GOED VOOR ELKAAR!

WEEK TEGEN PESTEN 2023

Kenniscentrum
OMGAAN MET PESTEN

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING ---------- 2
RANDVOORWAARDEN ---------- 3
ACHTERGRONDINFORMATIE ---------- 4
WERKVORMEN ---------- 7
AFSLUITING ---------- 14
KENNISCENTRUM OMGAAN MET PESTEN ---------- 15
WOORD VAN DANK ---------- 17
BIJLAGEN ---------- 18

GOED VOOR ELKAAR!

INLEIDING

Het landelijke thema van de Stichting School en Veiligheid voor de Week tegen Pesten is dit jaar: 'Goed voor elkaar!'. Het Kenniscentrum Omgaan met Pesten sluit aan bij dit landelijke thema met een eigen lespakket.

In dit lespakket zijn werkvormen opgenomen om aan de slag te gaan en samen te werken aan een positieve groepsdynamiek, tolerantie, verdraagzaamheid en het vergroten van de sociaal-emotionele vaardigheden.

De voordelen van dit pakket zijn:

- Compleet pakket met oefeningen waar weinig voorbereiding voor nodig is.
- Veel verschillende werkvormen waardoor de jongeren lekker actief bezig kunnen zijn.
- 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 jongeren elkaar beter kennen, begrijpen welke rol ze zelf hebben en leren ze verschillen tussen zichzelf en de anderen respecteren.

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 veiligheid de boventoon voeren. Jongeren leren dat iedereen gelijkwaardig is en begrip te hebben voor andere opvattingen. Tolerantie en verdraagzaamheid zijn van belang in een gemeenschap, een school, buitenschoolse opvang binnen de kinderopvang en een (sport)vereniging, om prettig samen te kunnen leven.
De werkvormen uit het lespakket kunnen in en na de Week tegen Pesten worden ingezet. Werken aan sociale veiligheid vraagt tenslotte doorlopend aandacht.

Ben je benieuwd naar wat Kenniscentrum Omgaan met Pesten allemaal doet?

Volg ons landelijk team verschilmakers op:
Facebook: http://www.facebook.com/omgaanmetpesten
Instagram: https://www.instagram.com/verschilmakers_omgaanmetpesten/
YouTube: http://www.youtube.com/c/OmgaanmetpestenNl
LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/verschilmakers-omgaan-met-pesten/

#goedvoorelkaar #weektegenpesten #samenzorgenvoorsocialeveiligheid
#iedereenhoorterbij #omgaanmetpesten #samensterktegenpesten

PRAKTISCHE RANDVOORWAARDEN

Doelgroep
Jongeren van 12-14 jaar die samen komen in het onderwijs, in het jeugd- of jongerenwerk of op (sport)verenigingen. De werkvormen kun je schoolbreed en in meerdere groepen inzetten.
Stem de keuze voor werkvormen af op:

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

Om het gemakkelijk te maken, doen wij suggesties voor werkvormen. De tijdsduur van werkvormen is deels afhankelijk van de groepsgrootte. Wij geven een schatting van de benodigde tijd op basis van de gemiddelde groepsgrootte.

Doelen
De werkvormen hebben als doel om een positieve groepsdynamiek te creëren en om samen aan de slag te gaan met sociaal-emotionele vaardigheden, zoals het respecteren van verschillen in opvattingen.

Inzetten van het lespakket
Je kunt de werkvormen uitvoeren op of rond de Week Tegen Pesten van 25 t/m 29 september 2023, maar zijn uiteraard ook op een ander moment in te zetten. Aandacht blijven geven aan omgangsvormen en wenselijk gedrag werkt preventief en draagt bij aan een positieve sfeer in een groep.

Ondersteunende media
Via de mail ontvang je in september een link van het ondersteunend webinar voor professionals en vrijwilligers die werken met kinderen en/of jongeren. Heb je de e-mail niet ontvangen, kijk dan vooral ook in de spam, omdat de e-mail daarin terecht kan komen. Vind je de e-mail ook daar niet terug, vraag de link dan op via weektegenpesten@omgaanmetpesten.nl, dan sturen wij jou deze alsnog toe.

Verdiepingsworkshop
Het is óók mogelijk om een Sta Sterk-trainer uit te nodigen in de groep, op school of organisatie voor een verdiepingsworkshop of gastles voor de kinderen. Ook een themabijeenkomst, workshop, training of studiedag voor professionals of een ouderavond behoort tot de mogelijkheden. Zeker binnen het thema ‘Goed voor elkaar!” zijn ouders een belangrijke bondgenoot bij het bespreekbaar maken van pesten op school, verdraagzaamheid en tolerantie.

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

ACHTERGRONDINFORMATIE

Goed voor elkaar!
Zijn jullie goed voor elkaar? Dan hebben jullie het goed voor elkaar!
Dit is het thema dat de Stichting School en Veiligheid heeft gekozen voor de Week Tegen Pesten in 2023.

'Toen het team van het Kenniscentrum het thema ontving, waren wij meteen gemotiveerd om daarmee aan de slag te gaan met onze projectgroep. In de afgelopen jaren hebben wij met ons landelijk trainersteam op diverse manieren ondervonden dat ook onder kinderen en jongeren de verdeeldheid is toegenomen. In vele omgevingen waar zij samenkomen hebben we samengewerkt met professionals, vrijwilligers en ouders om het 'tegen in plaats van met elkaar gedrag' tussen kinderen en jongeren te doorbreken en het 'wij-gevoel' te herstellen of vergroten.

Kinderen en jongeren maken allen deel uit van de 'minimaatschappij', bijvoorbeeld als leerlingen van dezelfde school of teamgenoten bij de sportvereniging. Samen met jou en alle aanbieders die gaan bijdragen aan de Week tegen Pesten willen we een positieve invloed uitoefenen op het leren samenleven met elkaar. Om je daarbij te ondersteunen hebben we dit lespakket ontwikkeld voor de Week tegen Pesten 2023. '

- Mirelle Valentijn, oprichter Kenniscentrum Omgaan met Pesten -

Omgevingen waar jongeren samenkomen, worden vaak bepaald door de activiteit die daar plaatsvindt. Ze ontmoeten daar spontaan andere leeftijdsgenoten. Zij komen in een groep met jongeren met allen een eigen manier van 'zijn' en behoefte meebrengen. De ene jongere heeft een andere behoefte dan de andere jongere. Ondanks de verdeeldheid die is toegenomen blijft het een basisbehoefte om je te kunnen ontwikkelen en opgenomen te zijn in een groep. We hebben elkaar nodig en willen allen een gewaardeerd groepslid zijn en gezien worden. Tegelijkertijd is het een feit dat onze maatschappij steeds individualistischer wordt, dit zie je terug in de maatschappij waar jongeren aan deelnemen. Ook daar zien we polariteiten als ik-jij, zwart- wit, goed-fout en spanningen rond gender.

Deze tijd brengt ook een extra kans met zich mee voor professionals en vrijwilligers die met jongeren in groepen werken. Zij kunnen jongeren begeleiden om te ontdekken op welke manier zij verdraagzamer en toleranter kunnen zijn. Een groep wordt hechter door het ontdekken en beleven van de verschillen en overeenkomsten tussen eenieder. We nodigen jou uit om samen met de jongeren 'het samen leven' te leren en goed voor elkaar te zijn. Iedereen kan omkijken naar een ander en bijdragen aan een veilige inclusieve groep.

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 jongeren 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 jongeren 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 jongeren over de grenzen van een ander gaan. Maak dit bespreekbaar en ondersteunen bij het oplossen.
- De groep te begeleiden en extra sturing te geven bij veranderingen in de groepssamenstelling, bijvoorbeeld bij de hervorming van de klassen na een jaar, of een nieuwe leerling die instroomt.

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 geven van die veiligheid.

TIP: Draai de norming fase en de storming fase om.
Stel eerst bewust met de groep de normen vast door bijvoorbeeld samen groepsafspraken te maken. Dus ook over grappen maken in de klas, elkaar uitlachen, en hoe je hiermee om wilt gaan. Hierdoor zal de storming fase milder verlopen en zal er minder kans op probleemgedrag en pestgedrag zoals buitensluiten zijn.

Storming
In de storming fase zijn de jongeren 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 van 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 jongeren 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 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 taak in het groepsproces. Als zij zich hiervan bewust zijn en dit proces in goede banen leiden, is er heel veel mogelijk. Investeer in jouw groep, zodat deze het 'Goed voor elkaar' heeft.

WERKVORMEN

GEHEIME KAMERAAD

Doelgroep: 12-14 jaar
Doel: Iemand beter leren kennen en kwaliteiten bij iemand herkennen

Nodig:
- Drie kwaliteiten (samenwerking, vriendelijkheid, behulpzaamheid) (zie bijlage)
- Alle namen van de jongeren
- Invulkaart (zie bijlage)
- Een pot

Duur: Één week

Voorbereiding:
Alle namen in pot doen

Werkwijze:
- Laat de jongeren kwaliteiten benoemen.
- Kom tot drie kwaliteiten die ze allemaal belangrijk vinden in de groep.
- Vertel dat ze deze week op deze drie kwaliteiten gaan letten bij een ander.
- Laat iedereen een naam uit de pot trekken.
- Degene houdt bij welke kwaliteiten hij herkent in degene die hij getrokken heeft en schrijft dit op de invulkaart.
- Herinner de jongeren gedurende de week aan deze opdracht en vraag of ze al wat hebben gezien bij de ander (zonder te zeggen wie ze hebben).
- Aan het eind van de week wordt er verteld welke kwaliteiten ze hebben gezien en hoe.

Variant: Laat ze op het eind van de week alleen de kwaliteiten voorlezen en wat ze hebben gezien.
Laat de groep raden over wie dit zou kunnen gaan.

Nabespreking:
Bespreek na afloop hoe deze oefening is verlopen.
- Hoe was het om op deze manier naar iemand te kijken?
- Was het moeilijk of makkelijk?
- Zag je de ene kwaliteit meer dan de andere?
    - Hoe was het voor jezelf? Wat is je opgevallen?
    - Hoe vond je het dat iemand jouw kwaliteiten beschreef?
    - Had je deze zelf ook verwacht? Herken je dit van jezelf?
    - Wat zou je meer willen doen?

VRIENDSCHAPSKAART

Doelgroep: 12-14 jaar
Doel: Vriendelijkheid tonen aan een ander en aan jezelf

Nodig:
- Bijlage vriendschapskaart

Duur: één week

Voorbereiding:
Vriendschapskaart voor iedereen printen

Werkwijze:
- Deel de kaarten uit.
- Leg uit dat je elke dag een naam invult bij verschillende manieren van vriendelijkheid die op de kaart omschreven staan.
- Ook doe je elke dag iets vriendelijks voor jezelf en dat schrijf je ook op de kaart.
- Zeg elke dag tegen jezelf in de spiegel een zin als:
  - Ik ben vriendelijk.
  - Ik glimlach vandaag naar andere mensen.
  - Ik sta open voor andere mensen.
  - Ik toon belangstelling in andere mensen.
  - Ik zet me in voor andere mensen.
  - Ik mag er zijn.
  - Ik kan nieuwe vrienden maken.

Nabespreking:
Bespreek aan het eind van de week deze oefening na:
- Wat gebeurde er doordat we hier bewust mee bezig zijn geweest? Voor de ander? En voor jezelf?
- Merkte je een verandering? Bij de ander? Of bij jezelf? In hoe je dacht, voelde of deed?
- Was het makkelijk of moeilijk om elke dag iets vriendelijks voor een ander of voor jezelf te doen?
- Hoe komt het dat vriendelijkheid zorgt dat we 'goed voor elkaar' zijn in de groep? (o.a. omdat je door vriendelijkheid ontvangen ook eerder vriendelijkheid toont aan een ander)
- Wat wil je vaker gaan doen?
- Hoe kunnen we elkaar hierbij helpen?

EMOTIEROLLENSPEL

Doelgroep: 12-14 jaar
Doel: Zich inleven in situaties en in gevoelens van anderen

Nodig:

- Kaartjes met situaties
- Kaartjes met emoties
- Twee doosjes om de kaartjes in te doen

Duur: 10 minuten per rollenspel

Voorbereiding:

- Print en knip de kaartjes uit de bijlagen uit.
- Stop de kaartjes met emoties in het ene doosje en de kaartjes met de situaties in het andere doosje.
- Stop in elke doos ook twee lege kaartjes
- Maak groepjes van 3-4 jongeren

Werkwijze:

- Laat iedereen in de kring zitten.
- Vertel dat je het vandaag gaat hebben over emoties.
- Vraag wat emoties zijn en welke ze kennen?
- Vertel dat er elke ronde uit elke doos een kaartje wordt getrokken. Een kleine groep gaat bij deze situatie en emotie een rollenspel bedenken en dit uitbeelden.
- Geef ze de gelegenheid om te oefenen.
- Laat elk rollenspel voor de groep uitspelen.

Nabespreking:

Bespreek elk rollenspel na afloop:

- Hoe was het om de situatie én de emotie uit te beelden?
- Was het moeilijk of makkelijk om te bedenken welk rollenspel jullie gingen spelen?
- Hoe ging het overleggen; de samenwerking?
- Had iedereen hetzelfde gevoel bij de situatie?
- Hoe was het om te ervaren dat iemand anders een andere emotie had bij de situatie dan dat jij zelf zou ervaren?
- Wat kun je hieruit leren 'voor in het echt'? Hoe kan je dat gebruiken om goed voor jezelf of een ander te zijn?

WAT IS WAAR?

Doelgroep: 12-14 jaar
Doel: Elkaar beter leren kennen

Nodig:

- Papier
- Schrijfgerei

Duur: 15 minuten

Voorbereiding:
Papieren uitdelen en eventueel onderwerpen op bord zetten

Werkwijze:

- Elke jongere schrijft drie beweringen over zichzelf op die anderen niet weten (maar wel mogen weten) Alleen één van de beweringen is niet waar. Bijvoorbeeld:
  - 1. Mijn lievelingseten is pizza. (waar)
  - 2. Ik heb hoogtevrees. (niet waar)
  - 3. Ik heb een hekel aan spinnen. (waar)
- Verdeel de groep in groepjes van drie.
- De één leest zijn beweringen voor en de anderen moeten raden welke er niet waar is.

Nabespreking:

- Was het makkelijk of moeilijk om te raden wat niet waar was?
- Hoe was het om beweringen te bedenken voor jezelf?
- Verraste de beweringen van anderen je? Hoe komt dit?
- Wat heb je voor leuks ontdekt over een ander dat je nog niet wist?
- Hoe je de ander op deze manier beter leren kennen?
- Welke overeenkomsten heb je ontdekt?
- Welke verschillen heb je ontdekt?
- Hoe kunnen we zorgen dat we samen met deze overeenkomsten en verschillen 'goed voor elkaar' zijn als groep?

VRAGEN TREKKEN

Doelgroep: 12-14 jaar
Doel: Nadenken over elkaar en leren elkaar beter kennen

Nodig:

- Vragenkaartjes (uit de bijlage)
- Naamkaartjes van alle jongeren
- Twee dozen om al deze kaartjes in te doen

Duur: 30 minuten

Voorbereiding:
Naamkaartjes maken en vragenkaartjes printen en uitknippen. Stop de naamkaartje in de e
vragenkaartjes in de andere doos.

Werkwijze:

- Laat de jongeren in een kring zitten.
- Uit beide dozen wordt een naam en een vraag getrokken.
- Eerst probeert de groep het antwoord te bedenken voor de betreffende jongere. Wat denken ze wat voor antwoord er wordt gegeven?
- Daarna geeft de jongere zelf antwoord.
- De vraag gaat terug in de doos.
- Zorg ervoor dat iedereen aan de beurt komt (op dit moment of gedurende de week).
- De namen kunnen terug als iedereen is geweest.

Nabespreking:

- Hoe was het om een vraag te beantwoorden voor iemand anders?
- Wat maakt het makkelijk of moeilijk?
- Heb je iemand nu beter of anders leren kennen?
- Heb je iets ontdekt/gehoord wat je heeft verrast?
- Maakt dat dat je nu anders naar iemand kijkt?
- Welke overeenkomsten heb je ontdekt?
- Welke verschillen heb je ontdekt?
- Hoe kunnen we zorgen dat we samen met deze overeenkomsten en verschillen 'goed voor elkaar' zijn als groep?

VERRASSINGSGOLF

Doelgroep: 12-14 jaar
Doel: Jezelf verplaatsen in een ander en ervaren hoe fijn het is om iets voor iemand anders te doen.

Nodig:

- Voor deze werkvorm is het belangrijk dat er al een basisveiligheid in de groep aanwezig is. (Als deze niet aanwezig is, is het risico dat jongeren niet verrast worden of op negatieve wijze verrast worden te groot. De werkvorm kan dan bij voorkeur plaats vinden onder begeleiding van de mentor of coach).
- Papier
- Schrijfgerei
- Pot met lootjes met de naam van iedere jongeren uit de groep

Duur: 30-45 minuten voor de uitleg van de werkvorm en aan het eind van de week nog 30 minuten voor de nabespreking

Voorbereiding: -

Werkwijze:

- Ga met de jongeren in de kring zitten.
- Stel de jongeren vragen, zoals: Heeft iemand jou weleens verrast? Hoe was dit voor jou? Hoe was dit voor de ander?
- Heb jij weleens iemand verrast? Hoe was dit voor de ander? Hoe was dit voor jou?
- Bedenk verrassingen en bespreek deze. (Iets doen voor/met een ander, iets aardigs of positiefs zeggen of schrijven, een ander helpen, cadeautje geven bijvoorbeeld een kaartje voor iemand of iets lekkers uit de kantine).
- Geef ook aandacht aan ongewenste verrassingen. Wat is niet fijn? Hoe kun je dat voor een ander inschatten? Wat doe je als je een misser maakt? Hoe los je dit met elkaar op?
- Bespreek dat iedereen iemand kan verrassen in de groep. Goede groepsgenoten zorgen goed voor elkaar.
- Laat iedere jongere een lootje trekken uit de pot met namen. Vraag of niemand zijn eigen lootje heeft.

- Nodig de jongeren uit om nieuwsgierig te zijn naar de ander die op het lootje staat en te ontdekken hoe je deze een goed gevoel kan geven. Voor de één zal dit een grotere uitdaging zijn dan voor de ander. Voor jongeren, zeker in deze individualistische maatschappij, kan dit een lastige werkvorm zijn. Elkaar om hulp vragen mag. Door de verrassing als duo uit te voeren wordt de drempel verlaagt de ander te verrassen en is de kans van slagen groter. Probeer de uitvoering van de verrassingen te volgen en stuur daar waar nodig bij.
- De jongeren gaan tijdens het afgesproken moment (zoals bijvoorbeeld tijdens het mentoruur) de ander (van het lootje) verrassen en vragen daar niets voor terug.
- Het enige dat ze vragen is of het verraste jongere of de persoon ook weer anderen wil verrassen, binnen of buiten de groep, zodat er een verrassingsgolf ontstaat. Maak de jongeren bewust van het belang daarbij oog te hebben voor iedereen (zoals de conciërge, hulpouder, administratie, kinderen in een andere groep enzovoorts).
- De verrassingsgolf verspreid positieve energie en inspireert om "blij-makers" te verspreiden.

Nabespreking:

Bespreek met de jongeren hoe het was (voor de gever en voor de ontvanger) om een ander te verrassen.

- Hoe was het om een ander te verrassen?
- Hoe vond de ontvanger jouw verrassing?
- Ben je zelf ook verrast?
- Waren we met deze verrassingen 'goed voor elkaar'?
- Ga je dit vaker doen?
- Wat zou er gebeuren als meer jongeren uit onze groep hier aan meedoen?
- Wat zou er gebeuren als we de komende maanden letten op wie er uit onze groep een verrassing kan gebruiken en deze uitvoeren?

Tip: Laat de jongeren hun verrassing delen, bijvoorbeeld op de facebooksite/instagramsite van Omgaan met Pesten. Of deel het op je eigen website van school, vereniging, opvang.
Vergeet dan niet #omgaanmetpesten erbij te vernoemen!

AFSLUITING WEEK TEGEN PESTEN

In dit lespakket hebben we voor jou werkvormen opgenomen om aan de slag te gaan en samen te werken aan een positieve groepsdynamiek, tolerantie, verdraagzaamheid en het vergroten van de sociaal-emotionele vaardigheden.

Op 30 september is de Week Tegen Pesten voorbij, maar het werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopend 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 andermans verschillen te respecteren. Zo laten we samen zien dat iedereen er mag zijn.
- Jullie verrassingsgolf delen op social media en vragen iedereen hetzelfde te doen.
- Een tentoonstelling maken met je groep waarin jullie het wij-gevoel met de diversiteit van de groep laten zien. Hierbij kunnen de producten worden tentoongesteld die door de jongeren zijn gemaakt.
- Een film maken voor de ouders waarin de gemaakte producten worden getoond, zodat ouders worden meegenomen in de waarde van verschillen die het wij-gevoel juist versterken binnen de groep.

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

GOED VOOR ELKAAR!

KENNISCENTRUM OMGAAN MET PESTEN

De organisatie Omgaan met Pesten werd opgericht in 2004 om het gedachtegoed van Dieta Uyterlinde, 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 gewerkt aan sociale veiligheid in groepen.

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

Het landelijk team Sta Sterk trainers zet zich in voor het voorkomen, tijdig signaleren en aanpakken van pesten en beperkt op deze manier de schadelijke gevolgen welke hieruit kunnen ontstaan.
'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.

Ook geven trainers Sta Sterk workshops en Feel Fine Online workshops aan groepen 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.

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

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

In oktober start er weer een opleiding voor anti-pestcoördinator / coördinator Sociale Veiligheid en in november 2023 start de opleiding voor Sta Sterk trainer.

Kijk voor het actuele scholingsaanbod op:
https://www.kenniscentrumomgaanmetpesten.nl/opleidingen.html

Maakt STERK tegen pesten

WOORD VAN DANK

Dit lespakket is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder:
Mireille Schadee, Fanny Neijzen, Alida Boonstra, Esther van der Tak, Gijs de Kort, Sophie van den Hadelkamp, Mieke IJzereef, Mirelle Valentijn, Brenda Vinck onder leiding van projectleider Mijke Ponjee.

Ook bedanken wij jóu voor je actieve inzet en het werken met ons lespakket.
Op deze manier draag je zorg voor het versterken van de sociale veiligheid.
Daardoor kunnen we nog meer jongeren een heerlijke jeugd geven!

BIJLAGEN

1. ***Werkvorm: Geheime kameraad - Drie deugden en Invulkaart 'Mijn geheime kameraad'***

2. ***Werkvorm: Vriendschapskaart - Invulkaart***

3. ***Werkvorm: Emotierollenspel - Situatiekaartjes en emotiekaartjes***

4. ***Werkvorm: Vragen trekken - Vragenkaartjes***

Drie deugden

VRIENDELIJKHEID

- *Ik begroet mensen vriendelijk*
- *Ik toon belangstelling*
- *Ik maak mensen wegwijs*
- *Ik nodig mensen uit mee te doen*
- *Ik deel mijn bezittingen en tijd*
- *Ik bedank als iemand me helpt*
- *Ik blijf aardig voor anderen en mezelf als iets tegenzit*

VRIENDELIJKHEID KENT GEEN TIJD

SAMENWERKING

- *Ik zet me in voor een gezamenlijk doel*
- *Ik luister naar ieders ideeën*
- *Ik laat zelf ook mijn stem horen*
- *Ik denk mee over de taakverdeling*
- *Ik houd me aan de afspraken*
- *Ik help anderen en ik vraag om hulp*
- *Ik help problemen oplossen*

SAMEN STAAN WE STERK

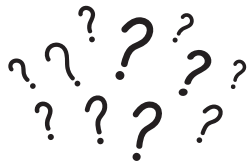
BEHULPZAAMHEID

- *Ik zie waar ik hulp kan bieden*
- *Ik bedenk hoe ik kan helpen*
- *Ik help waar ik kan*
- *Ik help als iemand mijn hulp vraagt*
- *Ik help ook als het me moeite kost*
- *Ik sta anderen toe mij te helpen*
- *Ik durf om hulp te vragen*

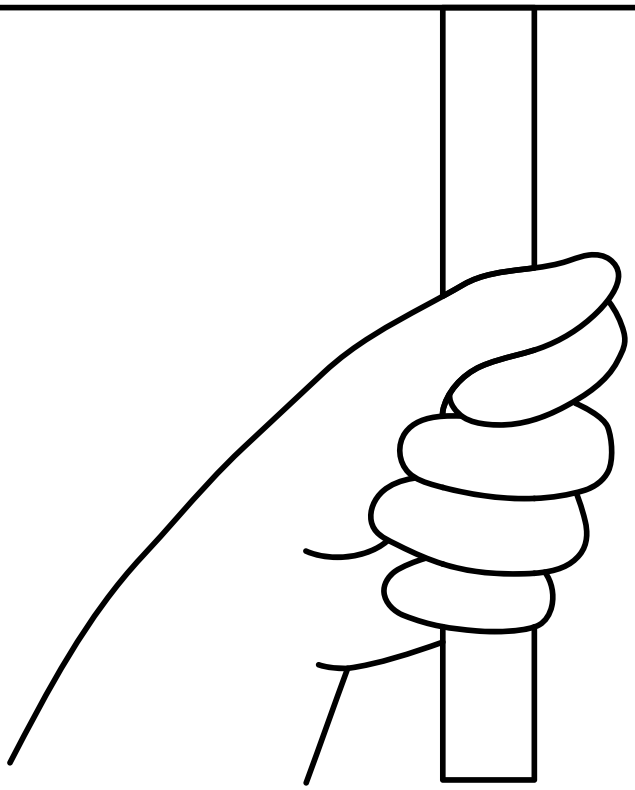
TOT JE DIENST!

MIJN GEHEIME KAMERAAD

_____ ***heeft de volgende deugden laten zien in de Week Tegen Pesten:***



Deugd:	***Handeling:***
• ***Vriendelijkheid***	_____
• ***Samenwerking***	_____
• ***Behulpzaamheid***	_____



Vriendschapskaart

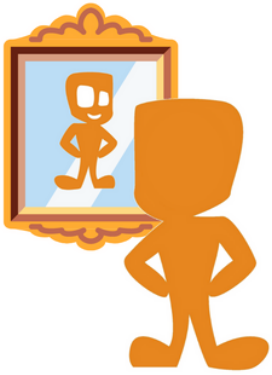
Vul elke dag minstens één naam in van iemand met wie je een vriendelijk contact hebt gehad op één van de manieren die hieronder staan beschreven.

In de onderste rij schrijf je op welke manier je een vriend bent geweest voor jezelf.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Weekend
Heb ik tijd doorgebracht met						
Luisterde ik naar						
Heb ik geholpen						
Vroeg ik naar						
Heb ik iets vriendelijks gedaan voor mezelf						

Zeg elke dag tegen jezelf in de spiegel een zin als:

- Ik ben vriendelijk.
- Ik glimlach vandaag naar andere mensen.
- Ik sta open voor andere mensen.
- Ik toon belangstelling in andere mensen.
- Ik zet me in voor andere mensen.
- Ik mag er zijn.
- Ik kan nieuwe vrienden maken.



Situatiekaartjes

Op een feest	Bij de teamleider van school	Chillen met een vriend(in)
In een restaurant	Op het werk	Samenwerken in een groepje
In een winkel	In het park	Een toets maken
Op het schoolplein	Op de fiets	Op vakantie
Op het sportveld	Op verjaardag bij familie	

Emotiekaartjes

Blij	Jaloers	Bang
Boos	Gestrest	Teleurgesteld
Verdrietig	Blij	Jaloers
Bang	Boos	Gestrest
Teleurgesteld	Verdrietig	

Vragenkaartjes

Wat is het lievelingsvak van ...?

Op welke sport zit ...?

Welke game speelt ... vaak?

Wie is het idool van ...?

Wat is het lievelingseten van ...?

Waar wordt ... enthousiast van?

Wat is het lievelingsdier van ...?

Van welke muziek houdt ...?

Welke serie heeft ... onlangs bekeken?

Wie woont er dichtbij in de buurt van ...?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Wat doet ... het liefst in het weekend?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Welke app gebruikt ... het meest?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Hoe gaat ... meestal naar school?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Waar heeft ... een hekel aan?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Wat is zijn of haar lievelingskleur?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Welke kledingstijl vindt ... leuk?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Wat is het lievelingskledingstuk van ...?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Welk huisdier heeft ... ?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Hoeveel broertjes of zusjes heeft ...?

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Welke kleur ogen heeft ...? (Zonder te kijken!)

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN