

The background features a light cream color with a dense, artistic arrangement of small gold and yellow dots scattered across it. Green leaves and branches are illustrated in the corners, with some leaves showing a gradient from light to dark green. The text is centered in a dark green, serif font.

# WEEK TEGEN PESTEN



# 6 ACTIVITEITEN DIE JE IN KAN ZETTEN IN DE WEEK TEGEN PESTEN

1. DE GEPESTE APPEL
2. LOOP DOOR DE RIJ
3. WORDBOARD
4. HOE VOEL JIJ JE DAN?
5. IN JOUW SCHOENEN
6. ONLINE PESTEN

# DE GEPESTE APPEL

Pesten is op de basisschool een terugkerend onderwerp. Ongeveer 2 a 3 kinderen per klas worden regelmatig gepest. De gevolgen van pesten kunnen ernstig zijn, de hoogste tijd om pesten op de basisschool te stoppen!

In een bericht van de Britse lerares Rosie Dutton werd op een duidelijke manier uitgelegd wat de impact is van pesten. Deze lerares heeft kinderen dmv. appels uitgelegd hoe pesten in elkaar zit.

Hoe gaat deze activiteit in zijn werk?

Alle kinderen zitten in de kring en de leerkracht haalt twee appels tevoorschijn. Vertel tegen de kinderen dat jij een ontzettende hekel hebt aan de ene appel, laat de appel de kring rondgaan en vraag de kinderen allemaal iets onaardigs te zeggen tegen de appel.

De appel is niet sappig genoeg, ziet er niet smakelijk uit, heeft een te kort of juist te lang steeltje, de kleur is niet goed etc.

Dan gaat de andere appel de kring rond en tegen deze appel mogen allemaal lieve/aardige woorden worden gezegd.

Dan vergelijk je samen met de kinderen de buitenkant van beide appels. Je komt er met elkaar achter dat beide appels eigenlijk heel erg op elkaar lijken.

Stel aan de kinderen dan de vraag: hoe voelen de appels zich van binnen?

De appel waar net allemaal lieve woorden tegen zijn gezegd voelt zich waarschijnlijk fijn van binnen maar de appel waar net allemaal nare woorden tegen zijn gezegd voelt zich niet fijn van binnen.

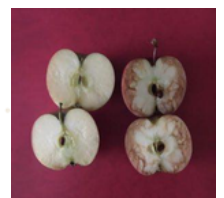
Merk op dat we dat niet zien van buiten, zo gaat het met gepeste kinderen ook.

Snijd dan de appel open waar de kinderen net allemaal onaardige woorden tegen hebben gezegd.

De appel is rot van binnen..... dit is de impact van alle onaardige woorden die wij gezegd hebben.

Vraag aan de kinderen wie zich ook wel eens rot gevoeld heeft nadat er onaardige woorden tegen hem of haar waren gezegd?

**Hoe krijg de appel rot van binnen? 10 minuten de appel zachtjes laten stuiteren op tafel. Niet te hard want dan krijg je al beurse plekken.**





# LOOP DOOR DE RIJ

Bij deze activiteit gaan we kijken naar de lichaamstaal van kinderen. Hoe reageren de kinderen onbewust op positieve of negatieve woorden van klasgenoten.

Alle kinderen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan. Zo ontstaat er een pad waar een kind doorheen kan lopen. Kies één kind dat door de rij heen gaat lopen, natuurlijk kan je ook vragen welk kind dit al durft?

Het eerste kind zet je extreem in het zonnetje, dit kind durft zich kwetsbaar op te stellen en durft door de rij te lopen wanneer er allemaal negatieve woorden tegen hem of haar gezegd worden. Door het geven van veel complimenten zie je al iets aan de lichaamstaal van het kind.

Vraag de kinderen onaardige woorden te zeggen over het kind dat door de rij heen loopt. Dit mogen absoluut geen scheldwoorden zijn en het liefst negatieve woorden die ook niet slaan op de persoon in de rij.

Vraag de kinderen ook te letten op de lichaamstaal van het kind dat door de rij heen loopt.

Het kind loopt door de rij en hoort allemaal negatieve woorden. Als het kind door de rij heen gelopen is stel je de volgende vraag: wat hebben wij gezien aan de lichaamstaal van het kind?

Waarschijnlijk gingen de schouders van het kind steeds meer hangen, keek het kind naar de grond en voelde zich in ieder geval niet op zijn gemak.

Dan loopt hetzelfde kind nog een keer door de rij maar nu zeggen alle kinderen positieve/fijne en lieve woorden. Dan stel je de vraag opnieuw: wat hebben wij gezien aan de lichaamstaal van het kind?

Waarschijnlijk liep het kind nu met zijn of haar hoofd omhoog, durfde kinderen aan te kijken en begon misschien zelfs te lachen.

**Let op! Niet ieder kind kan door de rij heen lopen!  
Kinderen die net nieuw op school zijn of kinderen met een extreem laag zelfbeeld zou ik niet door de rij laten lopen.**

# MAAK EEN WORDBOARD

Tijdens deze activiteit leren de kinderen woorden koppelen aan een veilige klas en aan een klas met een pestcultuur.

Geef ieder kind een wit A3 vel en laat in het midden een streep zetten of maak een vouw. Aan de ene kant van het vel zetten de kinderen een 'veilige klas' aan de andere kant 'pestklas'.

Dan worden er woorden verzameld (dat kan op de laptop of in tijdschriften) en deze woorden worden geplaatst in het goede vak. De woorden worden op een leuke creatieve manier opgeschreven of geplakt.

Als alle kinderen klaar zijn dan gaan de kinderen in groepjes van 4 a 5 kinderen de wordboards vergelijken. Vinden ze dezelfde woorden dan geven ze deze de kleur groen (of een andere kleur natuurlijk).

Het zou ook kunnen dat ze op een ander wordboard een woord zien dat ze ook graag op hun wordboard willen zetten, dat mag dan met oranje.

Uiteindelijk kunnen de kinderen hun wordboard nog presenteren en hang deze natuurlijk op in de klas.

Mooi om te zien waar de kinderen zelf mee komen.

# HOE VOEL JIJ JE DAN?

Tijdens deze activiteit is het belangrijk de gevoelens van zowel een pester als het gepeste kind centraal te zetten.

Deze activiteit begint in de kring. De leerkracht introduceert de week tegen pesten en legt uit dat we gaan kijken naar de pesters.

De enige vraag die de leerkracht dan stelt is: hoe voelt een pester zich?

Het gesprek tussen de kinderen komt dan meestal wel op gang. Als leerkracht stel je verdiepende vragen.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat op een groot vel geschreven gaat worden hoe de pester zich voelt.

Daarna stelt de leerkracht natuurlijk de vraag: hoe voel je je als je gepest wordt? Ook dit komt op een groot vel te hangen.

Zijn er overeenkomsten?  
Wat zijn juist de verschillen?  
Wie kan zich vinden in 1 van de gevoelens?



# ONLINE PESTEN

De afgelopen jaren is pesten steeds meer verschoven van het klaslokaal naar de online wereld. Kinderen op de basisschool groeien op met social media en leren niet hoe zij zich moeten gedragen online. Hierdoor komt pesten steeds meer voor in de online wereld van kinderen.

Tijdens deze activiteit is het de bedoeling dat kinderen leren hoe zij zich gedragen online.

Begin met een gesprek in de klas, wie heeft er wel eens iets meegemaakt online wat hij of zij niet als prettig heeft ervaren? Waarom vond je dat niet prettig? Begrijpt iedereen elkaar goed via de online wereld?

Geef de kinderen het werkblad wat hieronder is toegevoegd. Laat een whatsapp gesprek ontstaan op papier, alle kinderen zitten gedurende de dag in een whatsapp en aan het einde van de dag evalueer je deze gesprekken met de kinderen.

Denk aan de volgende punten waar je het over kan hebben tijdens de evaluatie:

- Groet iedereen elkaar als het gesprek begint en eindigt?
- Hoe spreken de kinderen tegen elkaar?
- Wat is de toon onder de gesprekken?
- Wat zijn tijden waarop je kan whatsappen?
- Wat kan je echt niet zeggen in een whatsapp gesprek?
- Wat kan je juist wel zeggen tijdens een whatsapp gesprek?
- Wat zou je doen als jij online gepest zou worden maar je weet niet wie er achter zit?
- Hoe zichtbaar ben je online?
- Zou jij eerder iemand pesten online of offline?





# IN JOUW SCHOENEN

Verplaatsen in een ander is iets wat kinderen lastig vinden. Het empathisch vermogen van kinderen ontwikkeld zich iedere dag. In sociale situaties zien kinderen reacties van andere kinderen die ze meenemen in eigen situaties. Door de ontwikkeling van empathisch vermogen worden relaties intenser en gaan samenwerkingen beter.

Met de kaartjes in de bijlage leer je kinderen zich verplaatsen in een ander. Door het gebruik van deze kaartjes krijgen kinderen sociale situaties voorgespiegeld en horen ze van andere kinderen hoe zij hierop reageren. Dit kan de kinderen helpen het sociaal gewenste gedrag te laten zien maar ook worden situaties van verschillende kanten bekeken.

Hoe gaat het spel in zijn werk?

In groepjes van 4 tot 6 personen liggen alle kaartjes omgedraaid op tafel. Om de beurt pakken de kinderen een kaartje en lezen deze voor. Het kind dat het kaartje omdraait zegt hoe hij of zij reageert in deze situatie. Daarna reageren alle kinderen in het groepje en kiezen ze gezamenlijk voor de beste reactie. Deze reactie schrijven ze op het kaartje en dit bespreken we aan het einde van de les.

Natuurlijk kan je nog veel meer met de kaartjes bijv. tijdens de dramales.

Deze versie van 'in jouw schoenen' is speciaal ontworpen voor de week tegen pesten.



Anna heeft ruzie met haar vriendin en nu willen al haar vriendinnen niet meer met haar praten. Wat doe je?



Liza is een spelletje aan het doen met Janae en ziet de kinderen in het andere groepje fluisteren en naar haar wijzen. Wat doe je?



Damien is aan het voetballen met zijn vrienden en alles gaat goed. Als Renzo erbij komt dan schopt hij expres tegen iedereen zijn schenen aan.



Aaron heeft geen zin in de gymles. Iedere week tijdens het omkleden verstoppen kinderen zijn kleding. Ook deze week doen de kinderen het weer, wat doe je?



Iemand lacht Jorinde uit omdat ze een som fout maakt.



Peter krijgt een basketbal tegen zijn hoofd, twee andere kinderen beginnen te lachen. Wat doe je?



Kes loopt in de rij naar binnen, ze wordt geduwd en valt tegen Liv aan.



Liv krijgt een duw en valt op de grond, haar bril is kapot. Het meisje dat haar duw gaf, zegt lekker voor je.



Joyce mag niet mee doen met spelen.



Levi probeert Izabel te helpen maar zegt Nikki dat hij dit niet moet doen omdat Izabel dom is.



De juf heeft groepjes gemaakt en Selma moet samenwerken met Kim, eigenlijk wil ze dit niet. Ze roept door de klas dat ze niet wil samenwerken met Kim.



Tijdens een samenwerkopdracht wil Nala wel samenwerken met Megan maar eigenlijk wil Megan dit niet.



Mila komt de klas binnen en meteen beginnen twee kinderen te smoezen en naar haar te kijken. Wat doe je?



De fiets van Julie ligt op de grond, als je aankomt zie je dat Julie van haar fiets geduwd is door twee anderen.



Marie is stil in de klas, niemand praat tegen haar en eigenlijk zegt iedereen dat ze raar is. Wat doe je?



Terwijl je langsloopt hoor je dat Sinna tegen een klasgenootje zegt dat haar schoenen lelijk zijn.



Meerdere kinderen zeggen dat Isa dik is en daardoor er niet bij hoort.



Israa wordt uitgescholden door een kind uit een andere groep. Ilva neemt het voor haar op.



Lila is aan het spelen met Sara. Als Fenna aankomt gaat Sara met Fenna spelen en mag Lila niet mee doen.



Nina wordt iedere dag gepest door een kind uit de andere klas. Wat doe je?



Alle kinderen lopen in de rij naar de gym. Josh trekt steeds aan de rugtas van Liam.



Als jij je bananenschil in de prullenbak wil gooien, zie je dat er rommel naast de prullenbak ligt. Wat doe je?



Per ongeluk duw jij Jason om ver . Wat doe je?



Chelsey krijgt een schop van Nina, wat doe je?



Tim werd in zijn vorige klas gepest en komt nu in een nieuwe klas.



In een groepje van 3 meiden mag alleen Aivy niet meedoen omdat haar haar raar zit.



Tariq wordt gepest omdat hij uit Sri Lanka komt.



Piet zegt dat Akshay iets heeft gezegd over Fatima.



Mason rent door de klas en als hij langskomt steekt Frits zijn voet uit zodat hij valt.



Zane leest een boek. Als hij even naar het toilet is, pakt Dyon zijn boek en verstopt deze in de kast.





Meerdere kinderen spugen op de schoenen van Thijs, wat doe je?



Meec wordt gepest met zijn huidskleur.



Dex en Pax hebben ruzie en Bessie staat er de hele tijd bij.



Amina doet Tessa de hele tijd na. Tessa heeft al laten weten dat ze het niet leuk vindt.



Stuart is druk bezig met zijn tekening, als Jaap langs loopt zet hij expres een een streep op het blaadje.



Teun wil graag mee doen met een spel maar durft het niet te vragen.



Tijdens een ruzie komt de juf erbij. Uiteindelijk krijgt Rodin straf terwijl Daan begon.



Meggy zegt dat Dani en Romée verliefd zijn op elkaar.



Van zijn moeder mag Jeroen nooit buitenspelen. In de klas lachen ze hem uit omdat hij nooit buiten mag spelen.



Sidney scheldt Radesh uit omdat hij een andere huidskleur heeft.



Noah wil een rode lolly maar zijn beste vriend Lucas bepaalt voor hem dat hij een blauwe neemt.



Emma is normaal vrolijk. Nu zit ze heel stil in een hoekje, wat doe je?



Luca wil de gymtas van Josi verstoppen en hij probeert jou over te halen mee te doen. Wat doe je?



Macy wil dat Ilva alleen haar vriendin is dus daarom mag Fayenna niet met haar spelen.



Lizaira roddelt over Kimberly en doet dit iedere dag.



Nora is naar het toilet geweest maar de achterkant van haar jurk zit in haar onderbroek. Wat doe je?



Olivia weet niet wat ze moet doen maar de meester is er even niet. Jij weet het wel, wat doe je?



James heeft als enige in de klas een onvoldoende voor een toets.



Meerdere kinderen in de klas lachen Farah uit als ze valt, wat doe je?



Nina trekt Mila aan haar haren en verwacht dat jij het ook doet.