

Gesprekshandleiding bij de film ‘Sterker Staan kun je leren’

Met je groep in gesprek over positief omgaan met elkaar en sterk staan in je contact met anderen. Deze film kan je inzetten om aandacht te besteden aan het feit dat niet ieder kind of jongere het fijn heeft in de eigen groep, of in staat is om voor zichzelf op te komen. Praten over pesten draagt bij aan het doorbreken van pestproblematiek.

Link naar film : https://youtu.be/Q-Tb-V8_urY
Tijdsduur : Video 5:45 minuten

Met elkaar in gesprek (30 tot 60 min. afhankelijk van de gekozen thema's om te bespreken)

Doelgroep : Kinderen en jongeren van 8 - 14 jaar

TIPS!

- 1. Kijk eerst zelf naar de film**
- 2. Hou de randvoorwaarde van veiligheid in het oog**
Sta stil bij het maken van afspraken over het omgaan met elkaar (bijvoorbeeld dat wat je te weten komt over elkaar binnen de groep blijft) en hou er rekening mee dat het gesprek emotioneel kan zijn.
- 3. Stel je open op, dat creëert een open gesprek**
Je mag je eigen kwetsbaarheid (ook) laten zien door te vertellen wat het kijken naar de film met jou doet. Je kan evt. ook een eigen ervaring delen.
- 4. Een inleiding kan niet ontbreken**
Start nooit zomaar met beeldmateriaal dat emotioneel beladen kan zijn in de groep of dat kan raken aan eigen ervaringen van kinderen. Geef een korte inleiding over de ervaringen die Roan en Isa zullen delen samen met hun ouders, zoals:
 - *Roan kijkt terug op zijn tijd op de basisschool en middelbare school waarin hij werd gepest.*
 - *Isa is niet gepest. Zij heeft last gehad van lastige gevoelens en gedachten en voor zichzelf opkomen kon ze eerst niet goed.*
- 5. Geef een kijkopdracht**
Geef een overkoepelende kijkopdracht en leg met welke doelen je samen naar de film gaat kijken. Bijvoorbeeld: 'Het verschil maken doe je samen. Wat wordt daarmee bedoeld denk je?'

In gesprek met de groep

Je kan met je groep in gesprek aan de hand van diverse thema's. Bijvoorbeeld:

- Je leren verplaatsen in gevoelens van een ander
- Eigen grenzen en grenzen van anderen
- Ontdekken welk gedrag bijdraagt aan goed zijn voor en met elkaar
- Motiveren om voor een ander op (te) komen
- De drempel om hulp te vragen verlagen
- Herstelmogelijkheden als het misgaat

In gesprek over denken, voelen en doen van jezelf en anderen

Stel in de groep vragen over welke gedachten ze hebben, welke gevoelens daar voor hen bij horen en welk gedrag helpt en welk gedrag niet helpt. Sta ook stil bij hoe anderen op gedrag reageren.

Voordat je het gesprek afrondt is het belangrijk om aandacht te besteden aan oplossingen: waar kan je terecht voor hulp, wat helpt jou zelf, hoe kan jij een ander helpen? Inventariseer en koppel terug.

In gesprek na het kijken van de film a.d.h.v. vragen

We geven verschillende voorbeelden van vragen om te stellen, om met enkele thema's die aan bod komen in de film, aan de slag te gaan. Op deze manier helpen we je op weg met het gesprek n.a.v. de film.

TIP! Markeer voor jezelf na het kijken van de film welke vragen jij wilt gebruiken in het gesprek met jouw doelgroep.

Uitwerking thema's

Thema: Je leren verplaatsen in gevoelens van een ander

- 1) Wissel in **drietalen** uit hoe je het vond om de film te zien. Voor sommige deelnemers is het gemakkelijker en veiliger om eerst in een klein groepje te praten. Daarna is het vaak gemakkelijker om ook in de grote groep te spreken over de film in reactie op de vragen.

Geef op deze manier eerst ruimte aan alle deelnemers om zich te ontladen en uiten. Vraag daarna een aantal reacties uit de groep of van de groepjes.

- 2) Roan vertelde over zijn **ervaringen met pesten**. Wat raakte jou het meest in zijn verhaal?
- 3) Roan legde uit dat hij had **gehoopt** dat het pesten op de basisschool wel voorbij zou zijn toen hij naar de middelbare school ging. Hoe vond je het om te horen dat het alleen maar **erger** werd?
- 4) Heb je een idee hoe het kan komen dat **pesten zo lang** door kan gaan, zoals hij Roan?
- 5) Waardoor is het pesten bij Roan uiteindelijk steeds **minder** geworden denk jij?



- 6) Isa legde uit dat zij zich **onzeker** voelde. Wat is onzekerheid voor gevoel? Kan je aan iemand zien of horen dat die zich onzeker voelt? Zo ja: hoe?
- 7) Frank, Isa's vader, vertelde dat Isa **TE lief** was. Wat denk je dat hij daar mee bedoelde?
- 8) Isa had vaak **stress** als zij een toets moest maken. Wat is stress voor een gevoel? Waar kun je nog meer stress van krijgen? Wat heb je dan voor gedachten? Wat doe of zeg je dan?

Isa haar **favoriete gedachte** is nu 'Ik kan het wel!'. Welke gedachte zou jou kunnen helpen? Wat zou je dan voelen of doen?

Thema: Eigen grenzen en grenzen van anderen en opkomen voor een ander

- 1) Annemieke, Roans moeder, dacht: je kunt toch ook een schop teruggeven. Hoe denk jij over **terugschoppen of terugschelden** bij pesten?

Geef aanvullende informatie in reactie op de inbreng van de kijkers:

Als je gaat schreeuwen, iets naars over de ander terugzegt met een jij-zin of gaat vechten wordt het pesten vaak erger en stopt het niet. Vaak bemoeien anderen zich er ook mee. Als je opkomt voor jezelf is het belangrijk dat je sterk staat, duidelijk praat, de ander streng aankijkt en een ik-zin zegt, je eigen mening laat horen. Ook kun je het pestgedrag negeren met een sterke houding.



- 2) Welke **oplossing** zou goed zijn voor de **grenzen van allebei**? Degene die pest en wordt gepest?
- 3) Hoe komt het denk je dat anderen doorgaan met pesten? Wat denk je dat ze te weinig opmerken? Waaraan kun je **zien** dat je over iemands zijn **grens** gaat?

Geef aanvullende informatie in reactie op de inbreng van de kijkers:

Iemand wordt bijvoorbeeld stiller, kijkt weg of maakt zich klein. Soms kun je ook gevoelens van angst of verdriet zien. Iemand kan ook informatie geven over grenzen door boos te reageren.

- 4) Stel je eens voor dat je vroeger samen met Roan in de klas zat. Hoe zou je voor hem kunnen **opkomen**? Samen met wie?
- 5) Isa leerde “**nee**” zeggen. Hoe komt het dat nee zeggen lastig kan zijn? Hoe zeg je op een duidelijke manier nee? Hoe zorg je dat je “nee” goed is voor je eigen grenzen en die van de ander?

Thema: Sterk(er) leren staan

- 1) Roan en Isa ontdekten hoe zij sterker kunnen staan. Hoe ziet een **sterke houding** eruit? Waarbij zou een sterke houding **jou kunnen helpen**?

Oefen een sterke houding:

Wanneer dat past bij jouw doelgroep kun je in beweging komen en allemaal een **sterke houding** aannemen en eventueel sterk rondlopen en een vrolijke begroeting geven aan elkaar.

Thema: De drempel om hulp te vragen verlagen

Praten over pesten en andere problemen is belangrijk. Hulp vragen helpt. Dan sta je niet meer alleen in je probleem. Dan kunnen anderen je helpen en samen zorgen dat het wordt opgelost.

Roan en Isa hebben samen met hun ouders hulp gezocht.

- 1) Geef alle kijkers een klein gekleurd blaadje papier. **Aan wie** zou jij hulp kunnen vragen? Met wie kun jij praten? Vraag hen de eerste naam op te schrijven die in ze opkomt.
- 2) Laat de kijkers vervolgens in **drietallen uitwisselen** met wie zij zouden praten (uit het gezin, familie, school, de groep, vrienden, ...) en wat maakt dat zij die persoon vertrouwen. Als ze ideeën opdoen uit de voorbeelden van anderen mogen ze deze namen ook opschrijven op het blaadje papier. Het doel is om te proberen tot drie mensen te komen die ze vertrouwen.

Vraag **enkele reacties** uit de groep.

- 3) Laat ze tot slot in drietallen een **beginzin** bedenken als je een gesprek zou willen beginnen met iemand die je vertrouwt over een probleem. (Deze zinnen mogen gelijk zijn en ook verschillen van elkaar).

Extra hulp

Geef aanvullende informatie in reactie op de inbreng:

Sta stil bij mogelijkheden voor **hulp in de eigen organisatie**.

- Bijvoorbeeld naast de eigen leerkracht of mentor, de vertrouwenspersoon of het aanspreekpunt pesten / de antipestcoördinator.

Op de website van het **kenniscentrum** geven we ook informatie over hulp aan kinderen en jongeren.

- <https://www.omgaanmetpesten.nl/voor-kinderen-en-jongeren/>

Ook geven ze op **pestweb** veel informatie over waar je terecht kunt.

- <https://www.pestweb.nl/bij-wie-kan-ik-terecht/>

Breng een bezoek aan de websites om te laten zien waar ze het telefoonnummer of de chatfunctie kunnen vinden.

Afronding: Ontdekken hoe je kunt bijdragen aan 'goed zijn voor en met elkaar'

Beoordeel de veiligheid in de groep. Is deze aanwezig, dan kun je een verbinding leggen met de manier van omgaan met elkaar in de eigen groep. Beoordeel de spanningsboog in de groep. Je kunt deze verbinding direct na het gesprek over de film maken, of op een later moment. Als de spanningsboog is afgenomen zal dit thema minder winst opleveren voor de groep.

- 1) Zijn er dingen die je **anders zou willen in deze groep**? Hoe zouden we goed kunnen zijn met en voor elkaar?

Vraag door: Wat kun je daar zelf voor doen? Wat kunnen anderen doen? Hoe kunnen we samen zorgen dat dit voor jou verandert? Welke afspraken kunnen we maken om als groep (nog) fijner met elkaar om te gaan?

Geef aanvullende informatie in reactie op de inbreng:

Waar kinderen en jongeren samen komen en opgroeien is ruimte nodig om te leren en ontdekken met elkaar. Iedereen heeft handige en minder handige momenten, ook in het omgaan met elkaar. Daarin mag je oefenen. Het hoeft kortom niet altijd perfect te gaan. Belangrijker is, hoe gaan we met elkaar om als het mis gaat of maken we het goed als het niet is gelukt om ons aan de gemaakte afspraken te houden.



WWW.OMGAANMETPESTEN.NL

Maakt **STERK** tegen pesten