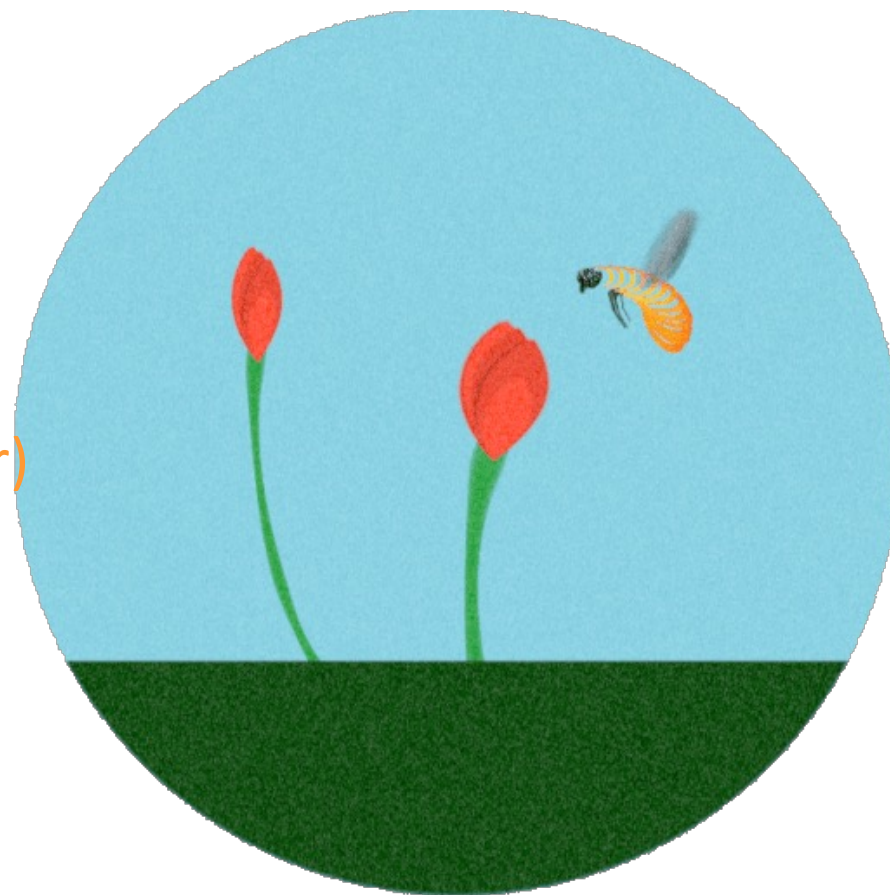


Bijzondere momenten voor de schoolagenda's

- Gouden Weken (start schooljaar)
- Landelijke Dag tegen Pesten 19 april
- Week tegen Pesten (4e week van september)
- Zilveren Weken (na Herfstvakantie)
- **gratis** (Les)Materialen & Lesideeën



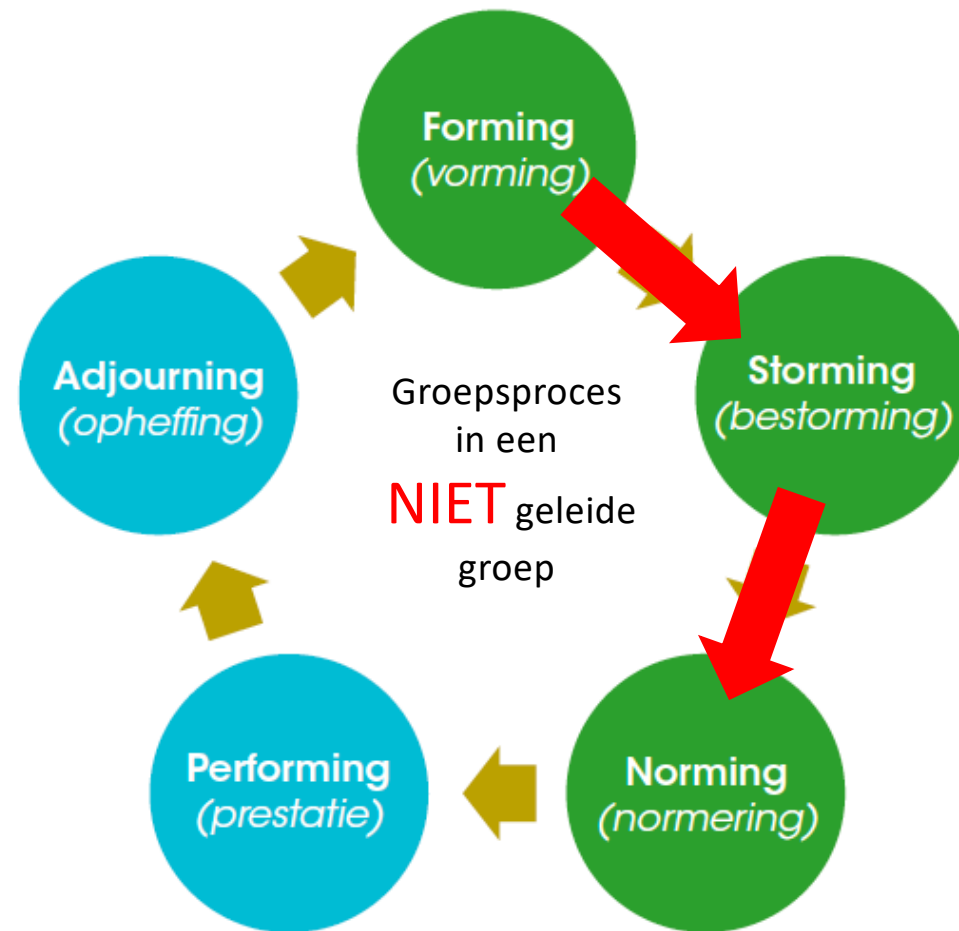
Voorbeeld	24 maanden planning	Jaar 1 – 12 maanden
Periode	September t/m december	
	Activiteiten	
Begin schooljaar	Lesmaterialen gebruikersklaar maken zodat OP'ers daar direct mee aan de slag kunnen voor de Gouden Weken Week tegen Pesten Zilveren Weken	APC
Begin schooljaar	Afnemen enquête of pesttest bij leerlingen, OP'ers, NOP'ers en Ouders voor 0-meting en resultaten analyseren	APC
Begin schooljaar	1. Gouden Weken – aan de slag met materialen van de APC om met de leerlingen over groepsvorming en omgangsvormen online & offline	OP'ers
Begin schooljaar	Inplannen data en lesuren waar de wekelijkse les van de anti-pest interventie wordt uitgevoerd in de klas.	APC OP'ers

Voorbeeld	24 maanden planning	Jaar 1 – 12 maanden
	Activiteiten	
Week tegen Pesten 4 ^e week van september	2. Week tegen Pesten – laat IIn zelf zichtbaar maken dat zij tegen pesten zijn en <u>wat zij zelf gaan doen</u> om het pesten te stoppen: gedichten, posters, liedjes, films, dans, enz.	OP'ers
Hele schooljaar	Week tegen Pesten – Gemaakte creatieve acties tegen Pesten rouleren door school, bijv: 3 leerlingen per klas per maand.	APC
Ouderavond	1. Uitleg en instructie rondom anti-pestbeleid (inclusief online pesten) op school. 2. Waar moeten ouders wanneer heen. 3. Gedragscode met sancties bespreken met ouders 4. Zichtbaar maken wat jullie met de Gouden Weken en Week tegen Pesten hebben gedaan en gemaakt.	Directie + APC Directie + APC Directie + APC APC

Voorbeeld	24 maanden planning	Jaar 1 – 12 maanden
	Activiteiten	
Voor Herfstvakantie	Sociogram maken van iedere groep/klas: Extra inzicht in de relaties in de klas om het gedrag tussen kinderen te bevorderen of juist sturen.	OP'ers (in samenwerking met APC indien gewenst door OP'ers)
Na Herfstvakantie	3. Zilveren Weken – aan de slag met materialen van de APC om met de leerlingen over groepsvorming en omgangsvormen online en offline in gesprek te gaan	OP'ers
februari	Opstellen surveillance plan en uitkomsten terugkoppelen naar OP'ers	APC
vóór Voorjaarsvakantie	Alle tot nu toe ingezette acties tegen pesten evalueren met OP'ers, NOP'ers, directie o.a.: • 2^e fase afnemen enquête of pesttest en voortgang en verbeteringen evalueren • 2^e fase sociogram maken en vergelijken met 1^e sociogram, wat valt op: positief of negatief	APC + Directie OP'ers (in samenwerking met APC indien gewenst door OP'ers)

voorbeeld	12 maanden planning	
Periode	Januari t/m juni	
	Activiteiten	
Ieder kwartaal	In teamvergadering korte terugblik wat hebben wij gedaan en wat gaan wij de komende tijd doen	APC
Anti-pest interventie	Plan de lessen van een anti-pest interventie zodat de OP'ers in ieder geval 1 x per week met de leerlingen in gesprek zijn over pesten	APC OP'ers
maandelijks	Herhalen van groepsafspraken & sancties minimaal 1 x per maand in kringgesprek	OP'ers
Anti-pest interventie	Plan de wekelijks lessen voor het nieuwe jaar in van een anti-pest interventie zodat de OP'ers in ieder geval 1 x per week met de leerlingen in gesprek zijn over pesten	OP'ers Evt met ondersteuning APC

~~Gouden~~ Weken



Groepsvorming verloopt in fases

1. Forming

Klas voor het eerst (weer) bij elkaar → **‘Wat is mijn relatie tot de rest van mijn klasgenoten?’**

2. Norming

Normen worden bepaald → **‘Hoe gaan we met elkaar om?’**

3. Storming

Posities in de klas worden ingenomen → **Chaotische fase**

4. Performing

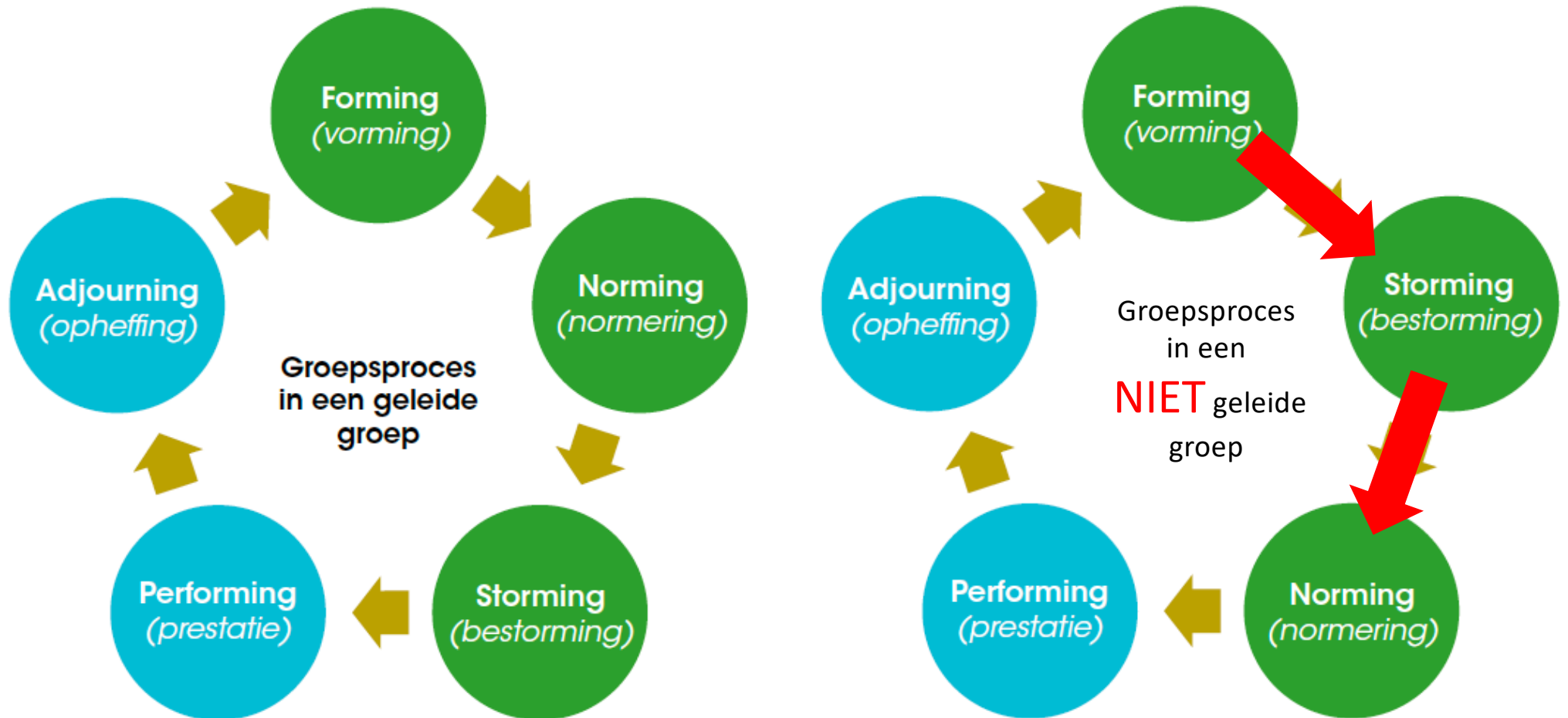
Bij een positieve groepsvorming zijn de leerlingen in deze fase → **productief**
of

Mogelijk wordt deze fase → **niet bereikt**
(groep is niet of niet goed begeleid) In dat geval stopt het proces.

5. Reforming (evaluatie)

Fase waarin duidelijk wordt dat het einde van de groepssamenstelling nadert.

Gouden Weken



TIPS FORMING

- *Sta op de eerste dag in de deuropening en begroet iedereen. Geef de leerlingen een hand en maak oogcontact.*
- *Maak jouw voornemen voor het jaar duidelijk.
Bijvoorbeeld: 'Mijn voornemen is dat wij de leukste klas van de school worden.'*
- *Laat de leerlingen hierna opschrijven hoe zij een leuke klas voor zich zien. Maak hiervan een top vijf en bespreek dit klassikaal. Willen de leerlingen ook dat de klas zo met elkaar omgaat? De uitkomst vormt de basis voor de omgang met elkaar.*
- *Doe spelletjes om elkaar beter te leren kennen.*

Zie voor voorbeelden Handboek positieve groepsvorming (Bakker-de Jong & Mijland, 2009).

TIPS NORMING

- *Zoals hierboven staat uitgelegd, stuur je zodanig dat niet de storming fase op de tweede plek komt maar de norming fase.*
- *Blijf letten op een respectvolle omgang met elkaar. Noem leerlingen bij hun naam en laat je interesse van tijd tot tijd blijken. Het is van belang dat iedereen elkaar steeds beter leert kennen.*
- *Laat de klas gezamenlijk besluiten nemen. Dit bevordert samenwerking.*
- *Benadruk in deze fase de overeenkomsten, niet de verschillen tussen de leerlingen. Zie hiervoor de voorbeeldoefening.*

TIPS STORMING

- *Het proces van het uitvechten van de posities in de groep zal milder plaatsvinden in het begeleide groepsproces, waarbij je storming en norming omdraait.*
- *Als de hiërarchische strijd uit de hand loopt spreek je de leerlingen aan op de omgangsnormen die in de forming-fase zijn bedacht. Omdat zij deze zelf hebben opgesteld zijn de leerlingen hier gevoelig voor.*
- *Geef positieve feedback bij goed gedrag.*

TIPS PERFORMANCE

De kans is groot dat door juiste begeleiding een positieve werksfeer is ontstaan.

Toch blijft het groepsproces kwetsbaar.

Blijf vooral goed observeren wat er gebeurt op groepsniveau en speel hierop in.

TIPS REFORMING

Wanneer de groepsvorming prettig is verlopen voor de leerlingen kan het uit elkaar gaan lastig zijn.

Een uitstapje of etentje is daarom in deze fase een goede afsluiting van het samenzijn.

Norming

Om normen en waarden (regels/afspraken) over te dragen en te bevorderen, zijn de volgende aandachtspunten van belang:

- Teach as you preach: de leerkracht is hét model voor eerlijkheid, respect, humor en plezier. Dit laat zij zien in haar dagelijkse werk, want goed voorbeeld doet goed volgen.
- Benoem de waarden expliciet met de kinderen. Dat kan alleen als de leerkracht die waarden zelf ook kent en dit gedeelde waarden van de hele school zijn.
- Geef opdrachten die de groepsgeest bevorderen, zoals spel- en discussievormen waarbij je naar elkaar moet luisteren, samenwerken en samen beslissingen moet nemen.
- Geef geen opdrachten die concurrentie bevorderen tussen individuele kinderen of tussen subgroepjes.
- Evaluer veel met vragen als: welk gedrag werkte remmend of bevorderend? Vat dit goed samen, leg (visueel) vast en maak kinderen medeverantwoordelijk.

Forming

Als een kind zich niet voldoende bij de groep voelt horen, kun je letten op de volgende punten:

- Let op non-verbale signalen om te ontdekken wat het kind wél wil, waar het belangstelling voor heeft, enzovoort.
- Handel onderzoekend en kijk bij alles wat je doet goed naar de reactie van het kind.
- Maak (oog)contact waardoor het kind zich gezien voelt.
- Heb aandacht.
- Betrek het kind (non-)verbaal zodat het zich niet genegeerd voelt.
- Accepteer de ruimte die het kind nodig heeft.
- Bejegen het kind positief.
- Daag het kind uit in kleine stapjes.
- Zoek een maatje voor het kind.

Storming

Als kinderen te veel of te weinig invloed hebben, kun je het volgende doen:

- Maak oogcontact, want soms is dit al voldoende correctie.
- Noem de naam van het kind.
- Bejegen het kind positief, zodat jij zijn inzet erkent.
- Benoem het gewenste gedrag.
- Geef een compliment als het gewenst gedrag laat zien.
- Betrek het kind en benut zijn kracht.
- Corrigeer het kind niet ten overstaan van de hele groep (dit werkt statusverlagend).
- Geef het kind een time-out als het gedrag voortkomt uit overprikkeling.
- Bij een conflict: maak het kind medeverantwoordelijk en stimuleer het kind het conflict zelf op te lossen.
- Als je straft: straf snel na de verkeerde actie, houd de straf kort, benoem het foute gedrag, bied hiervoor een alternatief en stem de straf af op het gedrag.
- Gebruik altijd de 'ik-boodschap

The logo consists of the words 'STOP PESTEN NU!' in a bold, white, sans-serif font. The word 'STOP' is on the top line, 'PESTEN' is in the middle, and 'NU!' is on the bottom line. A white handprint icon is positioned over the letter 'O' in 'STOP'. The logo is set against an orange background that is part of a larger banner.

**STOP
PESTEN
NU!**

Inspiratie voor (les)materiaal

Pesten & Online Pesten (Les)Materiaal, video's, lesbrieven en lesideeën (gratis)

Wij verzamelen nationaal & internationaal (les)ideeën, tips, (les)materiaal, boeken met lesbrieven, video's (filmpjes) en vele andere werkvormen tegen Pesten & Online Pesten (cyberpesten). Deze verschillende suggesties zorgen ervoor dat jij als leerkracht met je leerlingen op een andere manier kan gaan kijken en nadenken over pesten. Het daagt de leerlingen uit, het prikkelt ze en het stimuleert ze om zelf na te denken en met oplossingen te komen. Zo zijn er lessuggesties waar zij ook zichtbaar kunnen maken wat zij zelf gaan en kunnen doen tegen pesten.

Neem ook een kijkje in onze [kennisbank](#), ter inspiratie of om te downloaden: Handleidingen, Beleid & Factsheets (routekaarten, wegwijzers), Wetenschappelijke Onderzoeken, Posters Stop Pesten Nu, Bijlagen bij Lesmateriaal Pesten & Cyberpesten, Kleurplaten Stop Pesten Nu, Rebussen. Allemaal suggesties om met je klas in gesprek te gaan over pesten, bijvoorbeeld voor de:

- [Landelijke Dag tegen Pesten](#) (jaarlijks 19 april) [#dagtegenpesten](#)
- [Week tegen Pesten](#) Nationaal & Internationaal



**Meer dan 300 gratis les
ideeën tegen pesten en online**



Een jaar lang tegen pesten

Als school, jeugdvereniging of sportclub werk je best een sterk plan uit om pesten te voorkomen en aan te pakken. Hier vind je tips die duidelijk maken dat zo'n plan niet heel ingewikkeld hoeft te zijn. Je moet er gewoon mee aan de slag. Bovendien pluk je er het hele jaar de vruchten van!

Laat je elke maand inspireren door een andere bouwsteen van een goed antipestbeleid. Bij elke bouwsteen staat er een voorbeeldopdrachtje dat helpt bij het voorkomen of aanpakken van pesten. Zo geven we pesten samen een heel jaar geen kans! #eenjaartegengepesten

Like Kies Kleur tegen Pesten op [Facebook](#) om aan de maandelijkse bouwsteen herinnerd te worden.

Veel succes!



SEPTEMBER:

WIJ WERKEN AAN EEN GOEDE SFEER IN DE GROEP

Opdrachtje

Geef iedereen 3 papiertjes. Noteer op elk een 'nood', iets dat belangrijk is voor een goede groepssfeer. Zorg dat iedereen in de juiste richting denkt. Hang bijvoorbeeld deze mogelijkheden op: plezier, vriendschap, humor, respect, vertrouwen, steun, veiligheid, erkenning, geduld, eerlijkheid, positiviteit, verdraagzaamheid, ...

Bespreek per 2 jullie 6 'noden' en beslis met welke 3 je samen naar een ander duo gaat. Dan beslis je met vier met welke 3 papiertjes jullie verder gaan. Zo eindig je uiteindelijk met 3 'groepsnoden'. Welke afspraken of acties kunnen jullie aan die 3 noden koppelen?

Waarom is dit belangrijk?

In een groep waar de sfeer goed zit, zal pesten minder snel een kans krijgen. En als het toch gebeurt, zal er sneller reactie komen vanuit de groep.



OKTOBER:

WIJ MAKEN DUIDELIJK: PESTEN KAN NIET

Opdrachtje

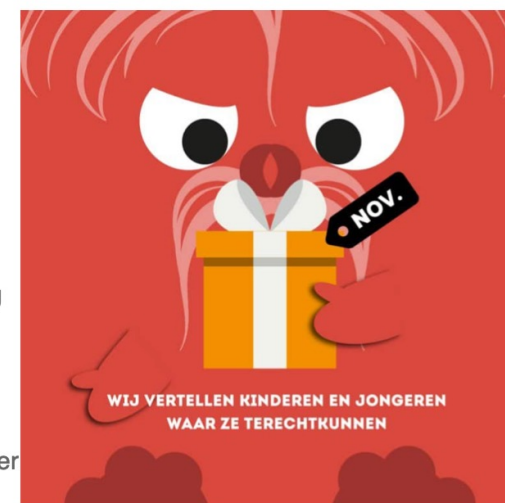
Brul, dans, stipit of hashtag tegen pesten!

Maak met je groep een foto of filmpje tegen pesten.

Laat alle kinderen/jongeren daarnaast ook iets opschrijven dat zij willen doen tegen pesten. Daag hen uit om samen werk te maken van deze acties.

Waarom is dit belangrijk?

Pesters kunnen pesten omdat het wordt toegelaten door de groep. De kans dat de groep de pester zelf een halt toeroept, vergroot als ze er samen al over gepraat hebben en als ze duidelijk uitspraken dat pesten niet kan.



NOVEMBER:

WIJ VERTELLEN KINDEREN EN JONGEREN WAAR ZE TERECHT KUNNEN

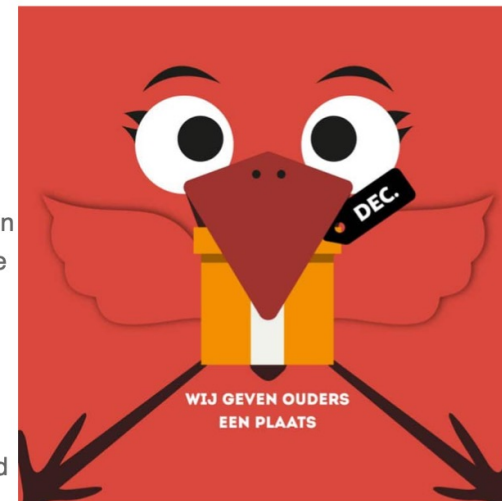
Opdrachtje

Vraag aan je groep kinderen/jongeren bij wie ze terecht kunnen als er iets niet OK is, zowel binnen de groep als daarbuiten. Vertel hen dat het belangrijk is dat ze terechtkunnen bij iemand bij wie ze een goed gevoel hebben. Geef eventueel ook anonieme hulplijnen mee (kijk hiervoor op onze **Praat erover**-pagina).

Waarom is dit belangrijk?

Elk kind of jongere heeft recht op steun en hulp bij moeilijkheden, van welke aard ook. Het is goed om over je probleem te praten.

Tip voor begeleiders: bekijk samen met je team hoe je bepaalde problemen, bijvoorbeeld pestsituaties, aanpakt en opvolgt. Dan sta je zelf ook sterker in je schoenen wanneer een kind/jongere naar je toe komt.



DECEMBER: WIJ GEVEN OUDERS EEN PLAATS

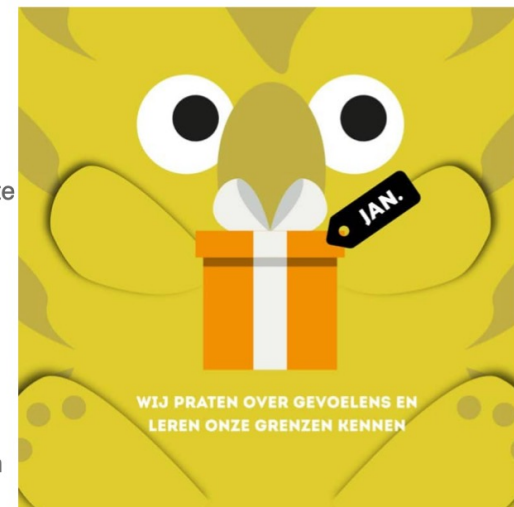
Opdrachtje

Bespreek met je groep welke rol hun ouders hebben bij moeilijke situaties: mogen ze op de hoogte gebracht worden? Wat vinden de kinderen/jongeren daarbij belangrijk?

Waarom is dit belangrijk?

Kinderen zijn het dierbaarste bezit van ouders. Ouders willen betrokken worden bij de leefwereld van hun kind en zijn een belangrijke vertrouwenspersoon voor hen.

Houd zoveel mogelijk rekening met de wensen en noden van het kind, doe zeker niets achter hun rug. Maak de wensen van kind/jongere ook aan de ouders duidelijk. Zorg dat de regie bij het kind blijft, niet bij de ouders.



JANUARI:

WIJ PRATEN OVER GEVOELEN EN LEREN ONZE GRENZEN KENNEN

Opdrachtje

Ga per 2 op een afstand van ongeveer 2 meter van elkaar staan. 1 van jullie beiden komt stap voor stap een stukje dichterbij, tot de ander 'stop' zegt. Doe dit ook in de omgekeerde volgorde.

Je kan ook testen of jullie elkaar goed kunnen inschatten. Eén iemand wordt geblinddoekt, de ander komt dichterbij en stopt waar hij/zij denkt dat de grens van de geblinddoekte ligt. Doe de blinddoek af en kijk of je het goed ingeschat hebt.

Waarom is dit belangrijk?

Elke grens is uniek zoals je net opmerkte. Elk gevoel is ook uniek. Door hiervoor open te staan en te luisteren naar wat de ander nodig heeft (of wat hij/zij net niet wil), creëer je een veilige omgeving gevoelens en grenzen bespreekbaar te maken.



FEBRUARI: WIJ MAKEN HET PLEZANT ONLINE

Opdrachtje

Creëer het sociale medium waar iedereen zich goed voelt!

Verdeel de groep in kleinere groepjes. Laat ze brainstormen over negatieve ervaringen die anderen je online kunnen bezorgen. Waarom komen die slechte ervaringen niet voor in jullie app? Welke afspraken zijn daarvoor nodig? Verzin ook een leuke naam voor jullie app en teken eventueel een logo!

Waarom is dit belangrijk?

Online of offline, het is allebei het echte leven voor kinderen en jongeren. Je mag dat online leven daarom echt niet negeren. Ga mee in de mogelijkheden, maar toon ook de gevaren en reageer wanneer je iets ziet wat niet kan.

Extra: Doe eens een rondje om te horen op welke sociale media je groep actief is. Je kan hiervoor de logo's van de apps afdrukken en vragen of ze die herkennen.



MAART:

WIJ BRENGEN VARIATIE IN SPEL EN LES

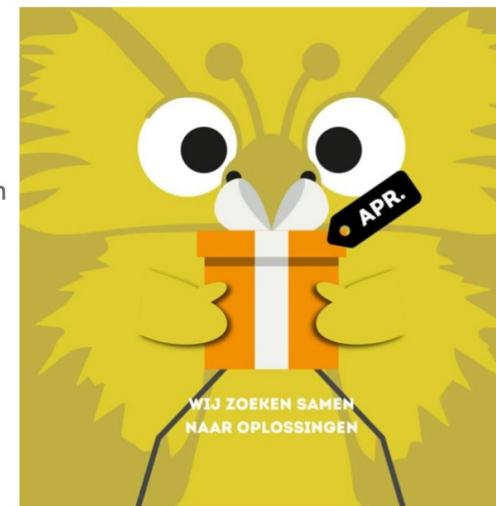
Opdrachtje

Neem één lesuur of één spel en verander het compleet. Omcirkel hoe je het normaal zou doen en verander het naar het tegenovergestelde. Zet talenten in de kijker en wees vooral creatief.

- Individueel vs. In groep
- Afstand vs. Lijfelijk
- Eenvoudig vs. Ingewikkeld
- Oppervlakkig vs. Persoonlijk
- Comfortabel vs. Uitdagend
- Competitie vs. Samenwerking
- Vooral denken vs. Vooral doen

Waarom is dit belangrijk?

Variatie zorgt ervoor dat elk kind of elke jongere een keer kan uitblinken. Daarnaast verhoogt het ook de betrokkenheid en zorgt het voor minder verveling.



APRIL: WIJ ZOEKEN SAMEN NAAR OPLOSSINGEN

Opdrachtje

Verdeel je groep in duo's en laat hen nadenken over deze vragen: wanneer heb je voor het laatst ruzie gemaakt? Heb je het opgelost? Indien wel: hoe? Indien niet: hoe zou je het kunnen aanpakken? Laat elk duo in de grote groep een goede tip voorstellen.

Waarom is dit belangrijk?

Samenleven brengt soms spanning mee. Die is gelukkig meestal op te lossen door erover te praten. Kinderen en jongeren van jongsaf de kans geven om hierin te oefenen, is een cadeau voor hun leven.



MEI:

WIJ HOUDEN REKENING MET DE MENING VAN KINDEREN EN JONGEREN

Opdrachtje

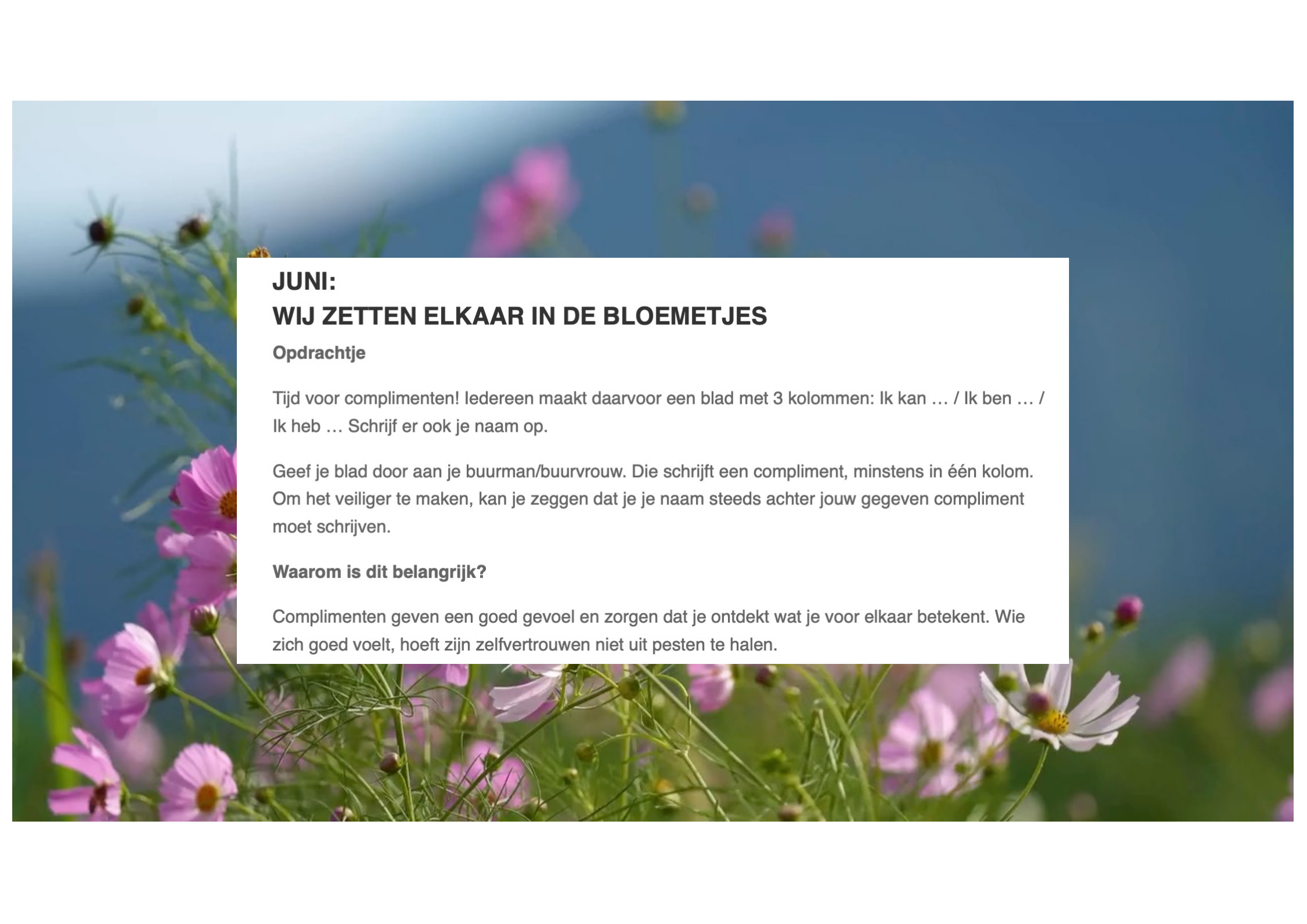
“Wat vonden jullie van de dag (of van het jaar)?”

Iedereen krijgt 2 briefjes en schrijft voor zichzelf één Top-moment en één Flop-moment op. Ze geven de briefjes daarna af. Haal de meest voorkomende toppers eruit en vraag hen: wat maakt deze top? Neem daarna de meest voorkomende floppers eruit en denk samen over hoe je er volgend jaar een topper van kan maken.

Waarom is dit belangrijk?

Door kinderen/jongeren te betrekken bij wat goed is en beter kan, geef je hen de inspraak en





JUNI:

WIJ ZETTEN ELKAAR IN DE BLOEMETJES

Opdrachtje

Tijd voor complimenten! Iedereen maakt daarvoor een blad met 3 kolommen: Ik kan ... / Ik ben ... / Ik heb ... Schrijf er ook je naam op.

Geef je blad door aan je buurman/buurvrouw. Die schrijft een compliment, minstens in één kolom. Om het veiliger te maken, kan je zeggen dat je je naam steeds achter jouw gegeven compliment moet schrijven.

Waarom is dit belangrijk?

Complimenten geven een goed gevoel en zorgen dat je ontdekt wat je voor elkaar betekent. Wie zich goed voelt, hoeft zijn zelfvertrouwen niet uit pesten te halen.

