

TOP STELLINGENSPEL

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: speel eerst de thematraining 'kwartetspel'. Dit spel geeft de basis van pesten weer zodat de stellingen beter kunnen geïnterpreteerd worden.

Stilstaan bij pesten: estafette stellingenspel (+10)

Duur

30 minuten spel- en besprekings-tijd

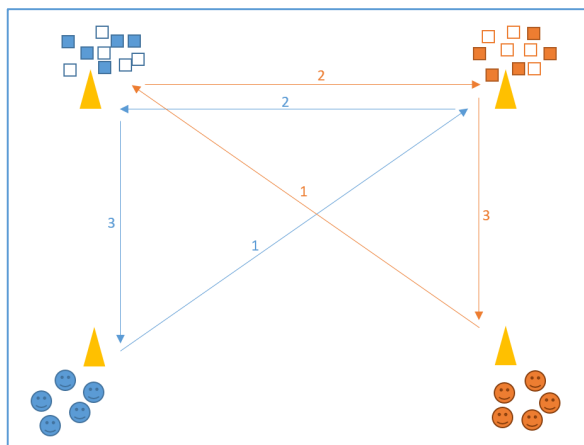
Benodigdheden

4 kegels, 2 maal 10 kaartjes met stellingen (zie bijlage)

Doel van het spel

Zo snel mogelijk alle kaartjes in volgorde van 1 tot 10 verzamelen. Op de kaartjes staat een nummer & een stelling rond pesten. Achteraf wordt stilgestaan bij de stellingen in groep. Kinderen en jongeren leren hun mening uiten over pesten.

Situatieschets



Omschrijving

Elk team staat achter hun kegel. Aan de andere kant van het veld voor elk team, liggen 10 kaartjes met de 10 stellingen. De helft van deze kaartjes ligt **open** (met de stelling en het nummer

zichtbaar), de andere helft ligt **gedekt** (de lege achterkant van het kaartje). De hoopjes kaartjes mogen voor beide ploegen willekeurig gelegd worden, zolang er maar 5 open en 5 gedekt liggen.

De teams moeten zo snel mogelijk alle 10 kaartjes in de juiste volgorde verzamelen. Let op, je kan enkel een open kaartje meenemen naar jouw ploeg. Door snel te lopen kan je sneller alles verzamelen. Maar er is meer! Je kan ook het ander team 'dwarsbomen' door kaartjes van hen om te draaien zodat ze gedekt liggen.

Het spel verloopt gestructureerd. Er mag telkens maar één sporter van elk team aan het lopen zijn en ze worden zoals in estafette afgelost. De sporters moeten eerst naar de kaartjes van tegenstanders lopen, om daar één kaartje gedekt te leggen. Vervolgens loopt hij naar zijn eigen kaartjes waar hij het juiste nummer (bij de start nummer 1) meeneemt. Ligt nummer 1 niet open, dan mag hij één kaartje open draaien en terug naar de startplaats gaan om een andere loper van het team te laten lopen. Is het kaartje dat de sporter open draait toevallig nummer 1, dan heeft hij geluk en mag hij het kaartje meenemen naar het team. Hoe sneller je loopt, hoe meer je het andere team kan dwarsbomen door kaartjes gedekt te leggen en hoe vlugger je alle kaartjes van je eigen team kan verzamelen.

Variaties en gradaties

- Het spel tweemaal laten doorgaan, de eerste ronde positief supporteren voor je eigen team om vervolgens de tweede ronde negatief supporteren voor de tegenstanders. Na het spel kan besproken worden hoe de kinderen/jongeren zich voelden bij de ene en de andere ronde.
- Indien er veel kinderen zijn, kan er gewerkt worden met drie of vier teams. Je kan ook de kinderen per twee laten lopen, hand in hand.
- Je kan variëren in de manier van lopen, op handen en voeten, op één been, dribbelend met voetbal of basketbal, met bepaalde sprongen.
- Je kan dit ook laten doorgaan in het zwembad. Tip: schrijf de stellingen met een alcoholstift op plastieken mapjes en knip ze uit. Je kan het zwemmen variëren door een bepaalde slag op te leggen of te laten zwemmen met een plankje.
- Je kan op het loopparcours hindernissen plaatsen (zweedse bank waar ze over moeten springen, hoepels waar ze met beide voeten tegelijk in moeten springen, potjes waarrond ze moeten slalommen...)
- Je kan een voorwaarde koppelen aan het mogen gedekt leggen van de kaartjes van de tegenstanders. Je kan deze voorwaarde sportspecifiek maken. Voor een balsport moeten ze bijvoorbeeld eerst scoren. Missen ze, dan mogen ze geen kaartje gedekt leggen.
- Voor de allerjongsten of met een hele grote groep kan je een gewone estafette gebruiken, waar ze om het snelst de eigen kaartjes moeten verzamelen.

Bespreking

Wanneer 1 ploeg alle stellingen verzameld heeft, worden de stellingen (of een aantal ervan) in groep besproken. De sporters kunnen aangeven of ze akkoord zijn of niet door aan een bepaalde kant van het veld te gaan staan (zo snel mogelijk). Een aantal sporters mogen hun mening uiten, je kan hier als spelbegeleider nog even verder op ingaan (zie verdere inhoudelijke uitleg).

1. De pester pest omdat hij of zij bang is om zelf gepest te worden.
 - Het is moeilijk te achterhalen waarom de pester aan het pesten gaat. Veel pesters beseffen niet wat de gevolgen van hun gedrag (kunnen) zijn. Wel weten we dat in groepen met een positieve sfeer veel minder gepest wordt, dan in groepen met een negatievere sfeer (bv. té competitief tegenover elkaar, vechten om de beste te zijn ...).
2. De pester en de meelopers zijn echte vrienden.
 - Meelopers kunnen echte vrienden zijn, maar niet iedereen is dat. Sommige meelopers vinden het helemaal niet oké wat pesters doen, maar durven hem dat niet te zeggen en doen gewoon mee.
3. Wanneer er iemand gepest wordt, moet de trainer dat weten.
 - Sommige noemen dit “klikken”, maar het is erg dapper wanneer je durft opkomen voor iemand in de groep die zich niet goed voelt.
 - De trainer kan helpen om het probleem op te lossen.
 - Belangrijk dat je jouw trainer kan vertrouwen (=> benadrukken dat sporters altijd bij trainer terecht kunnen met vragen of bezorgdheden!).
4. X zou nooit gepest worden als hij wat meer van zich zou afbijten.
 - Het is nooit de schuld van het slachtoffer dat hij gepest wordt! Het is soms wel zo dat kinderen die worden gepest ‘anders’ zijn of zich niet altijd op een fijne manier gedragen, maar we mogen nooit stellen dat ze het pesten bewust uitlokken. Geen enkel kind wil gepest worden. Bovendien is elk kind anders en bijzonder, dat maakt samen spelen, leven, groep maken net zo leuk! Het is niet omdat het ene kind mondiger of assertiever is, dat andere kinderen die persoon moeten pesten. Respect voor elkaar gaat over elkaars uiterlijk, karakter, persoonlijkheid...
5. Door niet te reageren op pesten, steun ik de pester.
 - Door niet te reageren geef je de pester het gevoel dat wat hij doet stoer of oké is. Bovendien lijkt het voor de gepeste alsof de situatie jou niets kan schelen. Het is niet eenvoudig om te reageren op pesten, het is heel erg knap als je het probeert.
6. Mooie, lieve kinderen worden nooit gepest.
 - Pesterijen kunnen iedereen overkomen. Ook kinderen die schijnbaar goed in de groep liggen of uitblinken in de sport, kunnen plots het slachtoffer worden van pesterijen.
7. Pesten gaat vanzelf weer over.
 - Elke pestsituatie verdient aandacht! Het pesten zal niet vanzelf stoppen zonder dat er iets verandert.
8. Eigenlijk wil ik iemand die gepest wordt, steunen.
 - Een gepeste heeft veel aan een bemoedigend woordje of een schouderklopje. Wie gepest wordt, voelt zich immers vaak alleen. Je kunt iemand steunen door een klein lief gebaar. Maar ook door samen naar de trainer/API (zie actie 2 ‘zorg voor een aanspreekpunt’ op www.topindesport.be/acties) te stappen en het probleem aan te kaarten.
9. In onze groep wordt soms gepest.
 - Als er in jullie groep wordt gepest is dat enorm stom en jammer. Enkel de pester of de gepeste kunnen dit probleem niet oplossen. Praat erover! Met de hele groep kunnen jullie vast tot een betere sfeer komen. Iedereen moet zich kunnen amuseren in de sportorganisatie.

10. Het slachtoffer zijn van pesten maakt je onzeker en bang.

- Kinderen die gepest worden zijn meestal erg ongelukkig en bang. Hun zelfvertrouwen neemt af. Vaak komen ze niet meer graag naar de sportclub en zoeken ze smoesjes om thuis te blijven. Ze voelen zich dus helemaal niet goed in hun vel.

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

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 inhoudelijkere 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 ESTAFETTE STELLINGENSPEL

1

*De pester pest omdat
hij of zij bang is
om zelf gepest
te worden*

2

*De pester en de
meelopers zijn
echte vrienden*

3

*Wanneer er iemand
gepest wordt, moet
de trainer dat weten*

4

*X zou nooit gepest
worden als hij wat meer
van zich zou afbijten*

5

*Door niet te reageren
op pesten, steun ik
de pester*

6

*Mooie, lieve kinderen
worden nooit gepest*

BIJLAGE ESTAFETTE STELLINGENSPEL

7

*Pesten gaat
vanzelf weer over*

8

*Eigenlijk wil ik
iemand die gepest
wordt, steunen*

9

*In onze groep
wordt soms gepest*

10

*Het slachtoffer zijn
van pesten, maakt
je onzeker en bang*