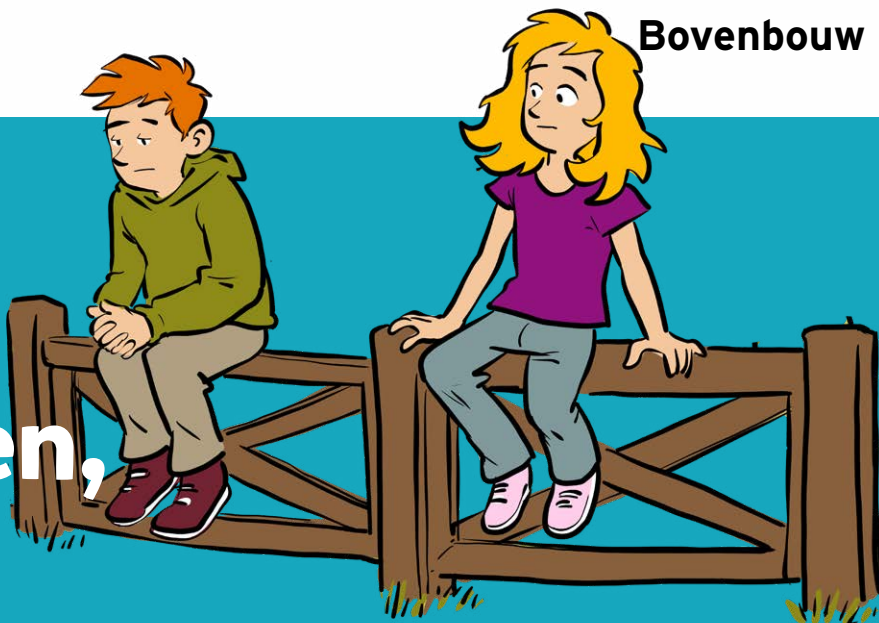


Een plek voor iedereen, toch?



Lesroute

Lesdoelen	1
Lesthema's	2
Lesverloop	2
• Vooraf: samen werken aan veiligheid	2
• Verhaal	3
• Waar zou jij weleens een dag bij willen horen?	4
• Samen een woord	5
• Samen een zin	5
• Vertrouwen	5
• Welke mensen zijn een voorbeeld?	6
• Voorbeelden in het nieuws	6
• Kennen jullie Snelle?	6
• Spoken word	7
• Plagen/ruzie maken/pesten	8
• Wat kom je brengen?	9
• Durf je te helpen bij ruzies en bij pesten?	9
• Situatie	10
• Een maatje	10
• Grenzen aangeven	11
• Kanjerwaaier	11
• Kanjerposter voor de Week tegen Pesten	12

Lesdoelen

- Saamhorigheid ervaren
- Een ander het gevoel kunnen geven erbij te horen
- Je kunnen inleven in het gevoel 'zich buitengesloten voelen'
- Je bewust zijn dat je onderdeel bent van een groep
- Beseffen dat je in goede vriendschappen het beste in elkaar naar boven brengt
- Het verschil weten tussen plagen/pesten/ruzie maken
- Weten wat je kunt zeggen/doen wanneer iemand iets onaardigs zegt of doet

- Groepsgevoel
- Vriendschap
- Meningsverschillen en conflicten
- Plagen en pesten

 Materiaal en voorbereiding

- Lege briefjes
- Download 'Voorbeelden in het nieuws'
- Download 'Wat kom je brengen?'
- Download poster 'Week tegen pesten'
- Laptops
- Alle downloads zijn ook beschikbaar als bijlage bij deze leskaart.

 Lesverloop Slide 83**Vooraf: samen werken aan veiligheid**

De Kanjertraining gaat uit van het belangrijke uitgangspunt dat alle kinderen te vertrouwen willen zijn. Dat betekent dat zij gedrag willen laten zien dat prettig is voor henzelf én voor hun omgeving. Hoewel de meeste mensen het goed bedoelen, gaat het soms toch weleens mis. Daarom willen wij kinderen leren om rekening met elkaar te houden en oog te hebben voor de gevoelens van de mensen om hen heen.

Kinderen leren daarom om stil te staan bij de vraag of de ander zich nog prettig voelt bij hun gedrag. Andersom geldt ook dat het hun verantwoordelijkheid is om aan te geven wanneer zij zich ergens niet prettig bij voelen. Bij tegengestelde belangen of conflicten oefenen we met de kinderen hoe zij samen tot oplossingen kunnen komen die voor iedereen aanvaardbaar zijn. Daarbij gaan we uit van een positieve benadering van de ander: je wilt rekening houden met de ander en je veronderstelt dat de ander ook rekening wil houden met jou. Door samen naar verhalen te luisteren, oefeningen te doen in de klas, gesprekken te voeren en het positieve in jezelf en de ander naar boven te halen, helpen we kinderen om deze uitgangspunten in de praktijk te brengen. Zo werken we samen aan een prettig en veilig pedagogisch klimaat.

De onderdelen uit de les zijn daarnaast zeer geschikt om zichtbaar te maken op een 'Kanjermuur' in de school. Op deze manier is er op een centrale plek aandacht voor de manier waarop leerkrachten, kinderen en ouders met elkaar willen omgaan met behulp van de Kanjertraining. Gedurende het schooljaar kan de Kanjermuur steeds verder worden aangevuld en kan worden teruggegrepen op oefeningen over plagen, ruzie en pesten.

Om ouders nog meer te betrekken bij een fijn en veilig schoolklimaat, kun je de poster van de 'Week tegen Pesten' en het info-doeblad, die als bijlage bij deze leskaart zijn toegevoegd, met hen delen.



Kanjer training
Info-doeblad

Intervent: _____
Naam: _____



Samen werken aan veiligheid

De Kanjertraining gaat uit van het belangrijke uitgangspunt dat alle kinderen te vertrouwen willen zijn. Dat betekent dat zij gedrag willen laten zien dat prettig is voor henzelf én voor hun omgeving. Hoewel de meeste mensen het goed bedoelen, gaat het soms toch wel eens mis. Daarom willen wij kinderen leren om rekening met elkaar te houden en oog te hebben voor de gevoelens van de mensen om hen heen.

Kinderen leren daarom om stil te staan bij de vraag of de ander zich nog prettig voelt bij hun gedrag. Andersom geldt ook dat het hun verantwoordelijkheid is om aan te geven wanneer zij zich ergens niet prettig bij voelen. Bij tegengestelde belangen of conflicten oefenen we met de kinderen hoe zij samen tot oplossingen kunnen komen die voor iedereen aanvaardbaar zijn. Daarbij gaan we uit van een positieve benadering van de ander: je wilt rekening houden met de ander en je veronderstelt dat de ander ook rekening wil houden met jou. Door samen naar verhalen te luisteren, oefeningen te doen in de klas, gesprekken te voeren en het positieve in jezelf en de ander naar boven te halen, helpen we kinderen om deze uitgangspunten in de praktijk te brengen.

Zo werken we samen aan een prettig en veilig pedagogisch klimaat.

Misschien heeft de school van uw kind ook een 'Kanjermuur' gemaakt, waarop verschillende onderdelen uit de lessen zichtbaar maken hoe er aandacht besteed wordt aan het thema van de Week tegen Pesten 2026. Een plek voor iedereen, toch? Het geeft weer hoe we ervoor kunnen zorgen dat de school een plek is waar iedereen zich fijn en veilig voelt. Een plek waar je erbij hoort, jezelf mag zijn, je elkaar kunt vertrouwen en elkaar helpt, je elkaar het goede kunt en kinderen meeviel waard is. Pesten heeft daarin geen plaats en conflicten worden opgelost op een manier die recht doet aan alle betrokkenen.

In de groepen is aandacht besteed aan hoe je op een respectvolle manier je grenzen kunt aangeven. In onderstaande strip staan de stappen. Belangrijk is dat kinderen de juiste taal (en vooral ook hun eigen taal) vinden om hun grenzen aan te geven. Ook lichaamstaal speelt hierin mee: oogcontact durven maken, rechtop staan en duidelijk uitspreken wat je wilt of niet wilt helpt hierbij.



Info-doeblad

Stappenplan 'grenzen aangeven'

Ik vind dit vervelend. Wil je ermee stoppen?

Oeps, dat was niet leuk van mij.

We maken een nare opmerking.

We willen niet verveld doen.

Laten we het goed maken.

Het is opgelost met elkaar.

Ga in gesprek met elkaar over 'erbij horen'

Kies vragen uit die passen bij de leeftijd van de kinderen.

- Heb je wel eens meegemaakt dat iemand niet mee mocht spelen? Wat deed je toen, en hoe voelde dat?
- Wat zou jij doen als je ziet dat een klasgenootje altijd alleen op het schoolplein staat?
- Hoe zorg je ervoor dat iemand anders zich welkom voelt in de groep?
- Ben je wel eens opgekomen voor iemand, omdat hij/zij er niet bij mocht horen?
- Als je niet wordt uitgenodigd voor een verjaardagfeestje, hoor je er dan niet bij? Waarom wel of niet?
- Kun je 'erbij horen' zonder bevriend te zijn? Waarom wel of waarom niet?
- Hoe merk je of je 'erbij hoort'?
- Is het volgens jou belangrijk om precies hetzelfde te zijn als de rest om erbij te horen? Waarom wel of niet?
- Wat maakt jou uniek en anders dan andere kinderen?
- Ben je wel eens bang geweest dat anderen je niet zouden accepteren? Waar kwam dat door?
- Wat vind je leuk aan de mening of hobby van een ander, ook al deel je die zelf niet?

Wat kunnen we met elkaar doen om er op school voor te zorgen dat er een plek is voor iedereen?

Ouders kunnen:

.....

.....

.....

.....

Kinderen kunnen:

.....

.....

.....

.....

Juffen en meesters kunnen:

.....

.....

.....

.....




Slide 84



Slide 85

Verhaal

De schoolbel gaat. Juf vertelt nog net de laatste dingen over wat ze voor morgen allemaal mee moeten nemen en dan kan iedereen naar huis. Het is morgen een dag waarop de kinderen op excursie gaan. Ze zijn in groepjes verdeeld over de auto's en als ze op de plaats van de excursie komen gaan ze in drie grote groepen uit elkaar. Dat komt omdat er verschillende onderdelen zijn en dat kan niet iedereen tegelijk doen. Max heeft aan de ene kant wel zin in de excursie maar aan de andere kant helemaal niet. Hij zit niet in het groepje waarin hij graag wilde. Zijn moeder zegt altijd 'dat maakt toch niet uit, je hoeft niet meteen iemands vriend te zijn als je bij elkaar moet zitten of samen een opdracht moet doen' en dat is ook wel waar. Maar toch is het wel leuk als je met een vriend of vriendin samen zit. Frits, Rik en Milan gaan in de auto bij de vader van Rik. Zouden ze het in de auto bij de vader van Rik veel leuker hebben? Met Rik zijn vader kan je altijd heel erg lachen. Dan mis ik daar alles van, denkt Max. 'Hé,' hoort Max opeens achter zich, 'ga je straks mee naar de boom?' vraagt Eefje. Een aantal kinderen in de groep heeft een soort hut gemaakt bij een grote boom vlak bij de school. Het zit heel mooi verscholen achter de bosjes en meerdere bomen. 'Misschien,' zegt Max, 'ik moet even kijken of het kan.' Max weet wel dat hij kan, maar zijn hoofd heeft er nog even geen zin in om met iedereen te zijn.

Even later zit Max op de fiets. Als hij bijna bij de boom komt ziet hij dat alleen Eefje er is. 'Hé,' zegt Max, 'ben je maar alleen hier?' Eefje antwoordt rustig: 'Ja, de anderen wilden nog even wat halen en zijn samen naar het huis van Frits gegaan.'

Eefje zit op een groot hek. Ze zit een beetje voor zich uit te staren. Max komt naast haar zitten. 'Is er iets?' vraagt ze. Max zucht. 'Eigenlijk wel,' zegt hij. 'Heb je dat ook wel eens dat je soms het gevoel hebt dat je nergens bij hoort?' Eefje denkt na. 'Waar wil je dan bij horen?' vraagt ze. Eefje kan altijd heel goed luisteren. Dan stelt ze precies de juiste vragen, op haar eigen rustige manier. 'Ik wil wel graag bij mijn vrienden horen en bij de klas,' zegt Max. Het is even stil.



Slide 86

'Weet je wat mij wel helpt als ik me daar weleens onzeker over voel?' zegt Eefje. Max weet het niet. 'Dan ga ik zitten net zoals nu en haal rustig adem. Probeer het maar eens', zegt Eefje. 'Dan hoef ik niet na te denken of ik ergens bij hoor, dan voel ik het gewoon. Je hoeft niet je best doen om ergens bij te horen. Je hoort er al bij. Bij de natuur, bij de wereld, bij alle mensen om je heen.'

Op een of andere manier wordt Max er rustig van. Misschien hoeft hij niet zijn best te doen, maar hoort hij er gewoon bij. Op dat moment wordt de rust verstoord, want met veel kabaal komen Frits en de anderen eraan gefietst.

'We hebben de spullen om het steviger te maken!' roept Rik. 'Max, help jij mij?' vraagt Frits. Max pakt meteen een tas aan en ze beginnen met elkaar de spullen neer te zetten. Ze hebben wat eten en drinken mee en een aantal touwen om de hangbank in de boom steviger te maken, zodat ze erop kunnen zitten. Als alles vastzit gaan ze samen op de bank zitten. Maar dat gaat niet helemaal goed! De bank kantelt en iedereen valt als een kaartenhuis op elkaar. Ze lachen het uit met elkaar. Het voelt fijn als je niet je best hoeft te doen maar gewoon weet dat je bij elkaar hoort.

Bespreek het verhaal

Wie herkent het gevoel van Max? Dat je wel graag ergens bij wilt horen en daar ook onzeker over kunt zijn? Wat helpt jou om toch te voelen dat je erbij hoort? Hoe laat je anderen merken dat ze erbij horen?

Snap je wat Eefje bedoelt met 'je hoeft niet je best te doen want je hoort er al bij?' Voel jij op sommige momenten ook dat je bijvoorbeeld bij de natuur of de mensen om je heen hoort, zoals Eefje zegt? Hoe voel je dat?



Slide 87

Waar zou jij weleens een dag bij willen horen?

Bekijk slide 87. Alle kinderen in de klas krijgen een briefje. Daarop schrijven ze, zonder dat een ander het ziet, waar ze wel een dag bij zouden willen horen/wie zij wel een dag zouden willen zijn. Dat kan iemand zijn die dicht bij je staat zoals je broer, je oma, de juf. Maar het kan ook een bekend persoon zijn. Wanneer iedereen een naam opgeschreven heeft worden de briefjes tot propje gemaakt. Alle kinderen komen in een grote kring staan en gooien met de propjes (naar beneden gericht) op een ander. De propjes die voor je voeten vallen pak je op en gooi je ook weer weg. Dat doen de kinderen tot de juf of meester een stopteken geeft. Op dat moment pakt iedereen een briefje. Heeft iedereen er één? Dan vouwen de kinderen het briefje open en lopen ze rond.

Elke keer als ze iemand tegenkomen, vragen ze of diegene de persoon wil zijn die op het briefje staat. Klopt het? Dan neemt de persoon van wie het briefje is het briefje mee en gaat zitten. De ander neemt dan het briefje van degene die is gaan zitten over en loopt daarmee verder. Zo gaat het door tot ieder zijn of haar eigen briefje heeft. Alle kinderen mogen nu nog een keer rondlopen met hun eigen briefje. Ze lopen dan naar een ander en bespreken met elkaar wie ze hebben opgeschreven en waarom. Als ze dat hebben besproken lopen ze weer door naar een ander. Zo ontmoeten ze een paar andere kinderen met wie ze in gesprek gaan. Bespreek eventueel vooraf vragen die aan elkaar gesteld kunnen worden.



▶ Slide 88

Samen een woord

Bekijk op slide 88 de tekening van een woord gemaakt door kinderen. Dit is een oefening waarbij alle kinderen meedoen. De kinderen gaan in groepjes (vier tot acht kinderen) zelf een woord bedenken om te kunnen vormen door je lijf te gebruiken, bijvoorbeeld door staand of liggend op de grond, eventueel met meerdere kinderen, een letter te maken. Voorbeelden: SAMEN, LOL, DELEN, LEUK, FIJN.

Het is mooi om de oefening na te bespreken door te vragen: hoe kon ik (als leerkracht) zien dat er een goede samenwerking was? Of bespreek waaraan de kinderen konden voelen dat de oefening op een prettige manier werd uitgevoerd. En wat als een groep deze oefening voor het eerst gaat doen, wat zijn dan tips?



▶ Slide 89

Samen een zin

Maak nu met de hele groep een zin die jullie samen kunnen uitbeelden. Er mag ook een uitroepteken of hartje achter de zin, zolang iedereen maar meedoet. Maak een foto van de zin, hang deze op de Kanjermuur en deel deze met ouders zodat iedereen meegenomen wordt in hoe jullie graag met elkaar willen omgaan op school.



▶ Slide 90

Vertrouwen

Bekijk slide 90. In de Kanjertraining maken we onderscheid tussen twee gedragsmentaliteiten. Wanneer we spreken over het handelen vanuit een mentaliteit van wederzijds respect, die we de wereld van vertrouwen noemen, gebruiken we een rechthoek om die wereld aan te duiden. Op het digibord staan een aantal punten die bij de wereld van vertrouwen horen.

- Je bent blij als het met de ander goed gaat en je vindt het niet fijn als de ander verdrietig is of last van je heeft.
- In situaties waarin je het niet eens bent of je een conflict hebt met elkaar, zoek je naar oplossingen die goed zijn voor alle partijen, die recht doen aan de situatie en in de toekomst houdbaar zijn. Samen vind je oplossingen waarvan je niet wist dat die bestonden.
- Je overlegt met elkaar, het is geven en nemen.
- Je durft aan te geven hoe je je voelt, wat je vindt en wat je wilt op een respectvolle manier.
- Je hoeft je eigenheid niet in te leveren 'voor de lieve vrede wil'.
- Voor de directe omgeving is het fijn dat je op deze manier onderlinge spanningen weet op te lossen.

In plaats van handelen vanuit vertrouwen, kun je ook handelen vanuit wantrouwen en angst. Deze mentaliteit wordt weergegeven als een driehoek. In de bovenbouwlessen van de Kanjertraining worden deze verder uitgelegd.



Slide 91

Welke mensen zijn een voorbeeld?

Welke mensen van vroeger of nu zetten zich in voor mensen die er niet bij lijken te horen?

Bekijk slide 91. Op het digibord zijn een aantal wereldhelden te zien, zoals: Malala Yousafzai, Gretha Thunberg, Nelson Mandela. Weten de kinderen wie dit zijn? Wat hebben deze mensen gedaan dat we ze een voorbeeld noemen? Wanneer ben je een voorbeeld? Wie kent nog meer mensen die een voorbeeld zijn (zie ook de volgende slide)?



Slide 92

Voorbeelden in het nieuws

Bekijk slide 92. Zoek op internet of in de krant naar mensen die een heldendaad hebben verricht.

Vertel de kinderen het volgende: Misschien kennen jullie voorbeelden van mensen die je in het nieuws hebt gezien of gehoord die anderen erbij laten horen. Jullie krijgen van mij de opdracht om op internet of in de krant naar mensen in het nieuws te zoeken, die op een goede manier hebben ingegrepen om anderen erbij te laten horen.

Voorbeelden in het nieuws

Zoek op internet of in de krant naar mensen die anderen erbij laten horen. Plak ze hieronder op. Schrijf erbij wie deze mensen zijn en wat ze gedaan hebben om anderen erbij te laten horen.

	Naam:
	Naam:
	Naam:

Werkblad

Geef indien mogelijk de kinderen tijd om deze opdracht te doen, of geef het als huiswerkopdracht mee. Het werkblad kan gebruikt worden om de gevonden helden op te schrijven, er eventueel een foto bij te plakken en er wat bij te schrijven (zie de link bovenaan slide 92). Inventariseer na de opdracht wat de kinderen gevonden hebben.

Laat de kinderen dit eventueel aan elkaar voorlezen en beargumenteren waarom ze dit 'heldendaden' vinden. Daarna is het mooi om de helden een plek te geven in de klas of op een centrale plek in de school. Dit kan op de 'Kanjermuur'.



Slide 93

Kennen jullie Snelle?

Beluister het lied.

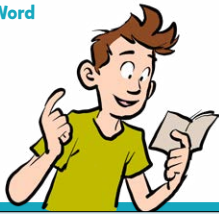
Bekijk ook het filmpje waarin Snelle in een klas komt.

Naar aanleiding van het lied kun je de volgende vragen stellen:

- Vind je het een mooi nummer?
- Waar gaat het over?
- Wat wil hij vertellen met dit lied?
- Wat als je bij Snelle in de klas had gezeten, wat zou je dan kunnen doen?

Extra lessuggestie

Laat de kinderen zelf een rap maken over pesten.



▶ Slide 94

Spoken word

Bespreek slide 94. Bespreek met de klas: we gaan het over waarden hebben. Waarden zijn dingen die heel belangrijk voor je zijn. Ze helpen je beslissingen te nemen die bij je passen en te bepalen hoe je met anderen omgaat. Waarden helpen je om goede keuzes te maken en een goed persoon te zijn. Iedereen heeft zijn eigen waarden, en dat is oké! Het is belangrijk om te weten wat voor jou belangrijk is en om respect te hebben voor de waarden van anderen. Kan iemand een aantal voorbeelden geven van waarden? Bijgaand een uitleg van een aantal waarden die de kinderen zouden kunnen noemen:

Vertrouwen

Iemand die te vertrouwen is, doet dingen die fijn zijn voor zichzelf en de ander. Vertrouwen kan nog meer dingen betekenen, te denken valt aan iemand helpen die jou nodig heeft. Het gevoel dat je kunt rekenen op iemand anders. Het betekent dat je erop kunt vertrouwen dat mensen doen wat ze zeggen dat ze zullen doen, en dat ze de waarheid spreken en doen wat ze beloven. Vertrouwen is belangrijk omdat het ons helpt om ons veilig en zeker te voelen bij anderen.

Eerlijkheid

Dit betekent dat je altijd de waarheid vertelt en niet liegt of bedriegt. Het is belangrijk omdat mensen je kunnen vertrouwen als je eerlijk bent.

Respect

Dit betekent dat je aardig bent voor anderen en hun gevoelens en spullen respecteert. Het is alsof je anderen behandelt zoals je zelf behandeld wilt worden.

Verantwoordelijkheid

Dit betekent dat je doet wat je belooft en dat je zorgdraagt voor je eigen spullen en acties. Als je een fout maakt, geef je het toe en probeer je het goed te maken.

Vriendelijkheid

Dit betekent dat je aardig bent voor anderen, helpt als iemand hulp nodig heeft en altijd probeert om anderen een goed gevoel te geven.

Gelijkwaardigheid

Dit betekent dat je gelooft dat mensen dezelfde rechten en kansen verdienen, ongeacht hoe ze eruitzien, waar ze vandaan komen of wie ze zijn.

Vrijheid

Dit betekent dat je de mogelijkheid hebt om je eigen keuzes te maken en te doen wat je wilt, zolang je daarbij niemand anders pijn doet.

Samenwerking

Dit betekent dat je met anderen samen iets doet om een doel te bereiken. Je helpt elkaar, verdeelt taken en zorgt ervoor dat het samen beter lukt dan alleen. Je luistert hierbij ook naar de ideeën van een ander.

Creativiteit

Dit betekent dat je nieuwe en unieke ideeën bedenkt en op verschillende manieren problemen oplost.

Doorzettingsvermogen

Dit betekent dat je niet opgeeft, zelfs als iets moeilijk is. Je blijft proberen totdat je het voor elkaar hebt.

Liefde

Dit betekent dat je zorgzaam en aardig bent voor de mensen om je heen, zoals je familie en vrienden.

Deze oefening is een zelfaffirmatie-oefening. Deze opdracht draagt bij aan het ontwikkelen van een gezond gevoel van eigenwaarde.

De gedachte hierachter is dat een gezond gevoel van eigenwaarde ervoor zorgt dat kinderen het niet nodig hebben om populariteit of status te bemachtigen ten koste van andere kinderen.

Vertel de kinderen dat je gaat luisteren naar een lied (klik hiervoor op het audiofragment/de muziekvideo linksboven op de slide) en beluister samen met de klas het lied. Vraag de kinderen vervolgens waarom dit lied past bij de wereld van vertrouwen.



Slide 95

Worksheet: Dit vinden we fijn / Dit willen we niet

The worksheet consists of two columns of five boxes each, numbered 1 to 5. The left column is titled 'Dit vinden we fijn' (This we find nice) and the right column is titled 'Dit willen we niet' (This we do not want). Each box has a corresponding number and a small cartoon face icon.

Dit vinden we fijn	Dit willen we niet
1 (happy face)	1 (sad face)
2 (happy face)	2 (angry face)
3 (happy face)	3 (sad face)
4 (happy face)	4 (angry face)
5 (happy face)	5 (sad face)

Werkblad

Plagen/ruzie maken/pesten

Bespreek slide 95. Bespreek wat het verschil is tussen plagen, ruzie maken en pesten.

Plagen

Bespreek met de kinderen: soms word je op een vrolijke, speelse manier uitgedaagd door een ander. Dat hoeft geen pesten te zijn. Meestal bedoelt de ander het niet vervelend. De ander bedoelt het als een grapje. Vaak vindt iedereen dit leuk. Soms maakt de één een grapje, dan weer de ander, het gaat vaak 'om de beurt'. Je wilt elkaar geen pijn doen of verdrietig maken. Maar misschien vind je de grappen niet (meer) leuk. Om erachter te komen of de ander het vervelend bedoelde kun je aangeven dat je het vervelend vindt en vragen of de ander wil stoppen. De ander zal dan stoppen als het niet vervelend bedoeld was en 'sorry' zeggen.

Ruzie

Bespreek met de kinderen: ruzie wil zeggen dat je het niet eens bent met elkaar en je bent boos op elkaar. Meestal voelt het niet leuk als je ruzie hebt. Ben je het met elkaar niet eens, dan is dat niet erg. Maar wanneer je scheldt of lelijke dingen gaat zeggen, gaat duwen of slaan, dan noemen we dat ruzie. Als je het dan goed wilt maken, dan moet je eerst 'even afkoelen' zeggen we dan. Weten jullie wat wordt bedoeld met 'even afkoelen'? Gelukkig komt het dan weer goed, omdat we geen ruzie willen in de klas. En dat moeten we met elkaar leren.

Pesten

Bespreek met de kinderen: Pesten is op een oneerlijke manier steeds weer gemeen doen tegen een klasgenoot (bijv. slaan, uitschelden, buitensluiten, spullen kapot maken).

Maak daarna met de kinderen een binnen-/buitenkring. Bespreek in twee rondes deze vragen (laat de kinderen na de eerste ronde drie plaatsen doordraaien):

Ronde 1

Wat is voor jou plagen? Doe je dat weleens? En met wie doe je dat dan vaak?

Ronde 2

Wat als je merkt dat het over pesten gaat, wat zou je dan aanraden om te doen? Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat in de klas iedereen erbij hoort?

Maak na afloop afspraken met de kinderen over wat ze wel en niet doen om het met elkaar fijn te hebben in de klas. Schrijf de afspraken op de poster (zie download op slide 95).



Slide 96

Wat kom je brengen?

Bekijk slide 96. Laat de kinderen eerst voor zichzelf bedenken wat zij belangrijk vinden om een fijn schooljaar met elkaar te hebben. Print de briefjes die de kinderen in kunnen vullen via de link op slide 96. Schrijf allemaal twee dingen op die jij belangrijk vindt voor dit schooljaar. Wie wil vertellen wat hij of zij heeft opgeschreven? Hang de briefjes op een A3-papier en kom in het jaar af en toe terug op de opgeschreven woorden. Laat kinderen de focus leggen op wat ze belangrijk vinden. Hoe kunnen ze daaraan bijdragen als individu en als groep?

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.	Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.
Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.	Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.
Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.	Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.
Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.	Dit vind ik belangrijk dit schooljaar: Naam: 1. 2.

Werkblad



Slide 97

Durf je te helpen bij ruzies en bij pesten?

Bekijk slide 97. Hier staat een stappenplan hoe je kunt helpen/ingrijpen bij ruzies of buitensluiten. Durf jij te helpen bij ruzies en pesten? Bekijk de plaatjes op de slides. Soms ben je samen met je vriend(in) en doet je vriend(in) iets vervelends bij iemand anders. Durf jij je vriend(in) dan te stoppen? Wat zou je kunnen doen als je ziet dat iemand anders het niet leuk vindt? Hoe kun je helpen?

Wie wil laten zien wat jij zou doen of zeggen? Laat kinderen uitspelen wat ze zouden doen. Verdeel de rollen en neem zelf als leerkracht de rol van degene die iets vervelends doet of zegt. Vraag wie degene wil spelen tegen wie iets vervelends wordt gezegd en wie jouw vriend wil spelen. De vriend haalt jou uit de situatie en probeert je te stoppen, zodat je geen nare dingen doet.

Speel de situatie dan uit. Laat andere kinderen helpen als degene die steeds lastig wordt gevallen of die de vriend speelt niet precies weet wat je in zo'n situatie kunt doen of zeggen. Eindig met applaus voor het uitspelen. Zijn er nog andere kinderen die dit ook willen oefenen of die wat anders zouden zeggen?



Slide 98

Situatie

Bekijk slide 98. Lees het volgende voor: In de klassenapp wordt een gekke en bewerkte foto gedeeld van een meisje uit een andere groep. Veel kinderen reageren met een lachende smiley of zeggen: 'Lijkt er sprekend op!' Heb je zoiets weleens meegemaakt? Wat gebeurde er toen? Als je geen benzine aan deze situatie zou willen geven, wat kun je dan allemaal doen? Stel dit zou gebeuren in een groepsapp waarin jij zit, zou je dan reageren? Waarom wel of niet?

Maak met de kinderen een Kanjerkring (binnen-/buitenkring). Bespreek in drie rondes deze vragen (laat de kinderen na elke ronde drie plaatsen doordraaien):

- Wat is het verschil met online pesten (cyberpesten) en pesten als je elkaar tegenkomt?
- Stelling: cyberpesten is moeilijker te stoppen dan echt pesten. Zijn jullie het daar mee eens of niet? En waarom wel of niet?
- Hoe kunnen wij hier op school ervoor zorgen dat zowel echt pesten als cyberpesten goed opgelost wordt? Waar moeten we dan op letten (juffen/ meesters, kinderen en ouders)?



Slide 99

Een maatje

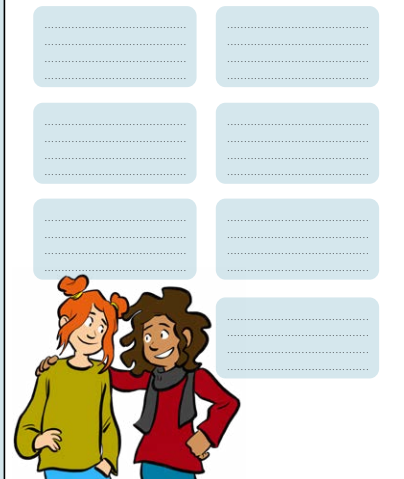
Kanjermaatjes kunnen meehelpen om ervoor te zorgen dat er voor iedereen een plek is in de groep. Bekijk slide 99. Bespreek in de klas wat een maatje is. Een maatje is iemand bij wie je terecht kunt als er iets vervelends gebeurt op school. Als je het even niet kunt oplossen ook al heb je er iets van gezegd, dan kun je naar een maatje lopen. Als kinderen een maatje hebben bij wie ze terecht kunnen, geeft dat ze de mogelijkheid om uit de situatie te stappen en eventueel tot rust te komen. Vaak lost het zich dan wel weer op. Een maatje grijpt niet in door te gaan slaan of schelden, uit te lachen of zielig te doen (die reageert zelf niet met de blauwe, rode of gele pet zonder de witte). Een maatje gaat bijvoorbeeld met jou samen iets anders doen.

Ben je een maatje van iemand die vervelend doet? Dan ben je belangrijk: leid je maatje af, houd je maatje tegen, loop weg, en ga eventueel naar de juf of meester als je denkt dat het niet goed komt.

Soms zie je dat je maatje in een vervelende situatie zit. Je kunt dan op je maatje afstappen en vragen of je kunt helpen. Je kunt je maatje ook helpen door je maatje uit de situatie te halen. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Laat maar even, kom, wij gaan samen ...'

Bespreek daarom in de klas: 'Naar wie kan je toe als er iets vervelends gebeurt op school?' Ga alle kinderen één voor één langs om te checken wie het maatje/maatjes kan/kunnen zijn. Het liefst meer dan één maatje omdat het ook voor kan komen dat je maatje er niet is. Zorg er in ieder geval voor dat ieder kind één maatje heeft (zie ook verderop: teken je maatje). Bespreek tot slot ook met de kinderen of iedereen elkaars maatje kan zijn? Kun je allemaal wat doen als je ziet dat het niet fijn gaat in de klas of op het plein of kan dat alleen als je iemands maatje bent? Misschien komen kinderen er ook wel op dat je soms voor iemand geen maatje kan zijn, omdat er juist gedoe kan zijn tussen kinderen die elkaars vriend zijn. In zo'n geval heb je misschien juist andere maatjes nodig om dat op te lossen.

Een goed maatje



Werkblad

Maak dan met de groep een maatjesposter (zie download op slide 99). Laat de kinderen in een klein groepje bedenken wat een goed maatje kan doen. Verzamel alle ideeën en schrijf ze op de maatjesposter van jullie klas. Hang de maatjesposter op in de klas en/of op de kanjermuur.



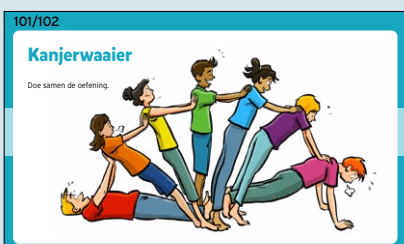
Slide 100

Grenzen aangeven

Op slide 100 staat de complete oefenplaat 'grenzen aangeven'. We leren de kinderen de volgende stappen:

1. Zeg er rustig iets van als iemand iets doet wat je niet fijn vindt. Geef aan wat je niet fijn vindt en vraag de ander om ermee te stoppen. De meeste mensen bedoelen het niet zo vervelend en zullen stoppen als je er iets van zegt.
2. Als het doorgaat loop je erbij weg. Zoek een maatje op en ga samen iets anders doen. Vaak stopt het dan wel.
3. Blijft het doorgaan of is het niet goed opgelost? Ga dan naar de juf of meester en vraag de juf of meester om te helpen. De juf of meester grijpt in.
4. Als het kan, maak het dan weer goed. De leerkracht maakt afspraken met de kinderen die vervelend doen.

Bespreek de stappen en verwijst ernaar wanneer er situaties in de klas gebeuren waar het stappenplan bij past. Speel dit soort situaties eventueel uit met de klas.



Slide 101

Kanjervaaier

Bekijk slide 101. Doe de oefening zoals het voorbeeld. Hoe kunnen de kinderen elkaar helpen om deze oefening voor elkaar te krijgen? Deze oefening wil alleen lukken als ze echt samenwerken en vertrouwen hebben in elkaar, zodat ze elkaar aanvullen en samen sterk staan. Laat de kinderen zelf bedenken in welke volgorde ze de vaaier kunnen maken. Beginnen ze onderaan? In het midden? Alle kinderen zijn bij deze oefeningen even belangrijk om de oefening te laten slagen.

En zo zit het ook in de groep. Alle kinderen zijn even belangrijk om een fijne sfeer en vertrouwen in elkaar te laten slagen. Vergeet daarbij de rol als leerkracht niet. Ook die is net zo belangrijk om vertrouwen en een fijne sfeer te maken met elkaar. Kijk als leerkracht met vertrouwen naar de kinderen, geef ze ook de kans om dat te laten zien. Begrens waar nodig is zodat alle kinderen zich veilig kunnen voelen op school!



Slide 102



Werkblad

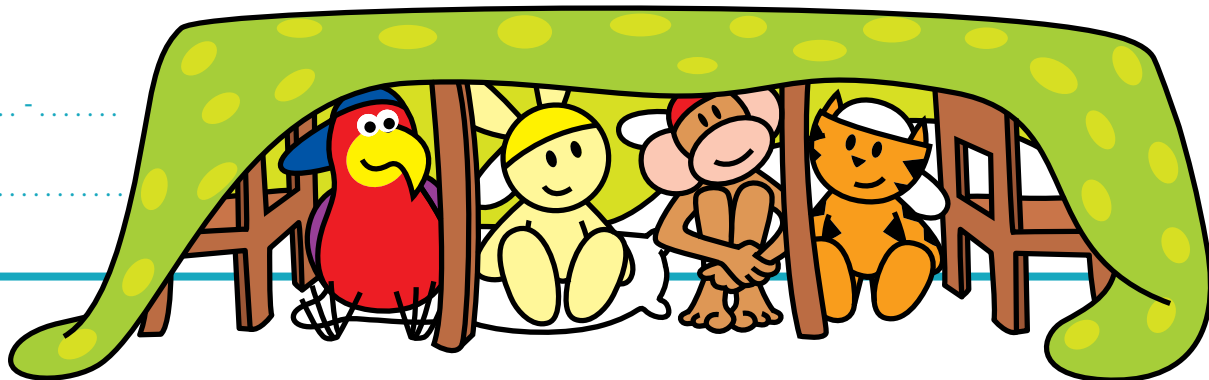
Kanjposter voor de Week tegen Pesten

Op slide 102 vind je de Kanjposter voor de Week tegen Pesten. Op deze poster is te vinden wat je allemaal kunt doen om pesten te voorkomen en het vooral goed en fijn te hebben met elkaar. De poster is als download te vinden op deze slide. Je kunt de poster uitprinten, bespreken, ophangen in de klas of op de kanjmuur of als PDF ter informatie aan ouders opsturen.



Inleveren:

Naam:



Samen werken aan veiligheid

De Kanjertraining gaat uit van het belangrijke uitgangspunt dat alle kinderen te vertrouwen willen zijn. Dat betekent dat zij gedrag willen laten zien dat prettig is voor henzelf én voor hun omgeving. Hoewel de meeste mensen het goed bedoelen, gaat het soms toch weleens mis. Daarom willen wij kinderen leren om rekening met elkaar te houden en oog te hebben voor de gevoelens van de mensen om hen heen.

Kinderen leren daarom om stil te staan bij de vraag of de ander zich nog prettig voelt bij hun gedrag. Andersom geldt ook dat het hun verantwoordelijkheid is om aan te geven wanneer zij zich ergens niet prettig bij voelen. Bij tegengestelde belangen of conflicten oefenen we met de kinderen hoe zij samen tot oplossingen kunnen komen die voor iedereen aanvaardbaar zijn. Daarbij gaan we uit van een positieve benadering van de ander: je wilt rekening houden met de ander en je veronderstelt dat de ander ook rekening wil houden met jou. Door samen naar verhalen te luisteren, oefeningen te doen in de klas, gesprekken te voeren en het positieve in jezelf en de ander naar boven te halen, helpen we kinderen om deze uitgangspunten in de praktijk te brengen.

Zo werken we samen aan een prettig en veilig pedagogisch klimaat.

Misschien heeft de school van uw kind ook een 'Kanjermuur' gemaakt, waarop verschillende onderdelen uit de lessen zichtbaar maken hoe er aandacht besteed wordt aan het thema van de Week tegen Pesten 2026: Een plek voor iedereen, toch? Het geeft weer hoe we ervoor kunnen zorgen dat de school een plek is waar iedereen zich fijn en veilig voelt. Een plek waar je erbij hoort, jezelf mag zijn, je elkaar kunt vertrouwen en elkaar helpt, je elkaar het goede gunt en iedereen evenveel waard is. Pesten heeft daarin geen plaats en conflicten worden opgelost op een manier die recht doet aan alle betrokkenen.



In de groepen is aandacht besteed aan hoe je op een respectvolle manier je grenzen kunt aangeven. In onderstaande strip staan de stappen. Belangrijk is dat kinderen de juiste taal (en vooral ook hun eigen taal) vinden om hun grenzen aan te geven. Ook lichaamstaal speelt hierin mee: oogcontact durven maken, rechtop staan en duidelijk uitspreken wat je wilt of niet wilt helpt hierbij.

Stappenplan 'grenzen aangeven'

Ik vind
dit vervelend.
Wil je ermee
stoppen?



We maken een nare opmerking.

Oeps, dat
was niet leuk
van mij.



We willen niet vervelend doen.



Laten we het goed maken.



Het is opgelost met elkaar.

Ga in gesprek met elkaar over 'erbij horen'

Kies vragen uit die passen bij de leeftijd van de kinderen.



- Heb je weleens meegemaakt dat iemand niet mee mocht spelen? Wat deed je toen, en hoe voelde dat?
- Wat zou jij doen als je ziet dat een klasgenootje altijd alleen op het schoolplein staat?
- Hoe zorg jij ervoor dat iemand anders zich welkom voelt in de groep?
- Ben je weleens opgekomen voor iemand, omdat hij/zij er niet bij mocht horen?
- Als je niet wordt uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje, hoor je er dan niet bij? Waarom wel of niet?
- Kun je 'erbij horen' zonder bevriend te zijn? Waarom wel of waarom niet?
- Hoe merk je of je 'erbij hoort'?
- Is het volgens jou belangrijk om precies hetzelfde te zijn als de rest om erbij te horen? Waarom wel of niet?
- Wat maakt jou uniek en anders dan andere kinderen?
- Ben je weleens bang geweest dat anderen je niet zouden accepteren? Waar kwam dat door?
- Wat vind je leuk aan de mening of hobby van een ander, ook al deel je die zelf niet?

Wat kunnen we met elkaar doen om er op school voor te zorgen dat er en plek is voor iedereen?

Ouders kunnen:

.....

.....

.....

.....

.....

Kinderen kunnen:

.....

.....

.....

.....

.....

Juffen en meesters kunnen:

.....

.....

.....

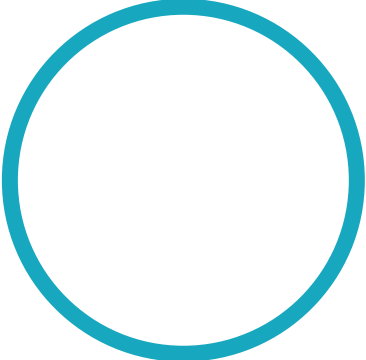
.....

.....



Voorbeelden in het nieuws

Zoek op internet of in de krant naar mensen die anderen erbij laten horen. Plak ze hieronder op. Schrijf erbij wie deze mensen zijn en wat ze gedaan hebben om anderen erbij te laten horen.



Naam:

.

.

.

.

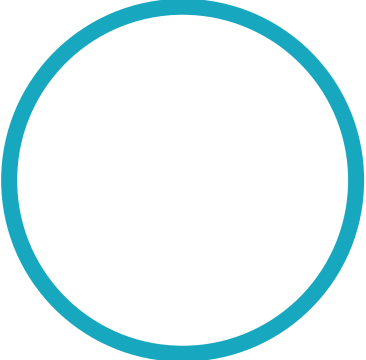
.

.

.

.

.



Naam:

.

.

.

.

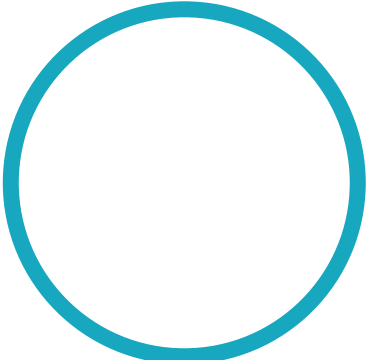
.

.

.

.

.



Naam:

.

.

.

.

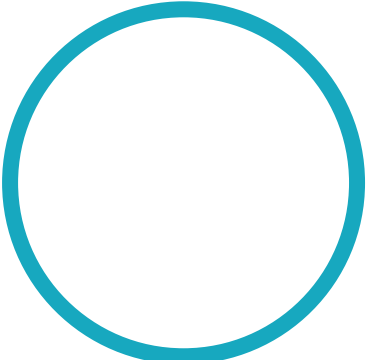
.

.

.

.

.



Naam:

.

.

.

.

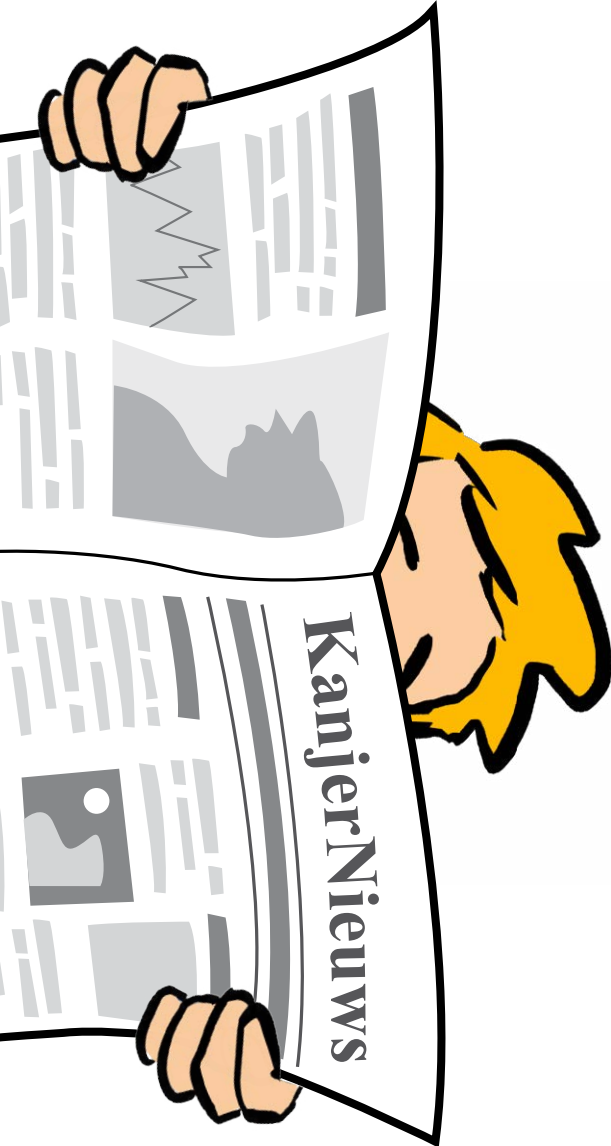
.

.

.

.

.



Dit vinden
we fijn

Dit willen
we niet



1



2

3

4

5



1

2

3

4

5





Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Dit vind ik belangrijk dit schooljaar:

Naam:

1.

.....

2.

.....

Een goed maatje

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kanjerposter voor de Week tegen Pesten

Wij zijn voor:



Elkaar tips
en tops geven



Elkaar beter
leren kennen



Aandacht
geven aan prettig
gedrag

Weggaan bij
rozigheid en als
het nodig is
hulp halen



Steun geven
aan iemand die in
de knel zit door
erheen te lopen



Je vriend
aanspreken op gedrag
dat niet OK is



Voel je je gepest
of buitengesloten?
Praat met iemand
die je vertrouwt



Uitgaan van
de goede bedoelingen
van de ander



Je grens
aangeven door je
gevoel te delen en
te zeggen wat je
graag wilt



Voor het gezag:
grenzen durven stellen



School en ouders
werken samen aan een
respectvolle oplossing