

Module 5. Sociaal en emotioneel leren (SEL) voor de preventie van pesten

Deze module onderzoekt hoe sociaal-emotioneel leren (SEL) en creatieve onderwijsmethoden effectief kunnen worden geïntegreerd in strategieën ter voorkoming van pesten. Door middel van gestructureerde lesplannen, technieken voor conflictoplossing en innovatieve benaderingen zoals creatief drama en bibliotherapie kunnen docenten empathie, communicatieve vaardigheden en emotionele intelligentie bij leerlingen stimuleren.



**Co-funded by
the European Union**

Inzicht in sociaal en emotioneel leren (SEL)

Recente studies in de onderwijspsychologie benadrukken het belang van de implementatie van programma's voor sociaal en emotioneel leren (SEL) op scholen als een essentiële maatregel ter voorkoming van pesten. SEL richt zich op het ontwikkelen van sociale interactievaardigheden om de blootstelling van leerlingen aan pesten te verminderen, het aangaan van vriendschappen en contacten met leeftijdsgenoten te ondersteunen en daarmee de negatieve langetermijngevolgen van pesten te verminderen.

Zelfbewustzijn

Het vermogen om je eigen emoties, triggers en hun invloed op je gedachten en gedrag te herkennen en te begrijpen.

Verantwoordelijke besluitvorming

Het maken van constructieve keuzes over persoonlijk gedrag en sociale interactie op basis van ethische normen, veiligheid en sociale normen.



Zelfmanagement

Het vermogen om te beheren of Verstorende emoties en impulsen ombuigen en zelfbeheersing behouden in uitdagende situaties.

Sociaal bewustzijn

Het perspectief van anderen begrijpen en empathie tonen voor mensen met verschillende achtergronden en culturen.

Relatievaardigheden

Gezonde relaties opbouwen en onderhouden door middel van effectieve communicatie, samenwerking en conflictoplossing.

SEL-programma's hebben aanzienlijk succes geboekt bij het terugdringen van pestgedrag door de onderliggende sociale en emotionele factoren aan te pakken die bijdragen aan agressie. Door leerlingen te leren hun emoties te begrijpen en te beheersen, rekening te houden met het perspectief van anderen en gezonde relaties te ontwikkelen, legt SEL de basis voor een positief schoolklimaat waarin pesten minder snel voorkomt.

Voor potentiële pestkoppen helpt SEL bij het ontwikkelen van empathie en zelfregulering, waardoor agressieve neigingen worden verminderd.

Voor potentiële slachtoffers bouwt SEL assertiviteit, veerkracht en sociale vaardigheden op die hen kunnen helpen pestgedrag te vermijden of er effectief op te reageren.

Empathie opbouwen: lesplan

Empathie is een hoeksteen van effectieve pestenpreventie. Dit lesplan biedt een gestructureerde aanpak voor het ontwikkelen van empathie bij leerlingen.

Leerdoelen

- Het concept van empathie en de rol ervan in het bevorderen van positieve relaties begrijpen
- Oefenen met het innemen van het perspectief van anderen om hun emoties en standpunten te herkennen en te respecteren
- Ontwikkelen van samenwerkingsvaardigheden voor het oplossen van problemen, waarbij empathische communicatie een rol speelt



Benodigde materialen

- Projector of whiteboard voor visuele ondersteuning
- Sjablonen voor 'Empathiekaart' (één per groep)
- Scenariokaarten met echte conflictsituaties
- Markeerstiften en plakbriefjes
- Hand-out over 'ik'-uitspraken en actieve luistertechnieken

Empathie omvat zowel cognitief begrip (het herkennen van het perspectief van een ander) als emotionele verbondenheid (voelen wat een ander voelt). Onderzoek toont aan dat leerlingen met een hoger empathisch vermogen minder snel pesten en eerder geneigd zijn om op te komen voor anderen die gepest worden.

1 Opwarmer: "Hetzelfde voelen"

De leerlingen staan in een kring terwijl de leerkracht uitspraken voorleest zoals "Steek je hand op als je je ooit buitengesloten hebt gevoeld." Deze activiteit helpt leerlingen om gedeelde ervaringen en gemeenschappelijke gevoelens te herkennen.

2 Empathie begrijpen

Definieer empathie en de componenten ervan: cognitieve empathie (het perspectief van een ander begrijpen) en emotionele empathie (de emoties van een ander voelen). Bespreek hoe empathie vertrouwen opbouwt en conflicten vermindert.

3 Perspectief nemen met scenario's

In kleine groepen vullen studenten empathiekaarten in voor personages in conflictscenario's, waarbij ze aangeven wat deze personen zouden kunnen voelen, denken, zeggen en doen.

4 Actief luisteren en 'ik'-uitspraken

Studenten leren en oefenen actieve luistertechnieken en 'ik'-uitspraken (bijvoorbeeld: 'Ik voel me gefrustreerd als ik word onderbroken, omdat ik dan het gevoel heb dat er niet naar me wordt geluisterd').

5 Reflectie en toewijding

Studenten bespreken hoe empathie hun kijk op conflicten verandert en verbinden zich ertoe om specifieke acties te ondernemen om empathie in hun dagelijks leven te beoefenen, door een 'Empathieverbintenismuur' te creëren.

Effectieve communicatieve vaardigheden ontwikkelen: een lesplan

Wanneer leerlingen zich duidelijk kunnen uitdrukken en actief naar anderen kunnen luisteren, zijn ze beter in staat om conflicten vreedzaam op te lossen en positieve relaties op te bouwen. Dit lesplan richt zich op het ontwikkelen van communicatieve vaardigheden die een pestvrije omgeving ondersteunen.

Het miscommunicatiespel

In deze opwarmingsactiviteit werken studenten in tweetallen, waarbij de ene een eenvoudige afbeelding beschrijft en de andere deze uitsluitend op basis van de beschrijving probeert te tekenen. De beschrijver mag geen specifieke namen gebruiken (bijv. 'cirkel' of 'vierkant'), maar moet zich beperken tot algemene termen. Deze oefening benadrukt de uitdagingen van duidelijke communicatie en het belang van nauwkeurig taalgebruik.

Empathische communicatie en barrières

Leerlingen leren dat empathische communicatie inhoudt dat je contact maakt met anderen door hun gevoelens, gedachten en perspectieven te begrijpen en te delen.

Veelvoorkomende belemmeringen voor empathische communicatie zijn vooroordelen, zelfgerichtheid, tijdgebrek, defensiviteit en onoplettendheid.

Het herkennen van deze belemmeringen is de eerste stap om ze te overwinnen.

Technieken voor collaboratieve communicatie

De les introduceert strategieën voor inclusieve en collaboratieve communicatie, waaronder verduidelijkende vragen stellen, voortbouwen op ideeën, om beurten spreken en positieve lichaamstaal. Studenten oefenen deze technieken in kleine groepen en passen ze toe in klassikale scenario's, zoals groepsprojecten of discussies.

Rollenspellen met communicatiescenario's

Studenten nemen deel aan rollenspellen gebaseerd op uitdagende scenario's, zoals een groepslid dat niet bijdraagt aan een project of een meningsverschil over leiderschap. Door middel van deze oefeningen oefenen ze het toepassen van communicatiestrategieën om conflicten op een constructieve manier op te lossen.

De les wordt afgesloten met een reflectie over hoe effectieve communicatie vertrouwen en begrip opbouwt, en hoe deze vaardigheden in praktijksituaties kunnen worden toegepast om pesten te voorkomen. Leerlingen stellen persoonlijke communicatiedoelen voor de week vast, die worden weergegeven op een bord met 'communicatiedoelen' als visuele herinnering aan hun toewijding om hun communicatieve vaardigheden te verbeteren.

Door sterke communicatieve vaardigheden te ontwikkelen, leren leerlingen hun behoeften en grenzen assertief kenbaar te maken, met empathie naar anderen te luisteren en conflicten op te lossen door middel van dialoog in plaats van agressie. Deze vaardigheden zijn van fundamenteel belang voor het creëren van een klasomgeving waarin pesten minder snel voorkomt en, als het toch gebeurt, effectiever kan worden aangepakt.

Emotionele intelligentie cultiveren: een lesplan

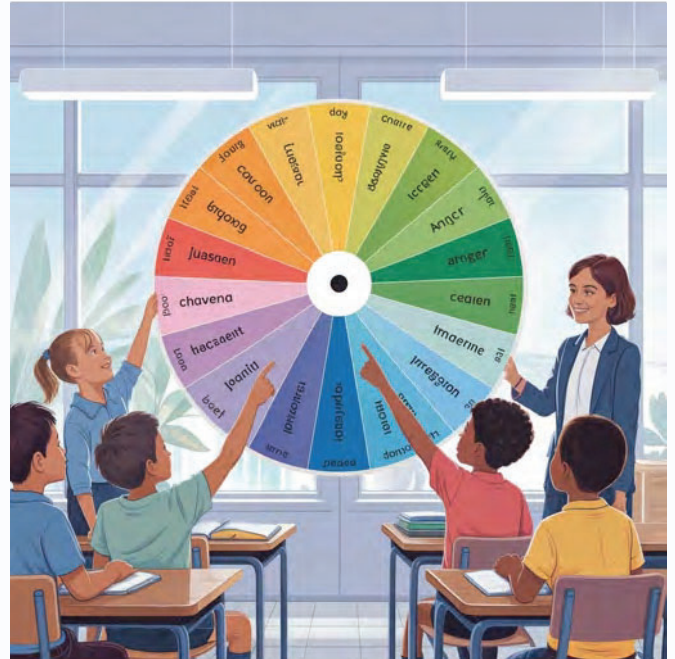
Leerlingen met een goed ontwikkelde emotionele intelligentie kunnen hun eigen emoties beter begrijpen en beheersen, de emoties van anderen herkennen en effectief omgaan met sociale interacties. Dit lesplan biedt een gestructureerde aanpak voor het ontwikkelen van emotionele intelligentie bij leerlingen.

Leerdoelen

- Hun eigen emoties identificeren en benoemen en de emoties van anderen herkennen
- De impact van emoties op besluitvorming, gedrag en relaties begrijpen
- Strategieën ontwikkelen om emoties effectief te beheersen en te uiten

Benodigde materialen

- Een groot emotiewiel (afdrukbaar of op een bord getekend)
- Scenariokaarten met emotionele uitdagingen uit het echte leven
- Hand-out met strategieën voor emotionele regulering
- Plakbriefjes en stiften



De les omvat activiteiten zoals 'Emotie-charades', waarbij leerlingen emoties uitbeelden die anderen moeten raden, en een 'Emotiewiel-oefening', waarbij leerlingen emoties identificeren die ze in verschillende scenario's zouden kunnen voelen.

Studenten leren en oefenen ook technieken voor emotionele regulatie, waaronder diep ademhalen, positieve zelfpraat, pauzes nemen, gevoelens op constructieve wijze uiten en situaties herkaderen.

Door middel van rollenspellen waarin emoties moeten worden beheerst, passen studenten deze technieken toe in realistische situaties, zoals omgaan met een teamgenoot die niet bijdraagt aan een groepsproject of omgaan met nervositeit bij het spreken in het openbaar.

De les wordt afgesloten met het stellen van persoonlijke doelen op het gebied van emotionele intelligentie door de leerlingen, waarbij ze een visuele herinnering creëren aan hun toewijding om deze belangrijke vaardigheden te ontwikkelen.

SEL-gebaseerde strategieën voor conflictoplossing

Deze strategieën zijn gebaseerd op de vijf belangrijkste vaardigheidsgebieden van SEL: zelfbewustzijn, sociaal bewustzijn, zelfmanagement en organisatie, verantwoordelijke probleemoplossing en relatiebeheer.



Stap 1: Kalmeer

Herken emoties en zoek manieren om escalerende gevoelens te beheersen. Deze emotionele vaardigheid voorkomt dat de hersenen in de vecht-of-vluchtmodus terechtkomen, waardoor creatieve en kritische probleemoplossing mogelijk wordt.



Stap 2: Vermijd kleineeringen

Beheers impulsen en vermijd scheldwoorden, hetzij vanwege het naleven van regels, hetzij uit oprecht respect. Wanneer leerlingen zich verbonden voelen met zichzelf en hun emoties, zullen ze eerder respect hebben voor zichzelf en anderen.



Stap 3: Gebruik 'ik-boodschappen'

Identificeer emoties, verwoord ze duidelijk en voel je veilig om je ware gevoelens te delen. Een ondersteunende klasomgeving is essentieel voor leerlingen om contact te maken met hun emoties en deze effectief te uiten.



Stap 4: Oefen actief luisteren

Ga oprecht met anderen om door middel van respect, empathie en begrip. Actief luisteren bevordert creativiteit en kritisch denken, wat constructieve probleemoplossing vergemakkelijkt.



Stap 5: Oplossingen verkennen

Richt je op authentieke behoeften en stimuleer empathie in een veilige klasomgeving. Veiligheid is cruciaal voor het stimuleren van creatief en kritisch denken, waardoor leerlingen kunnen brainstormen over mogelijke oplossingen.



Stap 6: Zoek naar goede oplossingen

Beheers gevoelens van ongeduld, frustratie, teleurstelling en angst tijdens het hele proces. Het vinden van oplossingen die aan ieders behoeften voldoen, vereist sociale vaardigheden, waaronder gevoeligheid voor anderen en effectieve communicatie.

Op basis van de theorieën van Rahim en Bonoma (1979) komen vijf specifieke stijlen van conflictbeheersing naar voren, gebaseerd op de dimensies van zorg voor zichzelf en zorg voor anderen:

Conflictstijl	Beschrijving	Voorbeeld
Integreren	Grote zorg voor zichzelf en anderen; omvat transparantie, informatie-uitwisseling en erkenning van verschillen om tot een effectieve oplossing te komen die voor beide partijen aanvaardbaar is.	Twee studenten, Sarah en Jack, werken samen met hun docent aan een oplossing waarbij Sarah de presentatie verzorgt en Jack zich concentreert op het integreren van zijn onderzoek in de dia's.
Meegaand	Weinig aandacht voor zichzelf en veel aandacht voor anderen; richt zich op het minimaliseren van verschillen en het benadrukken van overeenkomsten om tegemoet te komen aan de zorgen van de andere partij.	Sophie beseft dat Mia langer heeft geoeft voor een solo en trekt zich terug om haar te steunen, ondanks haar eigen teleurstelling.
Dominant	Veel aandacht voor zichzelf en weinig aandacht voor anderen; gekenmerkt door een win-verliesmentaliteit of gedrag dat erop gericht is de eigen positie op te leggen.	Jake weigert de basketbal te delen tijdens een wedstrijd, waarbij hij zich uitsluitend richt op winnen en geen rekening houdt met het plezier van anderen.
Vermijdend	Weinig aandacht voor zichzelf en anderen; geassocieerd met terugtrekken, verantwoordelijkheid uitstellen of confrontaties vermijden.	Ella en Chloe vermijden elkaar na een meningsverschil, in de hoop dat het probleem vanzelf verdwijnt zonder dat ze het aanpakken.
Compromis	Gemiddelde zorg voor zichzelf en anderen; houdt een wederzijdse concessie in, waarbij beide partijen iets toegeven om tot een aanvaardbare oplossing te komen.	Lucas en Ava komen overeen om de computertijd te delen, waarbij elk 10 minuten krijgt om hun werk af te maken.

Vertrouwensopbouwende activiteiten ter voorkoming van pesten

Het opbouwen van vertrouwen onder leerlingen is een fundamenteel onderdeel van het voorkomen van pesten. Wanneer leerlingen elkaar en hun leraren vertrouwen, zijn ze eerder geneigd om open te communiceren, conflicten vreedzaam op te lossen en elkaar te steunen in moeilijke situaties.



De Tower Challenge

Leerlingen werken in teams om de hoogst mogelijke toren te bouwen met beperkte materialen zoals stro, paperclips, plakband en elastiekjes. Deze activiteit bevordert teamwork, samenwerking en vertrouwen, omdat leerlingen op elkaars ideeën en vaardigheden vertrouwen om de fysieke taak te volbrengen. Na de uitdaging reflecteren de leerlingen op hun communicatiestrategieën, teamworkprocessen en hoe deze vaardigheden verband houden met het voorkomen van pesten.



Cirkel van steun

De leerlingen vormen een kring en vertellen om beurten iets persoonlijks over zichzelf, waarbij ze reageren op vragen als "Waar ben je trots op?" of "Welke uitdaging heb je overwonnen?" Terwijl elke leerling iets deelt, luisteren de anderen aandachtig en geven ze positieve bevestiging. Deze activiteit bouwt vertrouwen en communicatie op in de klas en stimuleert tegelijkertijd het gevoel van gemeenschap en wederzijdse steun.



Partner Trust Walk

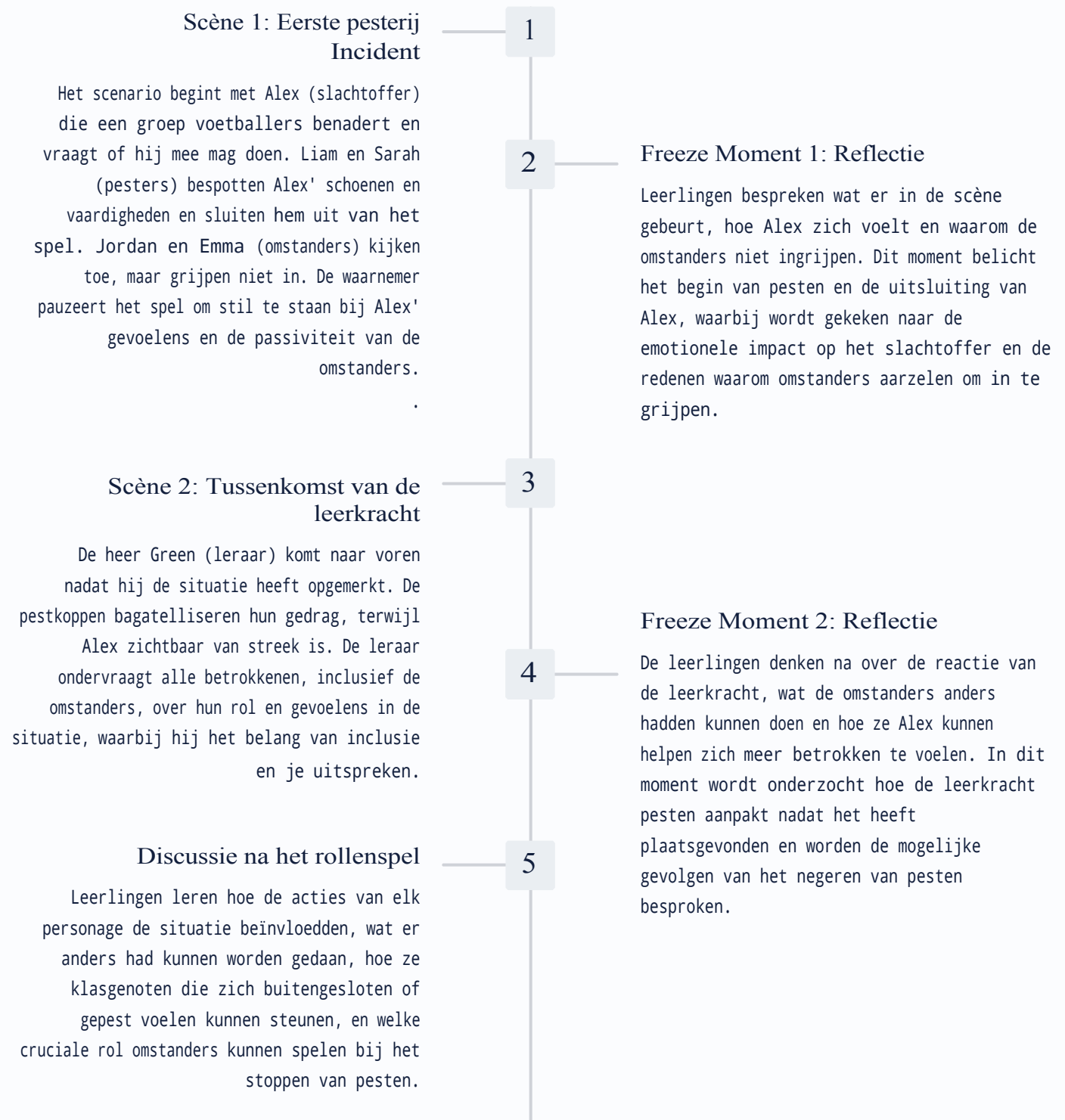
Bij deze activiteit wordt één student geblinddoekt, terwijl zijn of haar partner hem of haar met alleen verbale aanwijzingen door een hindernisbaan loodst. Na afloop van de hindernisbaan wisselen de studenten van rol. De oefening bouwt vertrouwen op tussen partners en versterkt de communicatieve vaardigheden, aangezien studenten moeten vertrouwen op duidelijke, effectieve aanwijzingen van hun partners om veilig door de hindernissen te navigeren.

Deze activiteiten om vertrouwen op te bouwen bieden leerlingen concrete ervaringen met het vertrouwen op anderen en zelf betrouwbaar zijn. Door deze gedeelde ervaringen ontwikkelen leerlingen een sterkere band met hun klasgenoten en een groter verantwoordelijkheidsgevoel voor het handhaven van een positieve sfeer in de klas. De reflectiecomponent van elke activiteit helpt leerlingen een duidelijk verband te leggen tussen het vertrouwen dat ze tijdens deze oefeningen opbouwen en de toepassing ervan bij het voorkomen van pesten in hun dagelijkse omgang met elkaar.

Creatief drama voor de preventie van pesten

Creatief drama biedt een unieke ervaring. Door middel van dramatische activiteiten kunnen leerlingen de uitdagingen ervaren waarmee anderen worden geconfronteerd, zonder dat dit gevolgen heeft in de echte wereld. Zo krijgen ze een dieper inzicht in de dynamiek van pestgedrag.

In educatief drama nemen leerlingen deel aan rollenspellen, waarbij ze zich moeten verplaatsen in het perspectief van anderen.



Dit rollenspel, geïnspireerd door de Forumtheatertechniek van Augusto Boal, betreft alle partijen die doorgaans bij pesten betrokken zijn: pestkoppen, slachtoffers, omstanders en een leraar in een bemiddelende rol. Door een waarnemer toe te voegen die het spel op kritieke momenten kan 'bevriezen', kan er dieper worden nagedacht over de dynamiek van de situatie en kunnen alternatieve reacties worden onderzocht.

Rollenspel voor de ontwikkeling van empathie

Rollenspel is een krachtig educatief hulpmiddel om empathie te ontwikkelen en verschillende perspectieven in pest situaties te begrijpen. Door zich te verplaatsen in de schoenen van verschillende personages die betrokken zijn bij pest scenario's, krijgen leerlingen inzicht in de emoties, motivaties en ervaringen van anderen, wat kan leiden tot meer empathie en effectievere pestpreventie.



Bij het implementeren van rollenspellen ter preventie van pesten is het belangrijk om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin leerlingen zich op hun gemak voelen om verschillende rollen te verkennen en emoties te uiten. De docent moet duidelijke richtlijnen opstellen voor respectvolle deelname en na elk rollenspel een adequate nabespreking houden om leerlingen te helpen hun ervaringen te verwerken en deze te koppelen aan situaties uit het echte leven.

Leerlingen die pestgedrag hebben vertoond, kunnen worden gevraagd om de rol van slachtoffer te spelen, terwijl degenen die het slachtoffer zijn geweest, de rol van omstander of zelfs pestkop kunnen spelen. Deze omkering van rollen kan leiden tot krachtige inzichten en emotionele groei, omdat leerlingen de situatie vanuit een heel ander perspectief ervaren.

Na elke rollenspel oefening is het essentieel om studenten door een gestructureerd reflectieproces te begeleiden. Vragen als **"Hoe voelde het om in die rol te zitten?"**, **"Wat heb je geleerd over de ervaring van de ander?"** en **"Wat zou je anders doen in een soortgelijke situatie in het echte leven?"** helpen studenten hun kennis te consolideren en toe te passen in hun dagelijkse interacties. **"Wat heb je geleerd over de ervaring van de ander?"** en **"Wat zou je anders doen in een vergelijkbare situatie in het echte leven?"** helpen studenten hun leerervaringen te consolideren en toe te passen in hun dagelijkse interacties.

Technieken voor emotionele regulering voor studenten

Bijna de helft van de kinderen reageert op pesten met intense emotionele reacties, waardoor de kans groter wordt dat ze het slachtoffer worden van leeftijdsgenoten. Het verbeteren van het vermogen om krachtige emoties te beheersen, zoals woede, schaamte, angst en jaloezie – kan het vermogen van leerlingen om zelfpraat en andere copingmechanismen te gebruiken versterken, waardoor ze reacties kunnen vermijden die hen tot een gemakkelijk doelwit voor voortdurende pesterijen maken.



Diep ademen

Eenvoudige ademhalingstechniek waarbij studenten 4 tellen inademen, 4 tellen vasthouden en 4 tellen uitademen. Dit activeert het parasympathische zenuwstelsel, waardoor het lichaam kalmeert. Leerlingen kunnen deze techniek oefenen wanneer ze zich overweldigd voelen door emoties, waardoor ze hun kalmte kunnen herwinnen voordat ze reageren op uitdagende situaties.



Positieve zelfpraat

Moedig studenten aan om negatieve gedachten om te zetten in positieve of realistische gedachten. Vervang bijvoorbeeld 'Ik kan dit niet aan' door 'Ik kan deze uitdaging aan' of 'Dit is moeilijk, maar ik heb eerder uitdagingen overwonnen'. Positieve zelfpraat helpt leerlingen veerkracht op te bouwen en onconstructieve mindset te behouden wanneer ze te maken krijgen met pesten of andere stressfactoren.



Even pauzeren

Leer leerlingen herkennen wanneer ze zich uit een stressvolle situatie moeten terugtrekken om weer tot rust te komen. Dit kan betekenen dat ze weg moeten lopen van een potentieel conflict, tot tien moeten tellen of een rustige plek moeten zoeken om hun gedachten op een rijtje te zetten. Door een pauze te nemen, voorkomen ze impulsieve reacties die het conflict kunnen escaleren of pesten kunnen verergeren.



Gevoelens op een constructieve manier uiten

Gebruik 'ik'-uitspraken om emoties te communiceren (bijvoorbeeld: 'Ik ben boos omdat...'). Deze aanpak helpt leerlingen hun gevoelens te uiten zonder anderen te beschuldigen of aan te vallen, waardoor defensief gedrag wordt verminderd en begrip wordt bevorderd. Constructieve uitdrukking van emoties is essentieel voor het vreedzaam oplossen van conflicten en het voorkomen van pesten.



De situatie in een ander kader plaatsen

Moedig studenten aan om zichzelf af te vragen: "Wat kan ik leren van deze onaangename situatie? Hoe kan ik de volgende keer dat ik in een soortgelijke situatie terechtkom anders handelen/denken?" Deze cognitieve herkadering helpt studenten betekenis te vinden in uitdagende ervaringen en meer adaptieve reacties te ontwikkelen voor de toekomst.

Assertiviteitstraining ter voorkoming van pesten

Assertiviteit is een sociale vaardigheid die vaak wordt opgenomen in SEL-programma's en die de neiging van gepeste leerlingen om zichzelf de schuld te geven kan verminderen. Training in assertiviteit kan gepeste leerlingen effectieve strategieën aanreiken om op pesten te reageren, zoals het probleem met anderen bespreken om een oplossing te vinden of hulp zoeken.

Belangrijkste componenten van assertiviteit

- Opkomen voor je eigen rechten en tegelijkertijd de rechten van anderen respecteren
- Behoeften, wensen en gevoelens duidelijk en direct uiten
- Passend oogcontact en lichaamstaal
- Een krachtige, zelfverzekerde stem gebruiken
- Passende grenzen stellen en handhaven
- 'Nee' zeggen wanneer dat nodig is, zonder je schuldig te voelen



1 Het verschil herkennen tussen passieve, agressieve en assertieve communicatie

Studenten leren onderscheid te maken tussen passieve communicatie (conflicten vermijden, behoeften niet uiten), agressieve communicatie (de rechten van anderen schenden, vijandig) en assertieve communicatie (behoefte respectvol uiten, voor zichzelf opkomen). Aan de hand van voorbeelden en rollenspellen leren studenten deze communicatiestijlen herkennen in verschillende scenario's en oefenen ze om over te schakelen van passieve of agressieve reacties naar assertieve reacties.

2 Beheers de 'ik'-uitspraakformule

Leerlingen leren en oefenen de volgende formule: "Ik voel [emotie] wanneer [specifiek gedrag] omdat [impact op jou]. Ik zou graag [gewenste verandering] willen." Bijvoorbeeld: "Ik voel me gekwetst wanneer je grapjes maakt over mijn bril, omdat ik me dan schaam voor anderen. Ik zou graag willen dat je daarmee ophoudt." Deze structuur helpt leerlingen om hun gevoelens en behoeften duidelijk te uiten zonder anderen te beschuldigen of aan te vallen.

3 Ontwikkel zelfverzekerde lichaamstaal

Studenten oefenen de fysieke aspecten van assertiviteit, zoals rechtop staan met de schouders naar achteren, passend oogcontact maken, een duidelijke, krachtige stem gebruiken en een rustige gezichtsuitdrukking behouden. Door middel van spiegel oefeningen en feedback van medeleerlingen worden leerlingen zich meer bewust van hoe hun lichaamstaal hun boodschap beïnvloedt en hoe ze zelfvertrouwen kunnen uitstralen, zelfs als ze zich nerveus voelen.

4 Oefen assertieve reacties op pesten

Leerlingen leren specifieke assertieve reacties op veelvoorkomende pestgedragingen, zoals resoluut zeggen: "Stop. Dat vind ik niet leuk" en weglopen, of "Dat is pesten en dat is niet oké." Door middel van rollenspellen oefenen leerlingen deze reacties in een veilige omgeving, waarbij ze feedback en ondersteuning krijgen van medeleerlingen en docenten om hun aanpak te verfijnen.

5 Bouw ondersteunende netwerken op

Leerlingen identificeren volwassenen en leeftijdsgenoten die ze kunnen vertrouwen en waar ze terecht kunnen als ze hulp nodig hebben bij pestgedrag. Ze oefenen om assertief om hulp te vragen: "Ik heb je hulp nodig bij een situatie van pestgedrag" in plaats van hints te geven of te zwijgen. Leerlingen leren ook om elkaar assertief te steunen als omstanders, door zinnen te gebruiken als "Laten we gaan" om een leeftijdsgenoot te helpen uit een pest situatie te komen of "Dat is niet cool" om hun afkeuring van pestgedrag uit te drukken.

Assertiviteitstraining moet continu zijn en geïntegreerd worden in de klascultuur, met regelmatige mogelijkheden om te oefenen en te versterken. Leraren kunnen direct feedback geven wanneer ze zien dat leerlingen assertieve communicatie effectief gebruiken en kunnen leerlingen op een vriendelijke manier begeleiden naar assertievere reacties wanneer ze passieve of agressieve communicatie opmerken.

De beeldtheatertechniek voor de preventie van pesten

De Image Theatre-techniek, ontwikkeld door Augusto Boal (2002), biedt een innovatieve methode om pesten op school te onderzoeken. Deze aanpak maakt gebruik van fysieke expressie om 'sculpturen' te creëren die pestsituaties uitbeelden, die vervolgens door leerlingen worden getransformeerd om positievere oplossingen weer te geven.

Inleiding en warming-up

Begin met fysieke warming-up-oefeningen om de leerlingen te helpen zich op hun gemak te voelen bij het expressief gebruik van hun lichaam. Leg uit dat ze 'levende sculpturen' of 'bevroren beelden' gaan maken om pestgedrag en oplossingen daarvoor te verkennen zonder woorden te gebruiken.

Het creëren van het 'beeld van onderdrukking'

Verdeel de leerlingen in kleine groepjes en vraag hen een bevroren beeld te creëren dat een pest situatie weergeeft die zij hebben gezien of meegemaakt. De groepjes moeten samenwerken om hun lichamen zo te positioneren dat de relaties, machtsverhoudingen en emoties die bij de situatie betrokken zijn, worden weergegeven.

Galerijwandeling en reflectie

Laat elke groep hun bevroren beeld vasthouden terwijl andere leerlingen rondlopen en observeren. Waarnemers kunnen delen wat ze zien in termen van machtsverhoudingen, emoties en relaties. Dit helpt bij het ontwikkelen van empathie en begrip voor verschillende perspectieven in pest situaties.

Het beeld transformeren

Ask students to put their "image of oppression" into an "ideal image" that shows how they would like the situation to be resolved. This transformation can happen gradually, with each student making a small change each time, or in one go to create a completely new image.

De overgang bespreken

The most important part of the exercise is discussing how to move from the 'image of oppression' to the 'ideal image'. Which specific actions, interventions or behavior changes are needed? This discussion helps students develop practical strategies to deal with bullying.

The Image Theatre technique is particularly effective for researching bullying, as it allows students to express complex social dynamics without the pressure of finding the right words. For students who struggle with verbal expression, this physical approach provides an alternative medium for communication and participation.

SEL integreren in het curriculum

Voor een maximaal effect moet sociaal en emotioneel leren (SEL) niet beperkt blijven tot afzonderlijke lessen, maar geïntegreerd worden in de hele schooldag en in alle vakgebieden.

Taal

Gebruik literatuur die thema's als empathie, conflictoplossing en sociale verantwoordelijkheid behandelt. Gebruik karakteranalyse om emoties, motivaties en perspectieven te bespreken. Laat leerlingen reflectieve dagboeken schrijven over hun eigen emoties en ervaringen met relaties met leeftijdsgenoten. Creëer gezamenlijke schrijfprojecten waarbij leerlingen hun communicatie- en samenwerkingsvaardigheden moeten oefenen.

Sociale wetenschappen

Onderzoek historische conflicten en hun oplossing, waarbij de emotionele en sociale factoren die daarbij een rol spelen worden besproken. Bestudeer verschillende culturen en perspectieven om cultureel bewustzijn en empathie te ontwikkelen. Gebruik rollenspellen om historische gebeurtenissen vanuit verschillende gezichtspunten te onderzoeken. Bespreek kwesties op het gebied van sociale rechtvaardigheid en hoe individuen een positief verschil kunnen maken in hun gemeenschap.

Wetenschap

Integreer samenwerkingsprojecten in het laboratorium die effectieve communicatie en probleemoplossing vereisen. Bespreek de ethiek van wetenschappelijk onderzoek en het belang van verantwoordelijkheid. Bestudeer de biologie van emoties en stressreacties om studenten te helpen hun eigen reacties te begrijpen. Gebruik groepsprojecten om milieukwesties te onderzoeken, met de nadruk op collectieve verantwoordelijkheid.

Wiskunde

Gebruik coöperatieve leerstrategieën voor probleemoplossende activiteiten. Gebruik praktijkvoorbeelden die betrekking hebben op sociale kwesties en waarvoor ethische beslissingen moeten worden genomen. Oefen doorzettingsvermogen en een groeimindset bij het aanpakken van uitdagende problemen. Gebruik data-analyse om sociale trends met betrekking tot pesten en het schoolklimaat te onderzoeken.

Kunst

Verken emotionele expressie door middel van verschillende kunstvormen. Creëer gezamenlijke kunstprojecten die samenwerking en compromissen vereisen. Gebruik drama, muziek en beeldende kunst om thema's als empathie, conflict en oplossing te verkennen. Moedig reflectie aan over hoe kunst emoties en perspectieven kan overbrengen.

Lichamelijke opvoeding

Neem teambuildingactiviteiten op die de nadruk leggen op samenwerking en fair play. Leer stressverlagende technieken zoals diep ademen en mindfulness. Oefen goed sportmanschap en respectvolle competitie. Gebruik spellen die communicatie en probleemoplossing tussen teamleden vereisen.