

TOP KWARTET SPEL

Een thematraining is een training waarbij je aan de hand van spelvormen en een groepsgesprek pesten bespreekbaar maakt binnen de groep. De TOP-campagne biedt drie actieve spellen aan (zie actie 5 'doe de thematraining' op www.topindesport.be/acties). Je kan ervoor kiezen om alle spellen te doen in één training of de spellen verspreiden over meerdere trainingen, als opwarmer of afsluiter. Aan jou de keuze.

De oefeningen kunnen aangepast worden naargelang de sport of de leeftijd van de sporters. We rekenen hiervoor op jouw expertise als sportbegeleider of trainer. In bijlage voorzien we tips om het groepsgesprek in goede banen te leiden.

TIP: je kan starten met dit spel aangezien de basiskennis rond pesten hier aan het licht komt.

Wat is pesten: kwartet spel (+8)

Duur

30 minuten spel- en besprektime

Benodigheden

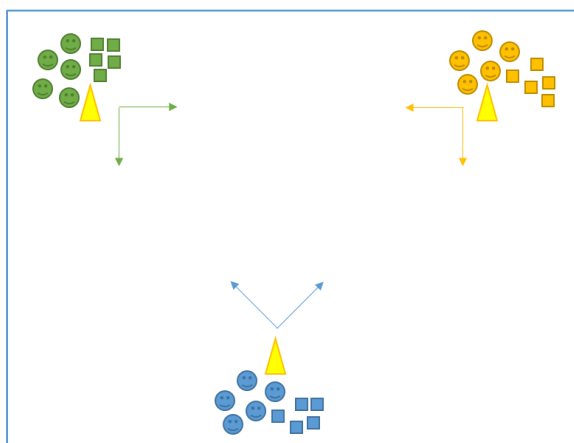
3 of 4 kegels, 28 kaartjes met de woorden (zie bijlage), 7 grote bladen (A4 of A3), lijm/prikkers, afhankelijk van variaties en gradaties extra materiaal (zie verder)

Doel van het spel

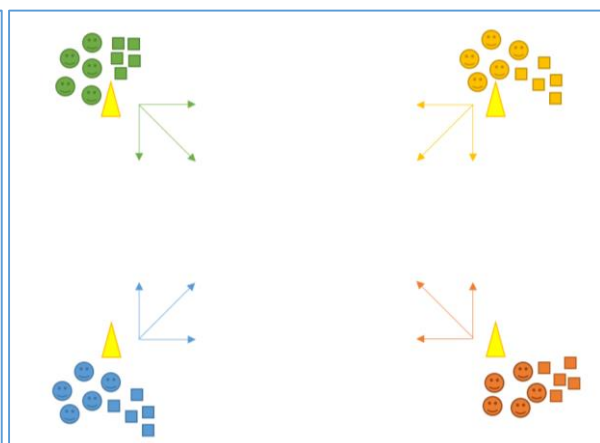
Om het snelst per team zoveel mogelijk kwartetten verzamelen, om achteraf in groep inhoudelijk te bespreken. Kinderen en jongeren leren wat pesten is, wat het verschil is met plagen en ruzie en welke vormen van pesten er bestaan.

Situatieschets

12-24 sporters



+24 sporters



Omschrijving

De trainer deelt de kinderen op in drie (12-24 sporters) of vier (+24 sporters) groepen. Elke groep staat achter een kegel waar er willekeurig kaartjes liggen (28 kaartjes verdelen over de drie of vier kegels). Vier kaartjes met het zelfde symbool vormen één kwartet, doorheen het spel moeten de kinderen zo snel mogelijk zoveel mogelijk kwartetten verzamelen. Er mogen maximum twee personen per groep tegelijk 'op jacht' bij andere teams om een kaartje. Daar aangekomen kunnen ze via een duel strijden voor een kaartje. De duels kunnen variëren, aangepast worden aan de sport, het niveau van de sporters... Win je het duel dan mag je een kaartje kiezen, verlies je een duel dan kiest het team welk kaartje ze tactisch gezien best kwijt zijn. De spelers gaan terug naar hun eigen kamp. Daar bekijken ze wat de stand van zaken is, of er al een kwartet gevormd kan worden en voor welke kaartjes ze verder gaan strijden. Heeft een team een kwartet gevormd, dan controleert de trainer dit. Indien correct, worden die kaartjes apart gehouden. Het spel kan bij drie groepen doorgaan tot er 4 kwartetten van de 7 gevormd zijn en bij vier groepen tot er 3 van de 7 gevormd zijn.

Voorbeelden van duels

- Om het meest crunchen, pompen, met raketje balletje hoog houden, met volleybal toetsen, met voetbal jongleren, doelpunten scoren...
- Om het langst in plankhouding, muurzitten, op één been staan, handenstand...
- Om het verst springen
- Hanengevecht, dassenroof, blad steen schaar...

TIP: wees creatief in de duels, pas ze aan naargelang jouw sport of training. Zorg wel dat het korte, eenvoudige oefeningen zijn.

Variaties en gradaties

- Bij het winnen van een duel wordt een kaartje gekozen, bij het verliezen wordt er geen kaartje uitgedeeld. Hier kan het spel langer doorgaan aangezien er een ongelijkheid van kaartjes per team kan ontstaan.
- Voor een oudere leeftijd (+12) kunnen de kaartjes zonder ondersteunende symbolen (zie bijlage) gebruikt worden. Zo stimuleer je dat er al tijdens het spel inhoudelijk over pesten wordt nagedacht. Of kan het spel één keer gespeeld worden met symbolen en de tweede keer zonder.
- Kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm (bijvoorbeeld huppelen, zijwaartse bijtrekpas...)
- Het spel kan ook zonder duel en puur op snelheid gespeeld worden. Telkens je bij een team aankomt, krijg je een kaartje mee. Hoe sneller je loopt, hoe meer kaartjes jouw team heeft, dus hoe sneller je een kwartet kan vormen.
- In een zwembad kan dit ook gespeeld worden. Kinderen kunnen een zinkend voorwerp opduiken in ruil voor een kaartje, om het langst watertrappelen of om het verst afstoten van de boord in pijlvorm. Kaartjes kunnen gemaakt worden van een plastic mapje (verschillende kleuren) waar de woorden in alcoholstift worden opgeschreven.

- Voor kleine kinderen (-10) kunnen de kaartjes met 'cyberpesten' weggelaten worden, aangezien ze nog geen toegang hebben tot sociale media.

Bespreking

Vormen van conflict	Pesten	Plagen	Ruzie	Meningsverschil
Rollen	Pester	Gepeste	Meelopers	Toeschouwers
Fysieke vormen	Slaan	Haar trekken	Schoppen	Knijpen
Verbale vormen	Stomme trut	Dikzak	Lelijaard	Brilsmurf
Sociale vormen	Iemand niet kiezen voor in een groepje	Niet wachten op elkaar	Negeren	Licht van de kleedkamer expres uit doen
Materiele vormen	Sportschoenen onder water steken	Truitje kapotscheuren	Sportzak verstoppert	GSM stelen
Cyberpesten	Comment op foto 'wat heb jij een lelijke smoel'	Een lelijke foto van iemand online plaatsen	Een gênant filmpje van tijdens het omkleden posten	Afspreken om bewust geen foto's liken van één persoon

In het groepsgesprek bespreek je de verschillende kwartetten die verzameld werden. Je kan de kaartjes ophangen op een blad (A4 of A3) waar de koepelterm per kwartet boven geschreven staat. Betrek de kinderen door hen te laten voorlezen, de kaartjes op te plakken, of andere voorbeelden te geven.

Stel verschillende vragen: Wat is voor de sporters pesten? En wanneer is het dan plagen, een ruzie of meningsverschil? Welke vormen van pesten zijn er? Welke rollen zijn er in een peestsituatie? Welke vormen van pesten bestaan er? Bekijk ook wat de sporters kunnen doen indien er in de groep zou gepest worden: melden aan trainer, het slachtoffer steunen, de pester aanspreken op zijn gedrag...

Als resultaat van het gesprek kan je een definitie van pesten bepalen samen met de sporters. Daarnaast kan je ook samen nadenken met wat zij tegen pesten willen doen of wat zij willen doen als ze pestgedrag zien. Deze definitie en/of tips kunnen opgehangen worden in de sporthal of cafetaria, op de website of sociale media van de sportclub gepubliceerd worden. Zo toon je aan ouders, collega-trainers, andere sportclubs... dat jij met je sporters (pro)-actief werkt aan pesten!

TIP: je kan erna afspraken maken over gewenst gedrag in de sport (zie actie 3 'stel een gedragscode op' op www.topindesport.be/acties).

Vormen van conflict

In alle soorten van conflict komen fysieke, verbale, sociale of materiele vormen van ongewenst gedrag naar voor. Toch is er een verschil tussen pesten, plagen, ruzie en een meningsverschil.

- Pesten
 - Regelmatig en langdurige lastigvallen van iemand
 - Meestal in groepsverband
 - Machtverschil tussen pester en slachtoffer
 - Altijd zelfde slachtoffer
- Plagen
 - Korte duur
 - Speelt zich af tussen gelijken

- Terugplagen kan
- Ruzie
 - Van korte duur
 - Conflict ten gevolge van een meningsverschil
 - Daarna terug vrienden
- Meningsverschil
 - Onenigheid door iets anders te denken
 - Kan op goede manier uitgeklaard worden
 - Kan uitmonden in ruzie

Rollen

Pesten is een groepsgebeuren. Er is zelden enkel één pester en een gepeste. Iedereen speelt een rol in een pestverhaal. Door net iets of niets te doen, zorg je ervoor dat het pesten verergert of kan stoppen. De rollen zijn: de pester, de gepeste, de toeschouwers, de meelopers.

Fysieke vormen

Fysieke vormen gaat over elkaar lichamelijk pijn te doen. Voorbeelden hiervan zijn slaan, aan het haar trekken, schoppen, knijpen...

Verbale vormen

Verbale vormen zijn vormen waar men via woorden elkaar kwetst. Voorbeelden hiervan zijn stomme trut, dikzak, lelikaard, brilsmurf...

Sociale vormen

Bij sociale vormen gaat men uitsluiten of negeren. Voorbeelden hiervan zijn iemand kiezen voor in een groepje, niet wachten op elkaar, negeren, het licht van de kleedkamer expres uit doen...

Materiele vormen

Bij materiele vormen kwetst men door materiaal van iemand anders te beschadigen of te stelen. Voorbeelden hiervan zijn sportschoenen onder water steken, truitje kapotscheuren, sportzak verstoppen, GSM stelen...

Cyberpesten

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij gebruik gemaakt wordt van digitale middelen zoals sociale media, e-mails, websites en sms'en. Cyberpesten ligt in het verlengde van gewoon pesten en kan ook buiten de sportomgeving verdergaan. Voorbeelden hiervan zijn een comment op een foto 'wat heb jij een lelijke smoel', een lelijke foto van iemand online plaatsen, een gênant filmpje van tijdens het omkleden posten, afspreken om bewust geen foto's liken van één persoon.

Bijlage: Hoe begeleid ik een groepsgesprek?

Voordat je begint aan een groepsgesprek

Begin niet met de meest confronterende werkvorm. Jongeren zullen zich dan geremd voelen om hun mening te uiten. Begin de training met een leuk spel, waarbij de jongeren loskomen. Daarna kan je beginnen met een meer inhoudelijke oefening, om vervolgens een groepsgesprek rond pesten op te zetten.

Tijdens het groepsgesprek

Praktisch

- Ga in een *cirkel* zitten. Dit stimuleert dat sporters naar elkaar luisteren en elkaar respecteren tijdens het gesprek. Zorg ervoor dat je als sportbegeleider op gelijke hoogte zit met je sporters (iedereen op stoelen, iedereen op de grond...). Op die manier verklein je het verschil tussen jezelf als trainer en de sporters en creëer je een vertrouwensband.
- Leg de jongeren uit *wat de bedoeling is* en geef aan dat je veel *input* van hen verwacht. Het is belangrijk dat ze weten dat het niet gaat over 'juist' of 'fout', maar eerder over eigen meningen, reflecties en ideeën.
- Zorg voor een *samenvattend einde*. Het is niet belangrijk dat iedereen dezelfde mening heeft over pesten: de sporters bewust maken van wat pesten en de gevolgen van pesten kunnen zijn, is het belangrijkste. Ook het creëren van een vertrouwensband, waarbij het normaal is dat pestgedrag aan de trainer gemeld wordt en dat het pestgedrag wordt aangepakt staat hier centraal (zie actie 2 'zorg voor een aanspreekpunt' op www.topindesport.be/acties).

Jouw houding

- *Luister actief* naar wat er gezegd wordt. Om aan te tonen dat je luistert of om te verduidelijken wat er gezegd wordt, kan je soms kort samenvatten wat je sporters aanhalen.
- *Wees zo neutraal mogelijk*. Het is belangrijk je eigen vooroordelen aan de kant te kunnen schuiven. Probeer niet te oordelen noch met de vinger te wijzen.
- Hou je sporters bij het *onderwerp*. Leid het gesprek gerust terug naar de essentie.
- Geef *iedere sporter de kans om iets te zeggen*, om zijn/haar mening te uiten
- *Observeer* je sporters tijdens het gesprek. Het gedrag van de sporters tijdens het gesprek kan iets vertellen over de sfeer in de groep en het bestaan van mogelijke pestsituaties. Je kan op volgende aspecten letten:
 - De sfeer in de groep.
 - Durven de kinderen hun mening uiten?
 - Hoe staan de kinderen tegenover elkaar?
 - Zijn er kinderen opvallend stil die anders wel enthousiast zijn?
 - Zijn er kinderen met expliciete meningen over pestgedrag?
 -

BIJLAGE KWARTETSPEL



Slaan



Haar trekken



Schoppen



Knijpen



Stomme trut



Dikzak

BIJLAGE KWARTETSPEL



Lelijkaard



Brilsmurf



*Iemand niet kiezen
voor in een groepje*



*Niet wachten
op elkaar*



Negeren



*Licht van de
kleedkamer
expres uitdoen*

BIJLAGE KWARTETSPEL



*Sportschoenen onder
water steken*



Truitje kapotscheuren



Sportzak verstoppert



GSM stelen



*Comment op foto
'wat heb jij een
lelijke smoel'*



*Een lelijke foto van
iemand online plaatsen*

BIJLAGE KWARTETSPEL



*Een gênant filmpje
van tijdens het
omkleden posten*



*Afspreken om bewust
geen foto's te liken
van één persoon*



Pesten



Plagen



Ruzie



Meningsverschil

BIJLAGE KWARTETSPEL



Pester



Gepeste



Meelopers



Toeschouwers

BIJLAGE KWARTETSPEL

Slaan

Haar trekken

Schoppen

Knijpen

Stomme trut

Dikzak

BIJLAGE KWARTETSPEL

Lelijkaard

Brilsmurf

*Iemand niet kiezen
voor in een groepje*

*Niet wachten
op elkaar*

Negeren

*Licht van de
kleedkamer
expres uitdoen*

BIJLAGE KWARTETSPEL

*Sportschoenen onder
water steken*

Truitje kapotscheuren

Sportzak verstoppen

GSM stelen

*Comment op foto
'wat heb jij een
lelijke smoel'*

*Een lelijke foto van
iemand online plaatsen*

BIJLAGE KWARTETSPEL

*Een gênant filmpje
van tijdens het
omkleden posten*

*Afspreken om bewust
geen foto's te liken
van één persoon*

Pesten

Plagen

Ruzie

Meningsverschil

BIJLAGE KWARTETSPEL

Pester

Gepeste

Meelopers

Toeschouwers