

H3lab Onderwijs Stichting School en Veiligheid. Week tegen pesten - VSO

Schoolverbondenheid
Kijk eens door een andere bril
Zie je klas als team

Korte omschrijving van de les:

In deze les staat het thema pesten centraal, waarbij we leerlingen leren om door de bril van een ander te kijken en de kracht van samenwerken als klas te ervaren.

De leerlingen oefenen met het hebben van een respectvolle luisterhouding zonder te overtuigen in gesprekken waarbij meningen verschillen. Ze ervaren wat de impact van groepsdruk is en hoe je groepsdruk om kan zetten in iets positiefs. De oefening maakt duidelijk hoe makkelijk het is om mee te gaan in de groep, maar ook hoe belangrijk het is om zelf keuzes te maken, juist om pesten te voorkomen. Ze onderzoeken de rollen die aanwezig zijn bij pesten, drijfveren en hoe ze samen als groep de norm kunnen veranderen om pesten tegen te gaan. Deze les versterkt het feit dat je samen als klas een sterk team bent waarin iedereen elkaar positief kan ondersteunen.

Belangrijk om te onthouden:

De veiligheid in de klas staat te allen tijde op nummer één. Pesten is een gevoelig thema wat vaak dichterbij is dan we denken. Pestgedrag kan zich in de klas afspelen, soms ook zonder dat je het als docent direct opmerkt. De scenario's en oefeningen in deze les kunnen daardoor een dunne lijn hebben met de realiteit van de leerlingen. Juist door dit op een actieve manier samen te onderzoeken en een spiegel voor te houden, kan er meer openheid ontstaan en ruimte om het gesprek met elkaar aan te gaan. Het is belangrijk dat docenten aan het einde van de les duidelijk aangeven waar leerlingen terecht kunnen als zij zelf gepest worden of iemand anders willen helpen.

De les is als volgt opgebouwd:

- In het lesplan staat kort beschreven welke werkvormen aan bod komen, inclusief een korte toelichting.
- In de bijlage vind je uitgebreidere uitleg, theorie, reflectievragen die je kunt gebruiken, en variaties op de werkvorm.



Doelen:

- Leerlingen kunnen het verschil tussen plagen en pesten benoemen en herkennen.
- Leerlingen ontwikkelen respectvolle luistervaardigheden en leren open te staan voor verschillende meningen zonder te oordelen.
- Leerlingen leren zich in te leven in anderen en begrijpen hoe hun gedrag anderen kan beïnvloeden.
- Leerlingen ervaren groepsdruk en leren hier bewust mee om te gaan door eigen keuzes te maken.
- Leerlingen ervaren het belang van samenwerken en positieve aanmoediging om als klas een sterk en respectvol team te vormen.

Benodigdheden:

- Voor elke leerling een rode en groene kaart.
- Wisbordjes met stiften
- Powerpoint

Klassenopstelling:

- Kringopstelling

Inchecken (5 minuten)

De les start met een korte incheckronde. Vraag aan de leerlingen hoe ze zich voelen, hoe ze erbij zitten vandaag en of er omstandigheden zijn die hun deelname aan de les kunnen beïnvloeden.

Werkvorm: luisteren zonder te overtuigen (15 minuten)

We gaan oefenen met het hebben van de juiste luisterhouding zonder oordeel.

Iedere leerling krijgt een groene kaart (eens) en een rode kaart (oneens).

De docent noemt een mening. *Zie voorbeelden van meningen in de bijlage.*

🎵 Als de muziek start gaan de leerlingen lopen door de ruimte. Ze denken na of ze het ermee eens of oneens zijn.

👉 Stopt de muziek? Steek dan de passende kaart omhoog.

● = (meer) eens

● = (meer) oneens

Zoek dan zo snel mogelijk iemand met een andere kleur kaart omhoog

Vorm een tweetal (of groepje) met iemand met de andere kaartkleur.

Geen match? Sluit aan bij een groepje.



Nu gaan de leerlingen het gesprek oefenen met iemand met een andere mening.

Groen vraagt: "Waarom ben jij het oneens?"

● vertelt, ● luistert stil

Dan vraagt rood: "Waarom ben jij het eens?"

● vertelt, ● luistert stil

Daarna: zeg "Dankjewel" tegen elkaar (voor het delen en voor het luisteren)

Het is belangrijk dat er alleen geluisterd wordt: er wordt niet tegengesproken of overgehaald. Het gaat puur om het oefenen van een luisterhouding zonder oordeel. Een polariserend gesprek voeren begint bij een juiste luisterhouding: zonder oordelen en met respect voor de ander.

Werkvorm groepsdruk en pesten: Welk effect heeft mijn gedrag op de ander? (20 minuten)

Leerlingen gaan ervaren hoe groepsdruk werkt en wat het met je doet. Groepsdruk is fysiek en sociaal voelbaar te maken. Iedereen kan verantwoordelijkheid nemen voor zijn of haar eigen rol als er gepest wordt. Het is belangrijk dat leerlingen zelf leren keuzes kunnen en durven te maken in een groep.

Kies of vraag 1 leerling die even op de gang wil wachten. Vertel dat je over +- 1 minuut bij hem/haar komt met een opdracht.

(Aandachtspunt voor de docent: Kies voor de eerste ronde een leerling uit, waarvan je weet dat hij/zij wat steviger in zijn of haar schoenen staat. De aandacht wordt in deze oefening gevestigd op deze leerling en dit kan eventueel wat als spannend ervaren worden).

🤔 De groep krijgt een **geheime afspraak**. Jij geeft de klas de opdracht: voer klassikaal een groepsgesprek, maar alleen fluisterend! (bijv. over het weekend, vakantie, voetbal...). Geef de burens van de leerling die op de gang staat een extra taak, namelijk: begin straks met die leerling een fluisterend gesprek.

De leerling wordt opgehaald en komt terug. Geef op de gang de instructie: Je mag terug de klas in en meedoen met het gesprek. We praten over..."

👁️ Observeer met elkaar: Gaat de leerling automatisch ook fluisteren? Doet de leerling mee met de groep of kiest hij/zij eigen gedrag? Is dat eigen plan trekken moeilijk of makkelijk voor de leerling als de rest van de klas iets anders doet?

Leg het spel stil en reflecteer met de klas. *Zie de bijlage voor reflectievragen die je kan stellen.*



Tijd voor een **nieuwe ronde!**

Kies een nieuwe leerling voor op de gang. De groep krijgt een nieuwe geheime afspraak. Reflecteer na elke ronde met de groep. *Zie de bijlage voor extra variaties in geheime afspraken die je kan gebruiken.*

Het is lastig om iets anders te doen dan wat de hele groep doet. Als groep kan je iets bepalen. Als de hele groep iets doet, ga je vaak automatisch (zonder dat je het altijd door hebt) mee willen doen. Dit noemen we groepsdruk. Als groep kan je bepalen wat de norm is, oftewel hoe jullie met elkaar om gaan. Wat is wel oké, en wat is niet oké. Kiezen jullie er met zijn allen bijvoorbeeld voor dat pesten niet oké is, dan moet iedereen meewerken en wordt het een nieuwe groepsnorm.

Werkvorm: rollenspel met wisbordjes (20 minuten)

Leerlingen gaan zich inleven in de rollen rondom pesten en denken na over gedrag en groepsdruk.

Verdeel de klas in 3 groepen. Iedere groep krijgt: 1 wisbordje en 1 stift. Elke groepje krijgt 1 rol toegewezen:

- 1 De pesters
- 2 De gepeste
- 3 De toeschouwers. Leg bij de toeschouwers uit dat dit de leerlingen zijn die het zien of horen, maar zelf niet actief meedoen.

Vertel een situatie (maak het theatraal!). *Voorbeelden van situaties vind je in de bijlage.*

De leerlingen gaan in hun groepje nadenken over de situatie vanuit hun rol. Ze leven zich in.

 De pesters denken na over:

- Waarom pesten ze?
- Wat willen ze bereiken? (Erbij horen, stoer doen, onzekerheid, grappig gevonden worden, terugpesten...)

 De gepeste denken na over:

- Hoe voelt de gepeste zich?
- Wat kan hij/zij doen om hiermee om te gaan?
- Wat kan een gevolg zijn?

 De toeschouwers denken na over:

- Wat kun jij doen als je het ziet gebeuren?
- Waarom is dat soms moeilijk?



Bespreek de oefening klassikaal na. Laat elk groepje, elke rol, zich toelichten na het uitwerken van een situatie.

- Wat leerden jullie over de pester?
- Welke oplossingen hebben jullie allemaal gevonden wat de gepeste en de toeschouwers kunnen doen?

Kom terug op het stuk groepsdruk. Hoe bepalen wij als groep elkaar en de norm? Wat vinden we belangrijk en hoe passen we ons gedrag daarop aan? Zie de bijlage voor extra reflectievragen.

Werkvorm: verschil plagen en pesten (10 minuten)

De leerlingen leren het verschil tussen plagen en pesten herkennen.

De docent leest een stelling voor. *Zie voorbeeld stellingen in de bijlage.*

De leerlingen kiezen:

-  **Groene kaart omhoog** = Dit is plagen
-  **Rode kaart omhoog** = Dit is pesten

Bespreek tussendoor waarom leerlingen dit vinden.

- Wat maakt een opmerking grappig? Wat maakt een opmerking kwetsend?
- Hoe weet je of de ander het leuk vindt?



Plagen is gelijkwaardig. Je lacht samen. Het stopt als iemand het niet leuk vindt



Pesten is ongelijk. Het doet pijn. Het blijft doorgaan, ook als iemand het niet leuk vindt

Werkvorm Robot spel: 15 minuten

Leerlingen oefenen samenwerking, reageren op elkaar en positief blijven onder druk. Samen sta je sterker. Als klas ben je een team. Samen kun je meer dan alleen.

Zet alle stoelen zigzag in de ruimte (evenveel als leerlingen, één stoel blijft leeg). Kies 1 leerling uit, diegene wordt de robot .

We gaan een samenwerkingsspel spelen. De spelregels zijn als volgt:

- De robot mag alleen lopen (niet rennen) en probeert zo snel mogelijk op de lege stoel te gaan zitten.
- De andere leerlingen proberen dit te voorkomen door steeds op de tijd op die lege stoel te gaan zitten. Ze rennen om de robot voor te zijn. Elke keer als de robot bijna zit, moet de ander daar sneller zijn.

Let op: niet duwen en benen zoveel mogelijk onder de stoel.



 Reflecteer na elke ronde. Vraag wie er een goed idee heeft over hoe ze het anders of beter kunnen aanpakken de volgende ronde.

 Gebruik een stopwatch: Hoe lang lukt het om de robot te slim af te zijn? Stel een tijddoel als team!

Het spel werkt het beste als iedereen actief meedoet, inspeelt op elkaar en goed samenwerkt. Let erop dat leerlingen elkaar op een positieve manier aanmoedigen en gebruik maken van helpende woorden. Vaak gebeurt het dat een leerling te laat reageert en de robot alsnog op de lege stoel belandt. Dit kan frustrerend zijn, maar het is belangrijk dat de klas elkaar blijft helpen en positief blijft. Samen sta je sterker, en iedereen is belangrijk in het team!

Uitchecken + afsluiting

Sluit af in de kring. Vraag aan de leerlingen om in 1 of 2 woorden te vertellen wat zij meenemen uit deze les. Vraag daarna of ze met hun hand kunnen laten zien wat ze van de les vonden:

0 vingers = stom/niks geleerd/niet leuk

5 vingers = top/veel geleerd/ leuk

Tel af en iedereen laat dan met zijn vingers zien hoe ze de les vonden.

