

Bijeenkomst 15

Reageren op plagen en pesten

Doelen:

- De kinderen richten zich op de ander door goed te kijken of iemand iets expres of per ongeluk doet.
- De kinderen weten hoe te reageren als ze geplaagd of gepest worden.

Benodigdheden:

- affiche met programma
- affiche met leerpunten: reageren op plagen en pesten
- individuele werkpunten.
- TES: bekertjes met naam, fiches, snoep, grabbelton.
- oefenbrieven
- oefenopdrachten
- tekeningen
- stickers
- kaarten die aanpakken, wegkruipen en knokken weergeven
- limonade
- oefenladder
- limonade
- krukjes voor de ouders

1 Binnenkomst (2 minuten)

Eén van de trainers haalt de kinderen uit de wachtkamer en zorgt dat de kinderen kalm naar de trainingsruimte lopen zodat de training rustig en ontspannen kan beginnen. De andere trainer is al in de trainingsruimte en begroet elk kind individueel bij binnenkomst.

2 Bijpraten (10 minuten)

Voordat er met het bijpraten wordt begonnen, is het van belang ieder kind nog even zijn werkpunt te laten opnoemen. Daarna krijgen de kinderen om de beurt de gelegenheid iets te vertellen over wat ze de afgelopen week hebben meegemaakt. De trainers bekrachtigen de (geleerde) sociale vaardigheden en vooral de gerichtheid op de ander.

3 Oefenopdracht (10 minuten)

Als het nodig is, delen de trainers de groep op in twee subgroepjes zodat de bespreking rustiger en sneller verloopt. Alle kinderen krijgen een beurt om hun oefenopdracht uit hun map voor te lezen. De trainers betrekken de andere kinderen hierbij door te vragen of zij de voorbeelden herkennen. Tevens kunnen de leerpunten van de vorige keer herhaald worden. Wanneer alle kinderen hun opdracht besproken hebben, mogen ze een vakje inkleuren op de oefenladder. Als de kinderen het niveau van een beloning op de oefenladder hebben behaald, wordt er een nieuwe streep gezet op de oefenladder. Hiermee wordt aangegeven wanneer de kinderen weer een beloning kunnen verdienen met het maken van hun oefenopdrachten. De kinderen krijgen hun beloning tijdens het spel of bij de limonade later in de training.

Wanneer de oefenopdrachten in twee subgroepjes besproken zijn, is het belangrijk om plenair en op een positieve manier terug te koppelen hoe de kinderen de opdrachten gemaakt hebben.

4 Het verhaal (2 minuten)

De trainers vragen de kinderen te letten op de reactie van Anne.

Jeroen is in een slecht humeur, want hij heeft straf van zijn moeder gekregen en mag vanmiddag niet naar buiten. Jeroen had namelijk alle ijsjes uit de diepvries opgegeten. Hij heeft ook een beetje buikpijn. Anne komt zijn kamer binnen en wil een spelletje met hem doen. Jeroen zegt dat hij geen spelletjes met Anne wil spelen omdat Anne altijd zo kinderachtig doet. Anne kan volgens Jeroen niet tegen haar verlies. Hij zegt steeds pesterig 'baby' tegen Anne. Anne vindt dit niet leuk en zegt dat Jeroen daarmee moet ophouden. Zij laat niet merken dat ze een beetje boos wordt. Jeroen gaat door met 'baby' te roepen. Dan zegt Anne dat ze wel met iemand anders een spelletje gaat spelen en ze loopt stevig weg.

5 Raden maar! (1 minuut)

De kinderen wordt gevraagd waar het verhaal van Anne en Jeroen over ging. In principe is alles goed wat ze zeggen. Er gebeurt uiteindelijk van alles in het verhaal. Voor de trainers is belangrijk om concrete vragen te stellen, zodat de kinderen uiteindelijk op de bedoelde vaardigheid uitkomen maar ook weten dat Jeroen expres vervelende dingen tegen Anne zei. De belangrijkste vraag is of Anne dat door had en hoe zij reageerde.

6 Uitleg (5 minuten)

De trainers beginnen met te vragen of de kinderen wel eens gepest worden of zelf wel eens pesten. Er ontstaat dan een gesprek over pesten, gepest worden en reageren op pesters. Het is belangrijk om het volgende uit te leggen. "Pesten is niet goed is omdat anderen je dan niet meer aardig vinden. Wanneer je gepest wordt, moet je vooral niet gaan denken dat het waar is wat de pesters over je zeggen! Meestal hebben ze zelf ergens last van (zoals Jeroen) en reageren ze dit af op een verkeerde manier. Voor pesters is het dus belangrijk dat ze hun gevoelens goed kunnen uitdrukken zoals jullie dat in een andere trainingsbijeenkomst geleerd hebben. Voor degene die gepest wordt, is het belangrijk dat je goed reageert. Pesters willen namelijk wel een reactie maar dan is het goed om dit goed aan te pakken.

Er zijn drie manieren waarop kinderen vaak reageren op pesten:

1. Wegkruipen: dit is niet reageren en er dus niets van zeggen. Pesters gaan dan vaak net zolang door totdat je wel reageert. Meestal ga je dan huilen. Dat vindt de pester leuk en zal dan doorgaan met pesten.
2. Knokken: dit is boos reageren en kwaad worden. Het is natuurlijk wel logisch dat je kwaad wordt. Het helpt alleen niet omdat de pester dit ook weer leuk vindt en dan weer doorgaat met pesten.
3. Aanpakken: dit is de Sova manier en iets doen wat de pester niet verwacht. Je blijft heel even pal voor hem staan en je zegt heel duidelijk dat hij er mee moet ophouden en dan draai je je direct om en loopt stevig weg. Het is echt heel belangrijk dat je je direct omdraait en wegloopt zodat de pester niet de tijd krijgt om te reageren. Jij bent dan al weg en hij staat met zijn mond vol tanden."

Eerst bedenken hoe je iets wilt aanpakken, helpt om de baas te blijven over je boze gevoel. Je kan daardoor rustiger reageren en ervoor zorgen dat je een goede oplossing vindt voor het pesten.

Leerpunten bij 'reageren op plagen en pesten'

- Ga niet huilen, terugschelden of verdedigen (wegkruipen of knokken).
- Zeg er één keer duidelijk wat van en loop stevig weg.
- Als ze niet ophouden, zeg het dan nog een keer en loop direct weer stevig weg.

Je kunt bij het reageren op plagen en pesten heel goed Stop-Denk-Doe gebruiken: Je zegt 'Stop' tegen jezelf als je geplaagd wordt. Je Denkt na: Deden ze het expres? Hoe kan je het beste reageren: Wat kan ik één keer duidelijk zeggen? Hoe loop ik stevig weg? Je gaat het dan ook zo Doen. Je reageert dan op de Sova-manier op plagen en pesten.

7 Oefenmogelijkheden (10 minuten)

Het is bij deze oefening belangrijk dat er een grote mate van veiligheid gecreëerd wordt. Dit kan door de kinderen goed uit te leggen dat alles wat er gezegd wordt tijdens de oefeningen niet echt zo bedoeld is maar dat het een rollenspel is om te oefenen. Dit moet ook regelmatig vooraf aan elk rollenspel herhaald worden. Verder is het belangrijk dat de kinderen vooraf weten hoe ze gaan reageren in het rollenspel zodat het voorspelbaar is wat er gaat gebeuren. Voordoen en uitbeelden van aanpakken, weggkruipen en knokken door de trainers.

De kinderen wordt gevraagd goed op de leerpunten te letten bij het rollenspel en ze goed te gebruiken bij de oefeningen.

- Opwarmspel, waarbij de kinderen de trainers nadoen wat betreft hun houding en gezichtsuitdrukking bij aanpakken, weggkruipen, knokken. Gebruik hierbij de tekening die hoort bij deze training.
- Door middel van een rollenspel de leerpunten oefenen. In het rollenspel pest een trainer zogenaamd het kind. Ieder kind mag op alle drie de manieren reageren op het pestgedrag van de trainer en kan daarbij ervaren hoe het voelt om weg te kruipen, te knokken of aan te pakken. Hierbij kunnen ook de geïnventariseerde voorbeelden van de kinderen gebruikt worden. Wanneer dit te dichtbij komt, zegt de trainer iets naars tegen het kind zoals: "Wat heb jij stomme schoenen aan, zeg!" Maar laat dit vooraf gaan door te zeggen dat hij dit niet meent.
- Het is goed om de rollen om te draaien zodat het kind de pester speelt en ervaart wat de reactie van het kind dat gepest wordt, doet met de pester.
- Als dit goed gaat, kunnen twee kinderen met elkaar oefenen. Daarbij is het belangrijk dat diegene die vaak pest niet de pester speelt.
- Belangrijk is dat de trainers vooraf een indeling maken wie met wie een rollenspel gaan doen.

Omdat bovenstaande oefeningen veel tijd in beslag nemen, zijn er geen andere oefenmogelijkheden.

8 Spel (5 minuten)

De kinderen mogen een spel spelen ter ontspanning. Eén van de trainers begeleidt het spel dat de kinderen gaan spelen. De andere trainer doet de nieuwe oefenbrieven, oefenopdrachten en tekeningen in de mappen van de kinderen.

9 Limonade en stickers (5 minuten)

De kinderen mogen een sticker uitzoeken omdat ze zich aan de regels hebben gehouden of omdat ze iets anders goed hebben gedaan. Het is belangrijk om bij ieder kind te benoemen waarom hij of zij een sticker heeft verdiend. De trainers delen limonade uit. Tevens mogen de kinderen die voldoende fiches hebben verdiend, de fiches inwisselen voor iets lekkers (3 fiches) of een klein kadootje (10 fiches).

10 Oefenbrief bespreken met kinderen en ouders (10 minuten)

- Voorbereiding: De trainers bespreken met de kinderen wie wat gaat lezen of vertellen over de training aan de hand van de oefenbrief. Daarna haalt één van de kinderen samen met één van de trainers de ouders op. De kinderen zetten alvast de krukjes voor de ouders naast hun stoel.
- Oefenopdracht: De kinderen vertellen samen met de trainers aan de ouders wat er geoefend is in de training en wat de opdracht is voor de komende week: Schrijf een gebeurtenis op waarin je geplaagd en gepest werd.
- Stop-Denk-Doe: de trainers benadrukken nogmaals dat het belangrijk is om thuis en op school de geleerde vaardigheid te oefenen en daarbij gebruik te maken van Stop-Denk-Doe.

Bijzonderheid: Bespreek met de kinderen en de ouders dat de volgende bijeenkomst de laatste zal zijn. Het is een feestelijke afsluiting en daarom is er een ander programma. De trainers zorgen voor drinken en de kinderen nemen allemaal iets lekkers mee. Bespreek wat de kinderen willen meenemen.