



# PEST ZAK

**WORKSHOP PESTEN:  
HOE VOORKOM JE PESTEN?**



<b>DOELGROEP</b>	Alle leiding
<b>WAAR EN WANNEER?</b>	Op SB's, gewestavonden, Workshopweekend, enz.
<b>INHOUD</b>	Drie onderdelen: pesten herkennen, voorkomen en aanpakken. Je kunt de delen er ook afzonderlijk uit lichten. Of laat van elk deel maar enkele situaties, rollenspelen, enz. aan bod komen.
<b>DUUR</b>	Ongeveer twee uur. Maar eigenlijk kun je 'm zo lang of kort maken als je zelf wilt.

## HOE VOORKOM JE PESTEN?

### STILLE WANDDISCUSSIE

Begin met een 'stille wanddiscussie' waarbij iedereen zijn of haar zegje kan doen. Voorzie vragen op flappen, en laat iedereen op elke flap iets schrijven. Wie klaar is, gaat rustig zitten. In een volgende ronde kun je reageren op wat anderen geschreven hebben, verbanden leggen en nieuwe inzichten delen.

Voorbeelden van vragen:

- ❑ Wat deed je ooit om pesten te voorkomen waar je erg trots op bent?
- ❑ Wanneer voelde je je oncomfortabel bij een peestsituatie van je leden?
- ❑ Stel dat je alle mogelijke middelen ter beschikking had om pesten te voorkomen, wat zou je dan doen?

### SPELEN TEGEN PESTEN

Hoe pak je pesten aan in je groep? Ook hier geldt het spreekwoord: voorkomen is beter dan genezen. Werk aan een topsfeer tussen je leden, zo heb je veel minder kans op conflicten. We leren de deelnemers alvast de volgende methodieken kennen. Speel ze ook effectief met hen, zo zullen zij ze veel sneller onthouden.

Om dat onthouden nog effectiever te maken, deel je ook een blanco dagklapper uit aan de deelnemers. Daarop kunnen ze de spelletjes en methodieken noteren en aanvullen. In het laatste deel van deze workshop komen we daar nog op terug.

#### 1. Kennismakingsspelletjes

##### Speeddate met kaartjes

Knip oude speelkaarten in tweeën. Geef elke speler een halve kaart. Laat ze kras door elkaar lopen. Terwijl ze dat doen, wisselen ze constant hun kaart met anderen. Na het fluitsignaal zoekt iedereen hun 'wederhelft'.

Voorzie vragen waar elk duo even over nadenkt. Wat is hun favoriete spelletje? Welke saus hebben ze het liefste op hun frietjes? Daarna lopen de spelers weer door elkaar tot je opnieuw een signaal geeft.

##### Lijk jij op mij?

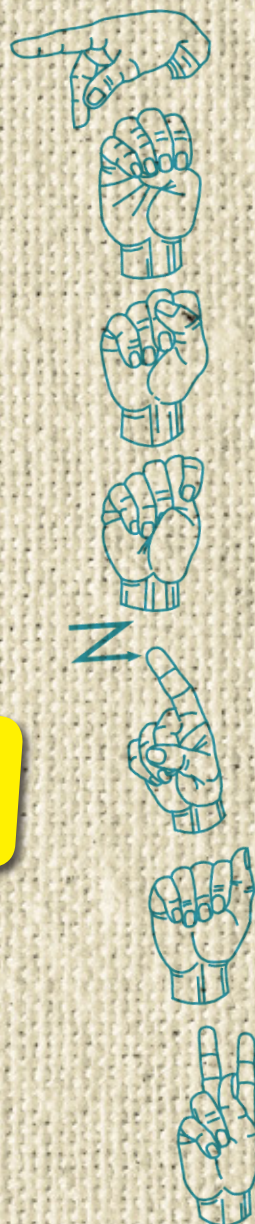
Zoek in duo's drie dingen die je gemeenschappelijk hebt. Wees origineel! Trekken jullie allebei eerst je linkerschoen aan en dan pas je rechter? Of misschien lopen jullie allebei wel enkel op de witte strepen van het zebra-pad?

##### Waarom kennismaken?

Hoe beter je elkaar kent, hoe minder snel je in conflict gaat. Denk aan Anne van het callcenter: je hangt waarschijnlijk zonder schuldgevoelens op als ze belt voor een enquête. Maar zou je Fré, je zotte medeleider, niet helpen bij de enquête voor zijn thesis? Om maar te zeggen: zorg ervoor dat je leden elkaar kennen! Een kennismakingsspelletje is meer dan een namenrondje. Je gebruikt de spelletjes het hele jaar door. De kinderen leren niet alleen elkaar, maar ook zichzelf beter kennen. En als je in jezelf gelooft, zet je je ook meer in voor de groep.

*Tip: Overtuig de leiding om 'ja, maar'-reacties te vermijden, en maak er een groots verhaal van.*

*Tip: Je kunt je workshop ook gewoon starten met deze kennismakingsspelletjes – daar zal niemand raar van opkijken – en er hier naar terugverwijzen.*



## 2. In groepen verdelen

### Grasspriet-battle

Neem allemaal een grassprietje en ga per twee staan. De ene houdt het grassprietje verticaal voor zich. De andere houdt het grassprietje horizontaal en haakt het achter het verticale sprietje. Je telt af en op het signaal trekt iedereen het grassprietje naar zich toe. De 'gebroken' sprietjes zijn groep 1, de 'hele' sprietjes groep 2.

Je kunt het ook met reepjes papier spelen. Heb je vier groepen nodig? Dan kun je de battle nog eens herhalen!

### Senegalees tellen

In 't Wolof, een Senegalese taal, tel je als volgt tot vijf: ben (1), njaar (2), njet (3), nient (4), jeroom (5).

Je leden lopen door elkaar. Als je een getal roept, gaan ze zo snel mogelijk bij elkaar staan volgens het juiste aantal. Maak het moeilijker zodra ze het principe begrijpen: jeroom-ben (6) of jeroom-njaar (7).

Herhaal het spel een aantal keer. De laatste keer roep je het aantal groepen dat je nodig hebt.

### Waarom een verdeelspel?

"Verdeel je snel in twee groepen!" In een mum van tijd staat je groep op z'n kop. Want Sarah wil niet bij Hekmat. Lise kan niet zonder Laurien. En ga zo maar even door. Met speelse groepsverdelers voorkom je al een hoop problemen. En je leden leren iedereen van de groep beter kennen.

## 3. Vaste momentjes voor inspraak en evaluatie

### Pluim en fluim

Sluit elke Chironamiddag af met een rondje pluim en fluim. Je vertelt elkaar wat je goed vond en wat dus een pluim verdient, maar ook wat je minder goed vond en 'uithoest'.

### Op papier

Bespreek samen met je leden de afspraken in je groep. Vraag hen zelf wat ze belangrijk vinden en laat hen dat verwoorden. Zet de afspraken op papier zodat je er makkelijk naar kunt terugrijpen. Laat je leden dat zélf doen, op de manier die ze zelf leuk vinden: met tekeningen, in een liedje, met een rijmpje, enz.

### Waarom inspraak en evaluatie?

Bouw regelmatig momentjes in die de groepssfeer versterken. Zo leren de leden dat het normaal is om je mening te uiten en om elkaar complimenten te geven. Zorg dat je leden niks opkroppen.

## KOM PESTVRIJ DE DAG DOOR

Laat de leiding hun dagklappers nu vergelijken en aanvullen met methodieken, spelletjes en tips uit de praktijk. Zo worden ze zich bewust van de 'dode momentjes' tijdens een Chirodag, en denken ze na over een manier om de dag 'pestyrij' door te komen.

*Tip: Check de ingevulde dagklapper met extra tips en suggesties om te gebruiken tijdens de nabespreking.*

VOORKOMEN  
VOORKOMEN



VOORKOMEN

