

7 DAGEN WAT WAT DETOXCHALLENGE

DRAAIBOEK VOOR LEERKRACHTEN

Liefste leerkracht,

Fijn dat jullie de WAT WAT Detox Challenge aangaan met de klas of school!

In dit draaiboek vind je alle uitleg om die tot een goed einde te brengen. Lees die al eens door vóór de Detox Challenge begint.

TIMING

Tijdens de Week tegen Pesten 2022 (18-25 februari) zet WAT WAT de Detox Challenge in de verf op Instagram en Facebook. Dat is hét moment om samen met je groep de Challenge aan te gaan.

De Week tegen Pesten is een initiatief van het [Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten](#) dat jaarlijks doorgaat tijdens de week voor de krokusvakantie. Natuurlijk kan je de Detox Challenge ook op een ander moment doen, want een goede groepsfeer is het hele jaar door belangrijk. De Detox Challenge is een duwtje in de goede richting. Het is een startpunt om ook nadien de goede groepsfeer te onderhouden of nog verder te verbeteren.

Start een week lang elke schooldag met:

- Woord van de Dag
- Challenge: hieronder in detail per dag

Reken op gemiddeld 30 minuten per dag. Sommige challenges kan je op 10 minuten afronden, aan andere wil je misschien een volledig lesuur besteden. Je kan er ook dieper op ingaan als je ziet dat de leerlingen hier nood aan hebben of als je graag zelf er iets aan toevoegt.

Volgt (een deel van) je klas les online? Dan kan je de challenge aanpassen zoals jij wil. Je vindt suggesties bij elke challenge.

Je mag alles uiteraard aanpassen aan jouw klasgroep. 

WOORD VAN DE DAG

Elke dag kiest iedereen apart een 'Woord van de Dag': een positief woord waarrond hij/zij/die wil werken. Laat de leerlingen er meteen ook een concrete actie aan koppelen.

Bijvoorbeeld: "Vriendelijk: ik zeg vandaag tegen iedereen die ik tegenkom goeiedag."

Je kan elke dag aan een aantal leerlingen vragen wat hun keuze is. Je kan ook vragen dat ze zelf een lijstje maken, dat ze dagelijks aanvullen en later, doorheen het jaar bijhouden als herinnering.

Ze mogen ook meerdere dagen na elkaar hetzelfde woord kiezen, met dezelfde of andere acties.

MATERIAAL

Het pakket bevat 2 posters:

- **Campagneposter: NO BAD VIBES, wij detoxen.**
Je ziet een slechte groepssfeer uitgebeeld met een grote X erover. Door de detox challenges en tips wordt de groepssfeer beter.
- **Teaserposter** om je leerlingen al nieuwsgierig te maken naar de challenges.

Kies een leuke plaats in de klas voor de posters, zo geef je ook zichtbaarheid aan de campagne in de klas.

Hieronder zie je per dag welk materiaal je nodig hebt. Wees gerust: behalve ballonnen gaat dat vooral om typisch schoolmateriaal, zoals papier en stiften. 

VOORBEREIDING: INSPIRATIE-VRIJDAG

WAT?

- Hang de posters op een leuke plaats in de klas.
- Vertel:

Wat is de WAT WAT Detox Challenge?

Waarom is goeie groepssfeer belangrijk?

Extra: bekijk de WAT WAT Voxpops waarin jongeren antwoorden op de vragen '[Hoe is de groepssfeer bij jullie in de klas?](#)' en '[Wordt er soms gepest bij jullie op school?](#)'

Extra: Doe je de challenge tijdens de Week tegen Pesten 2022? Op vrijdag 18/2 kan je klas zelf de vraag 'Hoe is de groepssfeer in jouw klas?' beantwoorden via de [Waddist-app](#). Waddist is een app voor en mét alle jongeren, waarop ze dagelijks anoniem hun mening kunnen geven en ontdekken wat andere jongeren denken, voelen en meemaken.

Bij wie kunnen ze terecht als ze zich slecht voelen?

- De leerlingen brainstormen over wat een goede groepssfeer is.
- Geef de jongeren de invulpapieren mee voor de challenges van dit weekend en overloop even samen de vragen.



DOEL?

- De leerlingen begrijpen waarom ze meedoen aan de challenge.
- Ze zien het belang van een goede groepssfeer.
- Ze weten wat ze in het weekend moeten doen.

WAT NODIG?

- Posters uit je pakket
- Invulpapieren afgedrukt voor je leerlingen
- Punaises of plakband om de posters op te hangen
- Groot papier waarop leerlingen samen kunnen schrijven
- Stiften of stylo's

WAT IS DE WAT WAT DETOX CHALLENGE?

De WAT WAT Detox Challenge loopt 7 dagen en bevat verschillende 'challenges' of uitdagingen om een betere groepssfeer te krijgen in je klas of groep.

Nu belangrijker dan ooit! Want in deze coronatijden moeten we fysiek afstand houden. En dan is het extra belangrijk om manieren te vinden om toch met elkaar verbonden te blijven. Investeer deze week dus extra in je groep.

Deze Detox Challenge is ontwikkeld door [WAT WAT](#), hét platform met info op maat van jongeren van 11 tot 24 jaar.

Tijdens de Week tegen Pesten 2022 (18-25 februari) brengt WAT WAT op Instagram en Facebook tips op maat van jongeren, passend bij de challenge van de dag. Je vindt er ook ook Voxpops waarin jongeren het woord nemen over groeps sfeer en andere thema's. Volg WAT WAT op sociale media om niets te missen. Meer antwoorden op je vragen? Die vind je op [watwat.be](#)!

WAAROM IS GOEIE GROEPS SFEER BELANGRIJK?

De Detox Challenge past in de Week tegen Pesten (5-12 februari 2021), omdat een goede groep het sterkste wapen tegen pesten is. Maar goede groeps sfeer doet nog veel meer: het heeft op alles en iedereen een goede invloed.

Uit onderzoek blijkt dat een goede groeps sfeer essentieel is voor het welzijn en het leerproces van jongeren. Een goede groeps sfeer helpt ook heel wat andere moeilijkheden of problemen op sociaal vlak voorkomen.

Belangrijk: we raden aan om het thema pesten niet centraal te zetten. De leerlingen moeten breed nadenken over positieve groeps sfeer, niet over pesten alleen.



BIJ WIE KUNNEN ZE TERECHT?

Maak duidelijk dat het belangrijk is om snel te praten als je je slecht voelt. Want praat je er niet over? Dan weten anderen niet hoe het met je gaat. En dan gaan ze ervan uit dat je er allemaal wel mee om kan gaan.

Ze kunnen praten met:

- Vrienden
- Familie
- Leerling-bemiddelaar
- Leerkrachten
- Leerlingbegeleiding of CLB-medewerker
- Professionele infolijnen die ze vinden op [watwat.be/zoek-hulp](#)

Vertel concreet bij wie op school ze terecht kunnen als ze met een slecht gevoel zitten of weten dat iemand anders zich niet goed voelt. Tijdens deze detox-week, maar ook daarna. Herhaal deze boodschap gerust doorheen de week. Tip: Van anonieme hulplijnen kan je vaak gratis flyers bestellen om in je klas of school te leggen (zie bijvoorbeeld [Awel](#) of [cavaria](#)).

BRAINSTORM OVER GOEDE GROEPS SFEER

Hang een groot blad op en laat je leerlingen het volschrijven met motiverende quotes, woorden, gevoelens, ... waaraan zij denken bij een positive vibe/goeie groeps sfeer. Laat dit een hele week hangen als dat kan, in de klas of in de gang.

Volgen je leerlingen online les? Werk dan met een Google Doc of een document op Smartschool waar ze allemaal aan kunnen.

WOORD VAN DE DAG

Welk Woord van de Dag kiezen ze vandaag en/of voor dit weekend? Eentje vanop het grote blad of nog een ander? Spoor hen aan om er een concrete actie aan te koppelen.

LEG DE OPDRACHTEN VAN DIT WEEKEND UIT

Het invulpapier is niet anoniem: het is de bedoeling dat leerlingen hun naam invullen, maar zeg erbij dat alleen jij de antwoorden ziet. Verzamel de ingevulde versies op maandagochtend voor de challenge van maandag van start gaat.

Volgen je leerlingen online les? Vervang dit invulpapier dan eventueel door een online versie via bijvoorbeeld Google Forms.

DAG 1: DENK-DIEP-OVER-MEZELF-ZATERDAG

WAT?

De leerlingen reflecteren over hun rol binnen de klasgroep en de invloed die zij kunnen hebben op de groepssfeer

DOEL?

De leerlingen worden zich meer bewust van de verantwoordelijkheid die ze zelf hebben voor een goede groepssfeer.
De drempel verlaagt om het volgende week over bepaalde dingen te hebben

WAT NODIG?

- Invulpapier dat ze meekregen op vrijdag
- Eigen stylo of pen

Geef het invulpapier mee op vrijdag (de week voor de effectieve detox week) en overloop samen kort de vragen. Deze opdracht doen de leerlingen zelf thuis. Het is een moment voor de jongeren om stil te staan bij enkele zaken. Het invulpapier is niet anoniem: het is de bedoeling dat leerlingen hun naam invullen, maar zeg erbij dat alleen jij de antwoorden ziet.

Verzamel de ingevulde versies op maandagochtend voor de challenge van maandag van start gaat.

Extra: Tijdens de Week tegen Pesten 2022 kunnen jongeren op zaterdag 19 februari de vraag 'Wie ben jij in de klas?' beantwoorden in de [Waddist-app](#) én de antwoorden checken van andere jongeren.

Volgen je leerlingen online les? Vervang dit invulpapier dan eventueel door een online versie via bijvoorbeeld Google Forms.

DAG 2: KLAAR-VOOR-ZONDAG

WAT?

De leerlingen schrijven iets positiefs over hun klas.

DOEL?

- De leerlingen bereiden zich mentaal voor op de Detox Challenge.
- Door te focussen op wat nu al goed werkt, zitten ze met hun gedachten op een positief spoor om hier de volgende week verder op te werken.



WAT NODIG?

- Doe-opdracht die ze meekregen op vrijdag
- Eigen materiaal dat ze zelf kiezen

Ze schrijven alle namen van hun klasgenoten, inclusief zichzelf ergens op: met een uitwisbare stift of lippenstift op een spiegel, op papier, met krijt op straat...

Met hun eigen gekozen variant op de boodschap: **"Ik heb liefde voor mijn squad, wij detoxen mee!"**

De leerlingen kunnen hun foto delen op Instagram en @watwat_jijweet taggen. Wie weet deelt WAT WAT de foto op hun story!

DAG 3: PLECHTIGE MAANDAG

WAT?

- Verzamel de papieren van afgelopen weekend.
- De leerlingen leggen een plechtige eed af.
- Ze verzinnen een silly walk of silly move.
- Woord van de Dag

DOEL?

- De leerlingen lachen samen. Dat zorgt ervoor dat ze zich meer verbonden voelen en beter kunnen omgaan met spannende situaties.
- Door de week te starten met een ludieke opdracht, is het ijs wat gebroken.

WAT NODIG?

- Eventueel iets om filmpjes af te spelen
- Eventueel iets om de gang te versieren

VERZAMEL DE INVULPAPIEREN VAN HET WEEKEND.

Ga later zelf door de antwoorden, om te kijken wie misschien best in gesprek gaat of welke dingen je kan bespreken op een later moment in de klas. Maar hou alles anoniem in dat klassikale gesprek.

PLECHTIGE EED AFLEGGEN

Leg uit wat een eed is: een plechtige belofte. Een typisch voorbeeld is de eed die een nieuwe koning aflegt, of iemand die moet getuigen in een rechtszaak. Elke leerling in de klas legt een plechtige eed af, liefst rechtstaand op hun stoel en eventueel met hun rechterhand op de borst.

Bijvoorbeeld: "Hierbij, beloof ik, (Voornaam + Achternaam), plechtig om bij te dragen aan een positieve groepsfeer in de klas."

Is de sfeer veilig genoeg in je klas? Laat leerlingen dan zelf met concrete ideeën komen voor wat ze die week willen doen voor een betere sfeer.

SILLY WALK OF SILLY MOVE

Leg uit wat een silly walk is en toon er zelf een voor.

Je kan ook een van deze voorbeelden tonen of een ander, recenter TikTok-dansje of -move als voorbeeld nemen. Vraag de input van je klas!



- [Oorspronkelijke Monty Python-filmpje \(YouTube\)](#)
- [Dance Like Nobody's Watching \(YouTube\)](#)
- [Do Ya Think I'm Sexy? \(TikTok\)](#)
- [Move, Get Out The Way \(TikTok\)](#)
- [Do It To It \(TikTok\)](#)
- [Kiss My Ass Goodbye \(TikTok\)](#)

Na alle plechtige beloftes, maakt de klas plaats voor een denkbeeldige catwalk. De leerlingen mogen een liedje kiezen. Ze lopen de catwalk af met een silly walk. Moedig hen aan om veel verschillende soorten te bedenken en alsmaar gekker te doen.



Ver kies samen met andere deelnemende leerkrachten 1 gang op school tot 'Silly walk gang'. Kies een gang waar leerlingen én leerkrachten door moeten. Vanaf plechtige maandag moet je verplicht een silly walk doen als je door die gang wil. Dit geldt ook voor de leerkrachten en de directeur.

Je kan de silly walk gang versieren of markeren met een rode loper als herinnering voor iedereen die erdoor loopt. Iets laagdrempeliger? Probeer 'op te werken' naar gekke bewegingen via het kringspel Dirigentje, 1-2-3 fotomodel of andere improvisatiespelletjes.

Volgen je leerlingen online les? Laat hen online de eed afleggen en zelf een gang in hun huis kiezen. Of spreek een 'silly begroeting' af elke keer ze online komen.

Extra: bedenk samen een specifieke silly walk of silly move voor jouw klas, waaraan ze hun klasgenoten van ver kunnen herkennen in de gang.

WOORD VAN DE DAG

Check even hoe het zit met de Woorden van de Dag. Heeft iemand al iets concreets gedaan rond hun Woord van de Dag? Wat is er al gelukt en wat zijn ze nog van plan?

DAG 4: BALLONDINSDAG

WAT?

- Leerlingen maken ballonnen met negatieve gedachten stuk.
- Woord van de Dag

DOEL?

- De leerlingen staan stil bij hun eigen gedachten en de impact daarvan op hoe ze zich voelen.
- Ze merken dat het kan opluchten om een negatieve gedachte te benoemen en los te laten.
- Extra: ze helpen elkaar om met negatieve gedachten om te gaan en merken dat ze zo de groepsfeer kunnen versterken.

WAT NODIG?

- 3 ballonnen per leerling
- Eventueel: papier en stylo's

Belangrijk tegen coronabesmetting: doe deze challenge buiten of geef je leerlingen een handpompje om de ballonnen op te blazen.



1. Iedereen in de klas krijgt 3 ballonnen.
2. De leerlingen kiezen 3 dingen die in hun hoofd spoken of situaties die hen slecht doen voelen.
3. Laat hen de negatieve gedachten in de ballon blazen. De ballonnen mogen zo groot zijn als ze zelf nodig vinden, maar ze mogen nog niet ontploffen.
4. Leg alle ballonnen van de klas bijeen en stamp of prik ze samen kapot. Of in kleinere groepjes, om het meer coronaproof te houden.
5. Vraag achteraf hoe ze zich voelen. Voelde het fijn om allemaal samen die negatieve gedachten te doorprikken?

Extra: laat de leerlingen hun negatieve gedachten op kleine papiertjes schrijven, die ze in de ballon kunnen steken voor ze die opblazen. Als alle ballonnen kapot zijn, kan elke leerling een willekeurig briefje nemen en een 'tip' verzinnen om met die lastige gedachten om te gaan. Zo worden leerlingen versterkt in hun oplossingsgerichte vaardigheden en kunnen ze anderen inspireren om met moeilijke situaties om te gaan.

Belangrijk: vermeld bij deze opdracht nog eens waar jongeren terecht kunnen als ze met een slecht gevoel zitten of weten dat iemand anders zich niet goed voelt. Net als bij de start van deze week.

Geen ballonnen of volgen je leerlingen online les? Ze kunnen de papieren met negatieve gedachten ook tot vliegers vouwen en laten wegvliegen, of versnipperen, of tot een prop verfrommelen en in de vuilbak kieperen.

WOORD VAN DE DAG

Pols nog eens hoe het zit met de Woorden van de Dag en help hen om concrete acties te verzinnen. 

DAG 5: WAARDEER-WOENSDAG

WAT?

- Leerlingen sturen een lieve boodschap naar de persoon rechts van hen in de klas.
- Geef de opdracht voor morgen al mee.
- Woord van de Dag



DOEL?

- Complimenten zorgen voor hechtere relaties, meer vertrouwen en openheid.
- De leerlingen voelen zich gewaardeerd en dat vergroot hun gevoel van eigenwaarde.
- Ze weten wat ze morgen moeten meebrengen.

WAT NODIG?

Hun eigen smartphone of laptop.

Laat de leerlingen een lieve meme, foto of zelfgemaakte TikTok naar de persoon rechts van hen sturen. De persoon rechts achteraan in de klas doet dit voor de persoon links vooraan in de klas.

Volgen je leerlingen online les? Maak dan zelf een volgorde, bijvoorbeeld op alfabet.

Deze 3 dingen moeten in het bericht zitten:

- Waarom je dit stuurt
- Wat je waardeert aan de persoon
- Een wens voor die persoon

 **Bijvoorbeeld:** Deze meme deed me aan jou denken! Ik vind het altijd grappig en leuk als je mopjes maakt tijdens de les. Ik hoop dat je snel weer naar de dansles mag!

Belangrijk: dit moet een positief bericht zijn. Maak dat heel duidelijk aan je leerlingen.

Vraag wie graag wil tonen/voorlezen wat hij/zij/die kreeg van een andere leerling. Dit kan meteen na de challenge, op het einde van de dag of aan het begin van de volgende dag.

Inspiratie nodig? Toon je leerlingen deze online '[Meme Generator](#)'.

WOORD VAN DE DAG

Pols nog eens hoe het zit met de Woorden van de Dag en help hen om concrete acties te verzinnen. 

DAG 6: ZOETE DONDERDAG

WAT?

- De leerlingen brengen iets kleins mee voor de persoon links van hen.
- Woord van de Dag

DOEL?

- Complimenten zorgen voor hechtere relaties, meer vertrouwen en openheid.
- De leerlingen voelen zich gewaardeerd en dat vergroot hun gevoel van eigenwaarde.

WAT NODIG?

- Snoepje van leerlingen zelf
- Papier en stylo

 **Opdracht voor de leerlingen:**

1. Breng een lolly of een andere kleine zoetheid mee voor de persoon die links van je zit. De persoon links achteraan in de klas doet dit voor de persoon rechts vooraan in de klas.
2. Steek er een papiertje bij met een compliment. Iets wat je leuk vindt en apprecieert aan hem/haar/hen.

Maak even tijd voor de 'officiële overhandiging'. Vraag wie graag wil tonen/voorlezen wat hij/zij/die kreeg van een andere leerling.

Volgen je leerlingen online les? Laat hen dan een lief berichtje naar elkaar sturen via Smartschool, sms, Instagram,...

WOORD VAN DE DAG

Pols nog eens hoe het zit met de Woorden van de Dag en help hen om concrete acties te verzinnen. 



DAG 7: FLASHBACK-VRIJDAG

WAT?

- De leerlingen reflecteren op de afgelopen week.
- Ze denken ook na over de toekomst: waar willen we naartoe als groep?

DOEL?

De leerlingen staan stil bij hun rol en verantwoordelijkheid voor een goede klassfeer.

WAT NODIG?

- Camera of smartphone voor groepsfoto
- Eventueel smartphone om foto op Instagram te plaatsen

KIJK ALS KLAS TERUG OP DE DETOX CHALLENGE

- Hoe was het voor iedereen?
- Wil je nu woorden toevoegen of aanpassen op het blad van maandag?
- Welke 'gouden tip' voor een goede groepsfeer neem je mee voor de rest van het schooljaar?
- Wat heb je over jezelf geleerd? Noem 1 ding.
- Welke score op 10 gaf je in het begin van de week? Is dat veranderd?
- Welke Woorden van de Dag heb je opgeschreven? Welke acties zijn gelukt en welke niet? Hoe kwam dat?
- Wat vond je het leukste moment van de week?
- Wat wil je graag blijven doen?
- Wat zou ervoor zorgen dat we dat toch niet blijven doen? Welke afspraken kunnen we daarover maken?
- Wat kunnen we nog meer doen voor een goede groepsfeer?



Neem een leuke creatieve foto of video van max. 1 minuut en deel die op Instagram. Het maakt niet uit wie die deelt, zolang het profiel openbaar is.

Doen jullie de Detox Challenge tijdens de Week tegen Pesten 2022? Tag @watwat_jijweet en maak kans op een graffitiworkshop met de klas! Samen met een graffiti artiest geven jullie de school een 'detox/goeie groepsfeer graffitiuur'. En wie weet, repost WAT WAT jullie foto of video wel!

Volgen je leerlingen online les? Neem dan bijvoorbeeld een groeps-screenshot en laat iedereen gekke bekken trekken of iets uitbeelden.

DENK-DIEP-OVER-MEZELF-ZATERDAG: DOE-OPDRACHT

Naam:

Klas:

Tof aan deze klas is ...

Tofste moment met deze klas was ...

Zo kan ik bijdragen aan een positievere sfeer op school/in de klas:

Dingen die ik deze week ga proberen doen voor een goede sfeer:

Ik vind het niet fijn als er in de klas/op school

Kunnen we deze week praten over...

Ik voel me daar ... bij

Ik ben trots op mezelf omdat ik:

Wat is volgens mij mijn rol in deze klas?

Wat is mijn positieve bijdrage in deze klas?

Ik voel mij .../10 in de klas

Wat moet er gebeuren zodat het een 10/10 wordt (als dat nog niet zo is)?

KLAAR-VOOR-ZONDAG: DOE-OPDRACHT

Schrijf alle namen van je klasgenoten, inclusief jezelf, ergens op: met een uitwisbare stift of lippenstift op een spiegel, op papier, met krijt op straat ... Je mag zelf kiezen hoe.

Maak daar een foto van!

Zet je die op Instagram? Tag dan zeker @watwat_jijweet en schrijf een caption zoals: "Ik heb liefde voor mijn squad, wij detoxen mee!" Je mag dat gerust anders verwoorden.

We maken ons met deze stap allemaal mentaal klaar om ons volledig te geven en onze groepsfeer te detoxen of te boosten. En wie weet deelt WAT WAT jouw foto op hun story maandag!

