

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: pesten

Stop het pesten

bijbelgedeelte: Psalm 56

Bijlagen

Bijlage bij introductie 2 – Pest-Test (3.2)

1. Er zit een jongen of een meisje in je klas die niet populair is.

- A. Ik blijf uit haar of zijn buurt, want voor je het weet ben je ook een sukkel.
- B. Ik ga alleen maar om met mijn vriendengroep, dus...
- C. Dat maakt niet uit. Ik kan goed overweg met iedereen uit mijn klas.
- D. Hallo, ik ben diegene...

2. Als ik op school ben, dan...

- A. Sluit ik me meteen aan bij mijn vaste vriendengroep.
- B. Ben ik vaak alleen.
- C. Doe ik mijn best om niet op te vallen.
- D. Ben ik gewoon mezelf en klets ik met iedereen.

3. Noem voor jezelf de pispaaftjes van jou klas op.

- A. Makkie, heb je even?
- B. Er zitten bij ons geen pispaaftjes in de klas.
- C. Ik, ik, ik!
- D. Ik in ieder geval niet...

4. Als ik in de klas een blunder maak...

- A. Kunnen we er met z'n allen om lachen.
- B. Dan weet ik al waar ik de komende dagen voortdurend mee gepest wordt.
- C. Dan gebeurt er niets! Echt niet dat iemand mij uitlacht.
- D. Ik ben de grappigste van de klas, om mij wordt voortdurend gelachen.

5. We gaan honkballen met gym en de teams moeten gekozen worden. Wat denk je?

- A. Leuk, honkbal!
- B. Dit is zó erg. Ik word toch weer als laatste gekozen.



- C. Maakt mij niet uit, als ik maar samen met ... ben.
- D. Word ik als eerste of als tweede gekozen?

6. Het is 15.00 uur, de school is uit!

- A. Snel naar huis en dan lekker buitenspelen of computeren met vrienden.
- B. Snel naar huis voordat ik word opgewacht.
- C. Wat zal ik vandaag eens gaan doen?
- D. Tijd om stoer te gaan hangen op onze hangplek.

7. Een grapjas heeft een schooltas van iemand op het dak gelegd. Wat denk je?

- A. Die grapjas is niet leuk.
- B. O nee, het is toch niet mijn tas?
- C. Lachen, ik weet wie dat gedaan heeft...!
- D. Dat was wel geinig, wie gaat die tas nu pakken?

8. Pesten...

- A. Gebeurt gewoon! Sommige kinderen vragen er om, die zijn zo raar...
- B. Grappig toch? Je moet wel tegen een geintje kunnen, anders heb je pech.
- C. Is iets waar ik bijna elke dag wel de dupe van ben...
- D. Is flauw. Je moet gewoon respect voor elkaar hebben.

9. Overblijven is...

- A. Survival! Ik ben blij als ik iets van mijn lunchpakket kan opeten, want voor ik het weet is het afgepakt en wordt er gevoetbald met mijn broodjes.
- B. Op school je lunch opeten, toch? Wat een rare vraag!
- C. Lachen! Niets is zo leuk als een broodtrommel afpakken!
- D. Voor watjes.

10. Je gaat met de klas een musical opvoeren...

- A. Ik wil het allerkleinste rolletje, zonder tekst. Hoef ik mijn mond tenminste niet open te doen.
- B. Heerlijk: acteren en zingen. Mijn droom!
- C. Hè bah, moet ik meedoen aan zoiets softs als een musical.
- D. Leuk om iets te doen met de hele klas.

Uitslag

1. a=3 b= 2 c=2 d=1
2. a=4 b=3 c=1 d=2
3. a=3 b=2 c=1 d=4
4. a=2 b=1 c=4 d=3
5. a=2 b=1 c=4 d=4
6. a=3 b=1 c=2 d=4
7. a=2 b=1 c=4 d=3
8. a=4 b=3 c=1 d=2
9. a=1 b=2 c=3 d=4
10. a=1 b=3 c=4 d=2



De score

- *10-15 punten* – Jij zou soms wel willen dat je onzichtbaar was. Je weet wat het is om het pispaaletje van de klas te zijn. Als er gepest wordt, ben jij meestal de dupe.
- *15-25 punten* – Jij komt op voor jezelf en voor anderen. Je bent betrouwbaar en een eerlijke vriend. Je bent aardig, maar geen meeloper! Halen anderen roggigheid uit, dan doe jij in elk geval niet mee.
- *25-35 punten* – Voor een goeie grap of mop moet je bij jou zijn. Jij bent wel in voor een geintje. Je weet ook wanneer een grapje niet meer lollig is. Toch vind je 't lastig om anderen erop aan te spreken als ze te ver gaan.
- *35-40 punten* – Jij bent heel zeker van jezelf. Jij en je vrienden zijn de popiejopies van de klas. Als er pesterijtjes worden uitgehaald, ben jij altijd wel betrokken. Dat je af en toe écht te ver gaat, heb jij niet door...

Bijlage bij bijbelstudie 1 – Ervaringen van David (4.1)

- Stel... je moet deze tekst van David kort samenvatten. Welk kopje zou je dan boven deze woorden plaatsen? Zet dat in het balkje.
- Hoe voelt David zich? Kies één van de onderstaande uitspraken die daarbij past en zet dit in het wolkje.

*ik ben bang – ik ben boos – ik hoop – ik vertrouw – ik ben teleurgesteld – ik ben blij –
ik vind het gemeen – ik kan niet meer – ik zoek troost – ik ben alleen – waar is dit goed voor? –
ik red het niet*

Vers 2-3

Wees mij genadig, God, want ze bedreigen mij, de hele dag bestoken en bestrijden ze mij. Mijn tegenstanders bedreigen mij, heel de dag, en bestrijden mij vanuit hun hoge vesting.

Vers 4-5

In mijn bangste uur vertrouw ik op u. Op God, wiens woord ik prijs, op God vertrouw ik, angst ken ik niet, wat kan een sterveling mij aandoen?

Vers 6-7

Hun woorden krenken mij de hele dag, tegen mij zijn hun boze plannen gericht. Ze wachten hun kans af en bespieden mijn gangen, loerend op mijn leven.

Vers 9-10

Mijn omzwervingen hebt u opgetekend, vang mijn tranen op in uw kruik. Staat het niet alles in uw boek? In het uur dat ik u aanroep wijken mijn vijanden, want dit weet ik: God staat mij terzijde.

Vers 11-12

Op God, wiens woord ik prijs, op de HEER, wiens woord ik prijs, op God vertrouw ik, angst ken ik niet, wat kan een mens mij aandoen?

Vers 13-14

Aan u, God, heb ik geloften gedaan, met dankoffers wil ik u betalen, u hebt mijn leven aan de dood ontrukkt, mijn voet voor struikelen behoed. Nu kan ik wandelen onder Gods hoede in het licht van het leven.

- ✕ Ik beloof dat ik eraan mee zal werken dat pesten op onze club geen plaats krijgt.
- ✕ Ik beloof dat we er met elkaar voor zullen zorgen dat de sfeer goed is op de club en dat iedereen zichzelf kan zijn.
- ✕ Ik beloof dat als ik ergens een pestsituatie signaleer, ik zal proberen hierover te praten met iemand die kan helpen het pesten te stoppen.

GETEKEND DOOR:

DATUM:

PLAATS:

**PESTEN,
IK DOE ER IETS AAN!**

