

## Brullende leeuwen Lessuggesties

### Inhoud

Maarten is de spits in zijn voetbalteam. Maar zijn plaats wordt ingenomen door een meisje, Eva. En dat vindt Maarten niet leuk.

Maarten is ook helemaal niet aardig voor zijn teamgenoten. Hij is eigenlijk gewoon een grote pestkop.

De trainer van het team ziet liever brullende leeuwen in het veld dan onzekere poesjes. Maar of dat gaat lukken als Maarten maar blijft pesten?

Auteur: Annemarie Jongbloed  
met illustraties van Ivan & Ilia  
ISBN 978 94 91740 06 0



### Open gesprek: Wat is plagen? Wat is pesten?

Ga een gesprek aan met de kinderen. Voer het gesprek open en vertel dat alles wat gezegd wordt in de groep blijft.

Start met de volgende vragen:

- Wat is pesten eigenlijk?
- Is er een verschil tussen plagen en pesten?

Zet het gesprek vooral voort door open vragen te stellen. En te vragen naar ervaringen. Er kan discussie ontstaan over wat onder pesten wordt verstaan. Maar als iemand zich gepest **voelt**, dan is het dus pesten en kun je er iets aan doen!

Ook voorbeelden uit het boek kunnen worden gebruikt om het gesprek te voeren:

- fysiek geweld door bijvoorbeeld schoppen of laten struikelen (doet Maarten bij Eva)
- schelden ('Wegwezen homo!' roept Maarten tegen Samuel)
- buitensluiten/negeren (doen uiteindelijk de teamgenoten bij Maarten)

Pesten kan ontstaan vanuit vooroordelen. Een vooroordeel is een mening die je over iemand hebt terwijl die (vaak) niet klopt.

Een scheldwoord als 'homo' slaat eigenlijk nergens op, want de aangesproken persoon is meestal geen homo. Samuel heeft twee vaders, maar is dan zelf niet meteen homoseksueel. Vaak wordt het woord homo ook als scheldwoord en soms zelfs als begroeting gebruikt. Vreemd eigenlijk want we roepen geen hetero naar elkaar ...

Wil je hierover verder uitwijden, dan kun je verder op homoseksualiteit ingaan door bijvoorbeeld te vragen: Kun je zelf beslissen op wie je verliefd wordt?

Vooroordelen hebben vaak te maken met 'wat de boer niet kent ...' Ofwel: iets dat je kent vind je gewoon. Ken je geen mensen met een psychiatrische stoornis, dan vind je ze maar gek. Ken je geen voetballende meisjes, dan denk je misschien dat dat niet kan. Heeft een klasgenoot of teamgenoot twee vaders, dan is dat voor jou misschien wel raar.

Ga met de kinderen als ze allemaal het boek hebben gelezen, het gesprek aan over het boek.

Gebruik eventueel de volgende vragen:

- Wat vinden jullie van het boek?
- Wat vinden jullie van Maarten, de hoofdpersoon in het boek?
- Herken je jezelf in een van de personen in het boek?
- Waarom ging Maarten zijn teamgenoten pesten?

Vraag de kinderen tot slot om het gesprek af te ronden:

- Wat vinden jullie belangrijk in dit team? (of in de klas?)
- Hoe zorgen we er samen voor dat niemand wordt gepest?
- Hoe zorgen we ervoor dat we allemaal brullende leeuwen worden? Want brullende leeuwen zijn zeker van zichzelf en pesten niet!

### **Oefening 1: Hoe voelt het om gepest te worden?**

Doel: kinderen krijgen inzicht in gevolgen van pestgedrag



Laat de kinderen vrij rondlopen in de ruimte en met hun gezichtsuitdrukking en lichaam reageren hoe boos ze worden om een aantal uitspraken die jij doet. Maak vooral ook gebruik van genoemde voorbeelden uit het begin van deze oefening.

- Ze roepen 'hé slappeling' naar je
- Iemand laat je expres struikelen
- Je sporttas wordt afgepakt en twee jongens gaan er mee overgooien
- Je mist een niet te missen kans op een doelpunt en wordt uitgescholden
- Tijdens een wedstrijd krijg je geen een keer de bal

Ga met de kinderen in een kring zitten. Vraag aan de kinderen om hun hand op te steken als ze wel eens boos zijn. En steek gerust zelf ook je hand op!

Vraag een paar kinderen om te vertellen waarom ze boos worden. Zeg dat boos worden vaak een hele normale reactie is als er wordt gescholden, iets niet helemaal loopt zoals je wilt of als je wordt gepest.

Vraag dan of boos worden helpt of dat er andere manieren zijn (positievere manieren) om met boosheid om te gaan. Geef voorbeelden: diep ademhalen, weggaan als dat kan, tegen jezelf 'boeien!' zeggen.

## Oefening 2. Rustig blijven ademen

Doel: kinderen kunnen met deze oefening rustig blijven in veel situaties

Vertel dat de Vietnamese Boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh deze oefening heeft bedacht. Met deze oefening kun je in alle omstandigheden proberen om je rust te bewaren en te blijven ademen. Vertel dat jullie gaan oefenen. Vraag de kinderen diep in te ademen en zeg daarbij:

*Ik adem in en ik kalmeer mijn lichaam.*

Vraag de leerlingen daarna uit te ademen en zeg:

*Ik adem uit en ik glimlach.*

Herhaal dit een aantal keren tot je merkt dat de kinderen rustig zijn.

Vertel hen dat ze dit ook zelf kunnen doen. Ze kunnen dan de tekst in hun hoofd aan zichzelf vertellen. Probeer het eventueel uit me de groep of het team en vraag de kinderen of dat lukt.

In moeilijke en lastige situaties, bij ruzie of pestgedrag, maar ook bij een moeilijke taak of tijdens een voetbalwedstrijd, kunnen de leerlingen deze oefening ook zelf gebruiken.

Gebruik deze oefening bijvoorbeeld elke ochtend of na de middagpauze. Je zult zien dat het werkt!



### Oefening 3: de rollen bij het pesten

Doel: kinderen leren peestsituaties kennen en de verscheidene rollen daarin

In het boek kunnen we een paar rollen bij pesten onderscheiden. Laat de kinderen bedenken welke rol welk kind heeft in het boek. En help ze eventueel een handje aan de hand van de drie rollen:

- Degene die pest (Maarten en Wout die meedoet, al is het niet altijd van harte)
- Degene die gepest wordt (Eva, Samuel)
- De omstanders (Achmed, Moos)



Vertel dat iemand al deze drie rollen waarschijnlijk wel eens heeft gespeeld. Vraag of de kinderen zelf voorbeelden kunnen geven.

In het boek is Maarten de grote pestkop, en hij blijkt ook zelf veel gepest te zijn vanwege de ziekte van zijn moeder. Maarten is eigenlijk maar een onzekere jongen. Hij lijkt wel vol zelfvertrouwen maar als je je zo zeker voelt van jezelf, waarom pest je dan? Wout doet mee met het pesten, maar niet echt van harte. Eva en Samuel worden veel gepest door Maarten.

Van de omstanders zien we in het boek niet veel actie. Vraag de kinderen wat omstanders kunnen doen om het pesten te voorkomen? Maak hiervan een actielijstje voor de groep.

Voorbeelden:

- Ga naast de gepeste staan en zeg dat de pester moet stoppen met pesten, schelden of wat hij/zij dan ook doet;
- Vraag een vriend/vriendin om je te helpen de pester aan te spreken, samen sta je sterker;
- Vraag een volwassene om hulp als je er zelf niet uitkomt;
- Maak van pestkoppen onzekere poesjes!
- Laat de gepeste niet alleen staan, maar ondersteun en troost als dat nodig is.