jou gewenste manier, zodat je direct kunt beginnen).
- Aanwezigheid van een professional / vaste vrijwilliger (overdracht en nazorg)
- Rollen verduidelijken (trainer: workshop, inhoud & proces, professional / vrijwilliger: orde en behoefte aan extra aandacht / zorg voor kinderen)
- Wensen uitspreken m.b.t. wijze van participeren van de professional / vrijwilliger
- Maak afspraken over de overige praktische randvoorwaarden: ruimte, middelen, materiaalafel, beamer / scherm / laptop / bord, opstelling van de ruimte.

Vergoeding

- Budget
- Vervolg contact (offerte / factuur ter attentie van welke persoon?)

Communicatie

- PR, aanlevering van tekst
- Informatie naar ouders (per mail, brief, nieuwsbrief, website, online omgeving).
- PR activiteiten trainer (bijv. startmoment van de Sta Sterk training)

Afronding

- Laatste afspraken door (reader of hand-out, werkbladen, pennen, evaluatieformulier, kopiëren binnen de organisatie)
- Afronden van het gesprek: samenvatting, laatste vragen, evaluatie van dit voorgesprek en afspraken doornemen en bepalen van moment en vorm van vervolg contact.

b. Checklist randvoorwaarden bij aankomst

- Ruimte, materialen, middelen
- Recente ontwikkelingen omgang met elkaar
- Kinderen met bijzonder gedrag
- Aanwezigheid (vaste?) professional / vrijwilliger
- Overdracht ouders / verzorgers
- Rollen verduidelijken trainer -> inhoud & proces
- Rollen verduidelijken aanwezige professional / vrijwilliger -> zorg, aandacht, orde, actief participeren
- Toestemming beeldmateriaal en AVG

c. Workshop: Het verschil tussen plagen & pesten

Wat is de bedoeling?

- Bewustmaken van verschil tussen plagen en pesten

Wat heb je nodig?

- Invulsheet (ongeveer 7 à 8 per klas)
- (digi)bord
- Grenzen praatplaat

Workshop (90 minuten)

1. **Opening** van de workshop

- Voorstellen trainer, kennismaking met de groep
- Afspraken omgaan met elkaar
- Programma & tijdsduur

2. **Opwarmer:**

Iedereen mag gaan staan en ogen dicht doen. Nu je je ogen dicht hebt, mogen jullie een minuutje blijven staan, dan na een minuut te gaan zitten en dan je ogen weer opendoen.

Iedereen heeft een ander idee van tijd, over zoiets eenvoudig kun je al anders denken. Net als het spelletje met de ogen dicht doen kan iedereen over plagen en pesten anders denken.

- ##### 3. **Verschil.** We gaan eerst in de tafelgroepjes met elkaar aan de slag om samen te bedenken wat plagen is en wat pesten. Jullie krijgen daarvoor een werkblad per groepje en dat bespreek je samen en samen vul je het in. (*Het verschil tussen plagen en pesten en gevolgen, werkblad uit de Sta Sterk map 8-12 jaar les 1*) Daarna gaan we het bespreken. Per groepje een aantal antwoorden geven.

NB als je het vervelend vindt om in tafelgroepjes te werken, kun je dit ook klassikaal doen. Daarnaast leent ook het discussie spel met de vakken plagen – twijfel – pesten en situaties zicht goed voor een workshop. Zie ook les 2 Draaiboek Sta Sterk training 8-12 jaar.

Zorg dat de kenmerken van plagen en pesten duidelijk worden. Maak deze visueel. Laat ze aansluiten bij de antwoorden die uit de groepjes komen. Haal onjuistheden eruit zonder deelnemers af te vallen en of verduidelijk deze via een onderwijsleergesprek.

PLAGEN	PESTEN
Af en toe	Vaak en lang
Iedereen is gelijk (<i>eerst plaagt de een en dan plaagt weer een ander</i>)	Een of meer kinderen spelen de baas. (<i>Iemand pest en de ander wordt gepest.</i>)
Het gaat heen en weer	Het gaat altijd één kant op
Voor de lol	Gemeen
Je kunt het zeggen als het niet meer leuk is	Het is moeilijk of niet te stoppen
Voor iedereen is het leuk	Een partij heeft er lol in, de ander niet

Er zijn verschillende dingen gezegd en opgeschreven. Ook hier is belangrijk dat we merken dat er anders over gedacht wordt. Stel de belangrijke vraag: Wie bepaalt nu eigenlijk of iets plagen of pesten is?

Dat bepaalt de ontvanger. Want als diegene al een paar keer op een dag iemand een grapje tegen zich heeft horen maken: met bijvoorbeeld een bijnaam, dan kan het zijn dat deze het aan het einde van de dag niet meer grappig vindt. Alleen de ontvanger kan dat aangeven. Die kent zijn of haar eigen grenzen.

4. **Gevolgen.** Bij jullie gesprek in de tafelgroep hebben jullie ook besproken wat gevolgen zijn van plagen en pesten. Inventariseer er enkele en vul indien nodig aan.
5. **Grenzen.** Daarbij is het belangrijk dat diegene aangeeft wat zijn grenzen zijn. Wat wil je wel en wat wil je niet. Dat kan ook per dag verschillen. Maar als je er niets van zegt dan weet die ander niet wat jouw grens is, en zal het niet snel stoppen. Laat de praatplaat zien. Je eigen grens is net een soort landgrens. In Nederland en Duitsland of België gelden andere regels dan bij ons. Zo is dat ook voor je zelf. Dit wil ik wel en dit wil ik niet. Dat kan voor iedereen verschillend zijn, en kan zelfs per keer verschillen.

Dus: Als je het vervelend vindt wat iemand doet en je hebt er last van: laat dan horen en zien dat ze over je grens heengaan. Jij bent degene die dat bepaalt, niet degene die het doet.

6. **Ergens last van hebben.** Hoe laat je nu merken dat iets je grens is. Daarbij is het belangrijk te merken dat hoe je reageert belangrijk is en te zeggen waar je last van hebt.

We gaan dat met elkaar oefenen.

Geef aan dat steeds een deelnemer zijn R-buurman/vrouw lastig mag vallen. Bij een grote groep deelnemers vraagt dit te veel tijd. Je kunt er dan voor kiezen om de opdracht in duo's te doen of bijvoorbeeld het spel hinderbaar en achtervolger te spelen.

Kan door bijv. geluid maken en bewegen. Je mag de ander niet aanraken. De ander reageert door te zeggen waar hij last van heeft. Nadat alle spelers zijn geweest bespreek je hoe dat ging.

Wat werkte goed?

Wat werkte niet?

Wat kan nog beter?

Wat is het allerbelangrijkste?

- *Zorg dat de ander je kan zien en horen. Dus draai naar de ander toe en ga ervoor staan.*
- *Kijk streng en spreek luid en duidelijk.*
- *Noem de naam van de ander.*
- *Zeg waar je last van hebt: wat de ander doet of zegt.*
- *Zeg dat je wilt dat de ander NU stopt. (Benoem evt. wat je daarbij voelt)*

Een voorbeeld

“Fatima, je tikt steeds met je voet op de grond”

“Ik (irriteer me en) kan me zo niet concentreren”

“Ik wil dat je er NU mee stopt”

7. Afspraak maken over grenzen

Als trainer kun je een woord afspreken met de groep. Dat woord kunnen zij noemen als zij een grens ervaren. Doe dit in samenspraak met de professional of vrijwilliger die verantwoordelijk is voor deze groep. Maak het woord visueel. Oefen met de manier waarop dit woord gezegd kan worden. Maak duidelijk dat ook wanneer dit op meer voorzichtige of te duidelijke manier gezegd wordt, het signaal dat de ander geeft, serieus genomen dient te worden.

8. **Compliment.** Ik wil de workshop graag afsluiten. Dit doen we door middel van een compliment.

Wie weet wat dat is? Vaak kijken we alleen naar wat fout gaat of niet mooi is. Het is juist belangrijk om te kijken naar wat goed gaat en mooi is. Dat geeft zelfvertrouwen. Belangrijk is het om jezelf iedere dag een compliment of een 'pluim' te geven. Dat kan moeilijk zijn en soms wennen, maar het is te leren!

Een compliment is als een cadeautje! Je zult merken hoe fijn het is om blij met jezelf te zijn! Geef ook eens een pluim aan jezelf voor de spiegel. Lach jezelf daarbij toe. Je zult zien hoe blij je daarvan wordt!

Als je iets aardigs tegen iemand anders zegt, let er dan op hoe je dat doet. Het is niet duidelijk voor de ander als je iets leuks zegt met een boos gezicht.

TIPS voor het geven van een compliment aan jezelf of een ander

- Zorg dat je meent wat je zegt.
- Zeg iets over de ander (hoe iemand is, wat iemand doet, of hoe iemand eruitziet, wat iemand goed kan, waar iemand plezier aan beleefd, hoe iemand omgaat met anderen).
- Geef een compliment samen met lichaamstaal (knikje, schouderklopje, glimlach).

TIPS voor het ontvangen van een compliment van een ander

- Laat merken dat je hebt geluisterd.
- Bedank voor het compliment. Bijvoorbeeld: 'leuk dat je dat zegt!' of 'dank je!' Geef een reactie met lichaamstaal bijvoorbeeld met een glimlach.
Als je de ander niet begrijpt, vraag dan om uitleg

Geef je buurman of buurvrouw een compliment. Als dit te lastig is voor de klas, laat dan een paar kinderen een voorbeeld geven van een compliment. Het kan waardevol zijn ondersteunend spelmateriaal in te zetten. Vaak ontstaan er dan meer bewust gekozen complimenten met meer waarde voor de ontvanger.

9. **Kaart.** Als cadeautje voor jullie allemaal heb ik hier een kaart. **Jij bent een kaart waard** Wat zou dat betekenen? [Een compliment]. Je mag zelf weten naar wie je deze kaart stuurt. **Wie heeft een idee?**

- Klasgenootje, de juf of meester
- Je vader, moeder, broer, zus, opa, oma, oom, tante, burens
- Een vriend of vriendin
- Iemand die ziek is

10. Afsluiting

Samenvatting en aanmoediging toepassing workshop, evaluatie, compliment, woord van dank.

d. Workshop: De rollen bij pesten

Wat is de bedoeling?

- Bewustmaken van welke rollen er zijn bij pesten

Wat heb je nodig?

- Ruimte (bijv. (half) leeg lokaal, speelzaal)
- Rollenkaarten
- Houten mannetje
- Plakband, tape

Workshop (90 minuten)

1. Opening van de workshop

- Voorstellen trainer, kennismaking met de groep
- Afspraken omgaan met elkaar
- Programma & tijdsduur

2. Opwarmer:

- Veel lawaai maken, hand omhoog, stil worden, om wat te vertellen. Deze energizer laat je stem horen als onderdeel van je houding.
- De groep wordt in 2-en gesplitst. Elke groep gaat in een rij staan met de gezichten naar elkaar. We hebben nu allemaal iemand tegenover ons staan. Groep 1 is leidend en de mensen van groep 2 gaan lopen. Op het moment dat hun partner stop zegt staan ze stil. Hoe dichtbij laat jij iemand komen? Dan worden de rollen omgedraaid. Bij deze oefening wordt zo min mogelijk gepraat. Even ervaren hoe het is om dit te doen. Dan algemene nabespreking: waar heeft de afstand die je wenst mee te maken? (Hoe goed je iemand kent, hoe aardig je iemand vindt, hoe je zelf in elkaar zit (de een zet een goede vriend op 1 meter, en de ander op 20 cm).
- De opstelling is als hierboven. Groep 1 verandert iets aan zichzelf (bijv. horloge aan de andere kant, oorbel uit, blouse uit de broek...) zonder dat groep 2 kijkt en groep 2 probeert te raden wat iemand dus veranderd heeft aan zichzelf.

Deze 2 oefeningen dragen bij aan het leren kijken naar elkaar en incasseren van bekeken worden. Deze oefeningen dragen ook bij aan een veilige sfeer in de klas. Duidelijke spelregels en afspraken voor het omgaan met elkaar zijn daarbij wel randvoorwaarden. Een veilige sfeer is belangrijk bij onderwerpen die gevoelig liggen.

Ik wil met jullie het hebben over de rollen die er zijn als er gepest wordt. En hoe belangrijk je houding is, zowel van je lichaam als je gezicht, en ook je stemgeluid (zie energizer A.) / En hoe belangrijk het is om naar elkaar te kijken en elkaars grens te weten (zie energizer B+C).

Belangrijke regel, we raken elkaar niet aan!

Welke regels spreken we nog meer met elkaar af? Elkaar uit laten praten. Dingen die hier besproken worden blijven ook hier en daar wordt niet over geroddeld met andere kinderen. (Op het moment dat je de leerlingen even zelf de regels laat bedenken zul je merken dat ze gewoon de algemene dingen opnoemen, maar omdat ze het zelf zeggen houden ze zich er vaak ook aan)

3. Rollen. We zitten in een kring. We doen alsof we met z'n allen in een helikopter zitten en kijken naar een klas waar gepest wordt. We gaan bekijken welke rollen daar zijn.

- ❖ Pak de kaarten van slachtoffers en vraag ze dit uit te beelden. Zonder geluid te maken. de volgende rollenkaarten: clown, zwak slachtoffer zij aanzicht, smeker, driftkop.

Wie zien jullie hier? Welke van deze is een slachtoffers van pesten?

Laat deelnemers met elkaar discussiëren over het juiste antwoord op deze vraag. Deze vraag roept vaak de discussie op over de rol van de driftkop als slachtoffer. Sommige deelnemers zullen hem voor pester aanzien. Het is vaak een eye opener dat dit anders is.

- ❖ Bij pest situaties zijn nog meer rollen. Ik wil graag 4 kinderen iets laten uitbeelden. Geef de kinderen de opdracht met elkaar te praten over welke rollen er nog meer zijn. Neem de vier kinderen even apart op de gang. Verdeel de rollen. (slachtoffer, pester, meelopers). Bespreek of ze een kort toneelstukje willen spelen, een stil fotobeeld willen neerzetten of op een andere manier de rollen willen uitbeelden. Welke rol hebben zij? De pesters en de meelopers. Kennen jullie twee soorten pesters? Wat is het verschil. Leg de rolkaarten van de open en verborgen pester in het midden (of hang ze op). Laat deelnemers met elkaar discussiëren over het verschil tussen deze twee rollen. Sta daarna stil bij de rol van meeloper en ga ook kort in op aanmoedigers.
- ❖ Dan is er nog een rol. Zijn er wel eens kinderen die iets zeggen van het pesten? Zijn er wel eens kinderen die voor een ander opkomen? Zijn er wel eens kinderen die iets aardigs zeggen tegen het slachtoffer? Als deze kinderen er zijn, hoe zou je die dan noemen? Helpers? Verdedigers? Op welke manieren kun je helpen als er gepest wordt? Laat deelnemers met elkaar mogelijke manieren bedenken. Het slachtoffer steunen, hulp halen en de andere rollen corrigeren.
- ❖ Weten jullie welke rol meestal het meest voorkomt in de klas? De rol van buitenstaander. Weglopen of wegstijgen van pesten en niet meelopen is eigenlijk ook pesten goedkeuren, doordat je er niets tegen doet. Vaak willen deze kinderen het wel, begrijpen ze goed wat er aan de hand is en welke gevoelens en eventuele andere schade er is ontstaan voor het slachtoffer. Ze durven er echter vaak niet voor het slachtoffer op te komen of ze weten niet goed hoe. Als ze zelf sterk staan, voor zichzelf op kunnen komen, kunnen ze dat ook voor een ander, zeker wanneer ze dat met zijn tweeën doen. De buitenstaanders houden pesten in stand houdt. Dat deze groep het grootst is en juist het meeste kan doen om pesten te stoppen is vaak een eye opener. Bedenk met de kinderen op welke manier het gemakkelijker wordt voor buitenstaanders om het verschil te maken in de klas.
- ❖ En dan de laatste rol. Leerkrachten, ouders, overblijfmoeders sporttrainers. Deze mensen noem je omstanders. Ze zitten niet in de groep waar gepest wordt. Ze zijn om de groep heen aanwezig. Zij kunnen veel doen om het pesten te stoppen. Wat? Helpers worden!
- ❖ Als er peestsituaties zijn, is de sfeer vaak vervelend en niet leuk, het is niet gezellig. Er ontstaat een negatieve spiraal. Jullie hebben kunnen zien dat er vele rollen zijn, en dat iedereen er heel anders uit ziet in zijn houding en dingen doet of zegt of juist niet, dat noem je gedrag.
- ❖ Laten we met z'n allen letten op elkaars grenzen en helper zijn, door sterker te zijn, dan wordt de negatieve spiraal omgebogen naar positief. Het is dan weer leuker en gezellig. Het pesten zal stoppen.

9. **Sterk staan.** Hoe kun je sterker zijn? Door je houding te veranderen. Dat is stap 1.

Dit kan door sterk te staan, hoe doe je dit: Kijk maar naar het houten mannetje, hoe staat deze nu? [slap / zwak] Wat moeten we veranderen om hem sterker te laten staan. Wie weet iets? Vraag verschillende kinderen naar voren te komen om 1 ding te veranderen. Of werk met meerdere poppen in subgroepen.

- ❖ voeten iets uit elkaar
- ❖ knieën gebogen
- ❖ rug recht
- ❖ hoofd omhoog
- ❖ armen langs je lichaam

Kies een fysieke oefening over sterk staan als vervolg.

- Doe voor bij een, of meer, of alle kinderen dat als je sterk staat je niet of moeilijk omver te duwen bent.
- Doe voor bij een, of meer, of alle kinderen dat als je sterk staat en je wortels diep in de grond zitten, dat je (bijna) niet op te tillen bent.

Sta stil bij kinderen die een slappe/zwakke houding aannemen of juist boze houding. Wat hebben zij nodig? Zelf of van een ander? Wees alert. Draag niet de norm uit, dat je alleen stopt als iemand sterk gedrag laat zien en horen. Juist de andere houdingen, laten vaak zien dat iemand zich niet prettig voelt en of er iemand over diens grenzen is gegaan.

10. **Toneelstuk: drie manieren van gedrag**

Vraag wie er mee wil doen aan een toneelstuk. Doe de 3 rollenspelen. Speel altijd zelf de rol van de persoon over wiens grenzen wordt gegaan. Belangrijke regel: er mag alleen gepest worden met kleding o.i.d., elkaar niet aanraken. Verkleedattributen werken goed in een workshop. Wanneer deelnemers het spannend vinden om de rol van tegenspeler te vervullen, kun je hen dit ook met zijn tweeën laten doen. Bespreek ieder rollenspel zorgvuldig voor (waar, wie, wat, hoe lang, tekst, stopteken, niet aanraken etc.).

Vraag feedback van de klas na ieder rollenspel. Wat gebeurt er, hoe wordt er gereageerd, hoe is het gedrag, hoe is de stem? Bij het groene toneelstuk gaat 'het publiek' (bijna) altijd lachen. Zorg dat je de klas dit laat benoemen en vertel hoe vervelend dit voor jou is in de rol van iemand wiens grenzen over worden gegaan, dat het je nog meer alleen doet voelen. Dat het meelopers gedrag is als ze daar ook nog opmerkingen bij maken naar jou toe of aanmoedigers gedrag is als dat achterwege blijft. Beide verergert de situatie.

11. **Stemgebruik**

Sommige mensen praten zacht, of binnensmonds of hard. De manier waarop je iets uitspreekt, verandert de betekenis.

Bijv. ik sta sterk (spreek dit op verschillende manieren uit, met klemtoon op verschillende woorden, hard en zacht en schreeuwend).

Wat gebeurt er als je de ander niet goed kan verstaan? Je moet goed articuleren, alle letters en woorden duidelijk uitspreken, zodat de ander jouw boodschap kan horen.

Nu gaan we staan de oefening met stemgeluid veranderen.

We zeggen met z'n allen een woord of een zin (eventueel zelf laten bedenken of ook werken met ik sta sterk) eerst zacht dan iets harder dan het hardst. Het gaat niet om schreeuwen, maar om van zacht naar hard gaan. (als iemand schreeuwt over laten doen).

Sta stil bij kinderen die zacht stemgeluid maken of onduidelijk spreken. Welke gevoelens horen daar vaak bij? Wat hebben zij nodig, zelf of van een ander? Sta stil bij kinderen die schreeuwen of met veel volume spreken. Welke gevoelens horen daar vaak bij? Wat hebben zij nodig, zelf of van een ander?

Wees alert. Draag niet de norm uit, dat je alleen stopt als iemand een sterke stem gebruikt. Juist ander stemgebruik, laat vaak zien dat iemand zich niet prettig voelt en of er iemand over diens grenzen is gegaan.

ALTERNATIEF: spel stoorzender

12. Afspraak maken over grenzen

Als trainer kun je een woord afspreken met de groep. Dat woord kunnen zij noemen als zij een grens ervaren. Doe dit in samenspraak met de professional of vrijwilliger die verantwoordelijk is voor deze groep. Maak het woord visueel. Oefen met de manier waarop dit woord gezegd kan worden. Maak duidelijk dat ook wanneer dit op meer voorzichtige of te duidelijke manier gezegd wordt, het signaal dat de ander geeft, serieus genomen dient te worden.

13. Compliment. Ik wil de workshop graag afsluiten. Dit doen we door middel van een compliment.

Wie weet wat dat is? Vaak kijken we alleen naar wat fout gaat of niet mooi is. Het is juist belangrijk om te kijken naar wat goed gaat en mooi is. Dat geeft zelfvertrouwen. Belangrijk is het om jezelf iedere dag een compliment of een 'pluim' te geven. Dat kan moeilijk zijn en soms wennen, maar het is te leren!

Een compliment is als een cadeautje! Je zult merken hoe fijn het is om blij met jezelf te zijn! Geef ook eens een pluim aan jezelf voor de spiegel. Lach jezelf daarbij toe. Je zult zien hoe blij je daarvan wordt!

Als je iets aardigs tegen iemand anders zegt, let er dan op hoe je dat doet. Het is niet duidelijk voor de ander als je iets leuks zegt met een boos gezicht.

TIPS voor het geven van een compliment aan jezelf of een ander

- Zorg dat je meent wat je zegt.
- Zeg iets over de ander (hoe iemand is, wat iemand doet, of hoe iemand eruitziet, wat iemand goed kan, waar iemand plezier aan beleefd, hoe iemand omgaat met anderen).
- Geef een compliment samen met lichaamstaal (knikje, schouderklopje, glimlach).

TIPS voor het ontvangen van een compliment van een ander

- Laat merken dat je hebt geluisterd.
- Bedank voor het compliment. Bijvoorbeeld: 'leuk dat je dat zegt!' of 'dank je!' Geef een reactie met lichaamstaal bijvoorbeeld met een glimlach.
Als je de ander niet begrijpt, vraag dan om uitleg

Geef je buurman of buurvrouw een compliment. Als dit te lastig is voor de klas, laat dan een paar kinderen een voorbeeld geven van een compliment. Het kan waardevol zijn ondersteunend spelmateriaal in te zetten. Vaak ontstaan er dan meer bewust gekozen complimenten met meer waarde voor de ontvanger.

14. Kaart. Als cadeautje voor jullie allemaal heb ik hier een kaart. **Jij bent een kaart waard** Wat zou dat betekenen? [Een compliment]. Je mag zelf weten naar wie je deze kaart stuurt. **Wie heeft een idee?**

- Klasgenootje, de juf of meester
- Je vader, moeder, broer, zus, opa, oma, oom, tante, buren
- Een vriend of vriendin
- Iemand die ziek is

15. Afsluiting

Samenvatting en aanmoediging toepassing workshop, evaluatie, compliment, woord van dank.

OPTIE

Je kunt het onderdeel complimenten ook laten vervallen en nog een aantal extra spelvormen inzetten in deze workshop.

- **Oefenen met lichaamstaal: stemgebruik m.b.v. het stoorzenderspel:** De groep wordt verdeeld in een groepje stoorzenders, een groepje ontvangers en 2 boodschappers. De boodschappers staan aan de ene kant van de zaal, de ontvangers aan de andere kant van de zaal, en de stoorzenders in het midden. De boodschappers moeten de korte boodschap (gegeven door de begeleider) naar de ontvangers toe roepen. Het is de taak van de stoorzenders om zoveel mogelijk lawaai te maken. Lukt het de ontvangers om de boodschap te horen. *Tip: geef de kinderen die zachtjes praten de rol van stoorzender. Bespreek het spel na. Hoe was het om met je stem te spelen? Wat heb je ervaren dat je in het echt kan helpen?*
- **Positieve intenties delen in de groep: Fluisterspel:** De eerste zegt een zin die op een positieve manier past bij het thema grenzen tegen degene naast hem op een fluistertoon. Het kind ernaast zegt het ietsje harder, en steeds verder tot het kringetje rond is. De laatste mag de zin dan nog eens zeggen, maar dan echt hard. We doen het tot iedereen is geweest. Let op, dit is niet het spel, waarbij de zin onderweg veranderd. Hier gaat het om de positieve intentie met de groep te delen, zich samen sterk te maken tegen pesten en bewust om te gaan met eigen en elkaars grenzen. Wanneer je het spel ik denk me sterk voor selecteert, kan ook gewerkt worden met een kaartje trekken, als je zelf geen zin kunt bedenken om door te geven.

e. Workshop: Samen Sterk tegen Pesten

Tijdsomvang: 2,5 uur

Een op maat gemaakte workshop door methodiek-ontwikkelaars en trainers van de organisatie van de Stichting Omgaan met Pesten (www.omgaanmetpesten.nl) ten behoeve van het educatieve programma rond de tentoonstelling van Susan Leurs in Maastricht.

De workshop bevat elementen uit de trainingen en antipestprogramma's als de Sta Sterk-training, Sta Sterk op School en Omgaan met Elkaar.

In de workshop is aandacht voor:

- Kinderen/ leerlingen verschil laten ontdekken tussen pesten en plagen en ruzie.
- Improvisatie en toneelspel waarbij opkomen voor jezelf en je verplaatsen in een ander, of opkomen voor een ander ter sprake komen.
- Kinderen/ leerlingen handvaten geven: hoe om te gaan met pesten.
- Wat kunnen ze doen als ze zelf gepest worden, en wat kunnen ze doen als een kind in hun omgeving wordt gepest?
- Kinderen/ leerlingen leren werken met positieve gedachtekracht. Dit onder meer m.b.v. het spel 'Ik denk me sterk' dat speciaal hiervoor ontwikkeld is.
- Afhankelijk van het verloop van de les wordt ingegaan op de boodschap #proudtobeme

(Gebaseerd op de campagne die is ingezet tijdens de Week van het Pesten 2018. #Proudtobeme is ontstaan uit een samenwerking met singer-songwriter Joyce Rising, die vanuit haar eigen ervaring met pesten het nummer schreef. In samenwerking met de stichting is een videoclip gemaakt, en een lespakket ontwikkeld.)

Tijd	Wat	Hoe
10 min.	Welkom	<ul style="list-style-type: none">- Trainer stelt zich voor- Trainer zet storytelling in om een eigen ervaring opgedaan als kind of jongere bij het omgaan met pesten te delen. Dit kan met een powerpoint met eigen kinderfoto's, striptekeningen, voorlezen van een gedicht, dagboek van toen, brief uit die tijd of brief aan jezelf over toen.- Geef ruimte voor een interview n.a.v. je storytelling. Bereid voor hoe je de vragen die ze aan jou mogen stellen inricht en hoe je dit afrondt. Dit is bijna nooit klaar. Sommige willen nog veel meer weten van jou en toen. En anderen verliezen aandacht al een beetje. Bewaak dit dus goed.- Kennismaken met de groep
5 min.	Doel en programma toelichten	Doel van de workshop is inzicht geven in de verschillen tussen plagen en pesten, de rollen die bij pesten voorkomen en het geven van inspiratie om op te komen voor jezelf en of een ander ondanks de groepsdruk die je kunt ervaren. Het programma bestaat uit: ...

10 min.	<p>Afspraken maken voor het omgaan met elkaar</p> <p>Nodig: flap over papier, stift</p>	<p>Besef als trainer in elke groep die je ontvangt wordt ook of is gepest. Maak het veilig. Kan in paar minuten. Uitleggen dat afspraken voor het omgaan met elkaar tijdens en na de workshop belangrijk zijn. Het is belangrijk dat iedereen zich veilig voelt en zichzelf kan zijn. Daarnaast kunnen persoonlijke ervaringen en emoties omhoogkomen, die mogen er zijn.</p> <p>Wat is er nodig om af te spreken? Denk aan verhalen houden we binnen de groep, respect voor elkaars visie, mening, ervaring, emotie, ondersteunen van elkaar tijdens en na de workshop, omgaan met informatie die je over anderen hoort deze workshop, houden we binnen de groep, vertellen we niet door aan andere kinderen en o.a. je mag alles zeggen of vragen, sommige van ons zelf gepest, hebben gepest, zijn niet opgekomen voor elkaar, respectvol mee omgaan, we lachen elkaar toe en niet uit, praten niet door elkaar, ...</p> <p>Maak de afspraken visueel door ze op te schrijven. Dan kun je hier als trainer naar verwijzen in de workshop.</p> <p>Soms zijn er in het interview n.a.v. je storytelling al 'mooie' dingen gezien waar je complimenten over kunt maken om de afspraken te bekrachtigen. Soms heb je juist 'lastiger' momenten in de omgang gezien, daar kun je dan nog even op terug komen. Gedrag + effect + alternatief (hoe je dit anders wilt zien/horen in de workshop).</p>
15 min.	<p>Discussie spel plagen & pesten</p> <p>Nodig: praatplaten plagen / pesten</p>	<p>De trainer legt drie A4 platen op de grond met de woorden plagen / twijfel / pesten.</p> <p>Zorg dat de professional / vrijwilliger die erbij is, ook echt meedoet en in de vakken gaat staan. Die kan daarmee ook wat orde en luisteren naar de reactie gevers bewaken.</p> <p>De trainer nodigt de leerlingen uit om te komen staan. De trainer leest een aantal situaties voor. De leerlingen mogen kiezen hoe zij de situatie beoordelen. Hierbij komen meteen vormen van plagen en pesten aan de orde. Is het duidelijk plagen, pesten of twijfelen ze (bij twijfel er tussenin staan). Ze mogen positie innemen door bij de plaat van hun keuze te gaan staan. Alles is goed, het gaat om het verkennen van de visie.</p> <p>Na iedere situatie mogen een aantal leerlingen een reactie geven uit de verschillende keuzes. Het is belangrijk om hierbij al door te vragen op kenmerken van plagen en pesten.</p> <p>Situaties:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In de gang bij de kluisjes krijgt Muriel een duw van een leerling uit een hogere klas die erbij wil. 2. Pieter en Gert-Jan rijden met hun fiets het schoolplein af. Ze slingeren en rijden elkaar steeds voor de voeten.

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Mohammed zijn tas wordt overgegooid in de kleedkamer bij gym. 4. Caroline haalt haar agenda uit de prullenbak. Hij is vies geworden. Als ze hem opendoet ziet ze dat bij de foto's die ze in haar agenda had geplakt kritiek is geschreven op haar uiterlijk. 5. Melvin loopt alleen naar zijn lokaal. Als hij probeert om klasgenoten aan te spreken geven zij geen antwoord. 6. Paul en Pauline spreken elkaar niet meer aan bij hun echte naam. Ze hebben elkaar een bijnaam gegeven. Dit houden ze al een hele tijd vol. 7. Kate stoot op het schoolfeest een glas om over de nieuwe jurk van Karlijn. 8. Dylan houdt een groeps gesprek via de wats app met klasgenoten. Zonder uitleg wordt hij opeens uit het groeps gesprek verwijderd. Hij kan nu niet meer meepraten. 9. Rosalie en Gaby staan zachtjes met Appie te praten over een klasgenoot die alweer niet op school is. Als ze zich omdraaien zien ze opeens dat deze klasgenoot vlak achter hen staat in de kantine. 10. Tijdens de natuurkunde les moeten groepjes gemaakt worden voor het practicum. Steeds als Kees probeert bij een groepje aan te haken om samen te werken, maken klasgenoten een gebaar met hun handen, alsof zij een insektenspray spuitbus hanteren. Ze zeggen hier niets bij. 11. Melek ontdekt op facebook dat klasgenoten en leerlingen uit hetzelfde leerjaar over haar hebben gesproken en elkaar stimuleren om over haar te spreken op een negatieve manier. <p><i>Soms is vijf van deze zinnen doen al genoeg en komt er al veel gesprek los tussendoor. Houd je tijd in de gaten, want deze werkvorm kun je ook 30 min. laten duren. Voel goed aan welke aansluiten bij de groep, kies en laat los.</i></p>
15 min.	<p>Kenmerken plagen & pesten en verschil met ruzie</p> <p>Nodig: praatplaten kenmerken plagen / pesten</p>	<p>De trainer legt de theorie uit van plagen en pesten d.m.v. A4 platen met kenmerken. De trainer leest de plaat voor en vraagt bij iedere plaat waar deze bij hoort of laat uit de stapel een plaat door twee kinderen trekken die het samen mogen zeggen (daardoor hoor je meer kinderen, anders krijg je snel sprekers/zwijgers in de groep tijdens je workshop).</p> <p>Indien nodig vult de trainer aan, waarom dat zo is of waarom we dat vanuit st. omp anders zien. De trainer legt de platen bij de bij de platen op de omp manier neer bij de woorden plagen en pesten. Zo ontstaat er een overzicht van de kenmerken.</p> <p><i>Houd ook hier de tijd in de gaten. Leg ze van tevoren al in setjes van twee tegenstellingen in je stapel. Als het nodig is ga je van interactief en tweetallen die bepalen waar</i></p>

		<p><i>hoort dit kenmerk, naar het interactief presenteren voor de laatste setjes kenmerken. Verbind de kenmerken altijd met eerdere inbreng of reacties van leerlingen uit de workshop. Daar win je tijd.</i></p> <p>De trainer vraagt wat nieuw is voor de leerlingen of waar zij eerst anders over dachten. De trainer vraagt wie nu bepaald of het plagen of pesten is. Gebruik de inbreng uit de groep. De trainer legt uit dat dit de ontvanger is en waarom. De trainer legt tot slot uit dat ruzie soms verward wordt met pesten. Ruzie is echt iets anders, het is een verschil van mening over bijv. de spelregels en het verloop bij een partijtje voetbal. Het is niet op de persoon gericht. Als een ruzie niet wordt opgelost en er een machtsverschil ontstaat, kan dit wel een bron voor pesten worden.</p> <p>Tot slot vraagt de trainer wat de gevolgen kunnen zijn van pesten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leg hier een actieve verbinding met de tentoonstelling / eerdere ervaringen / verhaal dat je hebt gedeeld. Wat hebben ze gelezen / gehoord? Wat heeft hen geraakt? Is het anders voor de kinderen, jongeren of volwassenen die geportretteerd zijn? - Slachtofferrol word onderdeel van gedrag - Indien niet tijdig ingegrepen kunnen de gevolgen (lichamelijk, mentaal, leerprestaties) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn - De gevolgen kunnen lang megedragen worden door slachtoffer - Het is niet makkelijk om tot betere relaties te komen - Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste slachtoffer, aan de basisbehoefte "erbij horen" wordt niet voldaan - De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat, iedereen is angstig en alert en wantrouwt elkaar - Meelopers willen bij de sterke horen - Pesters hebben een 4x zo'n grote kans om in een crimineel circuit te belanden
10 - 20 min.	<p>Rollen bij pesten</p> <p>Nodig: praatplaten rollen pesten</p>	<p>Deze inhoud maakt vaak veel los. Een manier om hier korter bij stil te staan is de rollen benoemen evt. met de plaatjes en een korte toelichting geven en eventueel een aantal interactieve vragen te stellen waar een aantal reacties op kunnen volgen. Maak tot slot duidelijk dat iedereen een andere rol kan aannemen. Het is niet wie je bent, het is wat je doet of bent gaan doen of juist niet meer.</p> <p>Welke rollen zie je bij pesten?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Slachtoffer -> wordt gepest of zou gepest kunnen worden omdat dit kind niet op een sterke manier voor zichzelf kan opkomen.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pester -> pest één of meer kinderen. ▪ Meeloper -> pest mee met de pester. ▪ Aanmoediger -> moedigt het pesten aan en regelt publiek, doet zelf niet direct iets richting het slachtoffer. ▪ Helper -> komt voor het slachtoffer op en zegt pesters en meelopers te stoppen met pesten. ▪ Buitenstaander -> doet niets om het pesten te stoppen, dan keur je het goed en stop je het niet. ▪ Omstander -> zit niet in de groep, heeft wel een rol om de groep heen. Het is bijvoorbeeld de leerkracht, een overblijfmoeder, een ouder, sporttrainer. <p>Leg ook hier een actieve verbinding met de tentoonstelling / jouw verhaal. Wat hebben ze hierover gezien/gelezen/gehoord?</p> <p>Een manier om hier meer aandacht aan te besteden:</p> <p>Vraag eventueel als het veilig genoeg is naar eigen rollen en manieren om die te veranderen. Soms is er spontaan iemand die zegt, ik heb ook gepest en het goed gemaakt. Soms zelfs ontstaan er spontaan mensen die het goed maken met de ander in jouw workshop. Of kinderen die kunnen aangeven wat over hun grens gaat.</p> <p>De trainer legt de rollen bij pesten uit. Maakt het een beetje interactief door via vragen de leerlingen te betrekken. De trainer legt de rollen als platen op de grond en geeft inzage in de negatieve dynamiek bij pesten en de positieve dynamiek bij pesten, hoe los je het op, wat hebben de rollen stuk voor stuk nodig om pesten te stoppen / laten / doorbreken.</p> <p>Als het veilig genoeg is vraagt de trainer afhankelijk van de tijd nog naar rol uit het verleden. Leerlingen mogen gaan staan op die plek in de kring waar de rolkaarten liggen en daar onderling even over van gedachten wisselen. Hierna vraagt de trainer naar de huidige rol in deze klas. De trainer geeft aan dat de rollen wisselend kunnen zijn voor 1 persoon. Het gaat erom de rol te kiezen die je het meest aanneemt. Als leerlingen er niet uit komen, mogen ze anderen om hulp vragen.</p> <p>Observeer en stuur bij als dit niet respectvol verloopt. Leerlingen mogen gaan staan op die plek in de kring waar de rolkaarten liggen en daar onderling even over van gedachten wisselen.</p> <p>Vraag dan welke rol de leerlingen in willen nemen in de toekomst. Leerlingen mogen gaan staan op die plek in de kring waar de rolkaarten liggen en daar onderling even over van gedachten wisselen.</p> <p>De trainer vraagt hier nog een aantal reacties op en vooral hoe dit te gaan doen en wat de leerling daarvoor dient te doen of laten.</p>
--	--	--

15 min.	<p>Klein toneel, opkomen voor jezelf</p> <p>Nodig: hesjes, twee ballen</p>	<p>Uitleg stoplicht. Rollenspel hesjes, pesten met kleding d.m.v. hoedjes. Speel uit als trainer groen / rood / oranje. Laat steeds een ander kind de rol spelen van het kind dat over je grenzen gaat. Pas op met te veel woord pesten noemen, maak het zo herkenbaar mogelijk voor veel kinderen. Spreek over de ander die over de grens gaat. Het opkomen voor jezelf op duidelijke of minder duidelijke manieren.</p> <p>In de nabespreking extra aandacht voor het tijdig herkennen van grenzen die worden overschreven. Iemand hoeft niet per se oranje gedrag te vertonen voordat anderen stoppen. Je kunt hier zelf ook meer alert op zijn. Groen en rood betekent eigenlijk, iemand voelt zich niet goed, het ging over de grens. Grenzen zijn persoonlijk en door ieders eerder opgedane ervaringen verschillend. Besluiten met de conclusie wat er gebeurt in een klas als je goed zorgt voor je eigen grenzen en die van een ander en deze laten verwoorden door leerlingen zelf.</p> <p>Afhankelijk van de tijd kun je hierop doorgaan met de vraag, hoe kun je een ander helpen als je ziet dat dit gebeurt? Wat doe of zeg je dan?</p>
20 min.	<p>Klein toneel, opkomen voor een ander</p>	<p>Informatie geven en stappen verhelderen bij het opkomen voor een ander en uitpraten met de pester. Stilstaan bij het feit dat je dit als duo eerder durft dan alleen. Rollenspel herhalen pesten met kleding d.m.v. hoedjes / overgooien van een tas en nu laten uitspelen met twee helpers en evt. een meeloper voor de pester. De helpers komen op voor de ander met een korte duidelijke zin of praten het uit met de pester en hanteren het stappenplan.</p> <p>Besluiten met de conclusie wat er gebeurt in een klas als je opkomt voor een ander. Ingaan op schade die wordt voorkomen op langere termijn voor het slachtoffer. (zie les 9 sst)</p> <p>Hoe kun je nog meer helpen? Iets aardigs zeggen. Hulp van leraar inroepen (is geen klikken!) etc.</p> <p><i>Vaak is er geen tijd meer om dit uit te spelen in de workshop. Het is ook een grote vaardigheid en vraagt veel oefening en een proces van gedragsverandering om hier naartoe te groeien. Niet voor niets hebben we daar ook onze intensieve antipestprogramma's voor. Toch kan het waardevol zijn dit wel te behandelen. Wanneer dit niet in een rollenspel kan, kan dit ook door informatie te geven en op interactieve wijze te bespreken. Er zijn altijd enkele leerlingen die dit oppakken of zich meer bewust worden of inzichten op doen. Dat is ook een begin naar het verschil maken bij pesten.</i></p>
10 min.	<p>Positieve gedachtekracht</p> <p>Nodig: Ik denk me sterk spel</p>	<p>Kinderen/ leerlingen leren werken met positieve gedachtekracht. Dit onder meer m.b.v. het spel 'Ik denk me sterk' dat speciaal hiervoor ontwikkeld is door de stichting.</p> <p>Vertel over gedachtenkracht. 'Flits' bijv. door de vier g's met een voorbeeld dat je vertelt, a.d.h.v. jouw ervaring met pesten, hoe persoonlijker hoe beter en een voorbeeld dat</p>

		<p>je bedenkt /verteld van iemand die heeft gepest. Zodat gedachtekracht voor pesters/meelopers ook duidelijk is. Maak een helpende gedachtenmarkt. Leg bijvoorbeeld op verschillende tafels het spel ik denk me sterk neer. Vaak is één doosje met spelkaarten te weinig, zeker bij grote klassen.</p> <p>Bewaak dat ze niet met de kaarten gaan lopen, want al je speldoosjes en kaartjes raken door de war.</p> <p>Laat kinderen met een pen en positief liefst oranje of leuk kladblokpapiertje bijv., langs de kramen met helpende gedachten lopen en voor zichzelf drie helpende gedachten opschrijven die ze meenemen en hen kunnen helpen nog meer zelfvertrouwen te hebben, rekening te houden met anderen of juist eigen grenzen aan te geven. Een betere klasgenoot te zijn of sterker persoon. Dit laat je ze in tweetallen uitwisselen en je vraagt een paar reacties op om de werkvorm af te sluiten.</p>
5 min.	Proud to be me	<p><i>Afhankelijk van het verloop van de les wordt ingegaan op de boodschap #proudtobeme, een campagne die is ingezet tijdens de Week van het Pesten. #Proudtobeme is ontstaan uit een samenwerking met singer-songwriter Joyce Rising, die vanuit haar eigen ervaring met pesten het nummer schreef. In samenwerking met de stichting is een videoclip gemaakt, en is er een lespakket ontwikkeld.</i></p> <p>Zet de videoclip aan als afsluiting en leg de jij bent een kaart waard neer. Laat iedereen zijn naam erop schrijven. Vervolgens mag iedereen rondlopen en bij iedereen iets positiefs opschrijven. Een andere werkvorm is de kaart aan zichzelf laten schrijven of voor iemand die ze kiezen of een keuzemenu. Kom je hier niet meer aan toe, dan laat je alleen de clip zien en geef je deze opdracht mee voor in de klas.</p>
5 min Indien tijd over.	Aandacht voor de eigen groep	<p>De trainer checkt of er iemand is die iets wil zeggen tegen een leerling of meerdere leerlingen uit de eigen klas. Misschien ben je tot inzicht gekomen vandaag, heb je spijt van iets wat je hebt gezegd of gedaan of wil je juist een verzoek uitspreken en meer informatie geven over jouw grenzen en hoe anderen daar rekening mee kunnen houden. De vertelstok geven aan de leerling die het woord wil nemen.</p> <p><i>Kans is groot dat je hier niet aan toe komt. Dan geef je dit als opdracht mee aan leerkracht/docent/mentor die mee is. Napraten en koppeling naar eigen groep is heel waardevol.</i></p>
5 min.	Gelegenheid voor laatste vragen	De trainer vraagt of er iemand is die nog een vraag / opmerking heeft voor we gaan afsluiten.

5 min.	Korte evaluatie van de workshop	<p>De trainer stelt een passende korte evaluatie vraag. Bijv. noem een woord / gevoel dat past bij hoe je de workshop hebt ervaren, het plan dat je nu hebt gemaakt voor de toekomst of hoe je nu naar huis gaat. Rondje maken op volgorde met de vertelstok. (Haalbaarheid iedereen aan het woord laten, ligt aan het aantal leerlingen en tijd).</p> <p><i>Kans is groot dat je hier ook niet aan toe komt, volledig rondje maken kun je vervangen door allen één woord te zeggen i.v.m. de tijd. Past dat ook niet dan kun je een paar leerlingen iets laten zeggen en zelf een kei sterk compliment maken waarin je beschrijft wat je in deze groep aan gedrag hebt gezien en waar je bewondering voor hebt en een wens uitspreken om mee te nemen voor deze klas en goede klasgenoten voor elkaar zijn.</i></p>
--------	---------------------------------	--

f. Workshop: Samen Sterk, aan de slag met gedachtekracht

Samen ontdekken we het geheim van de kracht van onze gedachten. We leren & kletsen, spelen met drama en spelen een spelvorm uit het spel ik denk me sterk. Je krijgt een tekenopdracht mee voor na de workshop. De kinderen oefenen in zich samen sterk denken, om voor elkaar een fijne klas te creëren. Positief denken stimuleert je zelfvertrouwen. Dat komt van pas in lastige situaties op school en in het omgaan met leeftijdsgenootjes en volwassenen. De workshop biedt kinderen de kans om kennis te maken met gedachtekracht.

Workshop tijdsduur 60 minuten

5 min.	Voorstellen	<ul style="list-style-type: none"> - Wie - Ik als kind en mijn ervaringen met negatief en positief denken - Wat ik nu doe - Wat maakt dat ik ben uitgenodigd om hier vandaag te zijn met jullie en deze workshop te mogen geven.
5 min.	Programma	<ul style="list-style-type: none"> - Wat gaan we in deze workshop doen? Doornemen
5 min.	Afspraken	<ul style="list-style-type: none"> - Check hebben jullie afspraken in de klas / groep? - Welke? - Welke afspraken vinden we tijdens deze workshop belangrijk? Extra aandacht voor respect, luisteren, niet doorvertellen, je binnenwereld, gedachten, houd je vaak voor jezelf, soms ben je verrast of hoor je iets van iemand wat je niet wist, probeer elkaar te begrijpen i.p.v. er iets van te vinden.
5 min.	Gedachten	<ul style="list-style-type: none"> - Positieve en negatieve gedachten - Voorbeelden bedenken - Welke heb jij wel eens?
5 min.	Positieve gedachte wave	<ul style="list-style-type: none"> - Positieve gedachten werken pas echt als je ze van top tot teen geloofd. Een kring gaan staan in de klas. Twee keer een kind een kaartje laten trekken uit de mand met HG IDMS en die uitbeelden, spiegelen en doorgeven aan de volgende. Een keertje L om en een keertje R om.
5 min.	Video van St. OmP kijken 'Pesten stoppen? Dat kun jij wel!'	<ul style="list-style-type: none"> - Als je jouw negatieve gedachten positief maakt gebruik je gedachtekracht. Daarmee help je niet alleen jezelf. Je kunt ook een ander helpen. Als je dat doet bouw je aan een fijne klas voor elkaar. - We gaan een filmpje kijken. In dat filmpje zie je iemand die het minder fijn heeft. Ik ben benieuwd of je de negatieve gedachten kunt ontdekken. - Na het filmpje vragen wat ze hebben gezien? Welke negatieve gedachte voorkwamen en wat er veranderde.
10 min.	Vier g's	<ul style="list-style-type: none"> - Iemand vragen voor de klas, die weet hoe Dean (slachtoffer) zijn gedachten, gevoelens en gedrag waren in het eerste deel en wat er veranderde in het tweede deel. - Iemand vragen voor de klas die weet hoe Elske (helper) haar gedachten, gevoelens en gedrag waren in tweede deel. - Iemand vragen voor de klas die weet hoe Ricardo (helper) zijn gedachten, gevoelens en gedrag waren in het tweede deel.
10 min.	Winkelen op de HG-markt	<ul style="list-style-type: none"> - Pesten stoppen? Dat kun jij wel! Door voor jezelf of voor een ander op te komen. Gedachtekracht helpt je daarbij. - Touwtje trekken, in duo's over de HG-markt lopen en bespreken welke HG jij wel zou willen kopen. Boodschappenbriefje vullen door ze op te schrijven op en werkblad.
10 min.	Geheim van de kracht van gedachten	<p>Samenvatten door met elkaar op een rijtje te zetten welke geheimen er zijn. Eerst de kinderen vragen, dan evt. aanvullen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Iedereen heeft gedachten. ✓ Je kunt gedachten niet vastpakken. Ze zijn er toch ✓ Een gedachte kan een herinnering zijn, een verwachting of een fantasie. ✓ Je kunt zelf gedachten in je hoofd stoppen of eruit halen. ✓ Gedachten komen van zelf. ✓ Gedachten helpen je om te gaan met lastige gevoelens. ✓ Gedachten helpen je om je sterk te gedragen. <p>Workshop afsluiten, korte reactie vragen, bedanken en tekenopdracht je eigen HG kaart uitleggen.</p>

g. Voorbeeld van een evaluatieformulier Workshop voor opdrachtgever / aanwezige professional of vrijwilliger

1. Wat vond u van de inhoud van de workshop?

2. Wat vond u van de werkvormen?

3. Zijn de ideeën over ´sociale weerbaarheid – omgaan met pesten´ veranderd van de doelgroep door de workshop denkt u?
 Ja, zij denken naar ik verwacht nu anders over ...
omdat ...

 Nee. Toelichting:

4. Wat vond u van de begeleiding van de trainer?

5. Wat had u de trainer in de workshop graag anders zien doen?

6. Welk cijfer geeft u voor deze workshop:

7. Welke onderwerpen zou u graag in een vergelijkbare/volgende workshop behandeld zien?

Bedankt voor uw bijdrage en voor het invullen van dit evaluatieformulier!

h. Voorbeeld van een offerte

LOGO + contact gegevens trainer + KVK, BTW, Rekeningnummer + keurmerk
@: info@kindercoachingleidscherijn.nl



Offerte Workshop + naam organisatie

Plaats, datum

Geachte mevrouw / meneer , beste ...

Via ... zijn wij met elkaar in contact gekomen over het geven van een workshop voor ... Afgelopen ...dag hebben we via telefonisch / persoonlijk / ... overleg met elkaar afgestemd. Ook heb ik informatie van ... ontvangen over jullie wensen en de workshop die mijn collega trainer ... de vorige keer tijdens de themadag gegeven heeft.

Wij hebben met elkaar gesproken over het verzorgen van een workshop van 2 x 1 uur met een half uur pauze tussendoor. Je hebt aangegeven voor jullie doelgroep van kinderen met een beperking op zoek te zijn naar een workshop over sterk staan tegen pesten. Verder heeft ... aangegeven dat het de bedoeling is dat de workshop interactief is en dat elk kind de mogelijkheid heeft om zelf te kiezen of hij of zij actief mee wil doen of alleen wil luisteren.

De gratis activiteiten die jullie bieden voor jullie doelgroep wil ik graag mede mogelijk maken, dus bied ik mijn diensten graag tegen een gereduceerd tarief aan. Ik hoop dat jullie nog veel meer glimlachen uit mogen delen!

Naar aanleiding van het bovenstaande, kan ik het volgende bieden:

Inhoud & tijdsplanning workshop op maat: **Sta Sterk tegen pesten**

Inhoud	Onderdeel	Tijdsplanning
<ul style="list-style-type: none">Klaarzetten van alle materialen voor de workshop en inrichten van de ruimte	Opbouwen	13.0 – 13.30
<ul style="list-style-type: none">lichaamstaal herkennen aan de hand van een houten popjesterk en zwak lopen (zelf ervaren hoe anders het voelt als je je sterk beweegt)aankijken of stopsignaal geven (afhankelijk van de deelnemers en hun mogelijkheden)	workshopdeel 1	13.30 – 14.30
	pauze	14.30 – 15.00
<ul style="list-style-type: none">Rollenspel/drama/toneel: oefenen met het geven van je eigen mening- creatieve opdracht: complimentenhand	workshopdeel 2	15.00 – 16.00

Doelen:

- * weerbare lichaamstaal
- * sterke start van het nieuwe schooljaar na de zomer

Kosten:

Uitvoering & voorbereiding:	=	€ 200,00
Reiskosten (... kilometer enkele reis ... – ... berekend met routenet.nl), 60 * 0,19	=	€
Totale kosten (excl. BTW):	=	€
BTW:21% over € 200,-	=	€
Totale kosten (incl. BTW):	=	€

Op deze offerte zijn de algemene voorwaarden van ... van toepassing. Zie de bijlage voor deze voorwaarden. In afwijking van de algemene voorwaarden gelden voor ... andere annuleringsvoorwaarden. Bij annulering binnen twee weken voor aanvang van de bijeenkomst, is de

opdrachtgever enkel de voorbereidingskosten verschuldigd van het overeengekomen opdrachttarief, te weten €,... exclusief BTW. Bij annulering binnen één week voor aanvang van de bijeenkomst, is de opdrachtgever 100% verschuldigd van het overeengekomen opdrachttarief. Ik verzoek je vriendelijk deze offerte voor akkoord getekend te retourneren.

Met vriendelijke groet,

Voor akkoord opdrachtgever:

.....
(handtekening)

.....
(handtekening)

Naam trainer.....

(naam)

.....
(datum)

.....
(datum)