

EEN PLEK VOOR IEDEREEN!

TOCH?

Lespakket voor kinderen

Werk samen aan een fijne, veilige groep
waar iedereen zich gezien en gehoord voelt.

Hier is plek
voor jou!

Speel je mee?

Kom erbij!



Met
praktische
lessen,
werkvormen
en tips!

Week tegen Pesten

21 t/m 25 september 2026

Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**

STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid



Inhoudsopgave

03

Inleiding

04

Randvoorwaarden

05

Werkvormenoverzicht

08

Reactie op het thema

09

Inspiratie pagina

10

Werkvormen

36

Afsluiting Week tegen Pesten

37

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

38

Woord van dank

Bijlagen 39

Inleiding

Het landelijke thema van de Stichting School en Veiligheid voor de Week tegen Pesten is dit jaar:



Het Kenniscentrum Omgaan met Pesten sluit als vaste samenwerkingspartner aan bij dit landelijke thema met een eigen lespakket. In dit lespakket zijn werkvormen opgenomen om samen te werken aan:

- Positieve groepsdynamiek
- Creëren van bewustwording
- Inzicht vergroten in verschillende keuzes en gevolgen
- Investeren in insluiting en uitsluiting tegengaan
- Vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden
- Voorkomen van pestgedrag face-to-face en online



De voordelen van dit lespakket zijn:

- Compleet pakket met werkvormen waar weinig voorbereiding voor nodig is.
- Veel verschillende werkvormen, zodat je kunt kiezen wat aansluit bij jouw groep en organisatie.
- Aandacht voor positieve groepsvorming en de positieve rol die iedereen daarin kan vervullen.
- Bewustwording van eigen gedrag en het effect hiervan op anderen.

Door aan de slag te gaan met ons lespakket leren kinderen elkaar beter kennen en begrijpen. Er is extra aandacht voor empathie en op een positieve manier kijken naar zichzelf en anderen. Het gezin actief betrekken bij de Week tegen Pesten kan wat ons betreft niet ontbreken. We nodigen je uit om gebruik te maken van de gezinsbijlage en deze te verspreiden. Dat komt een veilige groep ten goede.

Met dit lespakket draagt Kenniscentrum Omgaan met Pesten bij aan een sociaal veilige groep. Een groep waarin respect, acceptatie, waardering en begrip voor elkaar centraal staan. Dit is belangrijk op elke plek waar kinderen en jongeren samenkomen, zoals school, de BSO of een (sport)vereniging. Zo leren zij samenleven in een veilige omgeving, waarin iedereen een plek heeft.

Ben je benieuwd naar wat Kenniscentrum Omgaan met Pesten allemaal doet?

Volg ons opleidingscentrum, landelijk team Sta Sterk trainers en bijdragen aan campagnes team op:



Randvoorwaarden

Doelgroep

Kinderen van 4 t/m 12 jaar die samen komen in organisaties zoals de basisschool, de BSO van de kinderopvang, op (sport)verenigingen of binnen het jeugd- en jongerenwerk.

Stem de keuze voor werkvormen af op:

- Beschikbare tijd
- Leeftijd
- Aanvulling op al bestaande en geplande activiteiten, werkvormen en methoden

De tijdsduur van werkvormen is deels afhankelijk van de groepsgrootte.

Wij geven een schatting van de benodigde tijd op basis van de gemiddelde groepsgrootte.

Inzetten van het lespakket

De werkvormen kunnen in en na de Week tegen Pesten van 21 t/m 25 September 2026 worden ingezet. Werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht en werkt preventief.

Verdiepingsworkshop bij jou in de organisatie

Onze [Sta Sterk trainers](#) verzorgen met plezier bij jou in de groep een [verdiepingsworkshop of gastles](#) voor de kinderen. Ook een [themabijeenkomst](#) voor ouders of een workshop, [training of studiedag](#) voor professionals en/of vrijwilligers behoort tot de mogelijkheden.

Gezinsbijlage voor ouders & verzorgers

Ouders zijn een belangrijke bondgenoot bij het voorkomen en bespreekbaar maken van pesten in de organisatie. Zeker bij het voorkomen van uitsluiten, kunnen ouders kinderen ondersteunen bij het omgaan met lastige situaties die zij zelf meemaken of van andere kinderen waar zij over vertellen.

Het helpen bij het sterk staan, bewust maken van een keuze, zoals het 'niet meedoen aan pestgedrag' en wel opkomen voor een ander, of het doen van een melding, kan het verschil maken.

Deel onze gezinsbijlage met ouders & verzorgers en betrek hen actief bij deze week.

Zet een Sta Sterk trainer in

Kijk [hier](#) voor een Sta Sterk trainer in jouw omgeving.



Werkvormenoverzicht

TIP! Maak gebruik van de linken in de kolom 'Doelgroep en Werkvorm' om direct naar de werkvorm of de bijlage te gaan.

Categorie: Samen in beweging

Doelgroep en Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
De Hooghouders 4-12 Jaar	Ervaren dat er voor iedereen een plek kan zijn tijdens een spel. Ontdekken hoe je anderen kunt betrekken bij een spel en met elkaar meer plezier kan ervaren.	Opgeblazen ballon (twee reserve ballonnen) Enige speelruimte Fluit	30 minuten	Via het samen overspelen van een ballon records verbreken en reflectiegesprek.
Plek voor iedereen circuit 4-12 Jaar	Kinderen ontdekken dat insluiten meer is dan iemand vragen om mee te doen. Het vraagt om kijken, wachten, samenwerken en samen iets oplossen.	Gymzaal 2 banken, 4 matten 6 hoepels, 1 zachte bal 4 pittenzakjes, 8 pionnen, 2 fluiten, evt. muziek & speaker, evt. stopwatch	50 minuten	Tijdens een sportief circuit met meer activiteiten ervaren dat ieders talent bijdraagt.

Categorie: Creatief met Complimenten

Doelgroep en Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
Muur van waardering 4-12 jaar	Kinderen ervaren dat iedereen ertoe doet en dat elk kind een positieve bijdrage kan leveren aan de groep. Kinderen oefenen met het geven en ontvangen van complimenten.	Grote vellen papier, gekleurd papier, enveloppen, stiften, kleurpotloden, stickers Eventueel foto's van alle kinderen, schoenendozen, complimentenspel of variant Bijlagen: thema's omgaan met elkaar zinnen , praatwolkjes , complimenten zinnen , complimentenkaartjes	2 lessen van 50 minuten	Samen van gedachten wisselen wat iedereen belangrijk vindt in de groep, poster / brievenbus maken en complimentenpost maken voor elkaar

Categorie: Samen delen & laten zien

Doelgroep en Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
Ik en mijn plek, toch?	Kinderen leren elkaar beter kennen en begrijpen, zodat ze op een positieve manier met elkaar om kunnen gaan.	Een voorwerp of foto van voorwerp. Ruimte voor tentoonstelling van de voorwerpen. Een pot, bak of doos (de kletsplot) Pennen/stiften Geprinte bijlage met voorbeeldvragen (om uit te knippen) of lege kaartjes om samen met de klas vragen op te schrijven Bijlage <u>kletsplot vragen</u>	60 minuten of 3 x 20 minuten	Het meenemen, presenteren en tentoonstellen van eigen voorwerpen om meer te ontdekken over de achtergrond van een ander of wat belangrijk voor iemand is.

Categorie: Samen kijken & leren

Doelgroep en Werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
Omgaan met Pesten 10-12 jaar	Na afloop van de werkvorm begrijpen kinderen wat de gevolgen van pesten zijn, weten zij wat zij kunnen doen als zijzelf of iemand anders gepest wordt en zijn zij zich bewust van hun eigen gedrag.	<u>Video jeugdjournaal</u> <u>Verhaal Mirelle</u> <u>Valentijn</u> Video Online Gastles <u>Bijlage Stellingen</u> Grote vellen papier <u>Bijlage situatiekaartjes</u>	2 lessen van 70 minuten of 1 les van 60 - 90 minuten	Aan de hand van video met elkaar in gesprek over omgaan met pesten en het samen bedenken van oplossingen



Stappenplan Week tegen Pesten

**EEN PLEK
VOOR IEDEREEN!**
TOCH?

1 Projectgroep samenstellen



2 Samen ideeën verzamelen:
professionals, vrijwilligers,
jongeren, ouders, betrokkenen

3 Lesmaterialen aanvragen,
downloaden, verkennen



4 Posters bestellen
en ophangen



5 Aanmelden kickoff webinar
16 sept. 15.00 - 16.00 (woensdag)
Stichting School & Veiligheid

6 Conceptprogramma maken,
keuze categorie, activiteiten,
afstemmen leeftijdsgroepen

7 Organisatiebreed
aan de slag →
Interne kick-off team: 
ruimte voor info & ervaren (deel)
programma, feedback & vragen

8 Ouders/verzorgers
informereren voor start
gezinsbijlage delen
(evt. kaartjes meegeven)



9 Kickoff webinar volgen
Stichting School & Veiligheid

10 Opening vormgeven en aan de slag
met activiteiten in de groep(en)

11 Afsluiting, terugkoppeling
en info over melden/hulp



12 Evaluatie en follow-up:
doorlopende aandacht
sociale veiligheid & weerbaarheid



Reactie op het thema dit jaar

Dit jaar heeft Stichting School & Veiligheid gekozen voor het thema 'Een plek voor iedereen! Toch?'. Door in te zoomen op een specifiek thema, komt de Week tegen Pesten echt tot leven. Kinderen brengen allen hun eigen unieke persoonlijkheid, kwaliteiten en achtergrond mee. Zij verdienen het in organisaties waar zij samen komen, aandacht te krijgen voor wie en hoe zij zijn. Ieder kind mag ervaren: ik mag er zijn en doe er toe. Deze aandacht is nodig van leeftijdsgenoten, en van de professionals en vrijwilligers die met hen werken.

In dit lespakket creëren we kansen om kinderen op te merken en erkenning te geven. Met de werkvormen stimuleren we kinderen om mee te praten, hun stem te laten horen en elkaar beter te leren begrijpen. Ook werken we aan de ervaring je gerespecteerd en geaccepteerd te voelen.

Het is belangrijk dat we ons blijven inspannen voor insluiting van alle kinderen. Iedereen heeft een plek in de groep en organisatie waar zij deel van uit maken. Door uitsluiting te voorkomen of vroegtijdig te signaleren, kunnen we schade voorkomen. Zo zetten we samen stappen om het tij ten goede te keren.

Iedere Sta Sterk trainer uit ons landelijke team zet zich in om 'insluiten' in groepen te versterken.

In de praktijk zien wij als Sta Sterk trainers dat een veilige omgeving pestgedrag helpt verminderen. Dat geldt op school, op de BSO, op het sportveld en binnen het jeugdwerk. Kinderen voelen meer verantwoordelijkheid voor elkaar, gaan positiever met elkaar om en spreken zich sneller uit tegen pestgedrag. Daardoor wordt het makkelijker om voor jezelf of een ander op te komen en pestgedrag te melden. Kinderen mogen oefenen met het omgaan met elkaar binnen deze 'minimaatschappij'. Als volwassenen kunnen wij dit proces begeleiden.

Samen met jou en alle aanbieders die bijdragen aan deze campagne, willen we een positieve invloed uitoefenen op insluiting. Vanuit mijn eigen ervaring weet ik hoe diep uitsluiting kan raken en hoeveel verschil het maakt wanneer je er wél bij hoort. De start van een schooljaar en seizoen vormen het begin. We ondersteunen jou daarbij met dit lespakket.



Inspiratie pagina

Bouw aan een veilige
groep in de
Gouden Weken

Ontdek de kracht van
nabesprekingsvragen

Tips bij afspraken
maken voor goed
samenwerken

8 redenen
voor de naam
Week Tegen Pesten

Sluit de
Week tegen Pesten
goed af

Tien tips voor een
succesvolle
Week tegen Pesten

Lees meer over de
achtergrond van het
het thema

Ontdek in ons
Jaarverslag 2025
hoe wij het verschil
maakte!

Werkvormen

De hooghouders

Categorie:
Samen in beweging

Doelgroep:

4 - 12 jaar

Doel:

- Kinderen ervaren dat er voor iedereen een plek kan zijn tijdens het spelen van een spel met elkaar.
- Kinderen ontdekken hoe zij anderen kunnen betrekken bij een spel en meer plezier ervaren, omdat iedereen dan plezier heeft.

Nodig:

- Opgeblazen ballon (twee reserve ballonnen).
- Enige speelruimte (dit kan ook in een vol klaslokaal met tafelgroepjes waarbij kinderen bij hun stoel gaan staan).
- Fluit

Duur:

30 minuten

Voorbereiding

- Check de ruimte op onveilige plekken voor het komen van de ballon of doorspelen van de ballon.
- Kies de eindtijd voor dit spel. Zorg dat je nog 5 à 10 minuten tijd overhoud voor de nabespreking. Je kunt het altijd op een ander moment nog eens besluiten om te spelen.

Werkwijze

- Ga met elkaar in een kring / bij de tafels staan en leg het spel uit.
- De bedoeling is om zo veel mogelijk tikken de ballon in de lucht te houden. Je houdt dit bij door iedere tik dat de ballon wordt doorgespeeld hardop te tellen. Dit moedigt de groep aan er voor te gaan.
- Je speelt dit spel in meer ronden.

1. Introduceer de spelregels

- Je mag de ballon alleen met de vingers of hand aanraken. Zorg voor een zachte hand / gebogen vingers (een stevige hand of uitgestrekte vinger kan hard aankomen of in een oog. Oefen dit even en laat het nadoen.
- We gaan dus niet met ons hoofd koppen of met een voet of knie de ballon een tik geven. Als dat gebeurt door twee personen tegelijk die de ballon willen aanraken en een tik geven op een van deze manieren, hebben we straks bijvoorbeeld iemand met een tand door de lip of een bloedneus.
- Op het moment dat de ballon op de grond komt stoppen we met tellen. Dan stopt de speelronde. We bespreken met elkaar hoe de speelronde verliep en wat we kunnen bedenken om tot een hoger aantal tikken te komen en te zorgen dat iedereen meedoet.
- Als de ballon daar (wijs de onveilige plek aan in de ruimte) komt, dan zet ik het spel stil door op mijn fluit te blazen. Dan wordt het gevaarlijk / gaan er dingen kapot en dan stoppen we met tellen. Probeer samen de ballon bij die plek vandaan te houden. Dan kunnen we doorspelen.
- Als ik fluit, pakt het dichtstbijzijnde kind de ballon vast en geeft die aan mij.
- We spelen dit spel in meer ronden tot het tijdstip: .. : .. uur.

2. Start het spel

- Zet het stil als de ballon de grond raakt, op de onveilige plek komt (ook al leverde het geen gevaar op) of men zich niet aan de spelregels houdt.
- Zet het spel stil als je na een aantal minuten ziet dat nog niet iedereen actief meedoet in het spel en aan deze spelregel nog niet wordt voldaan. Er komen bijna altijd een paar kinderen niet aan bod. Vraag per spelregel op welke manier hieraan is voldaan. Check of iedereen daar hetzelfde over denkt en vraag naar ervaringen:
 - Hoe was dit spel als je actief hebt meegedaan?
 - Hoe was dit spel als je nog geen kans hebt gekregen of genomen om de ballon aan te raken en een tik te geven? Hoe kwam dat? Hoe dacht of voelde je daardoor? Veranderde je gedrag in het spel?
- Nodig de kinderen uit om met elkaar extra spelregels en oplossingen te bedenken.
 - Hoe kan iedereen een plek krijgen in het spel en actief meedoen?
 - Hoe kan iedereen bijdragen?
 - Wat zou werken om samen de ballon nog meer tikken hoog te houden?

Aanpassing vragen voor 4-7 jaar

- Heb je de ballon aangeraakt in de eerste ronde? Hoe vond je dat?
- Heb je de ballon nog niet aangeraakt in de eerste ronde? Hoe voelde je toen?
- Wat kunnen we voor spelregels bedenken zodat iedereen kan helpen de ballon hoog te houden en een tik te geven?



Tip!

Wees positief over kinderen die ideeën inbrengen of tijdens het spel bijvoorbeeld (willen) roepen: 'nu ik' of 'ik heb hem nog niet gehad!' Ook dat is opkomen voor je plek en je ruimte innemen door te laten zien en horen dat je er bent, mee wil doen en het aantal tikken verhogen.

Wees positief over kinderen die anderen willen betrekken of elkaar attent maken op de volgende tik geven door bijvoorbeeld te roepen: naam + nu jij! Dat is een ander betrekken en zichtbaar maken dat jij ook voor anderen een plek ziet in het spel.

Stimuleer de groep om het huidige aantal tikken te verhogen.
Nodig uit om samen te werken en spelen.

- Bewaak de spelregels ook tijdens de volgende ronde goed. Zie je dat het spel niet volgens de start en aangevulde spelregels bedacht gespeeld wordt? Zet het stop met een fluitsignaal en reflecteer met de groep. Dit kun je een aantal keer herhalen. Vraag bijvoorbeeld:
 - Wat gaat er anders met de nieuwe spelregels en deze manier van spelen?
 - Hoe hebben jullie je aan de nieuwe spelregels gehouden?
 - Kon iedereen nu (meer) meedoen? Op welke manier?
 - Had iedereen nu een plek in het spel?
 - Hoe heb je zelf luid en duidelijk laten zien en horen dat je meespeelt?
 - Hoe heb je anderen uitgenodigd of geholpen om actief mee te doen?
 - Op welke manieren hebben jullie allemaal meegeholpen het totale aantal tikken te verhogen?
 - Kunnen we onze aanpak aanpassen? Wie weet er nog een spelregel, heeft een idee of oplossing?
- Start het spel opnieuw. Speel door tot de aangegeven tijd die je voor het spel wilde nemen. Noteer het groepsrecord. Dit kun eventueel op een zichtbare plek doen als symbool voor deze groep:

Voor iedereen is een plek is om mee te doen en samen meer plezier te ervaren en iets te bereiken!

Nabespreking

- Ga in de nabespreking in op het ervaren van plezier met zijn allen.
 - Op welke manier nam het plezier toe nadat iedereen (meer) deel kon uitmaken van het spel?
 - Hoe werd steeds meer zichtbaar dat er voor iedereen een plek was om mee te doen?
 - Waaraan konden de kinderen de toename van plezier opmerken?
- Maak een verbinding tussen de ervaringen in het spel en ervaringen die de kinderen met elkaar opdoen als groep waarin meedoen en zorgen dat anderen kunnen meedoen en rol speelt. Denk bijvoorbeeld aan mee doen in gesprekken, spelsituaties, sportieve activiteiten, samenwerken.
 - Hoe kunnen we in onze groep zorgen dat er ook op deze momenten een plek is voor iedereen?
 - Welke afspraak kunnen we met elkaar maken om te zorgen dat iedereen mee kan doen? Hoe zorgen we dat we ons daaraan houden?
 - Wat hebben jullie van mij als begeleider nodig?

- Onderzoek of je een verbinding kunt maken met persoonlijke ervaringen en gedrag. Sta stil bij het wel of niet gemakkelijk:
 - je ruimte innemen
 - jezelf laten zien en horen
 - je plek innemen
 - je plek delen
 - ruimte geven aan een ander
- Deel met elkaar in de groep of laat in kleine groepjes (als het voldoende sociaal veilig is) vertellen wat ieders persoonlijke kracht en uitdaging is.
- Onderzoek met elkaar wat je van dit spel kunt leren en toepassen in echte situaties. Heb aandacht voor het gebruiken van een weerbare lichaamstaal (stemgebruik, gezichtsuitdrukking, gebaren en bewegingen), omgaan met stress en ontspanning, positieve gedachten, verbale reacties.

Variant

Wil je het spel nog eens spelen? Speel het op tijd. Hoeveel tikken kan de groep de ballon hooghouden binnen bepaalde tijd die je bijhoudt met een stopwatch.

- Wat is nodig om te zorgen dat iedereen daar aan bijdraagt?
- En hoe krijgen zij samen binnen dezelfde tijd dat aantal omhoog?



Werkvormen

Plek voor iedereen-circuit

Doelgroep:

4-12 jaar

Doel:

- De kinderen leren hoe je er zelf en als groep voor kunt zorgen dat iedereen erbij hoort en kan bijdragen vanuit eigen kwaliteiten en talenten.
- Kinderen ontdekken dat insluiten meer is dan iemand vragen om mee te doen. Het vraagt om kijken, wachten en samen iets oplossen.

Nodig:

- Gymzaal
- 2 banken
- 4 matten
- 6 hoepels
- 1 zachte bal
- 8 pionnen
- 6 pittenzakjes
- 2 fluiten of muziek en speaker (maak een keuze voor het wissel- & tijdsignaal)
- Eventueel stopwatch om de tijd per ronde te bewaken
- Eventueel stopwatch per circuit onderdeel voor een 2e ronde per onderdeel

Duur:

- 50 - 60 minuten

Categorie:
Samen in beweging

Voorbereiding

- Werk je met kinderen van 4-7 jaar? Lees dan de aanpassing voor de onderdelen door ([blz. 20](#)).
- Lees de onderdelen ([blz. 17](#) en [18](#) en [19](#)) door en zet de onderdelen verspreid op in de gymzaal.
- Verdeel de groep vooraf in groepjes van 3 tot 6 kinderen. Stem dit af op samenwerkingsvaardigheden en de veiligheid in de groep. Maak een indeling. Kies met welk onderdeel ieder groepje start: 1, 2, 3, 4 of 5.
- Check of er kinderen in je groep zijn voor wie een onderdeel (te) lastig kan zijn en hoe je hier mee om wil gaan.
- Het is niet mogelijk om alle groepjes tegelijk te observeren tijdens het circuit. Naar welke kinderen ben je extra benieuwd en welke groepjes wil je goed volgen? Blijf los daarvan goed rondlopen, waar nodig begeleiden.
- Bedenk hoe je na afloop notities wilt maken van je observaties van gedrag tijdens het circuit gericht op 'iedereen een plek geven' en aan wie je dat wilt overdragen. In het onderwijs kun je dit bijvoorbeeld als gymdocent doorgeven aan de groepsleerkracht. Op een sportvereniging aan je medecoaches, trainers, of bestuur.

Werkwijze

1. Introductie (15 minuten)

- Verzamel de groep in een kring.
- Vertel kort dat het de Week Tegen Pesten is. Noem het thema:
Voor iedereen een plek! Toch? en vraag een korte reactie op het thema.
- Leg uit dat jullie vandaag een circuit gaan doen waarbij we samen bewegen en samenwerken. Het ontdekken hoe je zorgt dat iedereen zijn plek heeft en actief kan meedoen staat centraal. We doen meerdere sportieve activiteiten. Voor elke activiteit geldt dezelfde spelregel:
Je bent pas klaar als iedereen een plek heeft en mee is gekomen.
- Stel dan kort de vraag: Wanneer voel jij je echt onderdeel van een groep tijdens een 'beweeg opdracht', bijvoorbeeld bij een spel in de gymles of op je sportvereniging? Laat een aantal kinderen kort reageren. Stimuleer ze om daar vandaag in de verschillende onderdelen gebruik van te maken.
- Vertel de groep voor ze van start gaan kort de specifieke spelregels en de werkwijze van elk onderdeel, zodat de kinderen daarna zelfstandig aan de slag kunnen.
- De groepjes werken tegelijkertijd. Leg het wisselsignaal uit (fluit of muziek). Als zij dit signaal horen draait elk groepje door naar het volgende onderdeel, in dezelfde groepssamenstelling.
- Deel de groepjes in en wijs ze het startonderdeel toe.

2. Eerste ronde (20 minuten)

- Elk groepje doet elk onderdeel 3 tot 5 minuten. Let op: bij onderdeel 1 (banken en matten) hangt de tijd af van de afstand en het tempo van de groep. Observeer het verloop. Dat bepaald of ze nog een keer kunnen oversteken.
- Gebruik het wisselsignaal zodat alle groepjes tegelijk doorschuiven.
- In deze ronde geef je nog geen extra opdrachten, alleen de spelregel per onderdeel. Loop rond, observeer en geef korte aanmoedigingen, maar grijp nog niet in. Let op: wie zorgt ervoor dat anderen een plek hebben, wie krijgt vanzelf een plek en wie heeft dat minder snel?

3. Tussenstop met ruimte voor reflectie (5 minuten) → Hoe ging de 1e ronde circuit?

- Verzamel iedereen in een kring. Houd de reflectie kort en concreet.
 - Stel 2 of 3 vragen:
 - Had iedereen steeds een plek? Waar merkte je dat aan?
 - Wie zorgde er goed voor dat een ander mee kon en wat deed diegene precies?
 - Wat hielp om samen te werken?
- Laat een paar kinderen reageren.
- Geef daarna een missie voor de tweede ronde mee. Leg kort uit wat een missie is: een concrete opdracht waar ze voor mogen gaan, die de groep in het achterhoofd houdt. Formuleer hem altijd positief: geef aan wat het gewenste gedrag is. Stem de missie af op je observaties tijdens de eerste onderdelen op het circuit. Werk met één missie of missie per groepje. Laat de kinderen van 9-12 jaar kort overleggen over de aanpak voor ze starten.

Voorbeelden van missies:

- Zorg dat iedereen vandaag een plek heeft.
- Help iemand zonder het van dit kind over te nemen (bijvoorbeeld door tips te geven).
- Zorg dat vandaag iedereen aandacht krijgt en gezien wordt.

Tip!

In veel groepen zijn er kinderen die sneller vergeten worden, zich minder laten zien en horen of betrokken worden. Benoem het gewenste gedrag positief, zodat de groep weet wat de bedoeling is en je WEL wilt zien.

Maak vandaag een nieuwe keuze voor een samenwerkingsmaatje.

Kies iemand met wie je nog niet (vaak) hebt samengewerkt.

Ontdek kwaliteiten en talenten.

4. Tweede ronde met een missie (20 minuten)

- Doe het hele circuit nog een keer. Nodig de kinderen uit de missie goed in het achterhoofd te houden.
- Deze ronde is vaak de krachtigste, want de kinderen oefenen nu bewust ander gedrag. Loop weer rond en benoem hardop wat je ziet:

"Ik zie dat jullie nu echt op elkaar wachten" of "Mooi dat jullie zien wie de bal ook nog diende te krijgen."

Door dit gedrag direct te benoemen en waarderen, versterk je het.

Nabespreking (5 - 15 minuten, in een kring)

Blik terug op de sportieve activiteiten op het circuit. Bedenk of kies een aantal vragen om een koppeling te maken met de leerwinst per activiteit en je observaties. Maak gebruik van deze vragen:

- Wanneer zag je dat de spelregel echt werkte: dat iemand een plek had doordat een ander dat mogelijk maakte? Wat deed diegene precies?
- Wanneer had iemand even geen plek en wat gebeurde er toen? Lukte het deze persoon dat zelf op te lossen? Of hielpen jullie elkaar om dit op te lossen?
- Wat deed iemand waardoor jij je deel van je groepje voelde?
- Wat deed jij waardoor anderen zich deel van het groepje voelden?
- Hoe zorgde jij voor een plek voor een ander?
- Was er verschil tussen ronde 1 en ronde 2? Wat veranderde er? Wat gingen jullie doen of zeggen, of juist niet meer? Waar kwam dat door?
- Wanneer merk je in situaties buiten dit circuit dat iemand geen plek heeft? Op welke plaatsen of momenten zie of hoor je dat? Welke oplossingen kunnen we als groep bedenken? Welke afspraak past daarbij? Hoe kunnen we elkaar helpen ons daar aan te houden?

Sluit af met de zin:

"Een plek voor iedereen ontstaat niet vanzelf, die ruimte maak je samen."

Tip! Verdiep de reflectie (9-12 jaar)

In de nabespreking met 9-12 jarigen kun je de reflectie verdiepen. Bijvoorbeeld met de vragen:

- Welke rol nam jij vandaag aan: initiatief nemen, meewerken, helpen of afwachten? Hoe is dat in situaties buiten het circuit? Met welke rol zou je wel eens willen oefenen? Hoe zou dat voor jou en anderen zijn?
- Soms wordt iemand minder snel meegenomen in een groep. Dat kan ook zonder dat iemand dat expres doet. Hoe komt dat? Wat zou je kunnen op zo'n moment kunnen doen of zeggen?
- Hoe kun je dit gebruiken als je merkt dat iemand minder goed meekomt in de groep?
- Hoe zou je vaker kunnen omgaan met kinderen waarmee je vandaag meer hebt samengewerkt op het circuit? Op welke momenten?
- Wanneer merk je in situaties buiten dit circuit dat iemand geen plek heeft? Op welke plaatsen of momenten zie of hoor je dat? Welke oplossingen kunnen we als groep bedenken? Welke afspraak past daarbij? Hoe kunnen we elkaar helpen ons daar aan te houden?

Follow-up in 'echte situaties' na deze les

In de Week tegen Pesten kun je via deze sportieve activiteiten uit het lespakket een link leggen met situaties die zich voordoen. Bijvoorbeeld tijdens het buitenspelen. Als begeleider kun je dit doen met een concreet voorbeeld: "Weten jullie nog dat we met het circuit zagen dat ... Stel de vraag: "Wat hielp daarbij? Zou dat ook helpen nu ik zie dat ... (doen / zeggen => omschrijf het gedrag in deze situatie). Laat kinderen zelf oplossingen benoemen. Zo verbindt je de leerwinst uit het deze les 'samen bewegen' met het omgaan met elkaar in 'echte situaties'.

De onderdelen - sportieve activiteiten

Onderdeel 1. Samen naar de overkant (via banken en matten)

De groep gaat van de ene kant van de zaal naar de andere zonder de grond te raken.

- Een bank vormt het startpunt.
- Daarna ligt er een aantal matten op de grond (minder dan de groepsleden) om als 'eilanden' kunnen gebruiken.
- Een mat mag pas verplaatst worden als er niemand op staat.
- De groep is pas klaar als iedereen aan de overkant is.

Spelregels:

- Je gaat pas verder als iedereen mee is (niemand mag achterblijven).
- De grond mag niet geraakt worden. Gebeurt dat wel? Dan gaat de groep terug naar het begin.

Laat de groep bedenken samen hoe ze dit bij de volgende poging kunnen voorkomen. Is er tijd over? Dan kunnen ze proberen sneller bij de overkant te komen door samen te werken. Dit kunnen ze bijhouden met een stopwatch.

Let als begeleider op: wie zorgt ervoor dat anderen meekomen, wie krijgt vanzelf een plek en wie heeft dat minder snel? Gebruik je observaties in de nabespreking als voorbeeld. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je zeggen:

- "Kijk eens om je heen, is iedereen al mee?"
- "Wie kun jij helpen om over te komen?"
- "Mooi dat jullie even wachten op elkaar."

Wat kinderen leren: dat je soms moet vertragen en omkijken om iemand mee te krijgen, zodat iedereen zijn plek kan innemen in de groep. Kom hierop terug in de nabespreking: wanneer herken je dit ook buiten de les?

Onderdeel 2. Bal voor iedereen (zachte bal)

De groep staat in een kring en gooit de bal rond. De opdracht is gelukt als iedereen de bal minstens een keer heeft gehad. Is er nog tijd? Kies varianten op de spelvorm en spelregels. Bijvoorbeeld:

- De bal doorspelen in stilte door gebruik te maken van oogcontact om te laten weten naar wie je gooit of vangt.
- De bal doorspelen op volgorde van het alfabet en de eerste letter van de voornaam.

Spelregel:

- Je mag niet twee keer naar dezelfde gooien voordat iedereen aan de beurt is geweest.

Let als begeleider op: naar wie wordt vanzelf gegooid, wie wordt overgeslagen, wie vraagt zelf om de bal? Noteer eventueel wat je ziet en gebruik dit in de nabespreking. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je vragen of zeggen:

- *"Wie heeft de bal al wel gehad en wie nog niet?"*
- *"Hoe weet je zeker dat je samen aan iedereen de bal toespeelt en niemand vergeet?"*
- *"Goed gezien wie de bal nog diende te krijgen."*

Wat kinderen leren: dat sommige kinderen vanzelf gekozen worden en anderen sneller vergeten worden, en dat je daar zelf iets aan kunt doen zodat iedereen zijn plek kan innemen in de groep. Kom hierop terug in de nabespreking.

Onderdeel 3. Hoepelplek (6 hoepels)

Leg de hoepels verspreid neer. Kinderen bewegen rondom op muziek of op een signaal (fluit / handenklap) verzorgd door een van de kinderen. Bij stop van muziek of het signaal, moet iedereen in een hoepel staan. Met meerdere kinderen tegelijk in een hoepel mag, en moet ook. Na elke ronde haalt het kind dat de muziek of het signaal verzorgde een hoepel weg.

Spelregel:

- Iedereen moet passen, delen in de plek (hoepel) mag en moet.
- Iedereen staat in een hoepel (niemand buiten een hoepel).

Let als begeleider op: wie roept anderen erbij, wie probeert een hoepel voor zichzelf te houden, wie aarzelt om aan te sluiten? Noteer wat je ziet en gebruik dit in de nabespreking. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je vragen of zeggen:

- *"Hoe zorgen jullie dat iedereen past?"*
- *"Wie staat er nog buiten?"*
- *"Mooi dat jullie ruimte maken."*

Wat kinderen leren: dat een plek niet alleen van jou is en je samen ruimte kunt maken zodat iedereen zijn plek heeft. Kom hierop terug in de nabespreking.

Onderdeel 4. Aanmoedigingsroute (8 pionnen, 4 pittenzakjes, 2 hoepels)

Een mini-parcours bijvoorbeeld: slalommen om 4 pionnen, een pittenzak in een hoepel gooien (meer pogingen mag), dan door en terug slalommen. De kinderen doen het parcours om de beurt. Lukte het niet in één keer? Raap de pittenzak op, laat je aanmoedigen, gebruik tips en gooi opnieuw vanaf de pion. Is er tijd over? Dan mogen ze het parcours uitbreiden of werken met tijd.

Spelregels:

- Je doet het niet alleen voor jezelf.
- Je hebt de taak om iemand te helpen of aan te moedigen die het lastiger vindt.

Let als begeleider op: wie moedigt aan, wie staat passief te wachten, wie helpt zonder het over te nemen? Noteer wat je ziet en gebruik dit in de nabespreking. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je vragen of zeggen:

- "Hoe kun je iemand helpen zonder het voor hem te doen?"
- "Wat zou jij willen horen als jij aan de beurt bent?"
- "Goed dat jij aanmoedigde door te zeggen:"

Wat kinderen leren: dat meedoen makkelijker wordt als iemand naast je staat en je aanmoedigt.

Kom hierop terug in de nabespreking.

Onderdeel 5. Duo-uitdaging (pittenzakjes)

Kinderen doen in steeds een ander tweetal per ronde een korte opdracht: samen een pittenzak balanceren op het hoofd. Ze lopen samen de route van A naar B zonder dat de pittenzak valt. Is er nog tijd? Kies opdrachten tijdens het lopen van de route, bijvoorbeeld hurken, een sprong maken, zitten en opstaan, extra pittenzakje overgooien en vangen.

Spelregels:

- Je kiest steeds een nieuwe partner. Niemand werkt twee rondes achter elkaar met dezelfde.
- Je houdt elkaar vast. Je spreekt als tweetal af hoe je dat doet voor je start.

Let als begeleider op: wie kiest makkelijk een nieuwe partner, wie wordt minder snel gekozen, wie maakt het fijn om samen te werken? Noteer wat je ziet en gebruik dit in de nabespreking. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je zeggen:

- "Met wie heb je al samengewerkt en met wie nog niet?"
- "Hoe maak jij het voor een ander makkelijk om samen te werken?"
- "Goed dat jullie een nieuwe combinatie of beweeg opdracht proberen."

Wat kinderen leren: dat samenwerken met iemand die je minder goed kent ook goed kan gaan, je zelfs nieuwe talenten en kwaliteiten van iemand kan ontdekken en dat iedereen een plek kan hebben in een samenwerking. Kom hierop terug in de nabespreking.

Tip! Pas het circuit aan voor 4 tot 7 jaar

Houd het simpel, speels en visueel. Kijk goed naar jou groep en overweeg welke circuit onderdelen passend zijn of je aan dient te passen. Aanpassingen per onderdeel kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Onderdeel 1: Samen naar de overkant → gebruik alleen matten als stapstenen en hoepels, geen banken (te zwaar voor deze leeftijd, risico op vallen of op voeten terechtkomen).
- Onderdeel 2: Bal voor iedereen → De spelregel niet 2x naar dezelfde gooien kan lastig zijn. Pas de spelregel aan op jouw groep of laat dit onderdeel weg.

Opbouw: doe de activiteiten serieel in plaats van als gelijktijdig circuit. De hele groep doet elk onderdeel samen, onder begeleiding van de begeleider. Dit geeft meer structuur en ruimte om in te spelen op situaties die zich voordoen.

Tijdsduur & missie: stem de tijdsduur van ronde 1, de tussenstop, ronde 2 af op wat past bij jou groep. Kijk of het gepast is om een missie mee te geven voor ronde twee en of je die aansluitend of op een volgend moment wilt inplannen.

Tussenstop: ook voor deze leeftijd is een reflectiemoment waardevol, sla het niet over. Houd het kort: "Kon iedereen meedoen? Wie hielp goed?" Geef daarna een eenvoudige missie mee, zoals: "Zorg dat iedereen een plek heeft en mee kan doen" of "Roep iemand erbij als er geen plek is en iemand nog niet kan meedoen."

Gebruik concrete woorden: samen, plek maken, helpen, wachten. De begeleider kan gedrag, hoe zeg je dat, hoe doe je dan, hoe is je lichaamstaal voordoen en actief meespelen.

Nabespreking: Houd het kort en concreet, en verwijst naar wat kinderen net meemaakten. Bijvoorbeeld: "Bij de hoepels net, wie riep er een ander erbij?" of "Bij het parcours, wie moedigde iemand aan?"

Stel korte vragen:

- Kon iedereen meedoen?
- Wie hielp daarbij?
- Voeg een vraag toe die koppelt aan echte situaties: "Wanneer zie jij met het buitenspelen dat iemand niet mee kan doen? Hoe kun jij dan zorgen dat dit kind wel mee kan doen"

Werk eventueel met duim omhoog of duim omlaag voor kinderen die het lastig vinden om in woorden te reageren.



Deze werkvorm is in samenwerking met [Briljant uitgeverij](#) ontwikkeld.

Categorie:
Creatief met
complimenten

Muur van waardering

Doelgroep:

4-12 jaar

Doel:

- Kinderen ervaren dat iedereen ertoe doet en dat elk kind een positieve bijdrage kan leveren aan de groep.
- Kinderen oefenen met het geven en ontvangen van complimenten.

Nodig:

- Enveloppen of schoenendozen zodat ieder kind een brievenbus kan maken.
- Grote vellen papier (A2 of A3) voor ieder kind (posters) of gekleurd papier om de brievenbussen te beplakken.
- Foto's van alle kinderen (kan ook een getekend zelfportret of een mooi versierde naam zijn)
- Stiften, kleurpotloden, stickers
- Complimentenkaartjes (als je het Complimentenspel of een variant gebruikt)
- [Bijlage met Thema Omgaan met Elkaar zinnen](#)
- [Bijlage met diverse vormen praatwolkjes](#)
- [Bijlage complimenten zinnen](#)
- [Bijlage selectie complimentenkaartjes uit complimentenspel](#)
- Blad met tabel/strookjes met alle namen van kinderen in de groep (zelf maken)

Duur:

2 lessen van 50 minuten

Les 1: Wie ben jij en wat vind jij belangrijk in de groep?

Les 2: Complimenten geven en ontvangen

Voorbereiding:

- Maak een keuze tussen een poster met envelop of schoenen doos om de complimenten post te ontvangen.
- Zorg voor een plek in de ruimte waar alle posters kunnen hangen of waar de schoenendozen opgestapeld kunnen staan als brievenbussen voor de “muur van waardering”.
- Bepaal als je kiest voor het werken met schoenendozen waar de brievenbusopening dient te komen, boven op of in de smalle voorzijde. Dit is afhankelijk van de manier waarop je de schoenendozen gaat plaatsen.
- Zorg voor voldoende tafelruimte om te knutselen en te schrijven.

- Geef de kinderen ruim van tevoren de opdracht om een foto van het kind mee te nemen. Deze komt op de poster. De foto kan geprint of digitaal toe worden gestuurd via email. Dit is alleen van toepassing als je met foto's wilt werken op de posters. Betrek ouders bij dit verzoek.
- Geef de kinderen ruim van tevoren de opdracht om een schoenendoos mee te nemen. Betrek ouders bij dit verzoek als je wilt werken met een schoenendoos als brievenbus.
- Print en knip de selectie complimentenkaartjes van het complimentenspel uit en lamineer deze eventueel.
- Print het blad met voorbeeld complimenten zinnen (een aantal keer of voor ieder kind één).
- Print en kopieer de A4 bijlage met ruime diverse vormen praatwolkjes om te kopiëren, uit te knippen en plakken op de poster of brievenbus. Enkele printen als voorbeeld om na te tekenen kan ook.
- Maak voor les 2 een blad met strookjes of tabel met daarop alle namen van de kinderen in de groep. Zorg dat er voldoende schijfruimte (of tekenruimte 4-6 jaar) is bij iedere naam. Kopieer het blad 1x voor ieder kind.

Werkwijze

- Neem de kinderen mee in de twee lessen die je gaat geven. Leg uit dat jullie een muur van waardering maken. Een plek waar zichtbaar wordt dat iedereen in deze groep erbij hoort, gezien, gehoord en gewaardeerd wordt.
- Iedereen gaat hiervoor een persoonlijke poster met envelop / brievenbus maken.
- Op de poster / brievenbus komt: een foto, een praatwolkje met wat jij belangrijk vindt in de groep (eventueel gekozen uit de thema's 'Omgaan met Elkaar', zie bijlage) en later ontvang je complimentenpost van anderen.

Activiteit les 1: Wie ben jij en wat vind je belangrijk in de groep?

1. Introductie (15 minuten)

- Start een groepsgeprek. Kies 2-3 vragen die passen bij de leeftijd en de groep en/of groepsuitdagingen.

Groepsuitdagingen

Gezien worden

- Wat betekent het voor jou om 'gezien' te worden in de groep?
- Wanneer voel jij je echt gezien door je groepsleden of begeleider van de groep (bijvoorbeeld je leerkracht, je trainer op de sportclub)?
- Kun je een voorbeeld noemen van een moment dat jij je gezien voelde? Wat gebeurde er toen? Hoe voelde je je daardoor?
- Wat kunnen wij als groep doen om ervoor te zorgen dat iedereen zich gezien voelt?

Gehoord worden

- Wat betekent het voor jou om 'gehoord' te worden?
- Wanneer voel jij je echt gehoord? Geef een voorbeeld.
- Wat vind jij belangrijk om te vertellen aan de groep? Hoe komt dat?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen in de groep aan bod komt en gehoord wordt?

Gewaardeerd worden

- Wat betekent het voor jou om "gewaardeerd" te worden?
 - Wanneer voel jij je gewaardeerd door anderen? Geef een voorbeeld.
 - Wat waardeer jij in anderen? Kun je een voorbeeld noemen?
 - Hoe kunnen we laten merken dat we elkaar waarderen? Wat kunnen we doen of zeggen?
- En wat is handig om juist niet te doen?

De groep en sfeer

- Wat maakt onze groep een fijne plek om te zijn?
- Wat zou onze groep nog beter kunnen maken?
- Wat vind jij belangrijk in een groep? Hoe komt dat?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zich welkom voelt in onze groep?



Verschillen en acceptatie

- Waarom is het goed dat niet iedereen hetzelfde is?
- Wat kun jij leren van andere kinderen in de groep die anders zijn dan jij?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zichzelf kan zijn in onze groep?
- Wat kunnen we doen als iemand zich buitengesloten voelt?

Pesten en sociale veiligheid

- Wat is pesten volgens jou? Hoe voelt dat?
- Wat kunnen we doen als we zien dat iemand gepest wordt?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat onze groep een veilige plek is voor iedereen?
- Wat zou jij doen als je ziet dat iemand zich niet fijn voelt in de groep?

2. Praatwolkjes voorbereiden (20 minuten)

- Toon een thema gericht op het Omgaan met Elkaar in de groep. Toon of noteer deze eventueel op een bord of groot vel papier of deel deze uit. Deze kun je uiteraard aanpassen naar eigen inzicht, afhankelijk van wat relevant is voor de leeftijd en de groep waarmee je deze activiteit doet. Praat samen over het thema en breng deze tot leven. Maak gebruik van de bijlage: voorbeeld zinnen van andere kinderen rond dit thema. Daarin komen meningen, gedachten, gevoelens en gedrag naar voren. Vraag hoe de kinderen zelf denken over dit thema.

Tip! Aanpassing voor 4-6 jaar

Toon een kleine tekening over Omgaan met Elkaar, eventueel op een bord of groot vel papier. Het omgaan met elkaar staat centraal. Dit hoeft niet het perfecte omgaan met elkaar te zijn. Dat is niet realistisch. Het gaat ook juist om er voor elkaar zijn, steunen, oplossen als het even lastiger gaat in de minimaatschappij waar kinderen opgroeien.

- Kinderen van 4-6 jaar maken een kleine tekening, gericht op wat zij belangrijk vinden in de groep. Deze tekenen ze in een praatwolkje op een apart vel papier. (later plakken ze dit op hun poster of schoenendoos)
- Kinderen van 6-12 jaar bedenken 1 of 2 zinnen bij thema('s), gericht op wat zij belangrijk vinden bij het omgaan met elkaar in de groep. Deze schrijven ze in een praatwolkje op een apart vel papier (later plakken zij dit op hun poster of schoenendoos). Maak eventueel gebruik van de bijlage met diverse vormen praatwolkjes.

3. Poster maken / schoenendoos tot brievenbus maken (25 minuten)

- Geef ieder kind een groot vel papier / schoenendoos.
- Laat ze hun foto (of zelfportret) en de naam op de poster / brievenbus plakken.
- Laat ze het praatwolkje met hun stelling(en) op de poster / brievenbus plakken.
- Versier de poster / brievenbus met gekleurd papier, tekeningen, stickers, etc.

4. Poster ophangen / brievenbussen plaatsen (10 minuten)

- Hang alle posters op aan de “muur van waardering” of plaats daar de brievenbussen.
- Geef de posters een envelop en maak deze onderaan de posters vast, bijvoorbeeld door deze vast te nieten. Daarin kan de complimenten-post bezorgd worden.
- Vertel kort wanneer en wat jullie in activiteit 2 gaan doen.

Activiteit les 2: Wie ben jij en wat vind je belangrijk in de groep?

5. Complimenten ronde (30 minuten)

- Ieder kind in de groep krijgt een blad met een tabel met daarop alle namen van de kinderen uit de groep. Deze mogen worden uitgeknipt.
- Bij iedere naam schrijven de kinderen een compliment voor dit kind op. Dit mag met je eigen naam erbij of anoniem zonder je naam erbij. Tijdens deze les mogen de eerste complimenten worden weggegeven. Niet alle kinderen zullen er aan toe komen om doordachte complimenten te schrijven / tekenen voor ieder kind. De overige complimenten mogen zij in de komende dagen schrijven en bezorgen bij groepsgenoten.
- Geef aandacht aan wat gewenste complimenten zijn, groepsleden blij maken en het gevoel geven dat er voor iedereen een plek is.
- Sta stil bij zinnen die afbreken en een naar gevoel geven. Maak duidelijk dat deze zinnen een kind bijvoorbeeld het gevoel geven dat er geen plek voor je is in de groep. Laat de kinderen zelf een voorstel doen voor één of meer spelregels voor de 'een plek voor iedereen'- post die zij gaan bezorgen. Dit remt negatieve post af.
- Je kunt hier het Complimentenspel of de selectie van deze kaartjes uit de [bijlage](#) gebruiken. Leg deze ter inspiratie voor kinderen op een tafel waar ze naartoe kunnen lopen als ze niet meteen zelf op een compliment kunnen komen
- Laat de kinderen proberen het compliment te starten met "ik vind"
- De kinderen bezorgen daarna bij elke poster / brievenbus het compliment gericht op wat zij waarderen aan dit kind in de groep.
- Wanneer je de bijlage met kaartjes (of het volledige) Complimentenspel niet gebruikt is het zinvol om dit voor de groep voor te bespreken door kinderen zelf voorbeelden te bedenken van wat goede complimenten zijn.

Tip! Werk met specifieke complimenten

- Moedig kinderen aan om specifieke complimenten te geven, niet alleen "ik vind je leuk of bijvoorbeeld op uiterlijk / kleding gericht". Het gaat om waarderen van de manier waarop kinderen hun plek innemen in de groep. Complimenten gaan dan bijvoorbeeld over hoe iemand is, doet, omgaat met anderen, goed kan, plezier in heeft, omgaat met situaties, kwaliteiten, vaardigheden, persoonlijkheid.

VARIANT:

Je kunt ervoor kiezen om de opdracht in drie tallen uit te laten voeren. De kinderen bedenken dan als drietal door te overleggen met elkaar over ieder kind wat zij het meest waarderen aan dit groepslid. Zij schrijven gezamenlijk het compliment en bezorgen deze.

Dit kan ondersteunen als zij elkaar nog minder goed kennen of het lastiger vinden om voor ieder groepslid een waarderende zin te bedenken. De kracht van een drietal is ook, dat als ze met een van de drie een mindere klik hebben, er altijd iemand is met wie je meer klikt of de ander beter kent. Dat verhoogt het succes van de samenwerking en draagt bij aan het verwoorden van waardevolle en goed doordachte complimenten.

Tip! Heb aandacht voor [goed samenwerken](#) met je subgroep, als je voor deze variant kiest.



3. Nabespreking (10 minuten)

- Laat de kinderen de complimentenpost bekijken die bij hun poster is bezorgd in de envelop of in de brievenbus.
- Laat ze even rustig lezen. Bespreek daarna met de groep:
 - Hoe voelt het om complimenten post te krijgen?
 - Welk compliment maakte je het meest blij?
- Er is er een compliment waar je een vraag over hebt?
 - Wat vond je moeilijk of makkelijk?
 - Wat hebben we geleerd over elkaar?
 - Wat ga je doen met wat je geleerd hebt?"
 - Wat gebeurt er in onze groep als we elkaar allemaal (nog meer) waarderen?
- Benadruk het thema: Een plek voor iedereen! Toch? Iedereen hoort erbij en verdient een plek in onze groep. Dat kunnen we laten weten met woorden die we zeggen en woorden die we schrijven (4-6 jaar en met tekeningen waarmee we dat laten zien)
- Nodig de kinderen uit om post te blijven maken voor de kinderen in de groep en versturen en goed na te denken wie we nog meer het gevoel kunnen geven erbij te horen en een plek te hebben.

Tip! Check de post op blij-makers en naar-gevoel-gevers

- Check zelf op een moment dat de kinderen niet aanwezig zijn de enveloppen / brievenbussen op ongewenste inhoud. Kom je dit tegen, maak dit eerst met de ontvanger van de post bespreekbaar en stem samen af hoe je dit wilt aanpakken en of bespreekbaar maken.

Gebruik complimenten bij omgaan met elkaar en lastige situaties

- Gebruik de complimenten post als startpunt voor een gesprek over de omgang met elkaar (groepsdynamiek) en het voorkomen van pesten en positief omgaan met elkaars verschillen en overeenkomsten.
- Laat kinderen in groepjes bespreken hoe ze de sfeer in de groep kunnen verbeteren en welke positieve gedragingen ze daarvoor samen kunnen tonen. Wissel dit uit door de groepjes om de beurt aan het woord te laten en de groep daarop te laten reageren met vragen, aanvullingen en extra suggesties. Sta ook stil bij de vraag: Hoe helpen complimenten daarbij?

Tip! Denk aan een follow up

Denk aan een follow up op deze activiteit 'complimenten post in de groep'

- Observeer de invloed van het werken met complimenten in de groep. Bijvoorbeeld: verbetert de sfeer? Zie je meer waardering geuit worden naar elkaar?
- Herhaal de complimentenronde / post dit seizoen / schooljaar.
- Gebruik de posters / brievenbus als gespreksstarter bij conflicten of groepsvorming. Stel bijvoorbeeld de vragen:
 - Wat staat er op jouw praatwolkje dat jij belangrijk vind. Past de situatie in onze groep / die zich nu heeft voorgedaan hierbij?
 - Wat zit er tussen jou post, dat gaat over jou en je nu zou kunnen helpen om met deze situatie om te gaan?
 - Wat hebben anderen in jou gezien en gewaardeerd? Zou je dat nu meer kunnen tonen om deze situatie op te lossen?

Werkvormen

Ik en mijn plek, toch?

Doelgroep:

4-12 jaar

Categorie:
Samen delen
en laten zien

Doel:

- Kinderen leren elkaar beter kennen en begrijpen, zodat ze op een positieve manier met elkaar om kunnen gaan.

Nodig:

- Kinderen brengen een (foto van een) voorwerp mee dat past bij wie zij zijn.
- Ruimte voor tentoonstelling van de voorwerpen.
- Een pot, bak of doos (de kletsput)
- Pennen/stiften
- Geprinte [bijlage](#) met voorbeeldvragen (om uit te knippen) of lege kaartjes om samen met de klas vragen op te schrijven

Duur:

60 minuten of 3 x 20 minuten

Vorbereiding

- Geef de kinderen ruim van tevoren de opdracht om een voorwerp mee te nemen en betrek ouders bij dit verzoek. Het gaat om een voorwerp dat past bij wie zij zijn en waar ze vandaan komen. Denk bijvoorbeeld aan een voorwerp dat iets zegt over hun culturele achtergrond, de manier waarop ze thuis leven, hun gezin, hun geloofsovertuiging, of een tastbare herinnering aan een bijzonder moment of een plek die belangrijk voor hen is. Een voorwerp waarin een persoonlijk verhaal verpakt zit.
- Door de combinatie van vertellen en luisteren kan dit veel vragen van de groep. Soms is de spanningsboog te kort. Je kunt dan werken met meer momenten waarin kinderen aan bod komen om te vertellen. Bijvoorbeeld een blok van 20 minuten waarin een deel van de kinderen uit de groep hun voorwerp presenteren. Overweeg wat het beste aansluit bij jouw groep en groepsgrootte.
- Bereid daarnaast de kletsput met vragen voor. Je kunt ervoor kiezen deze samen met de klas te vullen door vooraf (bijvoorbeeld in een eerdere les) vragen te bedenken die helpen om meer te weten te komen over iemands voorwerp en verhaal. Je kunt de kletsput ook zelf samenstellen met behulp van de voorbeeldvragen uit de [bijlage](#).

- Kies een eigen voorwerp dat je wilt meebrengen om de werkvorm op te starten en een eigen verhaal te delen.
- Creëer een ruimte voor tentoonstelling van de voorwerpen, bijvoorbeeld op een tafel, lage kast, in de vensterbank of hoek in de ruimte.
- Zet de stoelen van de kinderen in een vertelkring. Dit komt de betrokkenheid met elkaar ten goede.

Werkwijze

- Ga met alle kinderen in een kring zitten.
- Leg uit dat iedereen van thuis een voorwerp heeft meegenomen dat bij hen past en iets vertelt over wie zij zijn en waar zij vandaan komen. Vertel dat jullie aan de hand van deze voorwerpen elkaar beter gaan leren kennen en begrijpen. Leg uit dat elkaar beter leren kennen kan helpen om op een aardige manier met elkaar om te gaan, ook in lastige situaties.
- De voorwerpen die zijn meegebracht zijn heel persoonlijk. Niet ieder kind uit de groep kan het voorwerp direct plaatsen. Dat kan verschillende reacties uitlokken. Ook ongewenste reacties zoals een verbaasde, ongepaste of kwetsbare opmerking, net als bijvoorbeeld uitlachen. Voorkom dit door met de groep duidelijke afspraken te maken over de manier waarop je met elkaar omgaat, met elkaars voorwerpen en het bijbehorende verhaal. Vraag wat zij belangrijk vinden. Maak deze afspraken visueel zichtbaar en maak een verbinding met afspraken die al gelden in deze groep. Welke zijn extra belangrijk? Denk bijvoorbeeld aan:
 - We laten elkaar uitspreken.
 - We luisteren aandachtig naar elkaar.
 - We stellen vragen om elkaar beter te begrijpen.
 - We respecteren elkaar en elkaars mening.
 - Wat we te weten komen over elkaars gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep.
- Introduceer vervolgens de kletsput: een pot met vragen die helpen om meer te weten te komen over het voorwerp en het verhaal erachter.
- Als begeleider start je zelf met een presentatie aan de hand van je meegebrachte voorwerp. Daarna beantwoord je vragen.
- Wijs voor elke vertelbeurt twee kinderen aan die na het verhaal één verdiepende vraag uit de pot mogen halen en deze mogen stellen.
- Laat elk kind vertellen over het meegebrachte voorwerp. Tijdens dit moment krijgt het kind de volle aandacht en wordt er stil geluisterd.
- Na afloop van het verhaal stellen de twee aangewezen kinderen hun vragen aan het kind.

TIP! Voor 4-7 jaar

Als er in de groep kinderen zijn die nog niet kunnen lezen, kun je de kinderen de kaartjes laten trekken en deze zelf aan de groep voorlezen.



Aanpassing voor alle leeftijden

- Na de vragen van de twee kinderen stel jij twee vaste verdiepende slotvragen over je fijn voelen in de groep, passend bij de leeftijd:
- **4-7 jaar:**
 - Aan de verteller: Hoe vond je het om over je voorwerp te vertellen?
 - Aan de groep: Wat vonden jullie het leukst om te horen?
- **7-9 jaar:**
 - Aan de verteller: Wat gebeurde er met jou toen je de aandacht kreeg van de groep terwijl je op jouw vertelplek zat/ stond?
 - Aan de groep: Op welke manier hebben jullie (naam) via dit voorwerp beter leren kennen?
- **9-12 jaar:**
 - Aan de verteller: Wat dacht en voelde je terwijl je over je voorwerp vertelde aan de groep als symbool voor wie je bent en wij naar je luisterden?
 - Aan de groep: Wat begrijp je nu beter na het luisteren naar het verhaal over dit voorwerp van (naam)?
- Herhaal dit proces totdat alle kinderen aan de beurt zijn geweest om hun voorwerp te laten zien en hun verhaal te delen.

Nabespreking

- Bespreek de werkvorm na met de groep (als je de groep opgesplitst hebt in subgroepen vertellers en werkt met meer rondes, kun je deze nabespreking na iedere vertelronde of één keer nadat alle vertellers zijn geweest):
 - Wat heb je geleerd over de plek die ieder kind inneemt in onze groep? Waar komen zij vandaan?
 - Hoe was het om meer te horen over anderen die een plek innemen in onze groep?
 - Wat heb je ontdekt over onze overeenkomsten en verschillen?
 - Wat kan lastig zijn voor jezelf als je verschilt van een ander of anderen in een groep?
 - Hoe komt het dat omgaan met verschillen in een groep lastig kan zijn?
 - Hoe kun je 'goed voor elkaar' zijn in een groep met verschillen? Wat doe of zeg je dan? En wat juist niet?
 - Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen een eigen plek heeft in onze groep? Wat doe of zeg je dan? En wat juist niet?
 - Welke afspraak kunnen wij maken met elkaar die ons helpt om te zorgen dat er voor iedereen in onze groep een fijne plek is?
 - Hoe kunnen we oefenen met deze afspraak?
 - Hoe kan ik jullie daarbij helpen? Zijn er nog meer mensen die jou of ons allemaal daar bij kunnen helpen? Op welke manier?



Deze werkvorm is ontwikkeld in samenwerking met [Online Gastles](#)

Omgaan met Pesten

Doelgroep:

10-12 jaar

Categorie:
Samen kijken en leren

Doel:

- Kinderen begrijpen wat de gevolgen zijn voor iemand die gepest wordt.
- Kinderen leren wat ze kunnen doen als ze gepest worden.
- Kinderen leren wat ze kunnen doen als er in hun omgeving iemand gepest wordt.
- Kinderen worden zich bewust van hun eigen gedrag.

Nodig:

- [Video jeugdjournaal](#) activiteit 1.1
 - [Verhaal Mirelle Valentijn](#) activiteit 2
 - [Video Online Gastles](#) met Mirelle Valentijn activiteit 2
 - Kladblok blaadje (voor iedere kind 1) activiteit 2
 - [Bijlage met stellingen](#) activiteit 1.2
 - Grote vellen papier activiteit 3
 - [Bijlage met situatiekaartjes](#) activiteit 3
- (voor elk groepje een set, elk groepje bestaat uit drie à vier kinderen)

Duur:

- Deze les kun je deels of volledig geven en in één les (bijv. een blokuur op school) of in 2 lessen. Dit is afhankelijk van de activiteiten 1 t/m 4 die je kiest.
- 2 lessen van 50 minuten
- 1 les van 50 - 100 minuten

Voorbereiding

- Kijk de korte [video](#) van het Jeugdjournaal behorende bij activiteit 1.1: de voorbereidingsopdracht.
- Lees eventueel het [persoonlijke verhaal](#) van Mirelle Valentijn voorafgaand aan activiteit 2. Dit verhaal komt deels aan bod in de Online Gastles. Je kunt daarmee vragen beantwoorden van kinderen.
- Kijk de [video online](#) gastles behorende bij activiteit 2. Noteer op welke zaken je wil ingaan in de nabespreking en wat je wil verwerken in de activiteit. Kijk hierbij naar de groep waarmee je de online gastles gaat volgen. Wat speelde er vorig schooljaar / seizoen in deze groep of dit team? Wat zien jullie nu in de groepsdynamiek?
- Neem de activiteiten 1 t/m 4 door. Besluit met welke activiteiten je wilt werken. Overweeg of je de les als één volledige lange les wil geven of wil opsplitsen in twee lessen. Bijvoorbeeld een les in de Week tegen Pesten en een Follow up les (eventueel na de Week tegen Pesten)

- Print en knip de [bijlage met stellingen](#) uit.
- Print en knip de bijlage met [situatiekaartjes](#) uit.
- Besluit of je met activiteit 1, de klets kaartjes met stellingen, in subgroepjes aan de slag wilt gaan of wilt werken met de volledige groep.
- Houd de randvoorwaarde van veiligheid in het oog. Sta stil bij jouw groep: wat is nodig, zodat zij zich open kunnen stellen en ervaringen delen met elkaar? Hoe kun jij dat creëren?

Werkwijze

- Neem de kinderen mee in de activiteit. Leg uit dat jullie aan de slag gaan met het onderwerp ‘Omgaan met Pesten’ via activiteiten en een online gastles.

LET OP! Tip voor voorbereidingsactiviteit 1a

In de start van deze video vertelt Amy over langdurig pesten en ingrijpende gevolgen. Tijdens de opname volgde zij nog dagelijks therapie. Het verhaal kan herkenbaar of emotioneel zijn voor jongeren die zelf ervaring hebben met pesten, buitensluiten of online pesten. Overweeg of deze video passend is voor jouw groep / individuele jongeren.

Als alternatief kun je kiezen voor de [start van de video](#) bij het verhaal van Hans, die met meer afstand terugkijkt op zijn ervaringen als slachtoffer én later als pester.

Activiteit 1: Voorbereidingsopdracht

1.1 Video over pesten kijken (15 minuten)

- Leg de kinderen uit dat jullie eerst een korte video gaan kijken van het jeugdjournaal over gepest worden. Vertel daarbij dat de gastspreker Mirelle Valentijn uit de online gastles van vandaag, samen met haar dochter Nikita ook in deze korte video voorkomt. Daarnaast delen Amy van 14 die jarenlang gepest is en Hans die vroeger is gepest, beide hun ervaringen en vertelt leerkracht Daphne hoe zij naar pesten kijkt op school.
- Bekijk gezamenlijk de [video](#) over pesten.
- Geef de kinderen na het bekijken van de video de mogelijkheid om te reageren.
- Vraag de kinderen in groepjes van twee of drie (die nabij elkaar zitten) kort met elkaar te praten over de video. Geef de groepjes een aantal vragen om over te praten met elkaar. Bijvoorbeeld:
 - Wat gebeurde er met Amy, Hans, Mirelle en Nikita?
 - Wat dachten en voelden zij daardoor? Veranderde ook de manier waarop ze zelf met anderen omgingen?
 - Welke gebeurtenis uit de ervaringen van Amy, Hans, Mirelle en Nikita vonden jullie het meest vervelend om te horen?
- Laat ieder groepje kort aan het woord. Wat hebben zij ervaren en ontdekt? Ieder groepje mag één ding noemen. Ieder volgend groepje mag een andere ontdekking proberen te noemen. Vat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van empathie voor alle betrokkenen.
- Bespreek bij je wie je pesten kunt melden in de organisatie en wat er gebeurt na de melding.

1.2 In gesprek met kletskaartjes stellingen (15 minuten)

- Je kunt op twee manieren werken met de kletskaartjes, in subgroepen of begeleid met de volledige groep.

In subgroepen

- Verdeel de groep in subgroepjes van drie à vier kinderen. Kijk of de groep veilig genoeg is om zelf groepjes te maken, zo niet, stel de groepjes zelf samen. Geef aandacht aan [goed samenwerken](#) met elkaar. Zie ook onze [inspiratiepagina](#) en extra blog met tips. Geef ieder groepje een setje met [stellingen](#) kaartjes.

Met de volledige groep

- Herinner aan de afspraken m.b.t. omgaan met elkaar. Bij deze werkvorm is respect voor elkaars mening een aandachtspunt en luisteren naar elkaar extra belangrijk. Het voordeel van begeleid de stellingen bespreken kan zijn dat je als begeleider kunt bijsturen op bijvoorbeeld het vergroten van inzicht, empathie, bewustwording en kennis kunt vergroten.
- Vertel dat de kinderen in gesprek gaan aan de hand van [stelling kaartjes](#). Op ieder kaartje staat een stelling.
- Laat de kinderen om de beurt een kaartje trekken.
- Zij lezen de stelling hardop voor. Daarna geven zij aan in de subgroep of zij het eens of oneens met de stelling zijn en vertellen hoe dat komt. Hoe denken de andere kinderen daarover in de groep?
 - Variant: maak twee vakken in je ruimte, eens en oneens en laat de kinderen per vak in het vak dat past bij hun mening staan. Laat steeds enkele kinderen een toelichting geven.
- Geef de kinderen in de groep de mogelijkheid om te reageren op wat zij gehoord hebben van elkaar. Stel bijvoorbeeld de vragen:
 - Hoe vonden jullie het om na te denken over de stelling op de kaartjes?
 - Durfden jullie eerlijk te zijn? Hoe kwam dat?
 - Hebben jullie iets over jezelf ontdekt? Hebben jullie iets over anderen ontdekt?
 - Ben je over een stelling anders gaan denken, omdat je de mening en uitleg daarbij van een ander hoorde?
 - Wat heb je geleerd van dit gesprek?
- Rond af met een conclusie. Bijvoorbeeld: het is dapper om eerlijk en open te durven zijn in dit spel met stellingen. Daardoor heb je meer over jezelf en anderen kunnen ontdekken. Zo leren we elkaar beter kennen. Vat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van inzicht voor alle betrokkenen.

Activiteit 2: Online Gastles bekijken deel 1 en deel 2

25 - 35 minuten afhankelijk van de duur van de nabespreking

- Vertel de kinderen dat jullie online gastles gaan kijken.
- Daarin gaat meester Jochem Uytdehaage in gesprek met Mirelle Valentijn. Leg uit wie Mirelle is: Zij heeft pesten meegemaakt als kind en is oprichter van Kenniscentrum Omgaan met Pesten.
- Verwijs naar de voorbereidingsactiviteit 1.a. In de video van het Jeugdjournaal kwam ze aan het woord met haar dochter Nikita.
- In de online gastles horen we haar verhaal.
- Leg uit wie Jochem is. Hij schreef in 2002 schaatsgeschiedenis door op de Olympische Winterspelen van Salt Lake City goud te winnen. Tegenwoordig zet Jochem zich onder andere in om kinderen in contact te brengen met 'helden', die je helpen ontdekken wie je bent, wilt zijn en worden.



- In het eerste deel van de [online gastles](#) staan de ervaringen van Mirelle met pesten centraal. In het tweede deel van de online gastles wordt stilgestaan bij manieren waarop kinderen om kunnen omgaan met pesten.
- Zet de video stop na deel 1 (11:09): ervaringen van Mirelle met pesten.



Nabespreking deel 1

Besprek de video kort na. Maak hierbij gebruik van [de kracht van nabesprekingsvragen](#) en schep randvoorwaarden voor het delen van eigen ervaringen. En stel vragen passend bij deel 1 van de video. Bijvoorbeeld:

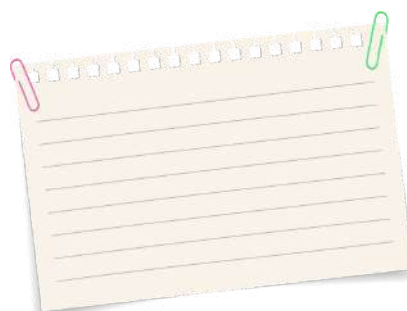
- Wat gebeurde er met Mirelle op de basisschool? Wat gebeurde er daarna op de middelbare school?
- Wat dacht en voelde zij daardoor? Veranderde ook de manier waarop ze zelf met anderen omging?
- Welke gevolgen had het pesten?
- Welke gebeurtenis uit de ervaringen van Mirelle vonden jullie het meest vervelend om te horen? Hoe kwam dat? Heb jij zelf ervaringen met pesten? Welke? Of ken jij anderen die dat meemaakte?
- Mirelle sprak niet over haar ervaringen met anderen en vroeg geen hulp. Wat vind je daarvan? Wat maakte dat ze dat niet kon, denk je? Hoe vind jij het om te praten over lastige gebeurtenissen?
- Als jij bij Mirelle in de groep had gezeten, hoe had je haar dan kunnen helpen? Met wie had jij dat graag samen gedaan?
- Help jij nu wel eens anderen? Kom jij voor anderen op? Wat doe of zeg je dan? Zou het samen met iemand anders hulp bieden nog fijner zijn of misschien gemakkelijker? Hoe komt dat?

Vat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van empathie voor alle betrokkenen.

Voor extra info over het Kenniscentrum Omgaan met pesten: kijk op de [website](#).

Aan de slag met deel 2 van de video

- Besluit of je deel 2 (11:09) van de [online gastles](#) aansluitend wilt laten zien of op een ander moment.
- Vertel aan de kinderen zij in deel 2 ontdekken hoe je kunt omgaan met pesten.
- Geef de kinderen eventueel een kladblok blaadje, waarop zij de oplossingen die zij handig of belangrijk vinden kunnen onthouden opschrijven.



Nabespreking deel 2

- Vraag de kinderen in groepjes van twee of drie kort met elkaar te praten over deel 2 van de online gastles. Geef de groepjes een aantal vragen om over te praten met elkaar. Bijvoorbeeld:
 - Hebben ze dezelfde of andere oplossingen opgeschreven?
 - Lijkt het ze makkelijk of moeilijk om deze oplossingen zelf te gebruiken? Hoe komt dat?
- Laat ieder groepje een korte reactie geven n.a.v. het gesprek met elkaar over oplossingen.
- Sta tot slot stil bij de rollen die voorkomen bij pesten. Welke zijn genoemd? Hoe kunnen jongeren een positieve rol vervullen in de groep?
- In het tweede deel van de video worden personen genoemd waar kinderen terecht kunnen om hun verhaal te delen, steun en hulp te krijgen en samen na te denken over oplossingen.

Personen uit 'je eigen kring':

- Leeftijdsgenoten
- Familie
- Vrienden

Personen in organisaties:

- Op school: de vertrouwenspersoon, anti-pestcoördinator, veiligheidscoördinator, leerkracht, mentor of docent die je lesgeeft.
- Bij de sportvereniging: ouders, trainer, coach of vertrouwenspersoon.
- Geef hier aandacht aan met de groep. Vraag de kinderen met wie zij praten als zij zich niet fijn voelen.

Activiteit 3: Verwerkingsopdracht

15-65 minuten (duur afhankelijk van je keuze voor voor 3.1, 3.2 en of 3.3 en de tijdsduur van de nabespreking)

In deze les zijn drie verwerkingsopdrachten opgenomen gericht op de doelen van deze les.

Maak als begeleider een keuze uit de opdrachten die passen bij de groep of verdeel deze over verschillende lesmomenten als je ze allemaal wil inzetten.

3.1 Uitzoekopdracht (15 minuten)

- Verdeel de kinderen in subgroepen van drie à vier kinderen.
- Geef elk groepje een groot blad papier en een vraag waarop zij het antwoord met elkaar mogen zoeken. Daarvoor kunnen ze bijvoorbeeld de website van de organisatie gebruiken, mensen interviewen die daar werken of kinderen die hier ook komen. Ze verwerken het antwoord op het blad papier in de vorm van een informatieposter voor andere kinderen.

Voorbeelden van 'uitzoekvragen'

1. Is er een pestprotocol? Wat zijn de belangrijkste stappen voor kinderen?
2. Is er een pestprotocol voor online pesten? Wat zijn de belangrijkste stappen voor kinderen?
3. Bij wie kun je pesten melden? Als je het zelf meemaakt of ziet dat een ander het lastig heeft? Wat gebeurt er na je melding?
4. Welke regels en afspraken zijn er over respectvol omgaan met elkaar?
5. Hoe laat deze organisatie (bijvoorbeeld school / sportvereniging) zien dat iedereen erbij hoort?
6. Is er hulp voor kinderen die willen leren hoe zij zich beter kunnen voelen, positiever denken of goed omgaan met je eigen grenzen en die van een ander?

7. Wat kunnen volwassenen doen die hier werken of vrijwilliger zijn om kinderen beter te helpen bij lastige situaties, zoals pesten?
 8. Waar en bij wie kun je terecht als je vragen hebt over verschillende onderwerpen?
 9. Met wie kun je praten als je over een leuk of vervelend onderwerp wilt vertellen dat je bezig houdt?
 10. Wat kunnen kinderen doen om te zorgen dat iedereen een plek heeft in de groep en de organisatie (bijvoorbeeld in de klas op school, de groep op de scoutingvereniging, de BSO in de kinderopvang, het team op de sportvereniging)?
- Laat in de komende weken ieder groepje een korte presentatie geven over hun uitzoekopdracht m.b.v. de poster. Geef de posters een plek in de organisatie als deze besproken zijn in de groep.

Tip! Kinderen openen je ogen

Via de uitzoekopdracht maken kinderen niet alleen elkaar, maar vaak ook de professionals of vrijwilligers die in een organisatie actief zijn, bewust van wat al wel en wat nog niet goed geregeld is binnen de organisatie. Ook als het gaat om 'Omgaan met Pesten'. De uitkomsten van deze verwerkingsopdracht en of de inbreng binnen deze les kunnen aanleiding geven om (eventueel samen met de kinderen) zaken binnen de organisatie beter te organiseren.

3.2 Situatiespel met presentaties

(15-25 minuten afhankelijk van de groepsgrootte en het aantal subgroepen)

- Verdeel de kinderen in subgroepen van drie à vier kinderen.
- Kies één van de [situatiekaarten](#), passend bij de groep en situaties die zich voordoen in de omgang met elkaar. Geef elk subgroepje dezelfde situatiekaart en besteedt aandacht aan [goed samenwerken](#) met elkaar of werk met verschillende situatiekaarten per groep.
- Laat de kinderen in hun groepje nadenken over de situatie en gezamenlijk een antwoord bedenken op de vraag: wat doe jij? Oplossingen waarbij je goed zorgt voor je eigen grenzen en de grenzen van een ander staan centraal (assertief en weerbaar gedrag). Geef dit mee in je instructie.
- Bespreek met de gehele groep de bedachte oplossingen voor de gekozen situatie kaart of laat iedere groep over de eigen situatiekaart presenteren en vertellen welke oplossing zij hebben gekozen en hoe zij deze uitvoeren (wat zeggen zij, wat doen zij, met welke lichaamstaal (= gezichtsuitdrukking, manier van spreken en toon, houding, gebaren of bewegingen).
- Toets steeds na iedere besproken oplossing: is dit goed voor je eigen grenzen en voor de grenzen van de ander?



VARIANT: GESPREKSTARTER

Je kunt de kaartjes ook op een andere manier gebruiken. Laat tijdens meerdere ontmoetingen met de jongeren één of enkele kaartjes aan bod komen. Zet ze in als gesprekstarter. Ontdek samen welke oplossingen er zijn die goed zijn voor eigen grenzen en die van de ander. Zo houdt je het thema levend.

Nabespreking

Nadat alle oplossingen zijn besproken bij de situatiekaarten, kun je met de kinderen reflecteren op de leerwinst.

- Heb je via de situatiekaarten en besproken oplossingen meer ideeën gekregen over het bieden van steun? Wanneer en hoe wil jij vaker voor iemand opkomen?
- Wie heeft ontdekt weleens mee te lopen met iemand die pest? Hoe ga je dat in de toekomst voorkomen?
- Zijn er kinderen die vaak gaan kijken bij situaties of anderen vertellen dat er iets aan de hand is? Wat hebben zij nodig om een volgende keer te zeggen dat het niet oké is of het te melden bij een volwassene?
- Welke kinderen herkennen dat zij afstand nemen van pestgedrag door anderen? Bijvoorbeeld door verder te gaan staan en zich er niet mee te bemoeien? Hoe kunnen zij hun durf vergroten of manieren leren om er wel wat van te zeggen of hulp te halen?
- Zijn er kinderen die graag weerbaarder zouden willen zijn? Wie kunnen jullie daarbij helpen?
- Wie voelt er wel eens groepsdruk en maakt daardoor minder een eigen keuze? Hoe zouden we de groepsdruk in deze groep kunnen verminderen? Wie kunnen daar bij helpen? Op welke manier? Welke afspraak kunnen we daarover maken? En hoe zorgen we dat we ons daaraan houden?

3.3 Situatiespel gecombineerd met een drama

(15-25 minuten afhankelijk van groepsgrootte en het aantal subgroepen)

- Verdeel de kinderen in subgroepen van drie à vier kinderen.
- Kies één van de [situatiekaarten](#), passend bij de groep en situaties die zich voordoen in de omgang met elkaar. Geef elk subgroepje dezelfde situatiekaart en besteed aandacht aan [goed samenwerken met elkaar](#). Of werk met verschillende situatiekaarten per groep.
- Laat de kinderen in hun groepje nadenken over de situatie en gezamenlijk een antwoord bedenken op de vraag: wat doe jij? Oplossingen waarbij je goed zorgt voor je eigen grenzen en de grenzen van een ander staan centraal (assertief en weerbaar gedrag). Geef dat mee in je instructie.
- Kies of de groepen de situatie uitspelen door het laten zien van de beginsituatie, de gekozen oplossing en de gewenste eindsituatie voor de groep. Maak hierbij de keuze om dit te doen in een kort toneelstukje of een Tableau Vivant (stilstaand beeld) bestaande uit drie beelden.
- Bespreek met de gehele groep ieder toneelstukjes / Tableau Vivant kort na. Sta stil bij de oplossing die zij hebben gekozen en hoe zij deze uitvoeren (wat zeggen zij, wat doen zij, met welke lichaamstaal (= gezichtsuitdrukking, manier van spreken en toon, houding, gebaren of bewegingen).
- Toets steeds na iedere besproken oplossing: is dit goed voor je eigen grenzen en voor de grenzen van de ander?

Nabespreking

Je kunt gebruik maken van dezelfde nabesprekingsvragen als bij verwerkingsopdracht 3.2.

Activiteit 4: Afsluiting (10 minuten)

- Kom terug op de doelen van de les(sen).
 - Kinderen begrijpen wat de gevolgen zijn voor iemand die gepest wordt.
 - Kinderen leren wat ze kunnen doen als ze gepest worden.
 - Kinderen leren wat ze kunnen doen als er in hun omgeving iemand gepest wordt.
 - Kinderen worden zich bewust van hun eigen gedrag.
- Vraag de kinderen om voorbeelden per doel. Laat ze verwoorden wat ze hebben geleerd.
- Sluit af met de boodschap:

Jullie kunnen allemaal die ene zijn die het verschil maakt. Laten we samen ontdekken, waar, wanneer en voor wie wij een held kunnen zijn en elkaar daarbij helpen. Samen Staan we Sterk tegen Pesten.

Afsluiting Week tegen Pesten

In dit lespakket hebben we voor jou werkvormen opgenomen, waarmee je aan de slag kunt gaan om samen te werken aan een positieve groepsdynamiek, bewustwording, inzicht in verschillende keuzes en gevolgen, insluiting en tegengaan van uitsluiting, openstaan voor elkaar, het tonen van empathie en het vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden. Dit draagt bij aan het voorkomen van pestgedrag face-to-face en online, en het aanpakken van pestgedrag als dit speelt.

Op 25 september 2026 is de Week tegen Pesten voorbij. Het werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht. Sluit de Week tegen Pesten met aandacht af. Sta samen stil bij wat jullie hebben opgebouwd: een stevige basis voor een veilige groep en een organisatie waarin iedereen een plek heeft.

Mogelijke vormen zijn:

- **Een digitale boodschap** opnemen of animeren om anderen op te roepen bij te dragen aan insluiting. Zo laten we samen zien dat iedereen welkom is en zich thuis mag voelen. Deel deze ook met het gezin in combinatie met informatie over het Sociaal Veiligheidsbeleid en pestprotocol en mensen in de organisatie waar je terecht kunt om te melden.
- **De tentoonstelling** 'Ik en mijn plek, toch?' open stellen en laten zien wat er is geleerd en ontdekt. Geef ruimte aan de groepen om andere groepen te bezoeken en betrek ouders/verzorgers, zodat zij kunnen zien en ervaren waarin geïnvesteerd is. Hierbij kunnen ook producten worden tentoongesteld die door de kinderen zijn gemaakt.
- **Een filmpje maken** voor de ouders/verzorgers waarin de tentoonstelling 'Ik en mijn plek, toch?' en gemaakte producten worden getoond, zodat zij worden meegenomen in het thema en de manier waarop dit tot leven is gebracht.
- **Het organiseren van een themabijeenkomst** waarin ouders/verzorgers actief betrokken worden bij sociale veiligheid, het omgaan met pesten en het thema van de Week tegen Pesten. Geef in deze bijeenkomst informatie over de manier waarop zij hun kinderen kunnen ondersteunen bij het versterken van insluiting en een veilige groep. Dit kan ook een gelegenheid zijn voor ouders/verzorgers om hun ervaringen uit te wisselen met elkaar en de organisatie.

Het is mogelijk om een Sta Sterk trainer uit te nodigen in de groep, op school of organisatie voor een afsluitende workshop. Ook een themabijeenkomst, workshop, training of studiedag voor professionals, vrijwilligers of een ouders behoort tot de mogelijkheden.

Kijk [hier](#) voor een Sta Sterk trainer in de omgeving.



Kenniscentrum Omgaan met Pesten

MAAK MET ONS KENNISCENTRUM OMGAAN MET PESTEN HET VERSCHIL

*Kenniscentrum Omgaan met Pesten versterkt
sociale veiligheid en weerbaarheid
in Nederland en België*

Wij ondersteunen jeugd, opvoeders, professionals en vrijwilligers met interventies en de unieke Sta Sterk methodiek die al decennialang in de praktijk wordt uitgevoerd door onze gediplomeerde Sta Sterk trainers.

Het landelijk team Sta Sterk trainers geeft [Sta Sterk workshops](#) en [Feel Fine Online](#) workshops aan groepen in diverse organisaties waar jeugd samenkomt en de [antipestprogramma's](#) 'Sta Sterk op School' en 'Omgaan met Elkaar' binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Ouders kunnen hun kind aanmelden voor een [Sta Sterk training](#) en de brugklastraining [Stevige Stap](#).

De bij het kenniscentrum aangesloten [Sta Sterk trainers](#) versterken elkaar door middel van verdere professionalisering, onderlinge ondersteuning, samenwerking en intervisie in de regioteams. Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen. De ontwikkeling van het gratis lespakket voor de Week tegen Pesten is daar een goed voorbeeld van.

Vanuit ons opleidingscentrum en via incompany-trajecten scholen wij professionals en vrijwilligers in het duurzaam bevorderen van een sociaal veilig klimaat. Met gerichte projecten en campagnes investeren wij in preventie: pesten voorkomen, vroegtijdig signaleren en effectief aanpakken.

*Zo maken wij samen het verschil, zodat kinderen en jongeren
sociaal veilig kunnen opgroeien en sterk in het leven staan.*

Benieuwd naar het Kenniscentrum?

- Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod voor jeugd en betrokkenen bij jeugd
- Bekijk [hier](#) het actuele scholingsaanbod voor professionals

(Waaronder de opleiding voor Sta Sterk trainer en Anti-pestcoördinator/Coördinator Sociale Veiligheid)

Woord van dank

Het thema 'Een plek voor iedereen! Toch?' raakt iedereen die met kinderen leeft of werkt. Wij zijn ook dit jaar gemotiveerd aan de slag gegaan met onze projectgroep om bij te dragen aan deze sterke en grootste campagne tegen pesten die ons land rijk is.

Dit lespakket is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: Mirelle Valentijn, Brenda Vinck en Sta Sterk trainers in opleiding en studenten Toegepaste Psychologie Sien van der Schilden en Bram Kerkman.

Speciale dank aan onze samenwerkingspartners:

- Daphne Hoogendoorn en Manon Ende van de [Briljant uitgeverij](#) voor de bijdragen aan ons lespakket van dit jaar.
- Jochem Uytdehaage en Erik Rijbroek van [Online Gastles](#) voor de bijdragen aan ons lespakket van dit jaar.
- Daniëlle van Aanholt Looij van [Upwords](#) voor de ondersteuning gericht op communicatie.
- [Stichting School en Veiligheid](#) voor het initiatief dat zij hebben genomen om met ons en andere samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de Week tegen Pesten.

Ook bedanken wij j  u voor je actieve inzet en het werken met ons lespakket.

Op deze manier dragen wij ook samen met jou zorg voor het versterken van sociale veiligheid. Daardoor kunnen we nog meer kinderen en jongeren een positieve jeugd geven en kunnen zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!



KENNISCENTRUMOMGAANMETPESTEN.NL

STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid

Bijlagen

Voorbeelden van diverse praatwolken

Voorbeelden van complimenten

Complimentenspel kaartjes

Kletskaartjes voor in de kletspot

Stelling kaartjes Online Gastles

Situatiekaartjes Online Gastles



Thema's Omgaan met Elkaar zinnen

Samenwerken en helpen

- Ik vind het belangrijk dat we samenwerken, ook als iets moeilijk is.
- Ik voel me fijn als iemand me helpt als ik iets niet snap.
- Ik vind het leuk om anderen te helpen, want dan voelen we ons allemaal sterk.
- Ik let er op dat iedereen in de groep een keer aan de beurt komt.

Luisteren en respect

- Ik vind het fijn als mensen echt naar me luisteren als ik iets vertel.
- Ik hou ervan dat we respectvol met elkaar omgaan, ook als we het niet eens zijn.
- Ik vind het belangrijk dat we elkaar niet onderbreken.
- Ik voel me goed als kinderen leuk reageren op mijn ideeën.

Vriendschap en samen spelen/leren

- Ik vind het fijn als ik met iedereen in de groep kan spelen/werken.
- Ik vind het belangrijk dat niemand alleen is.
- Ik vind het goed dat we nieuwe kinderen in de groep welkom heten en een fijne start geven.
- Ik voel me blij als we samen lachen en plezier maken.

Verschillen en acceptatie

- Ik vind het goed dat iedereen anders is, dat maakt de groep interessant.
- Ik accepteer dat niet iedereen hetzelfde kan of wil.
- Ik vind het belangrijk dat we elkaar niet uitlachen.
- Ik voel me veilig als ik mezelf kan zijn in de groep.

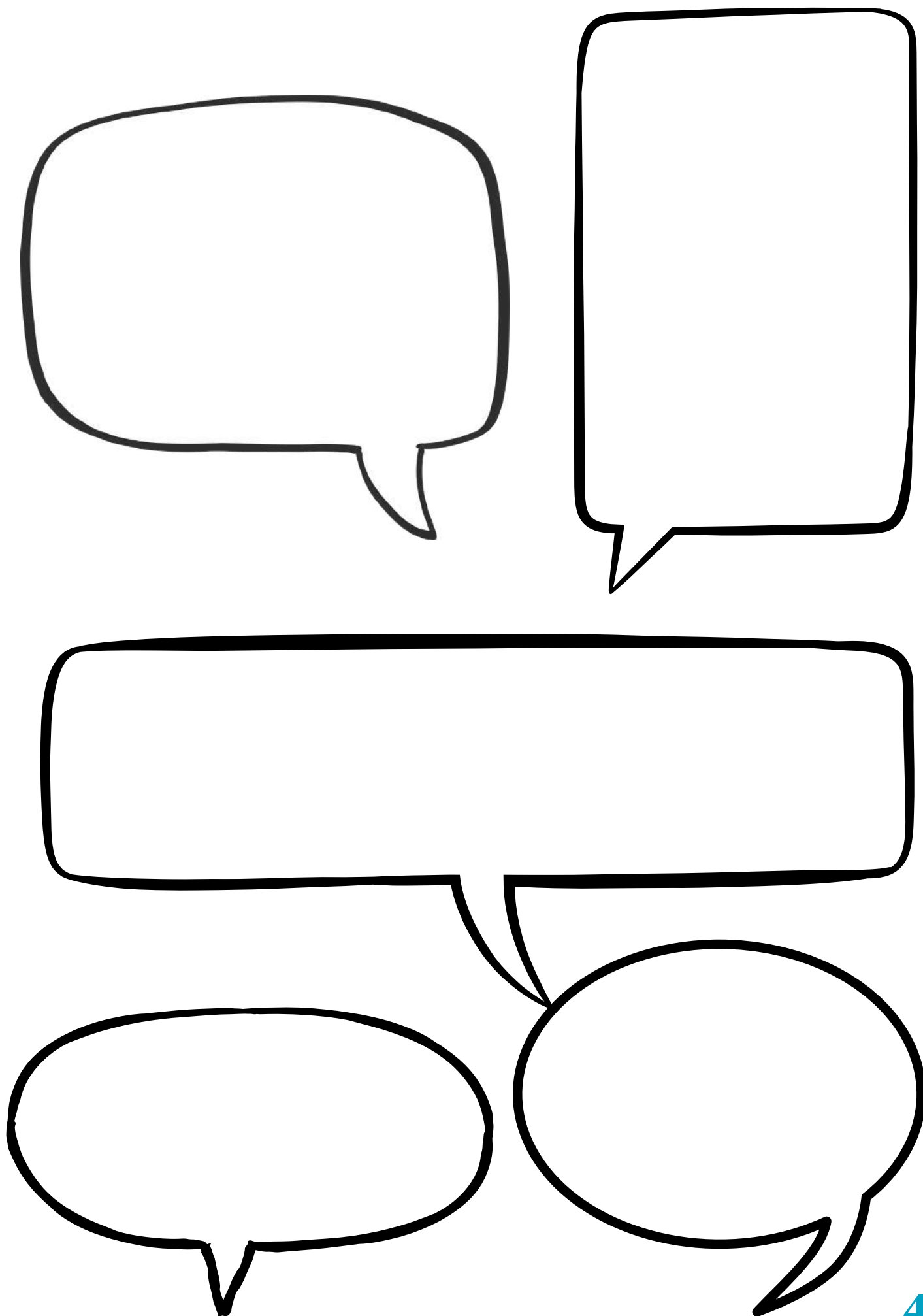
Complimenten en waardering

- Ik vind het fijn als mensen zeggen wat ze leuk aan me vinden.
- Ik ga vaker complimenten geven.
- Ik vind het belangrijk om te kijken wat iemand goed doet en hoe iemand is.
- Ik voel me trots als ik een compliment geef of krijg.

Pesten en groepsafspraken

- Ik vind dat we duidelijk moeten zeggen als iets niet oké is wat iemand bij een ander doet.
- Ik vind het belangrijk dat we er samen voor zorgen dat niemand gepest wordt.
- Ik vind het knap dat we voor elkaar opkomen als dat nodig is.
- Ik voel me veilig als we afspreken hoe we met elkaar omgaan.

Diverse vormen praatwolken



Voorbeelden van complimenten

“Ik vind je het zo fijn dat je ...”:

- Een goede vriend/vriendin.
- Zo vriendelijk bent tegen iedereen.
- Zo goed kunt luisteren.
- Me begrijpt.
- Zo eerlijk bent.
- Zo betrouwbaar bent.
- Me helpt als ik iets niet snap.
- Zo goed samenwerkt.
- Meedoet met de groep.
- Zo goed kunt delen.
- Altijd je best doet om iedereen te betrekken.
- Zo goed kunt troosten als iemand verdrietig is.
- Altijd opkomt voor anderen.
- Zo goed kunt uitleggen.
- Meedenkt met de groep.
- Dat je rekening houdt met anderen.
- Zo goed kunt samenwerken.
- Zo goed kunt samen spelen/werken.
- Zo goed kunt nadenken over oplossingen.
- Zo goed kunt luisteren naar anderen.



Complimentenspel kaarten

COMPLIMENTENKAARTEN UIT HET COMPLIMENTENSPEL VOOR JOU OM TE GEBRUIKEN.

Met deze complimentenkaarten uit het Complimentenspel kun je alvast aan de slag.

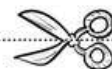
deze zijn helemaal voor jou.



Dit zijn er slechts een aantal, in het Complimentenspel zelf zitten 80 unieke complimenten.

Ook in het Complimentenspel Autisme en in het Complimentenspel ADHD zitten ieder 80 andere bijzondere complimenten.

Met deze drie producten bij elkaar heb je dus 240 Unieke, Stoere en Speelse Complimenten om te gebruiken. Bij deze krijg je er een aantal cadeau om direct mee aan de slag te gaan.



IK VIND DAT JE
DINGEN VAN DE
ZONNIGE
KANT BEKIJKT



COMPLIMENTEN
SPEL



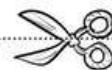
IK VIND DAT JE
veel energie

HEBT OM PLANNEN
UIT TE VOEREN



COMPLIMENTEN
SPEL





Complimentenspel kaarten (Briljant Uitgeverij)



IK VIND HET KNAP DAT JE
NIEUWE DINGEN
UITPROBEERT

COMPLIMENTEN
SPEL



Ik vind het goed hoe jij je aan
REGELS EN
AFSPRAKEN
houdt



COMPLIMENTEN
SPEL



Ik vind
het goed dat je
EERLIJK
durft te zijn

COMPLIMENTEN
SPEL



IK VIND HET
KNAP
dat je fouten
DURFT TE MAKEN

COMPLIMENTEN
SPEL





IK VIND JE
EEN GOEDE
VRIEND

COMPLIMENTEN
SPEL

Ik vind het knap
DAT JE HET PROBEERT
ook als je het
MOEILIK VINDT

COMPLIMENTEN
SPEL

IK VIND DAT JIJ
LEUK MEEDOET
MET DE IDEEËN
VAN IEMAND ANDERS

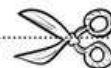


COMPLIMENTEN
SPEL

 IK VIND
HET ZO
LEUK DAT JE
helemaal jezelf bent

COMPLIMENTEN
SPEL





*Ik vind het
fijn dat je*



ANDEREN HELPT

COMPLIMENTEN
SPEL



*Ik vind het fijn
dat ik je kan*
VERTROUWEN

COMPLIMENTEN
SPEL

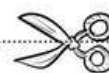
ik vind dat je
★ **AARDIGE DINGEN** ★
ZEGT  OVER
ANDEREN

COMPLIMENTEN
SPEL

*Ik vind
dat je goed
voor jezelf kunt
opkomen*

COMPLIMENTEN
SPEL





IK VIND HET FIJN
DAT HET JE LUKT OM
**ruzies rustig
op te lossen**



**COMPLIMENTEN
SPEL**

Ik vind het fijn
dat jij

EERLIJK

zegt wat je denkt
en voelt

**COMPLIMENTEN
SPEL**

We hopen natuurlijk dat je enthousiast aan de slag gaat met deze complimentenkaarten uit het Complimentenspel.

De Complimentenspellen zijn op verschillende manieren in te zetten. Je kunt het spel gebruiken bij:

individuele momenten met een kind

- gezinsmomenten
- groepsbegeleiding in een groep of klas

Je kunt de Complimentenspellen gebruiken met

- een of meerdere kinderen
- broer(s)+ zus(sen) onderling
- ouder(s) + kind(eren)
- klassen/ groepen

TIP!

Lees meer over het
complimentenspel
en werken complimenten



In het **Complimenten Inspiratieboek** delen we heel veel manieren en inspirerende werkvormen hoe je de complimentenspellen kunt inzetten.



Kletskaartjes voor in de kletspot

Print dit document en knip de kaartjes met voorbeeldvragen uit voor in de kletspot.

Kies de kaartjes die het beste passen bij de groep.

4-7 jaar

Ken je anderen die dit voorwerp ook hebben?	Waar bewaar je dit thuis?	Wat doe je er thuis mee?	Doen anderen er ook iets mee bij jou thuis?
Waar komt dit voorwerp vandaan?	Wat vind je leuk aan dit voorwerp?	Heb je dit van iemand gekregen? Van wie?	Hoe lang heb je dit al?

7-9 jaar

Zou je dit aan iemand willen geven? Leg uit.	Wat maakt dat je hierover wilde vertellen?	Welke herinnering hoort hierbij?	Wat vertelt dit voorwerp over wie jij bent?
Hoe is dit voorwerp bij jou gekomen?	Wat vind je bijzonder aan dit voorwerp?	Wanneer gebruik je dit?	Doen anderen er ook iets mee bij jou thuis?

9-12 jaar

Zou je dit voorwerp voor altijd bewaren? Vertel eens.	Wat maakt dat je hierover wilde vertellen?	Welke herinnering hoort hierbij?	Wat kan je anderen over dit voorwerp vertellen?
Hoe is dit voorwerp bij jou gekomen?	Wat betekent dit voorwerp voor jou?	Wat zegt dit voorwerp over wie jij bent?	Wat betekent dit voorwerp voor anderen?

Stellingen Online Gastles



Pesten is alleen een probleem als de leerkracht het ziet.



Meelachen met een grapje over iemand is ook pesten.



Online pesten is minder erg dan pesten als je elkaar kunt zien.



Je moet altijd voor iemand opkomen als je ziet dat iemand gepest wordt.



Sommige kinderen vragen er zelf om, om buitengesloten te worden.



Vriendschap betekent dat je altijd voor elkaar opkomt.



Het is snitchen als je pesten meldt bij een volwassene.



Woorden doen minder pijn dan fysiek geweld.



Een grap is pas leuk als iedereen kan lachen.



Als je niets doet als een ander wordt gepest, ben je net zo schuldig als de pester en meelopers.



Pesten hoort er een beetje bij als je opgroeit.



Iedereen kan iets doen om een ander te steunen.

Situatiekaartjes Online Gastles



In de groepsapp van de klas wordt iemand steeds buitengesloten en uitgelachen via gemaakte stickers. Jij zit ook in de app en ziet alles gebeuren.

Wat doe jij?



Op het schoolplein zie je dat een kind elke dag alleen staat en dat anderen expres weglopen als dit kind erbij komt.

Wat doe jij?



Tijdens de sporttraining maakt een groepje steeds grapjes over iemand. De rest van de klas lacht mee. Jij merkt dat diegene zich ongemakkelijk voelt.

Wat doe jij?



Tijdens het gamen wordt één speler steeds uitgescholden door anderen.

Jij hoort het via de headset.

Wat doe jij?



Er gaat een gênante foto rond van een kind. Veel kinderen sturen hem door.

Jij krijgt de foto ook.

Wat doe jij?



In de wijk vlakbij huis wordt iemand steeds uitgescholden door een groepje. Jij zit erbij en hoort het gebeuren.

Wat doe jij?



Tijdens gym wordt iemand expres niet gekozen. Als dit kind daarna toch in het team komt wordt dit kind genegeerd in het spel.

Jij zit in hetzelfde team.

Wat doe jij?



Op de BSO na school wordt iemand steeds verbeterd en belachelijk gemaakt als dit kind iets fout zegt. Jij zit ernaast.

Wat doe jij?



Iemand die je kent wordt steeds nageropen en uitgelachen om de kledingkeuzes.

Jij loopt erachter.

Wat doe jij?



Je hoort dat een groepje een nepaccount heeft gemaakt om iemand online belachelijk te maken. Jij weet wie het zijn.

Wat doe jij?



Je hoort dat een groepje kinderen steeds over een ander kind roddelt. Ze vertellen verhalen door en lachen het kind achter de rug om uit. Jij hoort het gebeuren.

Wat doe jij?



Tijdens een activiteit blijft een kind doorgaan met duwen, aanraken of flauwe grapjes maken terwijl een ander kind duidelijk aangeeft dat het moet stoppen. Jij ziet het gebeuren.

Wat doe jij?