

Dat is echt niet oké

Lesplan 15



Doel: Aanleren van strategieën om iemand aan te spreken op onprettig of onsociaal gedrag

Duur: 45-60 minuten

Materialen: Hand-out strategieën rondom pesten

Een woord vooraf

Dit lesplan is gevuld met verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag van jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud.

Alle oefeningen in dit lesplan zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld en getoetst of doorontwikkeld.

Mocht je een oefening tegenkomen waarvan de bron mist, onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

exercises@all-in.foundation

LESUITLEG

Begin de les met bespreken wat de definitie van pesten is. Het is de bedoeling dat de klas gezamenlijk tot één definitie komt. Leg uit dat de meeste mensen zich ongemakkelijk of onprettig voelen als ze zien dat iemand gepest wordt maar dat ze zich onzeker kunnen voelen of bang om degene die pest aan te spreken. Waarom kan het moeilijk zijn om je uit te spreken of het op te nemen voor iemand die gepest wordt?

Antwoorden die je kunt bevestigen: het gevoel minder macht te hebben, sociale status, denken dat anderen het eens zijn met degene die pest, angst en mogelijk risico zelf gekwetst te worden.

Vraag hen welke strategieën/manieren er zijn om het voor een ander op te nemen of het pesten te laten stoppen.

Vraag de klas dan wanneer je hulp moet inschakelen. Antwoorden die je kunt bekrachtigen: als je denk dat er direct gevaar is, als je te bang bent in te grijpen, als je bang bent dat jou hetzelfde kan gebeuren, als jij je depressief voelt of echt niet lekker in je vel zit.

Loop daarna de hand-out met strategieën door, leg de studenten uit dat ze strategieën mogen uitkiezen die passen bij de situatie en vertel hen ook dat de beste manier om iemand op het pestgedrag aan te spreken in groepsverband is omdat je dan laat zien dat de groep pesten niet oké vindt. Leg daarna uit dat het niet altijd makkelijk lijkt om deze strategieën toe te passen en dat oefenen je helpt.

Laat de klas in sub-groepjes de verschillende strategieën oefenen en geef hen de volgende casus:

Je staat op het schoolplein en verderop staat een groepje medestudenten met elkaar te praten. Dan zie je twee andere studenten iemand opeens een zet geven en de persoon treiteren. Je weet dat deze twee studenten de persoon gisteren ook al aan het treiteren waren en dat een aantal andere studenten daarom moesten lachen, je ziet aan degene die gepest wordt dat hij/zij overstuur en bang is.



HAND-OUT: STRATEGIEËN RONDOM PESTEN

Strategie

Hé joh, hou ff op zeggen op een ontspannen en zorgeloze manier

Zeg iets wat afleid zoals **hé moeten we niet samen oefenen voor xxx**

Verminder de spanning in de situatie door bijvoorbeeld te zeggen: **Laten we het gezellig houden, niemand vindt dit leuk**

Uitleg

Bij deze strategie is het belangrijk dat je rustig en ontspannen overkomt op degene die pest. Een boze of bange reactie kan een tegenovergesteld effect hebben. Gebruik dus geen aanvallend taalgebruik.

Bij deze strategie kun je degene die gepest wordt uit de situatie halen door te doen alsof je met hem of haar iets moet oefenen of maken.

Je kunt ook degene die pest op deze wijze aanspreken als je met hem of haar in de klas zit.

Deze strategie is bedoelt om de spanning te verminderen en tegelijkertijd een wens uit spreken over hoe jij wil dat de school is: veilig en prettig voor iedereen. Hierbij ligt de aandacht op een positieve sfeer op school.

Alternatieven

Welke vergelijkbare uitspraken zou je kunnen gebruiken in plaats van **hé joh ,hou ff op**?

Vraag je groepsgenoten of je ontspannen over komt tijdens het oefenen en bespreek wat maakt dat iemand wel of juist niet ontspannen over komt.

Welke andere wijzen van afleiden zou je kunnen gebruiken?

Oefen samen de verschillende manieren van afleiden en kijk welke effectief, makkelijk en overtuigend zijn.

Hoe kun je zorgen dat iedereen zich ontspant en tegelijkertijd aangeven wat acceptabel gedrag is op school?

Oefen samen met je groepje verschillende manieren om spanning te verminderen en manieren om een ander te herinneren aan hoe iedereen in de school met elkaar hoort om te gaan.



HAND-OUT: STRATEGIEËN RONDOM PESTEN

Strategie

Wees direct door te zeggen:
Dit is niet oké, laten we gaan
(neem wel degene die gepest wordt mee)

Uitleg

Deze strategie is directer dan de voorgaande strategie. Bij deze strategie ga je staan voor de ander en spreek je degene die pest persoonlijk aan. Hiervoor is het belangrijk dat je rustig, zelfverzekerd en duidelijk overkomt.

Alternatieven

Wat zou je nog meer kunnen zeggen om degene die pest aan te spreken? En waarom denk je dat mensen soms vinden dat een ander voor het slachtoffer moet opkomen en het niet zelf doen?

Vraag je groepsgenoten of je zelfverzekerd overkomt en waarom dat wel of niet het geval is. Herhaal de oefening op basis van de reacties.

.....

Haal er een volwassene of leraar bij

.....

Deze strategie is te gebruiken als je bijvoorbeeld te maken hebt met een grotere groep en geen hulp kunt krijgen van anderen.

.....

Bespreek wie je zou kunnen halen of aanspreken en hoe kaart je dat aan?

.....

Maak er een foto of screenshot van als het pesten online gebeurt. Meld dit later bij je ouders of een docent

.....

Deze strategie werkt het beste bij digitaal pesten.

.....

Bespreek het verschil tussen klikken en opkomen voor een veilige omgeving.

.....

Steun de persoon die gepest wordt tijdens de gebeurtenis en achteraf

.....

Het gevoel dat je gesteund wordt door anderen is ontzettend belangrijk. Deze strategie is bedoeld om de persoon het gevoel te geven dat hij of zij er niet alleen voor staat en dat pesten niet geaccepteerd wordt.

.....

Hoe kun je iemand steunen terwijl hij of zij gepest wordt en welke vriendelijke en ondersteunende dingen kun je zeggen achteraf? Wat zou jij graag horen op zo'n moment?