



1

De gepeste appel

Ervaren wat woorden vanbinnen kunnen doen



Doel

Kinderen ontdekken dat nare woorden pijn kunnen doen, ook als je dat aan de buitenkant niet meteen ziet.



Zo doe je het

- 1 Laat één appel vooraf ongeveer 10 minuten zachtjes over een tafel stuiten, zonder de schil zichtbaar te beschadigen.
- 2 Laat beide appels rondgaan. Bij de eerste appel noemen kinderen onaardige opmerkingen over de appel; bij de tweede zeggen ze juist vriendelijke dingen.
- 3 Vergelijk daarna de buitenkant: de appels lijken nog steeds op elkaar.
- 4 Vraag: 'Hoe zouden de appels zich vanbinnen voelen?'
- 5 Snijd de appels open en bespreek het verschil.



Benodigheden

- 2 appels
- Mes en snijplank
- Kringopstelling



Bespreek samen

- Wat kunnen woorden met iemand doen?
- Kun je altijd zien hoe iemand zich voelt?
- Wat kun je doen als iemand door woorden wordt gekwetst?



Let op

Let erop dat de opmerkingen alleen over de appel gaan en nooit over kinderen uit de groep.





2

Loop door de rij

Woorden en lichaamstaal ervaren



Doel

Kinderen ervaren hoe negatieve en positieve woorden invloed hebben op lichaamstaal, gevoel en zelfvertrouwen.



Zo doe je het

- 1 Maak twee rijen tegenover elkaar, zodat er een pad ontstaat.
- 2 Kies alleen een vrijwilliger die zich hier prettig bij voelt.
- 3 In ronde 1 noemen klasgenoten vooraf afgesproken negatieve woorden die niet over het kind zelf gaan. Gebruik geen scheldwoorden of persoonlijke opmerkingen.
- 4 Bespreek daarna wat de groep zag aan de lichaamstaal.
- 5 Laat hetzelfde kind nog een keer lopen, nu met positieve woorden en complimenten.
- 6 Vergelijk samen het verschil in houding en gevoel.



Benodigheden

- Ruimte om twee rijen te maken



Bespreek samen

- Wat veranderde er aan de lichaamstaal?
- Welke woorden gaven juist kracht?
- Hoe kunnen we elkaar in de klas sterker maken?



Let op

Niet geschikt voor ieder kind. Doe deze werkvorm alleen als het veilig voelt voor de leerling en de groep.



Maak een wordboard

Woorden bij een veilige klas en een pestklas



Doel

Kinderen koppelen woorden en gedrag aan een veilige klas en aan een klas waarin pesten voorkomt.



Zo doe je het

- 1 Verdeel een A3-vel in twee delen: 'Veilige klas' en 'Pestklas'.
- 2 Laat kinderen woorden verzamelen die bij beide situaties passen.
- 3 Schrijf of plak de woorden creatief op het vel.
- 4 Vergelijk de wordboards in groepjes van 4 à 5 kinderen.
- 5 Markeer woorden die op meerdere borden terugkomen en voeg sterke nieuwe woorden toe.
- 6 Laat groepjes hun belangrijkste inzichten kort presenteren.



Benodigheden

- A3-papier
- Stift
- Tijdschriften of laptop
- Lijm en schaar



Bespreek samen

- Welke woorden vinden we het belangrijkste?
- Wat willen we vaker zien in onze klas?
- Welke afspraken passen daarbij?



Let op

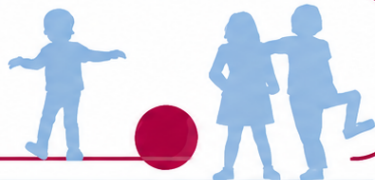
Hang de wordboards op en gebruik ze later opnieuw bij klassengesprekken.



4

Hoe voel jij je dan?

Gevoelens van pester en gepeste verkennen



Doel

Kinderen leren gevoelens herkennen, benoemen en vergelijken vanuit verschillende rollen.



Benodigheden

- 2 grote vellen papier
- Stiften



Zo doe je het

- 1 Start in de kring met de vraag: 'Hoe kan iemand die pest zich voelen?'
- 2 Schrijf alle passende gevoelens op een groot vel.
- 3 Vraag daarna: 'Hoe kun je je voelen als je gepest wordt?' en maak een tweede overzicht.
- 4 Leg de twee vellen naast elkaar.
- 5 Bespreek overeenkomsten, verschillen en mogelijke oorzaken.
- 6 Laat kinderen benoemen wat iemand nodig kan hebben om zich veiliger te voelen.



Bespreek samen

- Zijn sommige gevoelens hetzelfde?
- Wat kan achter pestgedrag zitten?
- Wie kan helpen en hoe?



Let op

Houd het gesprek algemeen. Niemand hoeft persoonlijke ervaringen te delen.





Doel

Kinderen denken na over online gedrag, toon, grenzen en wat ze kunnen doen bij online pesten.



Benodigdheden

- Papier of digitaal bord
- Eventueel een voorbeeldchat op papier



Zo doe je het

- 1 Bespreek kort wat kinderen online prettig en onprettig kunnen vinden.
- 2 Laat de groep nadenken over toon, begroeten, tijdstippen en wat je wel of niet schrijft.
- 3 Maak samen een voorbeeldchat op papier, of laat groepjes een korte chat bedenken.
- 4 Bespreek hoe misverstanden online kunnen ontstaan doordat je stem en gezicht niet ziet.
- 5 Bedenk samen wat je doet als iemand online wordt gepest of als de afzender onbekend is.
- 6 Maak tot slot duidelijke klasafspraken voor online contact.



Bespreek samen

- Wat stuur je liever niet in een app?
- Wanneer vraag je hulp aan een volwassene?
- Hoe zichtbaar wil je online zijn?



Let op

Benadruk: niet reageren op pestberichten, bewijs bewaren en hulp vragen aan een vertrouwde volwassene.



In jouw schoenen

Je verplaatsen in een ander



Doel

Kinderen oefenen empathie en leren sociale situaties vanuit verschillende kanten bekijken.



Zo doe je het

- 1 Werk in groepjes van 4 tot 6 kinderen.
- 2 Leg de situatiekaartjes omgedraaid op tafel.
- 3 Om de beurt pakt iemand een kaartje en leest de situatie voor.
- 4 De lezer vertelt eerst hoe hij of zij zou reageren.
- 5 Daarna reageert de rest van het groepje en bespreekt het groepje verschillende mogelijkheden.
- 6 Kies samen een reactie die veilig, respectvol en helpend is en bespreek voorbeelden klassikaal.



Benodigheden

- Situatiekaartjes uit de bijlage
- Pen of potlood



Bespreek samen

- Wie heeft hulp nodig in deze situatie?
- Wat kun je zelf doen?
- Wanneer schakel je een volwassene in?



Let op

Er kunnen meerdere goede reacties zijn. Het gesprek is belangrijker dan één juist antwoord.