

# Handleiding

## Lesgeven aan jongens



### **Bijlage** **Handboek Marietje Kesselsproject**

Daan Verbaan, Sandy Spil en Ton Coolen

Arnhem, 2001  
Landelijk Platform Marietje Kesselsprojecten

Een initiatief van Kompaan, NIZW en NISB,  
ter ondersteuning van weerbaarheidsprojecten in het basisonderwijs

## COLOFON

© NISB - Landelijk Platform Marietje Kesselsprojecten, 2001

Projectmedewerker: Pyrrha Singerling  
Auteurs: Sandy Spil, Daan Verbaan en Ton Coolen

NISB  
Papendallaan 50  
Postbus 32  
6800 AA ARNHEM  
Tel.: 026-4833800  
Fax: 026-4833890  
E-mail: [info@nisb.nl](mailto:info@nisb.nl)

Reacties kunt u e-mailen naar: [info@nisb.nl](mailto:info@nisb.nl)

# Inhoudsopgave

	<b>Pagina</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>4</b>
<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>Hoofdstuk 1: Werken met jongens</b>	<b>6</b>
<b>    Waarin verschillen jongens van meisjes?</b>	<b>6</b>
<b>    Doelen</b>	<b>8</b>
<b>    Beroepshouding</b>	<b>8</b>
<b>    Richtlijnen voor de lessen</b>	<b>11</b>
<b>Hoofdstuk 2: Oefenvormen</b>	<b>17</b>
<b>    Omgaan met grenzen</b>	<b>18</b>
<b>    Stoer doen en groepsdruk</b>	<b>25</b>
<b>    Plagen en pesten</b>	<b>28</b>
<b>    Contact maken</b>	<b>33</b>
<b>    Samenwerking lichaam en geest</b>	<b>35</b>
<b>    Coördinatieoefeningen linker- en rechterhersenhelft</b>	<b>36</b>
<b>    Oefeningen om de les af te sluiten</b>	<b>38</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>39</b>
<b>Bijlage 1</b>	<b>41</b>

## VOORWOORD

Weerbaarheidsprojecten in het basisonderwijs worden ondersteund door het Landelijk Platform Marietje Kesselsprojecten. Dit is een initiatief van Kompaan, het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW) en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Na een projectperiode van 2 jaar gaat het Landelijk Platform vanaf 1 januari 2001 door als reguliere activiteit van het NISB.

Het Platform heeft in 1999 en 2000 verschillende activiteiten ontplooid om het *Marietje Kesselsproject* (MKP) verder te ontwikkelen. De basismethodiek van het *Marietje Kesselsproject* is neergelegd in een handboek, en daarnaast is de methodiek verder uitgewerkt voor jongens. Het resultaat daarvan ligt hier voor u: *Lesgeven aan jongens*, de aanvullende handleiding *Marietje Kesselsproject* voor jongens.

Een aantal mensen heeft hieraan een bijdrage geleverd:

- Leo Rutjes (onafhankelijk voorzitter van de stuurgroep van het Landelijk Platform MKP tot mei 2000) en Charline Sangers (programmamedewerker weerbaarheid NISB tot november 2000) hebben adviezen gegeven over de opzet van de handleiding.
- Sandy Spil, Daan Verbaan en Ton Coolen, alle drie ervaren preventiewerkers in verschillende *Marietje Kesselsprojecten*, hebben hun ideeën over en ervaringen met het werken met jongens op schrift gesteld.
- Lauk Woltring, deskundige op het gebied van de ontwikkeling van jongens, heeft een belangrijke inhoudelijk bijdrage geleverd.

Deze handleiding voor lesgeven aan jongens, kan (aankomend) preventiewerkers helpen om adequater te reageren op het gedrag van jongens in de MKP-lessen. Dat vergroot niet alleen het effect van de lessen, maar ook het plezier van de jongens en de preventiewerker.

Pyrrha Singerling,  
projectmedewerker Landelijk Platform Marietje Kesselsprojecten.

## INLEIDING

Deze handleiding *Lesgeven aan jongens* is geschreven als aanvulling op het *Handboek Marietje Kesselsproject*. In dit handboek wordt een methodiek beschreven voor weerbaarheidsvergroting van kinderen van 10 tot 13 jaar.

Het *Marietje Kesselsproject* (MKP) is in Tilburg in 1990 vanuit de vrouwenbeweging ontwikkeld als een project zelfverdediging voor meisjes. Het doel was preventie van seksueel geweld. Cijfers gaven aan dat vooral meisjes slachtoffer werden van (seksueel) geweld. Sinds 1993 worden de lessen ook aan jongens gegeven. In het begin was het jongensprogramma bijna uitsluitend gericht op daderpreventie. Deze opzet bleek om twee redenen niet te voldoen. In de eerste plaats vonden de jongens de lessen niet zo aantrekkelijk. Ze misten de fysieke verdedigingstechnieken die meisjes wel kregen en waren daardoor niet zo gemotiveerd. In de tweede plaats kwam er steeds meer aandacht voor het feit dat ook jongens regelmatig slachtoffer worden van seksueel geweld en dat jongens veel vaker dan meisjes slachtoffer zijn van fysiek geweld. Veel jongens zijn hier erg bang voor. Daarnaast bleek het noodzakelijk om in het meisjesprogramma ook aandacht te besteden aan grensoverschrijdend gedrag van meisjes. Sinds 1998 is er voor jongens en meisjes daarom hetzelfde inhoudelijke lesprogramma, onder de titel *Zelfbeschermingslessen*. In dit lesprogramma, beschreven in het *Handboek Marietje Kesselsproject*, is er voor beide groepen aandacht voor mentale en fysieke weerbaarheid, en voor grensoverschrijdend gedrag van henzelf.

Door preventiewerkers is echter gesignaleerd dat er in het huidige MKP-programma elementen ontbreken die nodig zijn om op een goede manier aan jongens te kunnen lesgeven. In het eerste MKP-programma dat wel specifiek voor jongens was (Rooyackers en Koster, 1996) staan allerlei oefenvormen beschreven, maar wordt niet ingegaan op de beroepshouding van de preventiewerker of de ontwikkeling van jongens. Daarnaast werd het onderwerp seksueel misbruik niet toegespitst op de leeftijd van de kinderen voor wie het *Marietje Kesselsproject* bedoeld is en werden er geen fysieke verdedigingstechnieken geoefend. Dat waren redenen om niet meer met dit programma door te gaan.

Wij hebben daarom deze aanvullende handleiding geschreven. Die vormt de neerslag van onze jarenlange ervaring in het werken met jongens van tien tot dertien jaar. We hebben lesgegeven aan tientallen groepen die onderling grote verschillen vertoonden in aantal, aard, niveau en etnische samenstelling. Daarnaast bouwden we theoretische kennis over de ontwikkeling van jongens op. De seksspecifieke inzichten die we op deze manier hebben verworven, zouden zich niet hebben kunnen vormen zonder de uitwisseling met collega's, van wie sommigen zowel met meisjes als met jongens hebben gewerkt. We hebben onze inzichten vertaald naar beroepshouding, didactiek en methodiek voor lesgeven aan jongens. Dit is de inhoud van hoofdstuk 1. In hoofdstuk 2 beschrijven we oefenvormen voor de lespraktijk. De cursieve stukken tekst zijn voorbeelden uit onze eigen lespraktijk.

Wij hopen dat jij als (aankomend) preventiewerker je voordeel kunt doen met deze handleiding. En we horen graag wat je ervaringen ermee zijn.

Sandy Spil, Daan Verbaan, Ton Coolen

## HOOFDSTUK 1

### WERKEN MET JONGENS

In dit hoofdstuk gaan we allereerst in op de vraag waarin jongens verschillen van meisjes. We staan vervolgens stil bij de consequenties die dat heeft voor de praktijk van het lesgeven aan jongens. Aan de orde komen achtereenvolgens: doelen, beroepshouding en richtlijnen voor de lessen.

#### Waarin verschillen jongens van meisjes?

In het *Handboek Marietje Kesselsproject* (hierna aangehaald als *Handboek*) wordt ingegaan op de verschillen in de manier waarop jongens en meisjes zich gedragen. Wij noemen hier een aantal specifieke kenmerken van gedrag van jongens. Jongens zijn vaak op zoek naar grenzen. Ze dagen elkaar en volwassenen uit. Ze komen gemakkelijk naar buiten, en doen dat op een luidruchtige manier. Ze zijn druk en beweeglijk en hebben vertrouwen in hun eigen lichaamskracht. Over het algemeen willen ze zich bewijzen in de groep en erbij horen. Ze nemen snel hun toevlucht tot stoer gedrag en praten niet gemakkelijk over hun gevoelens.

Deze specifieke gedragskenmerken zijn deels toe te schrijven aan biologische factoren, deels aan het socialisatieproces. Hieronder bespreken we een aantal biologische kenmerken en omgevingsfactoren. We zetten ze hier en daar af tegen factoren die bij meisjes een rol spelen.

#### *Biologische kenmerken*

Biologische kenmerken of aanlegfactoren staan niet op zich. Aanleg leidt slechts via een reeks (vaak beïnvloedbare) processen tot bepaald gedrag, met veel variaties. Het 'eigene' van jongens is dan ook aan te duiden als een voortdurende interactie tussen enerzijds aanlegfactoren en anderzijds omgevingsfactoren die per cultuur verschillen. Aanlegfactoren moeten wel begrepen worden, niet zozeer ter legitimatie of verklaring van gedrag, maar juist om ze te kunnen bewerken.

Het hormoon testosteron zorgt voor de typisch mannelijke eigenschappen. Maar het is meer dan een groeihormoon voor de ontwikkeling van onder andere testikels en penis. Testosteron levert ook energie en stimuleert de dadendrang. Als een jongen tussen de elf en dertien jaar is, stijgt het testosterongehalte dramatisch om op ongeveer zijn veertiende jaar het hoogtepunt te bereiken. Jongens zijn in deze leeftijdsfase druk en beweeglijk; ze kunnen hun energie moeilijk in toom houden. Ze maken zich druk over rangorde en competitie; dit uit zich veelal fysiek. Jongens willen een hiërarchie opbouwen maar willen tegelijkertijd niet voor elkaar onderdoen.

Jongens hebben een ander ontwikkelingstempo dan meisjes. Al heel vroeg zijn er in de hersenen van de ongeboren baby geslachtsverschillen zichtbaar. Een verschil is dat de hersenen van een jongetje zich langzamer ontwikkelen dan die van een meisje. De linkerhersen helft ontwikkelt zich bij jongens bijvoorbeeld trager. Gevolg is dat een jongen meer gebruikmaakt van interne verbindingen binnen de rechterhersen helft en dat hij minder gebruikmaakt van de verbindingen tussen de linker- en rechterhersen helft. Dit is een mogelijke verklaring voor het feit dat jongens gemiddeld hun ruimtelijk inzicht meer ontwikkelen, een activiteit die zich voornamelijk in de rechterhersen helft afspeelt. Wanneer de linker- en de rechterhersen helft minder goed met elkaar verbonden zijn, heb je meer moeite met vaardigheden als lezen en praten over gevoelens, kwaliteiten waarin jongens gemiddeld achterblijven bij meisjes. Of de oorzaak nu moet worden gezocht in de hormonen of in de omgeving, feit is dat de genoemde verschillen in hersenactiviteit van mannen en vrouwen bestaan.

Het is belangrijk om te weten dat verschillen in de hersenactiviteit voor een zeer groot deel door ervaringen kunnen veranderen. Dit geldt met name voor kinderen en adolescenten. Leren leidt tot andere, nieuwe verbindingen in de hersenen. Jongens hebben andere ontwikkelingstaken dan meisjes. Leerkrachten zouden jongens kunnen helpen door hen beter te leren lezen, zich beter te leren uiten, zich beter in een ander in te leven en door hen beter conflicten te leren oplossen. Ook ouders kunnen hun zoons leren dat er andere manieren zijn dan vechten om conflicten op te lossen, hoe zij nieuwe vrienden/vriendinnen kunnen maken en hoe zij kunnen zorgen dat zij bij een spel betrokken worden. (Woltring 1995)

### *Het socialisatieproces*

Naast aangeboren eigenschappen is iedere jongen onderhevig aan socialisatieprocessen; de invloed van de omgeving op zijn ontwikkeling tot volwassen man. De socialisatie van jongens staat niet 'los' in de tijd. De verwachtingen die wij hebben van jongens en het daarbij passende normen- en waardenpatroon zijn deels cultureel bepaald. Daarnaast spelen ouders uiteraard een grote rol bij deze ontwikkeling. De verwachtingen die zij hebben van hun zoon, 'vertalen' zij in waarneembaar (opvoedings)gedrag, het enige voorbeeld dat een baby in eerste instantie tot zijn beschikking heeft. Later in de ontwikkeling gaan ook school, vrienden en hobbykringen een belangrijke rol spelen.

In de pubertijd, de periode waar jongens zich veelal beginnen af te zetten tegen hun ouders, wordt veel waarde gehecht aan de mening van vrienden; met veel branie en bravoure houden jongens zich staande in dergelijke vriendenkringen, vaak bestaande uit louter seksegenoten. Rechtvaardigheid en concurrentie zijn de centrale normen binnen zo'n groep. Door elkaar uit te dagen, zich met elkaar te vergelijken en door grenzen te overschrijden proberen zij erachter te komen wie zij zijn. Intimiteit staat niet alleen voortdurend onder druk van onderlinge concurrentie en competitiestrijd (later 'gepakt' kunnen worden op je uitspraken en gedrag) maar ook van de angst voor homoseksualiteit of vrees om voor 'soffie' te worden aangezien. De media spelen daar ook op in, zij zetten karikaturen van mannelijkheid neer: sterk, stoer en machtig.

Het is ook niet verwonderlijk dat jongens moeite hebben een eigen identiteit te vormen: in onze huidige samenleving worden jongens nog altijd voornamelijk opgevoed door vrouwen ondanks dat er een verschuiving is te constateren. Jongens hebben dan ook met name vrouwelijke voorbeelden tot hun beschikking en weinig mannelijke voorbeelden. Daardoor hebben zij weinig kennis van wat mannen eigenlijk zijn en welke gevoelens ze hebben; ze willen graag een man zijn maar weten eigenlijk niet hoe! Daardoor hebben zij vaak weinig zelfvertrouwen. Ze ontwikkelen een geacteerd zelfvertrouwen met veel bluff waarbij de nadruk komt te liggen op onzekerheidsreductie en stresshantering.

De traditionele balans tussen mannen en vrouwen - voornamelijk in gang gezet door vrouwenbewegingen - is aan het veranderen; vrouwen kunnen meer, stellen andere eisen, zijn zelfbewuster, assertiever en agressiever. De traditionele, dominante rol van mannen - 'de mannelijkheid' - staat onder druk.

Deze 'crisis van de mannelijkheid' heeft twee kanten: het oude verdwijnt, het nieuwe is nog onzeker. Voor velen biedt dit voordelen en nieuwe mogelijkheden, voor anderen betekent dit voor alles verlies van houvast. Jongens zullen een weg moeten vinden in deze zich veranderende samenleving. Zij hebben behoefte aan alledaagse nabije (vooral mannelijke) identificatiefiguren die hen helpen om hun energie in goede banen te leiden. (Woltring 1995)

Ook veel meisjes kampen met een gebrek aan zelfvertrouwen. De dominantie van mannen ten opzichte van vrouwen en de daaruit voortvloeiende onderwaardering van vrouwen speelde en speelt nog altijd een grote rol. In de literatuur wordt dit onrecht in ruime mate belicht. De indruk wordt echter vaak gewekt dat meisjes een achterstand in te halen hebben en jongens 'er al zijn'. Wij willen juist die kant belichten die jongens onrecht aan doet.

Veel (stoere) jongens die zich schuldig maken aan vernieling en vandalisme hebben een tekort aan goede identificatiefiguren gehad en zitten niet zo goed in hun vel als het lijkt (geacteerd zelfvertrouwen). Door jongens in een vroeg stadium (preventieve maatregelen) te helpen hun identiteit op een positieve wijze te ontwikkelen, hopen wij hun energie in goede banen te leiden en een goed gevoel van eigenwaarde en een gegrond zelfvertrouwen bij de jongens te ontwikkelen (Woltring 1995).

## **Doelen**

Het doel van het MKP is het vergroten van de weerbaarheid van kinderen om te voorkomen dat zij slachtoffer worden van machtsmisbruik of zich zelf schuldig maken aan (seksueel) intimiderend of grensoverschrijdend gedrag. Dit gebeurt door het aanleren van ander gedrag, zoals een respectvolle houding jegens anderen en het voorkomen van slachtoffergedrag. Dit alles geldt zowel voor de jongens als voor de meiden.

In het *Handboek* worden doelen beschreven voor de weerbaarheidstraining. Deze doelstellingen zijn ook voor het werken met jongens het uitgangspunt. Het gaat erom dat kinderen:

- een groter gevoel van eigenwaarde ontwikkelen;
- hun eigen gevoelens kunnen herkennen en verwoorden;
- duidelijk kunnen communiceren;
- fysiek weerbaar zijn;
- weten wanneer en hoe ze hulp moeten vragen;
- in staat zijn gevaarlijke situaties te herkennen en in te schatten;
- zich kunnen inleven in een ander;
- negatieve groepsdruk kunnen weerstaan;
- zich verbaal en non-verbaal kunnen verweren in bedreigende situaties.

Op grond van de bovengenoemde kenmerken van gedrag van jongens, kunnen we daarnaast een aantal specifieke doelen formuleren voor de lessen met jongens.

Jongens moeten leren:

- hun impulsen te controleren en agressie te reguleren;
- uit te gaan van hun eigen kracht zonder die kracht te misbruiken;
- zich verantwoordelijk te voelen voor hun eigen gedrag;
- boodschappen in lichaamstaal te herkennen;
- grenzen te herkennen bij anderen en eigen grenzen aan te geven;
- na te denken over de eigen rol in de groep, met als aandachtspunten: omgaan met groepsdruk en stoer doen.

Daarnaast is het belangrijk om in de lessen met jongens extra aandacht te besteden aan het vermogen zich in te leven in een ander (een algemene doelstelling). Jongens hebben hier vaak veel moeite mee.

## **Beroepshouding**

In je werk met jongens zijn jouw rol en houding van essentieel belang. We bespreken in deze paragraaf de belangrijkste elementen van een goede beroepshouding:

- de belevingswereld van jongens kennen;
- een voorbeeldfunctie vervullen;
- acceptatie en betrokkenheid uitstralen;
- duidelijke grenzen stellen;
- je eigen functioneren onderzoeken;
- je bewust zijn van eigen grenzen, normen en waarden;
- signalen opvangen.

### *De belevingswereld van jongens kennen*

Een belangrijke voorwaarde voor succes in je werk met jongens is dat je aansluiting bij ze vindt door je in hun belevingswereld te verplaatsen. Je kent hun interesses en je weet wat hun bezighoudt. Je kunt daar vervolgens op inspelen. Je weet waarom jongens zich gedragen zoals ze zich gedragen. Je interpretatie van dit gedrag is gebaseerd op ervaringen van deskundigen op dit gebied, op vakliteratuur en op uitwisseling met collega's. Inzicht in achtergronden en oorzaken van gedrag van jongens helpt je om een goed contact op te bouwen en op een goede manier te reageren.

### *Een voorbeeldfunctie vervullen.*

Bij gebrek aan goede mannelijke identificatiemodellen spiegelen veel jongens zich aan filmsterren als Sylvester Stallone. Deze held lost conflicten op door erop los te slaan. De karikatuur van de sterke, onaantastbare man wordt door de media ook nog eens bevestigd. Jij kunt een belangrijke voorbeeldfunctie vervullen: je stelt duidelijk je grenzen maar je bent ook niet bang iets van jezelf te laten zien. Vertel over je eigen onzekerheden, maar maak ook geen geheim van je successen. Deel een ervaring uit je eigen jeugd. Laat zien hoe je zelf wordt geraakt: toon je plezier, je verbazing, je bewondering, je enthousiasme. Als jij gevoelens uit, zullen jongens jouw voorbeeld volgen.

*Preventiewerker Max vertelde aan de jongens dat hij als kind ook gepest werd en hoe hij daar in zijn eentje geen oplossing voor had gehad. De jongens waren heel betrokken toen Max deze 'zwakte' van zichzelf liet zien, en ze vroegen hem de oren van het hoofd. Ze wilden elkaar daarna ook over hun eigen ervaringen met pesten en gepest worden vertellen.*

Jongens creëren vaak een sfeer van concurrentie en competitie waarin weinig plaats is voor kwetsbaarheid. Er is altijd het gevaar om 'gepakt' te worden op wat je zegt of doet. Dus houd je je ervaringen en gevoelens maar voor je. Dat doet Clint Eastwood ook. De angst van veel jongens om voor homo of 'softie' te worden uitgemaakt, maakt het er niet gemakkelijker op iets van zichzelf te laten zien. Ze richten zich liever op de buitenwereld en op prestaties. En ze weten heel goed hoe ze hun onzekerheid en vaak gebrekkige gevoel van eigenwaarde kunnen maskeren met bluf en bravoure. Veel jongens die zich schuldig maken aan vernieling of vandalisme hebben het zonder goede identificatiefiguur moeten doen. Er wordt vaak van uitgegaan dat jongens 'het zelf wel uitzoeken'. Maar ze hebben een volwassene in hun directe omgeving nodig om zich aan te spiegelen. In je rol van preventiewerker kun je voor hen een positief identificatiemodel zijn en zo tegenwicht bieden.

*Arjen, een jongen van dertien, was al twee keer opgepakt voor aanranding. Op zijn leefgroep kwam hij in contact met groepsleider Hans, iemand waar hij erg tegen opkeek. Hans was in zijn ogen sterk en stoer, maar ging tegelijk respectvol met mensen om. Zijn stoerheid ging niet ten koste van anderen. De invloed die Hans op Arjen uitoefende was enorm, vooral als het ging om Arjens houding ten opzichte van meisjes; hij toonde steeds meer respect.*

### *Acceptatie en betrokkenheid uitstralen*

Omdat jongens uitdagen en grenzen zoeken, worden ze vaak lastig gevonden. Maar als je dit gedrag kunt zien als iets wat bij deze jongens hoort en hen accepteert zoals ze zijn, kun je met plezier werken. Het is een noodzakelijke voorwaarde; als je geen acceptatie en betrokkenheid uitstraalt, kun je geen aantrekkelijk rolmodel zijn voor jongens en kunnen ze zich niet aan je spiegelen.

### *Duidelijke grenzen stellen*

Jongensgroepen testen je vaak – bewust of onbewust – uit. Ze zoeken de grenzen. Jij staat voor de taak de vaak ongeremde dadendrang van jongens in goede banen te leiden; ruimte te geven aan de ‘branie’ maar ook te zorgen dat grenzen wederzijds worden gerespecteerd. Het is dus belangrijk dat je duidelijk en consequent bent, en dat je weet hoe je met grensoverschrijdend gedrag om moet gaan. Door van tevoren sancties aan te geven, bevordert je de acceptatie van een straf door de groep.

### *Je eigen functioneren onderzoeken*

Behalve dat je je eigen sterke en zwakke kanten kent, weet je ook wat je drijft om met jongens te werken. Van tijd tot tijd kun je je houding onderzoeken en jezelf vragen stellen als: Wat haal ik voor mezelf uit het werk met jongens? Wat wil ik ze geven? Wat kom ik tegen? Waarin zou ik steun kunnen gebruiken? Je reflecteert op je eigen handelen en de effecten van je handelen, en je toetst dit aan je doelstellingen.

*Preventiewerker Johan had als kind veel conflicten met zijn vader over gezag. Johan merkte dat hij als MPK-docent geen enkele tegenspraak duldde van kinderen; hij had meteen het gevoel dat zijn gezag werd ondermijnd. Hij raakte er gespannen door. Tijdens een workshop ‘zelfreflectie’ kreeg Johan meer inzicht in zijn eigen functioneren en in de manier waarop het verleden hem daarin parten speelde. Hierdoor kon hij bepaalde reacties van hemzelf beter plaatsen en zich zo nodig anders opstellen.*

### *Je bewust zijn van eigen grenzen, normen en waarden*

Je moet in staat zijn kritisch te kijken naar je eigen waarden en normen: zelfreflectie is onmisbaar in je werk met jongens. Hier hoort bij dat je je bewust bent van je eigen opvattingen, houding en emoties met betrekking tot intimidatie, geweld, (homo-)seksualiteit en seksueel misbruik.

### *Signalen opvangen*

Je bent er als preventiewerker in de eerste plaats op gericht te voorkomen dat jongens slachtoffer worden van machtsmisbruik of zich schuldig maken aan grensoverschrijdend gedrag. Maar je zult in je groep wellicht ook jongens aantreffen die slachtoffer zijn van (seksueel) geweld of zelf al een aantal delicten hebben gepleegd. Het is belangrijk dat je deze signalen kunt opvangen. Je kunt jongens dan in een vroeg stadium doorverwijzen naar de hulpverlening. Dat is niet alleen belangrijk voor jongens die slachtoffer zijn van (seksueel) geweld, maar ook voor jonge daders. Want jongens die na hun eerste delict goed geholpen worden, hebben nog een grote kans niet te recidiveren.

Signalen die jongens uitzenden zijn niet eenvoudig te duiden. De gevolgen van de reactie op seksueel misbruik kunnen bij jongens lijken op gedrag dat, in z'n algemeenheid, verwacht wordt van jongens: seksualiseren, bravoure, risicogedrag, de pispaal zijn of de behulpzame, beleefde en ‘volwassen’ jongen. Wees je bewust van de mogelijk krachtige slachtoffer-daderdynamiek bij jongens: misbruikte jongens zullen eerder dan meisjes de omslag naar dadergedrag maken. Bij informatie over seksueel misbruik hoort ook aandacht voor homoseksualiteit; door overwegend mannelijke daders raken jongens met misbruikervaringen vaak in de war over hun eigen seksuele oriëntatie.

Het idee van kwetsbaarheid van jongens moet ook worden aangekaart bij leerkrachten en bij ouders: jongens zijn op deze leeftijd vaak wat kinderlijker dan meisjes, maar worden veel minder beschermd, ze zijn vaker dan meisjes slachtoffer van seksueel misbruik buiten het gezin.

Jongens krijgen meer dan meisjes te maken met fysiek geweld: onderschat hun angst hiervoor niet, en de daaruit voortkomende behoefte tot het aanleren van verdedigingstechnieken. Zorg dat je op dit gebied ook genoeg te bieden hebt aan de jongens.

Tot slot: stel je op de hoogte van de sociale kaart en bestaande netwerken. Mocht blijken dat er geen adequate hulp voorhanden is, dan speel je het probleem door naar de coördinator van jouw project zodat hierop actie wordt ondernomen.

### Richtlijnen voor de lessen

In het Handboek op pagina 150 staan de didactische principes vermeld. Ook voor de lessen met jongens kunnen deze principes als uitgangspunt worden gebruikt. In deze paragraaf doen we een aantal aanbevelingen die je kunt gebruiken om de lessen af te stemmen op jongensgroepen:

- Vind de juiste toon.
- Maak gebruik van humor.
- Benoem wat goed gaat en vermijd negatieve feedback.
- Benoem het gedrag.
- Leer jongens hun gevoelens verwoorden.
- Observeer de groepsdynamiek.
- Zorg voor een goede spanningsboog.
- Gebruik de juiste werkvorm op het juiste moment.
- Bied structuur.
- Zorg dat de energie wordt gekanaliseerd.

#### *Vind de juiste toon*

Een goede les staat of valt met goed contact: je wilt dat de jongens jou graag zien komen. De eerste kennismaking is dan ook een spannend moment. Juist dan komt het erop aan de juiste toon te vinden.

*De jongensgroep van leerkracht Arie kwam voor de eerste les van een nieuwe cyclus de speelzaal binnen. De jongens lieten spontaan een aantal karatetrappen zien die ze hadden geleerd. Preventiewerker Alex was bang voor onrust in de groep en nam al bij voorbaat maatregelen. Hij zei: 'Iedereen gaat nu op de banken zitten.' Daarna kregen de jongens een uitleg over de MKP-lessen: ze zijn bedoeld om te leren jezelf te beschermen en niet om aan te vallen. De jongens vonden het flauw dat ze hun 'kunsten' niet mochten laten zien.*

De bezwaren van Alex zijn begrijpelijk, hij wilde niet dat het een rommeltje werd, maar in dit voorbeeld laat hij een kans voorbijgaan om een basis te leggen voor contact. Alex had ook kunnen vragen waar ze de technieken geleerd hebben, of zeggen: 'Het is mooi dat jij al iets weet over zelfverdediging, we kijken hoe we dat in deze lessen kunnen gebruiken.' Als jongens direct iets willen laten zien wat ze hebben geleerd, kun je hun enthousiasme bevestigen. Je toont interesse en het is een uitstekende start. Je stelt in dat stadium nog geen normen, ook niet als het om de technische uitvoering gaat. Contact staat hier op de eerste plaats; het is de voorwaarde voor een goed werkklimaat. Jongens willen natuurlijk van hun kant ook weten wat voor vlees zij in de kuip hebben. Zorg dat ze hoogte van je kunnen krijgen. Vertel in de eerste les iets over jezelf, bijvoorbeeld over iets wat je als kind hebt meegemaakt.

Soms is interesse tonen en je voorstellen niet genoeg om het ijs te breken. Je hebt misschien te maken met een gesloten groep; de jongens vinden het moeilijk met een 'vreemde' te praten en laten in eerste instantie niets van zichzelf zien. In zo'n situatie helpt het als ze iets kunnen doen. Je kunt met een activiteit beginnen als het contact stroef verloopt. Je houdt je dan wat meer op de achtergrond en je hebt de gelegenheid de groep te observeren: wat gebeurt er, hoe gaan de jongens met elkaar om? De activiteit is hier het middel om contact te maken. Geef intussen positieve feedback. Maar ga niet te snel. Soms kan een vriendelijke opmerking onecht overkomen, zoals het onderstaande voorbeeld laat zien.

*Aan het begin van de eerste MKP-les zegt preventiewerker Anton tegen Dirk uit groep acht: 'Ik zag in de klas een hele mooie tekening hangen van jou, knap joh!' Meteen daarop maakte Dirk een lompe opmerking. Hij accepteerde niet dat de preventiewerker in dit vroege stadium zo amicaal met hem omging.*

Jongens kunnen je complimenten pas aannemen als ze (enigszins) vertrouwd met je zijn. Dit geldt in het algemeen, niet alleen voor de eerste les. Het kan gaan om iets wat ze hebben gemaakt of gedaan, maar ook om bijvoorbeeld kleding. De ervaring leert dat de meeste jongens, zeker in het begin, niet goed raad weten met complimentjes over hun kleding. Ze kunnen er onzeker van worden. Maar veel hangt ook af van de manier waarop je het brengt. Een opmerking als: 'Ik vind dat jij een hele mooie wollen trui aanhebt, Mohammed,' komt heel anders over dan: 'Hé Johnny, die zaalvoetbalschoenen heb ik ook, die zijn fijn hè?' Bij de tweede opmerking is het voor de ander gemakkelijker om te reageren, iets concreets terug te zeggen. Bij de eerste opmerking bestaat het gevaar dat het compliment in de lucht blijft hangen. Het is natuurlijk goed dat jongens leren omgaan met verschillende soorten complimenten. Maar wees je bewust van de manier waarop je ze geeft.

#### *Maak gebruik van humor*

Met behulp van humor kun je spanning laten afvloeien. Wijs het stoere gedrag, waar vaak grapjes bijhoren, niet af maar sluit erop aan door ook eens te overdrijven of een grapje te maken. Jongens zullen hun stoerheid dan haast ongemerkt een beetje loslaten en iets van hun werkelijke ervaringen en gevoelens laten zien. Als je hun humoristische uitlatingen in de kiem smoort, voelen ze zich niet geaccepteerd. Je kunt humor ook gebruiken om een onderwerp lichter en minder beladen te maken.

#### *Benoem wat goed gaat en vermijd negatieve feedback*

Benoem zo veel mogelijk wat goed gaat en stimuleer jongens dat ook onderling te doen. Zo kunnen zij bijvoorbeeld applaudisseren na een rollenspel of elkaar aanmoedigen bij bepaalde opdrachten of spel.

*Preventiewerker Daan vertelt: 'Bij de introductie van het onderwerp "polsbevrijding" vroeg ik wie van de jongens wilde proberen los te komen als ik de pols zou vastpakken. De meeste jongens staken hun vinger op. Ik koos Harry, een jongen die fysiek zwak is. Vervolgens stelde ik aan de groep voor om een van ons aan te moedigen. Alle jongens moedigden Harry aan. Harry glom van oor tot oor, hij werd door de hele groep toegeschreeuwd. Bovendien kreeg hij na afloop applaus. Waarschijnlijk had hij een dergelijke succeservaring niet eerder gehad.'*

Vermijd negatieve feedback. Zeg liever bijvoorbeeld iets in de trant van: 'Je doet de polsbevrijding hartstikke goed; let alleen nog even op de draaibeweging van de elleboog,' of 'Oefen de stap opzij bij het afweren nog eens, want die is lastig. Ik kijk straks nog even of je hem onthouden hebt.'

Het valt soms niet mee om geen negatief commentaar te leveren, want de ervaring leert dat jongens dat met hun gedrag wel bij je oproepen. Het is een valkuil waar je gemakkelijk in stapt.

*Johan werd door de preventiewerker voor het blok gezet met de opmerking: 'Stop met de clown uithangen; dat pik ik niet en bovendien is het helemaal niet leuk wat je doet. Laat leuk doen maar over aan echte clowns!' Johan was de bink van de klas; hij kon dit niet over zijn kant laten gaan en pareerde deze opmerking met: 'Alsof u zo leuk bent' om niet af te gaan voor de klas. Het is een voorbeeld van de negatieve spiraal. Het was beter geweest als de preventiewerker Johan een alternatief had geboden voor zijn gedrag of hem even apart had genomen.*

Het bovenstaande voorbeeld laat zien dat openlijke kritiek weerstand oproept. Jongens worden al vaak genoeg door volwassenen gecorrigeerd en misschien zelfs voor schut gezet. De kans is groot dat je met de groep in een negatieve spiraal terechtkomt. Positieve feedback biedt tegenwicht. Een mogelijk alternatief zou kunnen zijn: 'Het is prima dat je grappen maakt, maar op dit moment komt het niet goed uit. Zou je me bij de volgende oefening kunnen helpen?' Zo pak je zijn positie niet af; je vult de rol samen met de jongen anders in. Wees je ervan bewust dat de rest van de groep op zo'n moment toekijkt hoe je met 'de bink' omgaat. Als je hem laat afgaan, is dat voor de anderen die minder dominant zijn, erg bedreigend. Creëer situaties waarin jongens het goed kunnen doen zodat ze meer zelfvertrouwen krijgen.

Je kunt hierbij denken aan de volgende punten:

- Honoreer en versterk datgene wat ze zelf al kunnen.
- Stel ze niet bloot aan een opdracht die boven hun macht gaat, voorkom dat ze falen.
- Zorg voor passende uitdagingen; bied een taak aan die ze nog niet zelfstandig aankunnen, maar met wat aanwijzingen wel tot een goed einde kunnen brengen.
- Voorkom gezichtsverlies ten overstaan van de groep.

### *Benoem het gedrag*

Het benoemen van (storend) gedrag is een hulpmiddel om de functie ervan boven tafel te krijgen. Gedrag heeft altijd een functie en levert iets op. We illustreren aan de hand van vier voorbeelden welke functies bepaalde gedragingen voor jongens kunnen hebben.

- Joris is een jongen die vaak flink hard schreeuwt. Voor hem is dit een manier om indruk te maken. Hij maskeert zijn gebrek aan eigenwaarde.
- Kees is een jongen die snel slaat en schopt. Hij kan niet goed uit zijn woorden komen. Als het voor hem moeilijk wordt, houdt hij anderen op deze manier op een afstand. Hij duwt zijn angst weg.
- Pieter doet nogal stoer. Hij durft altijd iets meer dan andere jongens. Hij merkt dat hij hierdoor veel aandacht en aanzien krijgt. Hij wil gezien worden.
- Edward steekt bij vragen vaak zijn vinger op. Steeds als hij de beurt krijgt, weet hij het antwoord niet meer. Op deze manier vestigt hij de aandacht op zich. Hij wil er graag bijhoren, en hij verbergt zijn eenzaamheid.

*Johan maakt tijdens de lessen steeds bewegingen en geluiden. Hierdoor trekt hij de aandacht van de andere jongens. Als dit een tijdje aan de gang is, begint de preventiewerker te benoemen wat er gebeurt. Hij vraagt Johan toestemming om deze situatie als voorbeeld te mogen gebruiken. De preventiewerker benoemt stap voor stap het proces:*

- *Johan maakt bewegingen en geluiden.*
- *Als 'beloning' voor dit gedrag krijgt hij aandacht van de groep.*

*De preventiewerker formuleert een groepsopdracht: de anderen gaan Johan helpen dit gedrag te stoppen, bijvoorbeeld door er geen aandacht meer aan te besteden en zich er niet door te laten afleiden. De preventiewerker geeft Johan de gelegenheid iets te vertellen naar aanleiding van het onderwerp van de les, zodat hij even de onverdeelde aandacht van de groep krijgt.*

Net als de preventiewerker in dit praktijkvoorbeeld, kun je de functie van storend gedrag in de groep benoemen. Bied dan ook een alternatief aan. Zorg daarnaast voor steun uit de groep om het negatieve patroon te doorbreken.

### *Leer jongens hun gevoelens verwoorden*

Het is belangrijk dat jongens leren verwoorden wat ze ervaren tijdens een oefening. Dit is belangrijk voor het leerproces. Jongens hebben vaak een beperkte woordenschat voor gevoelens. Bovendien blijkt dat ze zich soms op een bepaalde manier gedragen zonder te weten waarom, ze zijn zich niet bewust van het gevoel wat ze erbij hebben. Ze deden iets omdat iedereen het deed of omdat ze het wel stoer vonden. Besteed hier aandacht aan.

Laat de jongens zo veel mogelijk in kleine groepjes werken, ze durven dan eerder over hun gevoelens te praten.

In het verlengde hiervan kun je dan aandacht besteden aan verbale vaardigheden; je kunt jongens laten zien dat je conflicten vaak heel goed met woorden kunt oplossen. Zo kunnen bijvoorbeeld 'contact maken', 'omgaan met afwijzing,' omgaan met groepsdruk' en 'nee zeggen' in een rollenspel geoefend worden.

#### *Observeer de groepsdynamiek*

Het bekijken van de groep geeft je veel informatie over de verhoudingen en codes binnen de groep. Om snel inzicht te krijgen in de manier waarop jongens in je groep met elkaar omgaan, kun je ze vrij laten spelen op de matten. Intussen observeer jij de groep. Je kunt spelregels toevoegen om de onderlinge verhoudingen nog duidelijker te laten uitkomen. Let op de volgende zaken:

- Doet iedereen mee?
- Wie speelt met wie en wie juist niet met wie?
- Hoe wordt met de regels omgegaan?
- Wie neemt (of nemen) de leidersrol op zich?
- Ontstaat er een leider door meelopers?

*De jongens krijgen drie minuten de tijd om vrij te spelen op de matten. Ze doen hun schoenen uit en mogen niet aan elkaars hoofd of nek komen. Als de preventiewerker 'stop' zegt, bevriest iedereen in de houding waarin hij zit, staat of ligt. Dat zijn de spelregels.*

*Binnen vijftien seconden wordt de zaak stopgezet. Door de groep eenvoudigweg te observeren zonder iets te zeggen, wordt duidelijk dat er weinig van de spelregels overblijft. De onveiligheid die hierdoor ontstaat, zorgt voor onrust in de groep.*

Het is belangrijk voor de veiligheid dat de leider overeind blijft (alleen zijn gedrag benoemen). De observatie kun je herhalen om vast te kunnen stellen of er groei zit in de manier waarop de jongens met elkaar omgaan. De informatie die je uit deze observatie hebt afgeleid, kun je heel goed gebruiken in andere onderdelen van de lessen.

#### *Zorg voor een goede spanningsboog*

Een cyclus van MKP-lessen beslaat maximaal 12 lessen van een uur. De jongens zien niet hun eigen, vertrouwde docent voor de klas staan. Jij hebt voor hen dezelfde status als een invalkracht. De leerkracht is wel aanwezig, maar jij verzorgt de les. Hoe maak je de lessen zo aantrekkelijk mogelijk?

Jongens zijn veelal gericht op actie en spel. Als je niet genoeg aandacht hebt voor hun behoefte aan beweging, gaat dat ten koste van hun concentratie. Zorg voor een goede spanningsboog:

- Geef korte instructies en ga snel over op de (speelse) uitvoering van de oefeningen.
- Houd de oefeningen kort, niet langer dan enkele minuten.
- Bied herhalingsoefeningen met steeds een ander accent.
- Breng afwisseling aan in de oefeningen.

#### *Gebruik de juiste werkvorm op het juiste moment*

Een levendig competitie spel kan een groep jongens in een bepaalde les op het goede spoor zetten. Ze kunnen hun energie kwijt en ontladen spanning. In een andere groep of les kan hetzelfde spel een averechts effect hebben: het lukt niet om de energie in goede banen te leiden en de spanning wordt juist opgevoerd.

*Preventiewerker Hans: 'Ik gaf twee MKP-lessen aan twee verschillende groepen nadat de jongens de hele ochtend aan een CITO-toets hadden gewerkt. Ze hadden een enorme behoefte aan bewegen en zaten vol spanning over de resultaten. Ik deed met de eerste groep jongens een actief spel zodat ze de spanning kwijt zouden raken. Toch verliep de les chaotisch. Wat bleek: de jongens wilden van elkaar horen of ze de toets goed gemaakt hadden. Ze wilden hun antwoorden vergelijken. De tweede jongensgroep heb ik dan ook vijf minuten de gelegenheid gegeven om ervaringen uit te wisselen. Pas daarna begon ik met het spel. De werksfeer was veel beter dan in de andere groep.'*

Jongens zijn gevoelig voor competitie en je kunt daar gebruik van maken, maar wees je wel bewust van het gevaar dat hierin schuilt. Als competitie spelletjes alleen maar individuele winnaars opleveren, zullen jongens die minder goed mee kunnen komen zich extra zwak of 'verliezer' voelen. Werk bij competitie spelen met groepen in wisselende samenstellingen zodat er groepswinnaars zijn. Als de groep wint, heeft ook elk afzonderlijk lid van die groep gewonnen. Zo zal ieder kind een of meerdere keren winnaar kunnen zijn. Beperk je bij competitie spelen niet tot fysiek spel. Ook dat levert een eenzijdig beeld op: het zijn dan altijd dezelfde jongens die sterk uit de bus komen.

Door dingen in de lessen uit te proberen, krijg je meer zicht op de verschillende mogelijkheden voor de opbouw van je les. Op die manier kom je er ook achter hoe kinderen op aangeboden werkvormen reageren en welke werkvormen jou het meest liggen. Een werkvorm die je graag gebruikt, kun je ook enthousiast presenteren. Je straalt plezier uit en dit werkt aanstekelijk.

Zorg voor een goede afwisseling van fysieke en niet-fysieke onderdelen. Een toename van bewegingsonrust duidt op behoefte aan afwisseling. Dus steeds: bewegen - laten verwoorden wat ze gedaan hebben - verwoorden wat ze erbij voelden en dachten - en dan weer bewegen.

### *Bied structuur*

Elke groep heeft behoefte aan structuur. Maar sommige groepen hebben daar extra veel behoefte aan. Als je de jongens met wie je werkt geen duidelijke structuur biedt, creëren ze er zelf een om zich veilig te kunnen voelen. Maar deze structuur is vaak gebaseerd op machtsverschillen met alle negatieve mechanismen die daarbij horen zoals uitsluiting en vernedering. Want rangorde en competitie spelen bij jongens onderling een grote rol. Ze willen niet voor elkaar onder doen. Ze nemen al snel hun toevlucht tot stoer gedrag om hun angst en onzekerheid te verbergen. Daarbij gaan ze gemakkelijk over grenzen van anderen. Structuur bieden wil zeggen: consequent zijn. Het is meer dan regels stellen. Het gaat er ook om dat je duidelijk bent, leidinggeeft, de beurten goed verdeelt en afspraken nakomt. Wat de groep veel houvast geeft is benoemen wat er gebeurt of wat je gaat doen, bijvoorbeeld in de trant van: 'Ik ben blij dat iedereen zo goed meedoet, maar als jullie door elkaar praten is het lastig voor mij om alles te volgen.' Of: 'Oké, ik ga weer zitten, jullie kunnen ook weer gaan zitten.' In het begin lijkt dit overdreven, maar als je merkt dat het werkt, zal het al snel ingeburgerd zijn. Je neemt duidelijk de leiding zodat de jongens weten waar ze aan toe zijn. Als je de beurten goed verdeelt, hoeven ze niet bang te zijn dat ze worden overgeslagen. Ze zullen beter naar de anderen luisteren en rustig wachten tot ze zelf aan de beurt zijn.

*Preventiewerker Ton heeft veel last van storend gedrag binnen de groep: elkaar aanraken, kuchen, overdreven lachen, omdraaien, van de bank afvallen, elkaar in de rede vallen enzovoort. Hij legt de les stil en stelt dit aan de orde. De jongens zeggen de uitleg te begrijpen maar Ton heeft het gevoel dat de boodschap niet goed is overgekomen. De les gaat verder zonder dat er veel is veranderd. Ton begint nu te benoemen wat er gebeurt. Soms gaat hij ook in op de redenen van het gedrag. Nu ervaren de jongens zelf hoe storend hun gedrag is. Ze gaan het ook benoemen. En ook de oorzaken kunnen uitgebreid besproken worden. Het blijkt dat de groep een duidelijke structuur miste en dat afspraken niet altijd werden nagekomen.*

Kom zo nodig terug op eerder gemaakte afspraken. Structuur bieden is ook: duidelijk maken wat de grenzen zijn. De jongens weten dan wat ze aan je hebben, en ze weten ook dat er met regels niet te sjoemelen valt. Als dat duidelijk is, hoeft er geen strijd over te ontstaan. Het geeft rust in de groep.

*Tijdens de bespreking van het thema 'ik ben bang voor...' in de les van preventiewerker Alex, werden kinderen door anderen uitgelachen als ze met voorbeelden kwamen die zij kinderachtig vonden. Dit gebeurde niet openlijk maar subtiel door middel van kleine geluiden ('pfff') of overdreven verbaasde gezichten. Voor Alex was dit het sein om eerder gemaakte afspraken opnieuw onder de aandacht te brengen. Een van die afspraken was dat er niet zou worden uitgelachen. De kinderen werden hierop aangesproken. Op deze manier werd de veiligheid in de groep bewaakt.*

Wees duidelijk en direct als je bepaald gedrag aan de kaak stelt en grenzen aangeeft, maar doe dat nooit moraliserend of verwijtend. Met bevoogdende opmerkingen of een verwijtende toon activeer je afweer. De preventiewerker had bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ik kan me voorstellen dat jullie even in de lach schieten, maar als je er beter naar kijkt, is het niet zo gek wat hier nu verteld wordt.' Op deze manier voorkom je dat de lachers afgaan.

#### *Zorg dat de energie wordt gekanaliseerd*

Je kunt een les op verschillende manieren beginnen. Je hoeft niet altijd eerst het huiswerk te bespreken. Start ook eens met een spel zodat de jongens stoom kunnen afblazen. Rem ze op zo'n moment zo min mogelijk af. Zorg dat ze hun fysieke kracht kunnen tonen in spelvormen. Laat zien dat je met behulp van lichaamskracht anderen ook kunt beschermen. Dit kan jongens die sterk zijn, helpen zich belangrijk te voelen zonder dat ze hun kracht moeten omzetten in een vechtpartij of een aanvallende houding. Op deze manier kun je op goede voet komen met een zogenaamde negatieve leider zonder zijn aanzien te schaden. Als dat lukt en zo'n jongen bloeit op, dan is hij een aanwinst voor de groep.

## HOOFDSTUK 2

### OEFENVORMEN

In dit hoofdstuk beschrijven we oefenvormen voor de lessen met jongens: rollenspelen, leergesprekken en oefeningen. We hebben ze gekozen vanuit onze ervaring met specifiek gedrag van jongens. De oefenvormen zijn bedoeld als aanvulling op de lessen in het *Handboek Marietje Kesselsproject*. De volgende thema's en bijbehorende oefenvormen komen aan de orde:

	Pagina
<b>Omgaan met grenzen</b>	
- leergesprek over de drie V's *	18
- oefening: sterk zonder vechten *	19
- oefening: verdedig je grens*	20
- oefening: verdedig je grens op meerdere manieren	21
- rollenspel/leergesprek: opjuttten	22
- rollenspel: meegaan met een vreemde	24
<b>Stoer doen en groepsdruk</b>	
- leergesprek over stoer doen	25
- leergesprek over de gevolgen van stoer gedrag	27
<b>Plagen en pesten</b>	
- leergesprek over plagen en pesten	28
- rollenspel: plagen	29
- rollenspel: van plagen naar pesten	29
- rollenspel: pesten	30
- rollenspel: de rol van de (passieve) meelopers	32
<b>Contact maken</b>	
- rollenspel: contact maken, ook bij het risico op een afwijzing	33
- kringgesprek met de knuffel: praten over gevoelens	34
<b>Samenwerking lichaam en geest</b>	
- aandachtsoefening: contact met de groep	35
<b>Coördinatieoefeningen linker- en rechterhersenhelft</b>	36
<b>Oefeningen om de les af te sluiten</b>	38

\* Deze oefeningen zijn ontwikkeld door Ton Coolen

## Thema: Omgaan met grenzen

### Leergesprek over de drie V's

We maken onderscheid tussen drie goede en drie slechte V's. De drie goede V's zijn vertrouwen, veiligheid en vriendschap. De drie slechte V's zijn verveling, vernieling en vandalisme. De V's zijn door de hele cursus heen te gebruiken, maar een voorwaarde is wel dat het ja- en nee-gevoel al zijn behandeld.

#### Instructie

- Bespreek wat vertrouwen is. Denk aan het nakomen van afspraken en eerlijk zijn.
- Bespreek ook wat veiligheid is, zowel mentaal als fysiek. Mentale veiligheid wil zeggen: geen geroddel of leugens over iemand anders. Fysieke veiligheid wil zeggen dat je geen lichamelijk gevaar loopt en voor elkaar opkomt. Als iemand te vertrouwen is, kun je je dus veilig voelen.
- Bespreek ten slotte wat vriendschap is: delen in elkaars plezier en ook de minder leuke dingen, weten dat je op elkaar kunt rekenen. Als iemand te vertrouwen is, dan is dit een veilig gevoel en van daaruit kan vriendschap ontstaan.
- Tegenover veiligheid, vertrouwen en vriendschap staan de drie slechte V's: verveling, vernieling en vandalisme. Bespreek het patroon hierin, laat zien dat verveling vaak tot vernieling leidt. Je kunt hierbij denken aan: planten uittrekken, fietsen omduwen, belletje trekken enzovoort. Maar ook schelden en pesten horen erbij, want hiermee wordt een relatie kapotgemaakt. Vandalisme gaat nog een stap verder. Dit is een grovere vorm van vernielen die strafbaar is en waar de politie bij te pas komt. Het kan gaan om beschadiging van bushokjes, het slopen van telefooncellen, graffiti op gebouwen of bekrassing van auto's. Met de drie slechte V's worden vijanden gemaakt.

#### Opmerking

Tijdens de lessen kun je naar de V's verwijzen. Op die manier breng je gedrag onder in categorieën, en dat kan jongens helpen om te zien wat ze aan het doen zijn of waar ze in vastzitten. De indeling van gedrag is bedoeld om de jongens te helpen om zelf een stap te kunnen maken naar het vinden van een eigen oplossing die bij de drie goede V's hoort.

*Preventiewerker Ruud vraagt aan Theo uit de groep of hij diens horloge even mag lenen. Theo geeft het horloge zonder iets te vragen af. Ruud gaat door met de les. Na een tijdje geeft Ruud het horloge terug. Ruud vraagt aan Theo: 'Was het horloge veilig bij mij?' Theo geeft als antwoord: 'Ja, ik denk het wel.' Ruud vraagt hierop: 'Hoe komt dat denk je?' Uiteindelijk komt het neer op vertrouwen. Er is een vertrouwen tussen Ruud en Theo zonder verdere afspraken te maken. Dit voelt dus veilig. En veiligheid is een basis voor vriendschap.*

*Een jongen uit de groep vertelt (tijdens de lessen stoer doen) dat hij met stenen op auto's heeft gegooid. Er waren drie jongens bij betrokken. Een van de automobilisten heeft de politie gebeld en deze heeft de zaak onderzocht. De jongens zijn opgepakt en bureau HALT heeft dit verder begeleid. De ouders hebben de schade kunnen betalen. De eerste jongen vertelt dat dit vandalisme vanuit verveling en door opjutten heeft kunnen gebeuren.*

## **Thema: Omgaan met grenzen**

### **Oefening: sterk zonder vechten**

Met deze humorvolle demonstratie kan het beeld dat jongens hebben van de lessen zelfbescherming ('we gaan karate leren', 'we gaan leren vechten') worden bijgesteld. In deze les wordt gedemonstreerd dat opkomen voor jezelf ook kan betekenen dat je afstand neemt en daardoor conflicten voorkomt. Je kunt tijdens de hele cursus op deze oefening terugkomen als het gaat over afstand nemen.

#### *Instructie*

- Vraag in de groep wie er goed kunnen vechten. Kies twee jongens uit.
- Vraag elk van de jongens of ze echt goed kunnen vechten en om even iets te demonstreren, zodat je zeker weet dat je voor deze oefening de goede personen hebt.
- Vertel de groep dat ze met deze oefening de beste manier van zelfverdediging te zien krijgen.
- Vertel de twee jongens wat de spelregels zijn:
  - Niet schelden.
  - Niet verplaatsen.
  - Geen hulpmiddelen gebruiken.
- Zet de jongens zes meter uit elkaar. Vraag of ze klaar zijn. Geef dan het startsein: jullie mogen beginnen met vechten.
- Meestal duurt het niet langer dan 5 seconden voor de groep in lachen uitbarst.
- Vraag de jongens waarom er niet gevochten wordt. Bedank ze vervolgens voor de perfecte demonstratie.

In de nabespreking sta je stil bij het belang van afstand. In dit voorbeeld wordt fysiek afstand genomen, maar iemand kan ook afstand nemen ten opzichte van bijvoorbeeld een vervelende opmerking. Bovendien kun je afstand nemen door vooruit te kijken. Afstand kan een beter wapen zijn dan vuisten (vechten) of woorden (schelden). Laat zien dat iemand in veel gevallen zelf de keuze heeft en kan voorkomen dat een ruzie of woordenwisseling uit de hand loopt.

#### *Opmerking*

Door twee goede vechters te kiezen bouw je een kleine spanningsboog op. Hiermee verhoog je de concentratie in de groep.

## Thema: Omgaan met grenzen

### Oefening: verdedig je grens

In deze oefening wordt de onzichtbare persoonlijke grens zichtbaar gemaakt met behulp van een hoepel.

#### *Informatie*

Het werkt goed om vanuit een zichtbare grens te werken: de persoonlijke grens wordt letterlijk getrokken door de rand van de hoepel. Het doel van deze oefening is jongens inzicht te geven in de grenzen van zichzelf en die van anderen, en ze te leren met verschillende grenzen om te gaan.

#### *Vorbereiding*

Geef uitleg over onzichtbare grenzen. Ga in op verschillen tussen persoonlijke grenzen. Denk hierbij aan opvoeding, milieu, school, buurt, et cetera. Voorwaarde om deze oefening te kunnen doen is dat jongens lichaamstaal kunnen 'lezen' en signalen kunnen interpreteren als een ja- of een nee-gevoel (zie pagina 201 in deel III van het Handboek). Ze zijn in staat hun houding in overeenstemming te brengen met hun gevoel. Ze kunnen met de spelregels omgaan en lichamelijk contact levert binnen rollenspelen geen problemen op.

#### *Instructie*

- Maak tweetallen. Zorg dat ieder tweetal een hoepel heeft (of een mat of een getekende cirkel, als je geen hoepels hebt).
- Vertel wat de bedoeling is: een jongen gaat in de hoepel staan, de ander staat buiten de hoepel en moet proberen in de hoepel te komen. Alles is toegestaan behalve vechten.

Tijdens de nabespreking kun je inventariseren welke manieren de jongens buiten de hoepel hebben gebruikt om erin te komen. Vaak zijn ze niet op het idee gekomen om het vriendelijk te proberen. Strategieën om in de hoepel te komen zijn bijvoorbeeld: afleiden, op het gevoel spelen, snelle lichamelijke actie, omkopen, lichaamskracht gebruiken door wegduwen, laten schrikken door te schreeuwen of toneel te spelen (doen alsof je ineens ziek bent).

Aan de jongens die in de cirkel stonden, kun je vragen op welke manieren ze zich verdedigd hebben. Strategieën om te verdedigen zijn bijvoorbeeld: blijven bij je nee en dit steeds herhalen, de ander negeren, de ander aankijken en grapjes maken, schreeuwen, de ander confronteren met zijn gedrag en vertellen dat je het vervelend vindt dat hij steeds over je grens probeert te gaan.

Vraag ook hoe beide partijen de oefening ervaren hebben.

#### *Opmerking*

Je kunt op veel manieren met dit beeld werken. Het voorbeeld hieronder laat dat zien.

*Twee jongens doen een eenvoudige oefening. Al snel zijn ze elkaar aan het uitdagen en nu beginnen ze ook te slaan. Op de vraag van de preventiewerker wat er is gebeurd, komt geen duidelijk antwoord. De preventiewerker legt om elk van de jongens een hoepel en zegt: 'Kijk, jij komt ongevraagd in zijn hoepel, en hij doet dat ook bij jou'. Hierdoor begrijpen ze hun eigen reactie beter en kunnen ze hun eigen aandeel in de ruzie zien.*

## Thema: Omgaan met grenzen

### Oefening: verdedig je grens op meerdere manieren

In deze oefening wordt er met hoepels gewerkt om grenzen aan te geven, waarbij de vier stappen uit het Handboek worden gebruikt en andere – non-verbale – manieren om te verdedigen.

#### *Voorbereiding*

Voorwaarde om deze oefening te kunnen doen is dat jongens lichaamstaal kunnen 'lezen' en signalen kunnen interpreteren als een ja- of een nee-gevoel. Ze zijn in staat hun houding in overeenstemming te brengen met hun gevoel. Ze kunnen met de spelregels omgaan en lichamelijk contact levert binnen rollenspelen geen problemen op. Ze zijn bekend met de vier stappen zoals beschreven in het Handboek op pagina 76 (Zeg rustig dat je het niet wilt; zeg boos dat je het niet wilt; waarschuw de ander; voer je waarschuwing uit).

#### *Instructie*

- Neem verschillende manieren van verdedigen door, om te beginnen de vier stappen.
- Laat vervolgens drie non-verbale manieren van verdedigen zien. Je demonstreert ze met iemand uit de groep:
  1. Je duwt de ander actief weg; met open handen maak je een denkbeeldig scherm voor je lichaam. Hou oogcontact en volg de bewegingen van de jongen buiten de cirkel.
  2. Je probeert de ander met stompen en trappen (uiteraard zonder te raken) weg te houden.
  3. Je houdt de ander op een passieve manier af. Je staat stevig met je voeten breed uit elkaar, je arm met gebogen elleboog op schouderhoogte als bescherming tussen jou en de jongen buiten de cirkel. Je draait met de jongen mee maar houdt stevig contact met de grond. Je doet geen uitvallen naar buiten en maakt alleen contact als de ander binnen de hoepel komt.
- Maak na deze demonstratie tweetallen. Zorg dat ieder tweetal een hoepel heeft (of een mat, als je geen hoepels hebt).
- Vertel wat de bedoeling is: een jongen gaat in de hoepel staan, de ander staat buiten de hoepel en moet proberen in de hoepel te komen. Degene die in de hoepel staat, probeert de verschillende manieren die gedemonstreerd zijn uit. Hij begint met de vier stappen.

In de nabespreking kun je de volgende vragen stellen:

- Welke manier van verdedigen bevalt je goed?
- Hoe ervaar je de situatie als je slaat en trapt?
- Welke manier voelt voor jou het veiligst?
- Welke reactie heb je bij de ander kunnen zien?
- Welke actie geeft de grootste kans op een reactie?

## Thema: Omgaan met grenzen

### Rollenspel/leergesprek: opjutten

Het komt vaak voor dat jongens over hun eigen grenzen gaan omdat ze door anderen worden overgehaald. Ze worden opgejut om iets te doen wat ze eigenlijk niet willen.

*Een van de jongens vertelt dat hij met bureau HALT in aanraking is geweest. Hij heeft een alternatieve straf gekregen. Hij had auto's beschadigd. Zijn 'vrienden' hadden hem opgejut. Achteraf heeft hij er enorm veel spijt van. Hij beseft dat hij gestraft wordt omdat hij zelf verantwoordelijk is voor wat hij deed: hij had ook weg kunnen gaan. De preventiewerker gaat op in op de vraag hoe het begonnen is. Het blijkt dat er een opbouw was van kleine uitdagingen en vormen van opjutten. De jongen vertelt: 'Ik had op een gegeven moment het gevoel dat ik niet meer terug kon.'*

*De groep is zichtbaar onder de indruk dat het zover heeft kunnen komen. De preventiewerker vraagt waar het nu eigenlijk misgegaan is. Al pratende komt de groep tot de conclusie dat dit al bij de eerste uitdaging is gebeurd. De jongen voegt hieraan toe: 'Toen ik eenmaal over mijn grens was gegaan, durfde ik eigenlijk niet meer nee te zeggen.'*

### Informatie

Het doel van deze oefening is helder krijgen hoe opjutten in de praktijk werkt: het begint vaak in het klein en gaat steeds verder. Je kunt zelf in een rollenspel een voorbeeld hiervan geven, om daarna de jongens met hun eigen ervaringen te laten komen.

### Instructie 1

- Vraag vier jongens om mee te werken. Twee van hen gaan knikkeren op de grond (of doen alsof).
- Speel met de twee andere jongens de volgende scène: 'Kijk, die twee zijn aan het knikkeren, ga je mee? Als ik praat met die jongens, dan schop jij de knikkers weg.'
- Vraag tijdens de nabespreking de jongens om zelf ook met voorbeelden over opjutten te komen, en kies er een situatie uit om bij stil te staan.
- Loop het voorbeeld stap voor stap na. Als de situatie zich ervoor leent, kun je hem eerst laten uitspelen.
- Zorg dat je boven tafel krijgt hoe de situatie zo uit de hand heeft kunnen lopen. Laat iedereen zich verplaatsen in het verhaal en vertellen hoe hij zelf gereageerd zou hebben of had willen reageren.

### Instructie 2

- Speel het volgende spel samen met een jongen uit de groep. Doe daarbij een pet op of iets dergelijks om duidelijk te maken dat je een rol speelt. Jij speelt Koos, en een jongen uit de groep is Sjaak.

*Als Koos vraagt: 'Wil je iets wil verdienen?' dan wil Sjaak dit wel. 'Als je voor mij snoep haalt, krijg je een gulden', zegt Koos. Sjaak doet dit. Onder het snoepen vraagt Koos aan Sjaak of hij nog een gulden wil verdienen? 'Ja hoor', zegt Sjaak. 'Goed, geef die jongen dan een trap onder zijn kont!'. Sjaak twijfelt maar na een beetje aanmoediging doet hij het toch. Even later vraagt Koos het opnieuw. Sjaak zegt opnieuw ja. 'Steek die prullenbak in de brand!'. Weer twijfelt Sjaak, maar hij doet het wel. Even later opnieuw. 'Knijp dat meisje eens in de borsten!'. Na wat opjutten en vervelende opmerkingen doet Sjaak dit ook.*

Loop tijdens de nabespreking stap voor stap het rollenspel na door de volgende vragen te stellen:

- Wat is de eerste stap en hoe zouden jullie hierop reageren? (Over het algemeen doet iedereen in de groep deze stap mee.)
- En wat is de volgende stap? Wat zouden jullie doen?

*Bij het nabespreken zegt Emiel in de groep dat hij zich niet zou laten opjutten. De preventiewerker gaat hierop in: 'Dat is interessant Emiel, heb jij een andere oplossing?' Emiel: 'Ja, ik zou zeggen dat ik geen gulden hoef. Ik wil ook wel voor niks een keer snoep halen. Als hij mijn vriend is, hoef ik geen geld. Als hij niet mijn vriend is, haalt hij zijn snoep maar zelf.' De preventiewerker begint met een applaus en de groep valt hem meteen bij.*

*Emiel geeft aan dat hij zijn reactie 'afmeet' aan zijn gevoel. Bij een ja-gevoel hoeft iemand er niet voor te betalen. Bij een nee-gevoel doe ik niet mee. Jongens als Emiel kom je niet in elke groep tegen. Zijn houding is echter een hele sterke waar ook anderen hun voordeel mee kunnen doen. Door een dergelijk voorbeeld te geven, worden jongens vaak op een ander spoor gebracht.*

## **Thema: Omgaan met grenzen**

### **Rollenspel: meegaan met een vreemde**

Dit rollenspel is een aanvulling op thema's B: *Meegaan met vreemden* op pagina 289 van het *Handboek*.

#### *Informatie*

Jongens houden van uitdagingen. Het gevaar is dat ze daarmee over hun eigen grenzen gaan. Ze willen het graag goed doen. Daarin zijn ze kwetsbaar. Ze zijn gemakkelijk te manipuleren als anderen een beroep doen op hun behoefte aan spannende uitdagingen en inspelen op hun 'ridderlijkheid'. Ze willen graag een heldenrol. Hierdoor lopen ze risico. In het rollenspel wordt dit zichtbaar gemaakt.

#### *Instructie*

- Vertel het verhaal dat gespeeld gaat worden en verdeel daarna de rollen.
- Laat het volgende verhaal naspelen:

Vier jongens zijn met elkaar aan het voetballen. Het grasveldje ligt tussen bomen en struiken. Er komt een man aanlopen. Hij roept: 'Tijgertje, tijgertje waar ben je?' Meteen stoppen twee jongens met voetballen en hebben alleen nog aandacht voor de man. De man vraagt iets onduidelijks waarop de jongens naar hem toe lopen. Hij praat op vriendelijke toon en al snel heeft hij de twee jongens zover dat ze helpen zoeken. Ongemerkt verdwijnt hij met een van de jongens uit het zicht.

- Bevries het spel en vertel wat je ziet.
- Laat de situatie nogmaals uitspelen, maar geef er nu een andere wending aan. De man die zijn hond kwijt is, doet nu niet vriendelijk maar nors en vervelend. Hij schreeuwt naar de jongens dat ze moeten komen. De jongens kijken elkaar aan en gaan als groep naar hem toe. De man vertelt dat hij zijn hond kwijt is en dat de jongens even moeten helpen zoeken. De jongens weigeren mee te gaan. Na een korte woordenwisseling lopen ze met z'n vieren weg.

In de nabespreking kijk je met de groep terug naar wat er gebeurd is. Doe dat stap voor stap. Wat het spel laat zien is dat jongens kwetsbaar zijn als hun hulp wordt ingeroepen op een vriendelijke manier. Als er gevaar dreigt, redden ze zich veel beter. Dit is vaak ook wat in hun opvoeding de nadruk krijgt. Bij gevaar wordt er zonder overleg als groep gewerkt. De jongens steunen elkaar. Als er geen openlijk gevaar dreigt, zijn ze veel minder alert.

#### *Variatie op het verhaal*

Een man heeft bij een winkelcentrum zijn hondje buiten aan het fietsenrek vastgebonden. Hij komt met twee volle tassen naar buiten op het moment dat de jongen aan komt lopen. Hij vraagt of hij het hondje even los wil maken. De jongen doet dit en aait het hondje. De man praat met de jongen en vraagt of hij met het hondje even mee wil lopen naar de auto. De man loopt richting auto en het hondje volgt blij zijn baasje. De jongen houdt de lijn vast en volgt.

## Thema: Stoer doen en groepsdruk

### Leergesprek over stoer doen

Het doel van deze les is stoer gedrag te herkennen en te kijken naar de mogelijke functie van dit gedrag.

#### Informatie

Stoer gedrag is er in allerlei soorten en maten. Het komt voort uit onzekerheid en de behoefte erbij te horen. Door stoer te doen kan iemand indruk maken, respect van anderen krijgen. Soms heeft stoer doen voordelen: je hoort bij de groep en de kans is kleiner dat je aangevallen wordt. Hoewel stoer gedrag heel onschuldig kan zijn, kan het op lange termijn vervelende gevolgen hebben die door de betrokkene niet (op tijd) worden voorzien. Stoer gedrag heeft veel te maken met het vermogen eigen grenzen en die van anderen te kennen. Er zijn verschillende aspecten in het spel: het vermogen zich in te leven in een ander, oorzaak en gevolg van eigen handelen overzien, om kunnen gaan met uitdagingen en nee kunnen zeggen.

#### Vorbereiding

Lees pagina 43 in de bijlage van het *Handboek*.

Overdenk voor jezelf de volgende uitgangspunten:

- Door stoer te doen is iemand uiteindelijk niet zichzelf.
- Iedereen is altijd zelf verantwoordelijk voor zijn gedrag.
- Stoer gedrag levert op korte termijn iets op.

Je geeft deze les pas als de groep bekend is met de indeling van het ja- en nee-gevoel. Er moet een veilig werkklimaat zijn. Benadruk dat het erom gaat naar het gedrag te kijken zonder te oordelen over personen.

#### Instructie

- Maak op het bord kolommen om verschillende aspecten van gedrag onder te brengen in drie hoofdgroepen: houding, taalgebruik, uiterlijk.
- Nodig de jongens uit naar hun eigen gedrag te kijken aan de hand van de vraag: Wie heeft er wel eens stoer gedaan? Laat de jongens zo veel mogelijk uitbeelden wat ze bedoelen.
- Gebruik de verhalen uit de groep om de kolommen op het bord in te vullen. Jongens kunnen de dingen die genoemd worden zelf opschrijven in de juiste kolom.

Houding	Taalgebruik	Uiterlijk
Laten zien dat je sterker en sneller bent. Laten zien dat je goed bent in vechtsport Andere kinderen pesten. Niet op een andere manier aandacht weten te krijgen. Pijn, verdriet, tederheid, onzekerheid niet laten zien. Doen alsof niets je echt kan raken. Kattenkwaad uithalen, met vuurwerk spelen, voetballen, niet je moeder helpen.	Schelden Vloeken Schuttingtaal Opscheppen Overdrijven	Kapsel Sierraden Kleding Schoenen Mode Merkartikelen Postuur

(Bron: Pim Rooyakkers en Wim Coster. Handboek *Jongens, Kom op voor jezelf*. GG& GD Utrecht, 1996)

*Kees vertelt dat hij wel eens stoer heeft gedaan door breed te lopen. Hij laat dit zien aan de groep. Preventiewerker Eric doet spontaan mee; hij zet een pet op en loopt ook overdreven breed naast Kees. De groep moet hierom lachen. Deze benadering zorgt meteen voor wat ontspanning.*

*Ook Henk vertelt dat hij soms stoer doet. Hij overdrijft wel eens als hij over zijn hobby vertelt, vissen. Hij demonstreert het. Hij zegt dat hij een keer twaalf vissen heeft gevangen binnen een uur. Hij gaat staan en laat met zijn handen zien hoe groot ze waren. Eric vraagt of de vis die hij aanwijst de kleinste was, en Henk laat de vissen tijdens het praten nog groter worden. De groep lacht, maar iedereen weet ook waar het om gaat.*

*Nu vertelt Remy dat de scooter van zijn neef wel 90 kilometer per uur gaat. Na even doorvragen stopt de teller bij ongeveer 55 kilometer. Remy zegt: 'Maar het voelt wel als 90 denk ik'. Hij geeft zelf aan er niks verkeerd mee te bedoelen, maar ziet wel in dat dit ook een manier van stoer doen is.*

*In de nabespreking vraagt Eric waaróm ze zich eigenlijk zo gedragen. Kees, Henk en Remy zeggen alledrie dat ze dit doen om indruk te maken en erbij te horen. Aan de hand van voorbeelden wordt hier verder op doorgepraat.*

#### **Opmerking**

Je kunt ook zelf een stoer verhaal vertellen om het gesprek op gang te brengen. Zorg dan wel voor wat attributen (zoals een petje of een zonnebril) om je verandering van rol aan te geven.

## **Thema: Stoer doen en groepsdruk**

### **Leergesprek over de gevolgen van stoer gedrag**

Dat de situatie met iemand op de loop kan gaan als hij zich stoer gedraagt, is niet zo verwonderlijk. Want iemand doet zich anders voor dan hij is: groter, sterker, sneller, slimmer. In deze les gaat het om de vraag waar dat toe kan leiden.

*Een jongen uit de groep vertelt openhartig over zijn stoere gedrag. Hij is groot en sterk; bijna iedereen kijkt tegen hem op vanwege zijn postuur. Hij vertelt dat hij uit ging en sigaretten rookte. Hij dronk bier en viel meisjes lastig. De jongens waar hij mee uit was vonden het geweldig wat hij allemaal durfde. Op het moment zelf genoot hij van de aandacht. Op weg naar huis voelde hij zich erg rot. Op een bepaald moment kon hij er 's nachts niet van slapen. Hij voelde zich erg eenzaam en stom om wat hij had gedaan. Hij bleef hiermee rondlopen en vertelt het nu voor het eerst. Enkele tranen kan hij niet onderdrukken. De groep is stil en niemand weet hierop te reageren. Na een tijdje gaat de preventiewerker bij de jongen zitten en slaat een arm om hem heen.*

### *Vorbereiding*

Zorg voor een veilige sfeer: als je er niet zeker van bent dat jongens niet zullen worden uitgelachen om wat ze vertellen, wacht dan met de les tot een later tijdstip. Herhaal in elk geval de afspraak dat verhalen die verteld worden binnen de groep blijven.

### *Instructie*

- Nodig de jongens uit een eigen verhaal of ervaring met stoer doen te vertellen.
- Besteed in de uitwisseling vooral aandacht aan de gevolgen van het gedrag en aan eigen verantwoordelijkheid.

### *Opmerking*

Het komt natuurlijk ook voor dat iemand wordt gedwongen om stoer te doen, om iets te doen wat hij eigenlijk niet wil. Daarvoor draagt de betrokkene geen verantwoordelijkheid. Zorg dat dit onderscheid duidelijk is.

Stoer gedrag kan overigens ook positief zijn: een weerbare houding maakt de kans kleiner om te worden aangevallen.

## Thema: Plagen en pesten

### Leergesprek over plagen en pesten

Jongens hebben meer structuur nodig dan meisjes. Ze willen weten wie de leiding heeft. Als dat duidelijk is, voelen ze zich veilig. Pestgedrag in jongensgroepen kan een antwoord zijn op het ontbreken van een veilige structuur. (Meer, B. van der 1993, 1996)

Dit leergesprek is een aanvulling op thema's C in het Handboek.

#### Instructie

- Zet twee kolommen op het bord, een voor plagen en een voor pesten. Door vragen te stellen vul je de twee kolommen in. Ze moeten in elk geval de volgende punten bevatten:

<i>PLAGEN</i>	<i>PESTEN</i>
Ja-gevoel	Nee-gevoel
Lol maken en lachen	Huilen en verdriet
Beiden winnaar	Altijd een verliezer
Open houding	Gesloten houding
Tik-takprincipe	Tik-tik-tikprincipe
Geen machtsverhouding	Duidelijke machtsverhouding
Spontane reactie	Opzet
Veel oogcontact	Weinig oogcontact
Soms	Herhaalt zich
Vriendschappelijk	Vijandig
Gewenst gedrag	Ongewenst gedrag
Willekeurig	Doelgericht (tegen uiterlijk of gedrag)
Drie goede V's	Drie slechte V's

- Laat de groep zelf meedenken en benoemen. Het werkt ook goed om de jongens de kolommen zelf te laten invullen.
- Geef een aanvullende uitleg over plagen en pesten: plagen kan uitmonden in pesten. Plagen is vriendschappelijk, het is een vorm van contact waarmee je vrienden kunt maken.
- Introduceer het verschil tussen tik-tak-tik-tak en tik-tik-tik. Leg uit hoe het tik-takprincipe, dat bij plagen hoort, werkt:
  - De eerste stap of opmerking heet: tik. De volgende stap is een leuke reactie: tak. De volgende reactie hierop is dan weer: tik, enzovoort. Tik-tak geeft een gelijkwaardigheid aan waardoor beide deelnemers winnaar zijn.
  - Het tik-tik-tikprincipe is zichtbaar bij pesten (nee-gevoel). Hier wordt vanuit één kant (of groep) steeds weer een opmerking of gebaar gemaakt naar de ander toe. Tik-tik-tik drukt uit dat de ander geen mogelijkheid heeft om te reageren. Hier is dan ook sprake van een winnaar en een verliezer.

#### Opmerking

Een leergesprek is een goede manier om het onderwerp plagen en pesten te introduceren. Voor een preventiewerker kan het een uitdaging zijn om negatief leiderschap om te buigen naar positief leiderschap. Kijk naar de mogelijkheden van een jongen die pest. Door hem van daaruit te bekijken en aan te spreken, schep je voor hem ruimte om met ander gedrag te experimenteren. Het zorgt vaak voor een mooie werkrelatie waarin de jongen kan groeien in zijn kracht.

## **Thema: Plagen en pesten**

### **Rollenspel: plagen**

De kolommen die in het leergesprek over plagen en pesten zijn ingevuld, vormen bij dit rollenspel het uitgangspunt.

#### *Instructie*

- Vraag twee jongens om elkaar te gaan plagen. Vraag ze zo veel mogelijk punten van de kolommen op het bord te laten zien in het rollenspel. Als ze een tijdje bezig zijn, bevries je het spel.
- Op het moment dat je stop zegt, blijven de spelers staan. De anderen benoemen de punten die ze herkennen uit de lijst op het bord. Schenk hierbij veel aandacht aan zichtbare zaken zoals de afstand tot elkaar en lichaamstaal.

### **Rollenspel: van plagen naar pesten**

In dit rollenspel gaat het om de overgang tussen plagen en pesten.

#### *Informatie*

Bij jongens zien we vaak een patroon in het gedrag rond plagen en pesten: het begint met plagen en gaat dan via stoeien en uitdagen naar vechten en pesten. Het kan ook beginnen met stoeien of uitdagen. De ervaring leert dat het voor jongens erg moeilijk is om te stoppen als ze eenmaal over een bepaalde grens heen zijn. Door de grenzen en het bijbehorende patroon te laten zien, wordt de kans groter dat het jongens lukt om op tijd te stoppen.

#### *Instructie*

- Maak een tweetal en een groepje van drie.
- Maak een rolverdeling en laat de jongens de volgende situatie naspelen:

Vijf jongens zijn samen aan het knikkeren (het mag ook iets anders zijn). Eerst wordt er gewoon gespeeld, dan beginnen twee jongens elkaar te plagen. De anderen gaan zich ermee bemoeien en de sfeer wordt anders. Er wordt wat geduwd en getrokken, er wordt een beetje gescholden. Dit loopt uit op vechten. Het is nu vier tegen één.

- Om de overgang tussen plagen en pesten goed zichtbaar te maken, kun je het spel een paar keer bevriezen. Let daarbij op de veranderingen in de positie ten opzichte van elkaar.

Bij de nabespreking kun je eventueel de ingevulde kolommen over plagen en pesten uit het leergesprek gebruiken. Vragen die je kunt stellen zijn:

- Wanneer werd er voor het eerst een grens gepasseerd en wie begon daarmee?
- Welke grens werd overgegaan?
- Op welk moment was het ja-gevoel weg?
- Waaraan kon je zien dat het ja-gevoel omsloeg?
- Ging het ja-gevoel meteen in een nee-gevoel over?
- Waaraan zag je dat er een nee-gevoel kwam?

#### *Opmerking*

Verdeel de rollen aan de hand van bestaande rollen in de groep. Je kunt bijvoorbeeld inspelen op oude ruzies of een leider of meeloper vragen voor de slachtofferrol. Gebruik je inzicht in de groep en het groepsproces.

## **Thema: Plagen en pesten**

### **Rollenspel: pesten**

In dit rollenspel wordt een situatie uitgespeeld waarin een jongen door drie anderen wordt gepest.

#### *Informatie*

Bij pesten gaat het altijd om een vorm van machtsmisbruik. Er worden grenzen overschreden, en de ander wordt bewust gekwetst. Dit gebeurt doelgericht; de pesterijen hebben bijvoorbeeld betrekking op uiterlijk of gedrag.

#### *Vorbereiding*

Leg de spelregels uit. Algemene regels zijn:

- Als je niet mee wilt spelen, hoeft dat ook niet.
- Slaan en schoppen doe je zonder te raken.
- Trek niet aan elkaars kleren.
- Als je 'stop' zegt, houdt de ander op.

Je kunt dit rijtje spelregels nog verder aanvullen.

#### *Instructie*

- Laat vier jongens de volgende situatie uitspelen:

Twee jongens komen aanlopen en beginnen tegen de twee anderen, die bijvoorbeeld aan het knikkeren zijn, te schelden. Een van de twee zegt iets terug, en hij wordt nu slachtoffer van pesterijen, het is drie tegen een. De jongens kunnen beginnen met schelden en dan beginnen te duwen en te trekken en het slachtoffer insluiten.

- Wanneer jij het signaal geeft om te stoppen, blijft iedereen staan zoals hij staat.
- Gebruik dit bevroren beeld om de jongens te laten beschrijven wat er is gebeurd. Ze leren daardoor goed kijken en benoemen wat ze zien.

In de nabespreking stel je vragen als:

- Was er één leider?
- Wanneer werd een grens overschreden en hoe gebeurde dat?
- Wie ging er over een grens?
- Had het slachtoffer ook nog anders kunnen reageren?
- Zou jij als slachtoffer een vluchtweg zoeken?

Je besteedt ook aandacht aan de manier waarop het slachtoffer zich voelde en je vraagt naar de ervaring van de pesters, voor zover dit bij de beschrijving van het bevroren beeld niet aan de orde is geweest.

#### *Opmerking*

Jongens reageren op een bedreigende situatie vaak met schelden, uitdagen of vechten. In het verlengde van dit rollenspel kun je bespreken welke mogelijkheden er nog meer zijn: een grapje maken, contact maken en zeggen wat je niet wilt, ontwijken, afstand houden, de aandacht op je vestigen door veel lawaai te maken, hulp roepen, de aandacht afleiden en dreigen met het verhaal dat omstanders de politie al hebben gebeld.

Het komt ook voor dat iemand niet laat zien hoeveel last hij van de ander heeft, zoals uit het onderstaande voorbeeld blijkt.

*Joost is het slachtoffer van pesterijen. Het is al een tijd aan de gang. De preventiewerker bevriest het rollenspel en vraagt Joost hoe hij zich voelt. Joost zegt dat hij een vervelend gevoel heeft. De preventiewerker vraagt aan de pesters waarom ze niet stoppen. Ze geven antwoorden als: 'Nou, hij lacht steeds', 'hij zegt niet dat we moeten stoppen' en 'als hij iets zegt, kijkt hij rond'. De preventiewerker vraagt Joost wat hij laat zien door te lachen. Joost heeft daar geen antwoord op. Geholpen door de groep komt er het volgende uit: lachen hoort bij een ja-gevoel; een lach betekent doorgaan; als je lacht ben je niet boos en zal de ander ook niet stoppen. Joost begrijpt nu dat zijn reactie niet overeenstemt met hoe hij zich voelt. Als hij nogmaals speelt, gaat het al veel beter.*

## **Thema: Plagen en pesten**

### **Rollenspel: de rol van de (passieve) meelopers**

In dit rollenspel wordt de positie en de rol van meelopers duidelijk gemaakt.

#### *Informatie*

Bij pesten zijn in ieder geval twee, maar vaak ook drie partijen in het spel: de pester, het slachtoffer en de meelopers. De ervaring leert dat pesten vaak een manier is om indruk te maken en aanzien te krijgen. Dit aanzien wordt verleend door toeschouwers: de meelopers. De pester voelt zich door hen aangemoedigd. Op het moment dat anderen niet langer toekijken, heeft de pester geen mogelijkheid meer om indruk te maken met zijn gedrag. Hij voelt zich niet langer winnaar. De motivatie om te pesten wordt daarmee een stuk kleiner. Sommige meelopers doen mee met pesten omdat ze bang zijn zelf slachtoffer te worden, of omdat ze het interessant vinden en denken daardoor populair te worden in de groep. Er zijn ook kinderen die niet actief meepesten maar er ook niets aan doen om het te stoppen (passieve meelopers). Daarnaast zijn er kinderen die niet merken dat er wordt gepest.

#### *Instructie*

- Verdeel de vier rollen en vertel het volgende verhaal:

Een jongen zit op een bankje met een walkman op naar muziek te luisteren of te lezen. Drie jongens komen aanlopen en beginnen de jongen lastig te vallen, wat uitmondt in pesten.

- Geef de jongens die niet meespelen de opdracht om weg te lopen als ze vinden dat er gepest wordt.

In de nabespreking kun je de pesters vragen:

- Hoe voelde je je toen jongens uit de groep wegliepen?
- Wanneer merkte je dat ze weggingen?

De toeschouwers kun je vragen stellen als:

- Hoe was het om als toeschouwer weg te gaan?
- Had je iets kunnen doen nadat je wegliep?

Het slachtoffer kun je de vraag stellen:

- Heb je gezien dat de toeschouwers weggingen? Hoe voelde je je toen?

#### *Opmerking*

Voor het oplossen van een pestprobleem is het noodzakelijk om ook de medewerkers van de school en de ouders in te (laten) schakelen.

## **Thema: Contact maken**

### **Rollenspel: contact maken, ook bij het risico op een afwijzing**

In dit rollenspel gaat het om de ontwikkeling van het vermogen non-verbale signalen op te vangen en te 'lezen', en er vervolgens op een goede manier op te reageren. In dit rollenspel kunnen de jongens hiermee oefenen.

#### *Instructie 1*

- Maak eerst via een rollenspel duidelijk wat afwijzen is. De preventiewerker speelt de jongen en een van de leerlingen het meisje. De jongen vraagt het meisje mee naar de film. Het meisje zegt vriendelijk nee. De jongen reageert met 'stomme trut'.
- Vraag aan de jongens hoe het meisje zich zou voelen en of ze een volgende keer wel mee zou gaan.

Dit voorbeeld-rollenspel zorgt voor ontspanning. Het spreekt jongens aan en geeft het belachelijke van de reactie weer. Ze begrijpen direct dat dit niet kan. Samen zoeken naar hoe je dan wel contact maakt en houdt werkt stimulerend. Het maakt de drempel om het volgende rollenspel te doen wat lager. Door contact maken in dit rollenspel te oefenen gaan ze zich zekerder voelen in de dagelijkse situaties, doordat ze leren nadenken alvorens ze reageren.

#### *Instructie 2*

- Verdeel de rollen. Twee jongens spelen mee: een jongen speelt een meisje, de andere speelt een jongen die haar mee uit vraagt. Het meisje wijst de uitnodiging af. De jongen geeft een reactie.

Geef observatieopdrachten aan de jongens die kijken. Gebruik hiervoor de volgende aandachtspunten:

- Hoe is de afstand ten opzichte van elkaar?
- Hoe is het oogcontact?
- Hoe komt de jongen over, hoe is zijn houding?
- Hoe stelt hij zijn vraag?
- Hoe reageert het meisje?
- Hoe gaat het gesprek na de afwijzing verder?

Tijdens de nabespreking vertellen de toeschouwers wat ze hebben gezien. Vraag vervolgens naar de ervaring van beide spelers, om te beginnen die van de jongen:

- Wanneer had je het gevoel dat je contact had?
- Waaraan merkte je dat je contact had?
- Waar ging je aandacht naar uit en wat kwam je daardoor te weten?
- Hoe voelde je je toen je voorstel werd afgewezen?
- Is er iets dat je een volgende keer anders zou doen?

Aan het meisje kun je vragen hoe ze de opstelling en houding van de jongen heeft ervaren.

#### *Opmerking*

Het rollenspel kan natuurlijk ook een andere invulling krijgen. Het gaat erom dat de jongen de kans loopt om afgewezen te worden. Sluit bij de keuze van het onderwerp aan bij de belevingswereld van de groep.

## Thema: Contact maken

### Kringgesprek met de knuffel: praten over gevoelens

In deze les wordt de knuffel gebruikt om op een ontspannen maar niet vrijblijvende manier met jongens over hun gevoelens te praten.

#### *Informatie*

De les met de knuffel biedt de mogelijkheid elkaar heel persoonlijke dingen te vertellen. Dit bevordert een gevoel van saamhorigheid in de groep. Bovendien kan het helpen om bepaalde taboes te doorbreken (zoals het idee dat je niet praat over je verdriet, zelfs niet met je vrienden). Daarbij kunnen de jongens ook leren van elkaars ervaringen.

#### *Vorbereiding*

In het tweede nummer van *Klare Taal* (jaargang 1), de periodiek van het Landelijk Platform MKP, beschrijft Elza van Dorsser-Benne hoe creatieve opdrachten de impact van weerbaarheidslessen kunnen vergroten. Zij vraagt kinderen hun oudste en liefste knuffel mee te nemen om er in de volgende les over te vertellen. Haar ervaring is dat de verhalen van jongens over hun knuffels vaak hartverwarmend zijn. Je kunt je op de les voorbereiden door dit artikel te lezen.

Deze les geef je nadat de onderwerpen grenzen, stoer doen, en plagen en pesten aan de orde zijn geweest. De drie V's zijn bekend. Kondig de les met de knuffel twee lessen van tevoren al aan. De jongens kunnen er zich dan vast op voorbereiden.

*De preventiewerker vertelt dat een knuffel altijd een speciale plaats of betekenis heeft voor de eigenaar. Hij geeft voorbeelden van dingen die je met een knuffel kunt doen: je kunt ermee gooien, praten, lachen, huilen, ertegen schoppen, ermee slapen, fietsen, op vakantie gaan, er geheimen aan vertellen of je verdriet laten zien. Een knuffel vertelt nooit iets door. Hij zeurt nooit tegen je. Hij laat je altijd uitpraten. Hij is nooit boos op je en hij loopt ook nooit weg. De jongens vinden dit een prachtig verhaal en de knuffel stijgt in waarde: er is niets kinderachtigs aan.*

#### *Instructie*

Maak een kring. Iedereen vertelt kort iets over zijn knuffel. Stel zo nodig vragen als:

- Hoe heet je knuffel?
- Hoe lang heb je hem al?
- Van wie heb je de knuffel gekregen?
- Waar bewaar je hem?

Stel vragen over de betekenis en de functie van de knuffel:

- Wat doe je zoal met je knuffel?
- Wie slaapt er met zijn knuffel?
- Wie praat er met zijn knuffel?
- Wie huilt er met zijn knuffel?

## **Thema: Samenwerking lichaam en geest**

### **Aandachtsoefening: contact met de groep**

Je kent het vast wel: een groep is druk en je wilt door met je lesstof. Hoe krijg je weer contact zodat je verder kunt met de les? Keer op keer verbaal de aandacht vragen, heeft een negatief effect. Het werkt al net zo min om de les stil te leggen en de jongens vermanend toe te spreken, want daarmee geef je ze alleen negatieve aandacht. Maar wat dan wel?

#### *Informatie*

De aandachtsoefening heeft twee kenmerken:

- De opdracht is eenvoudig en vereist geen uitleg.
- Niemand kan het fout doen zodat succes verzekerd is.

#### *Instructie*

- Iedereen staat in een kring met het gezicht naar binnen. De handen vastpakken en allemaal een stap naar achteren. De handen loslaten.
- Jij begint nu met een activiteit. De anderen doen je na:
  - klap éénmaal in je handen. De jongen die naast je staat klapt ook in zijn handen, en zo gaat het de kring rond, met de wijzers van de klok mee.
  - Als de beurt weer bij jou is doe je hetzelfde, maar dan in de andere richting.
- Breid de oefening uit:
  - tweemaal snel klappen;
  - tweemaal snel klappen en één voet op de vloer stampen;
  - tweemaal snel klappen en elke voet eenmaal op de vloer stampen;
  - tweemaal snel klappen en tegelijkertijd de eigen naam zeggen.

#### *Variatie*

Iedereen staat aan de ene kant van de ruimte. Op jouw sein rennen de jongens naar de andere kant en drukken zich driemaal op.

#### *Opmerking*

Deze oefening kun je binnen drie minuten doen. De aandacht is dan weer helemaal bij jou. Je kunt bovendien veel verschillende variaties bedenken.

## Coördinatieoefeningen linker- en rechterhersenhelft

### Informatie

In hoofdstuk 1 wordt in de paragraaf 'biologische kenmerken' het belang beschreven dat jongens hebben bij het vormen van nieuwe verbindingen in de hersenen.

Door beide hersenhelften te activeren met behulp van coördinatieoefeningen, wordt de samenwerking tussen gevoel en logica gestimuleerd. De oefeningen zijn ontleend aan Ellie de Wildt-Dienske.

### Instructie oefening 1

- Rechtop staan, linkerbeen optillen en tegelijk de rechterhand naar de linkerknie brengen. De armen maken steeds een grote cirkelbeweging. Dit een aantal malen herhalen.
- Nu het rechterbeen optillen en de linkerhand naar de rechterknie brengen. Dit eerst in een laag tempo oefenen.
- Rechtop staan, het linkerbeen komt omhoog waarbij de enkel omhoog gedraaid wordt ('je kijkt naar de binnenzijde van je voet'). Nu met de rechterhand de enkel aantikken.
- Als dit goed gaat, kun je het omdraaien: het rechterbeen komt omhoog en met de linkerhand wordt de enkel aangetikt.
- Rechtop staan, het linkerbeen komt achterlangs omhoog waarbij het onderbeen diagonaal naar de rechterbil gaat, de rechterhand gaat naar achter en tikt de binnenkant van de voet aan.
- Als dit goed gaat kun je het omdraaien: het rechterbeen komt achterlangs omhoog waarbij het diagonaal naar de linkerbil gaat, de linkerhand gaat naar achter en tikt de -
- Maak combinaties van de vorige drie oefeningen. Als dit goed verloopt dan kun je ook kiezen om een variatie aan te brengen, bijvoorbeeld langzaam-snel-langzaam.

### Opmerking bij oefening 1

Het tempo is in principe ondergeschikt aan een juiste uitvoering. Je kunt verhoging van het tempo wel inbouwen als uitdaging, maar blijf alert op een juiste uitvoering. De lichaamsas moet steeds de spil zijn van de bewegingen. Zie bijlage 1.

*Toen deze oefening in de groep werd gedaan, bleek dat de oefening Peter heel goed af ging. De preventiewerker gebruikte Peter als voorbeeld door tegen de groep te zeggen: 'Als je het even niet meer weet, kijk dan maar naar Peter'. Peter voelde zich hierdoor groeien. De preventiewerker kon nu zelf rondlopen en waar nodig helpen. Na korte tijd werd de preventiewerker geroepen door andere jongens die wilden laten zien dat ze de oefening onder de knie hadden. Hoewel de oefening niet als wedstrijd werd gepresenteerd, kwam er toch een element van een uitdaging in. De jongens werden hierdoor gemotiveerd.*

*Tijdens de lessen blijkt dat de jongens deze oefeningen leuk vinden om te doen. Ze zijn even actief bezig, en iedereen ervaart na korte tijd voldoening. De preventiewerker varieert de oefeningen. Met zijn arm geeft hij het tempo aan, bijvoorbeeld: arm laag is laag tempo en arm hoog is hoog tempo.*

### Instructie oefening 2

- Een grote 8 maken. Teken in gedachten een grote bril bij de ander voor zijn gezicht. Je begint bij de neusboog, gaat dan omhoog en komt dan na de ovale cirkel weer uit bij de neus. Na het snijpunt ga je weer omhoog, maar nu een ovale cirkel aan de andere kant. Deze 8 kan je niet alleen horizontaal maar ook verticaal maken: dan stel je je voor dat de bril op de grond ligt. Het snijpunt van de 8 ligt altijd midden voor het eigen lichaam. Rechtop staan, met gestrekte arm, maar geen overgestrekte elleboog. De beweging met de ogen volgen. De 8 zowel linksom als rechtsom maken, én afwisselend met beide armen. Steeds werken vanuit het startpunt.

- In tweetallen tegenover elkaar gaan staan. Er is een 'leider' en iemand die volgt. De 'leider' maakt met zijn handen een liggende acht in de lucht, de volger volgt. Zowel linksom als rechtsom draaien. Daarna van positie wisselen.
- In tweetallen tegenover elkaar met de handen tegen elkaar een beweging maken (leider) en de beweging volgen (volger). Daarna van positie wisselen.

*Opmerking bij oefening 2*

Ondersteun je uitleg door de beweging zelf voor te doen en door de 8 visueel te maken, bijvoorbeeld door deze op het bord te tekenen. Zie bijlage 1 voor de tekening.

*Instructie oefening 3*

- Iedereen heeft een bal. De bal met de linkerhand omhoog gooien en met de rechterhand opvangen.
- Daarna gooien met de rechterhand en links weer opvangen. Dit blijven afwisselen.
- De bal met de rechterhand tot hoofdhoogte opgooien en met de linkervoet opvangen. Daarna opgooien met de linkerhand en met de rechtervoet vangen. Dit een aantal keren herhalen.
- In tweetallen op ongeveer twee meter afstand tegenover elkaar gaan staan. Overgooien. De een gooit met de rechterhand en de ander vangt met de linkerhand de bal. Daarna omgekeerd.
- In tweetallen op ongeveer twee meter afstand tegenover elkaar gaan staan. Overgooien. De een gooit met de rechterhand en de ander vangt met de linkervoet de bal op. Daarna omgekeerd.

*Opmerking bij oefening 3*

Je kunt werken met volleyballen, voetballen of foamballen. Denk aan de veiligheid!

## Oefeningen om de les af te sluiten

Elke MKP-les wordt afgesloten met de zelfbeschermingsgroet. Maar soms hebben de jongens meer nodig om de overgang naar de volgende les te kunnen maken, bijvoorbeeld na een uur waarin veel is gebeurd. We geven hiervoor een aantal suggesties. De oefeningen gaan aan de zelfbeschermingsgroet vooraf, en zijn dus niet bedoeld om de groet te vervangen.

### *Instructie oefening 1*

- Iedereen staat in een kring met het gezicht naar binnen op kleine afstand van elkaar. De ogen zijn gesloten.
- Je vertelt wat de opdracht is: één minuut totale stilte. Elk kuchje of lachje betekent opnieuw beginnen.
- Als het gelukt is een minuut stil te zijn, complimenteer je de groep. Daarna maakt iedereen een kwartdraai met de klok mee, en geeft de jongen voor hem een schouderklopje met de woorden: goed gedaan. Vervolgens maakt iedereen een halve draai en zijn de anderen aan de beurt.

### *Opmerking bij oefening 1*

Deze oefening lukt vaak niet in één keer, dat is een uiting van spanning. Maak er vooral een uitdaging van: 'Jongens dit is moeilijk en een beetje onwennig. Sommige van jullie moeten misschien lachen in het begin. Maar de grote Samoerai-vechters deden deze oefening soms wel drie uur achter elkaar om zo hun concentratie te oefenen. Ze lieten zich door niets afleiden, zelfs niet als een leerling-Samoerai rare geluiden ging maken of gezichten ging trekken. Zullen wij het eens proberen? Hoelang zouden wij het kunnen denk je? 30 seconden? langer? Laten we nu 1 minuut proberen!'

### *Instructie oefening 2*

- Iedereen staat in een kring met het gezicht naar binnen op kleine afstand van elkaar. De ogen zijn gesloten en de handen gaan op de buik. De aandacht is gericht op de ademhaling.
- Herhaal nu in alle rust de belangrijkste punten uit de les. Doe dit aan de hand van trefwoorden en korte zinnen. Daarna gaan de ogen open.
- Om de beurt geeft iedereen een ferme trap op de grond. De ronde begint bij jou en stopt daar ook weer. In de tweede ronde volgt een trap en een flinke schreeuw. In de laatste ronde twee trappen en twee schreeuwen, één kort en één lang.

### *Instructie oefening 3*

- Splits de groep in tweeën en laat de ene groep op een mat liggen. Let er op dat alle sieraden en dergelijke zijn afgedaan.
- De jongens houden elkaar zo stevig mogelijk vast. Ze liggen in elkaar verstrengeld. De andere groep moet proberen ze uit elkaar en van de mat af te krijgen.
- De groep die de andere groep het snelst van de mat af heeft, heeft gewonnen. Er moet dus twee keer gespeeld worden.

### *Opmerking bij oefening 3*

Met behulp van dit spel wordt saamhorigheid gecreëerd en kan veel spanning wegvloeien.

## **Gebruikte en aanbevolen literatuur**

Burger, C en H. Schuitema *Vaardighedenboek SPW voor sociaal-pedagogisch werkers*  
Nijkerk: Intro.cop. 1995

Delfos, Martine F van *Kinderen en gedragsproblemen. Angst, agressie, depressie en ADHD. Een biopsychologisch model met richtlijnen voor diagnostiek en behandeling* Lisse: Swets en Zeitlinger, 2000

Biddulph, S. *Jongens, hoe voed je ze op? Waarom ze zo anders zijn en hoe ze opgroeien tot gelukkige en evenwichtige mannen.* Rijswijk:Elmar B.V.,1999

Helvoort, K. van en Y. Clarijs *Handboek Marietje Kesselsproject, Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar.*Utrecht: NIZW, 1999

Hertoys, J.B. en W. Kersten. *Bincken en Bangerikken. Methodische beïnvloeding van agressief gedrag bij jeugdigen.* Haarlem: Uitgeverij De Toorts, 1985

Linden, P. van der Folder: *Seksueel misbruikte jongens, informatie voor hulpverleners en beroepskrachten.*Transact, 2000

Meer, B. van der *Machtsmisbruik op school.* Schiedam: Seegers , 1992

Meer, B. van der *Kinderen en pesten. Wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen.* Utrecht: kosmos Z&K Uitgevers BV, 1993

Meer, B. van der *Pesten bij kinderen: adviezen aan volwassenen.* Driebergen: Ouders&Coo, 1996

Meer, B. van der *School en geweld, oorzaken en aanpak.* Assen: Van Gorcum, 2000

Remmerswaal, J. *Handboek groepsdynamica, Een nieuwe theorie en praktijk.* Baarn: Nelissen, 1995

Rooyackers, Pim en Wim Koster, *Een project over sociale weerbaarheid. Handboek jongens. Kom op voor jezelf* Utrecht:GG& GD Utrecht,1996.

Spanjaard, H. *Jongens het kan ook anders! Het voorkomen van seksueel geweld van jongens tegenover meisjes.* Utrecht: NIZW, 1992

Wildt-Dienske, E. de, *Body and Braingym.* Hurwenen: 1996.

Haar werk is gebaseerd op Paul Dennison. Zij geeft cursussen in centrum "De Hurnse Gaper". Tel: 0418 56214

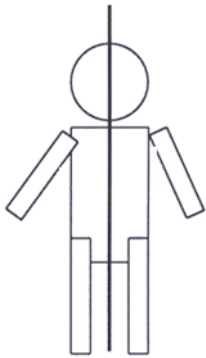
Woltring, L. *Jongens tussen branie en verlegenheid. Sekse-specifiek werken met jongens.* Culemborg: Lemma, 1988

Woltring, L. *Dat maak ik zelf wel uit!? Werken met jongens: ontwerp voor een sekse-specifieke pedagogiek,* Bussum: Coutinho, 1995

Wolzak, A. *Kindermishandeling - Signalen en handelen*.  
Utrecht: Nizw, in voorbereiding, wordt verwacht begin 2001.

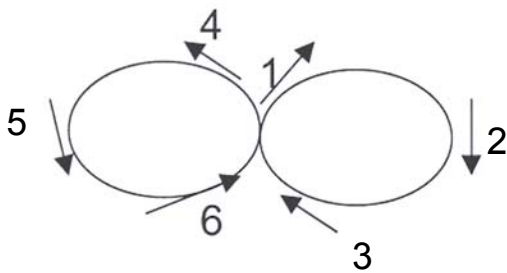
Ykema, F. en anderen. Ontwikkelgroep PSJ. Landelijke Adviesraad preventie seksueel geweld en Zelfverdediging in het voortgezet onderwijs" (LAZ)  
Docentenhandleiding en reader bij de docentenscholing "Jongens tussen kracht, macht en onmacht" bij de cursus: *Actie en reactie, een cursus zelfverdediging en voorkoming van geweld voor jongens*. Utrecht: APS, 1996

## Bijlage 1



Middenlijn

Deze lijn moet steeds gepasseerd worden met de armen en ogen bij de oefeningen.



Startpunt is snijpunt. De draairichting is altijd omhoog.