

# TOP HOGER LAGER SPEL

Een thematraining is een training waarbij je aan de hand van spelvormen en een groepsgesprek pesten bespreekbaar maakt binnen de groep. De TOP-campagne biedt drie actieve spellen aan (zie actie 5 'doe de thematraining' op [www.topindesport.be/acties](http://www.topindesport.be/acties)). Je kan ervoor kiezen om alle spellen te doen in één training of de spellen verspreiden over meerdere trainingen, als opwarmer of afsluiter. Aan jou de keuze.

De oefeningen kunnen aangepast worden naargelang de sport of de leeftijd van de sporters. We rekenen hiervoor op jouw expertise als sportbegeleider of trainer. In bijlage voorzien we tips om het groepsgesprek in goede banen te leiden.

## *Cyberpesten (10+): het hoger lager spel*

### Duur

10 minuten voorbereiding van jongeren & lesgever

25 minuten effectieve spel- & bespreektijd

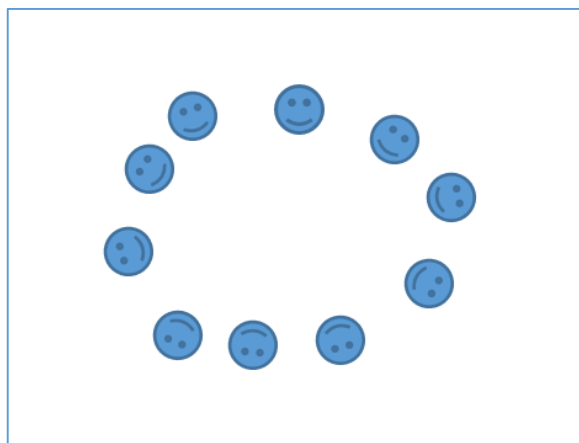
### Benodigheden

Kaartjes met vragen voor elke deelnemer (zie bijlage).

### Doel van het spel

Zelf stilstaan bij het eigen gedrag & zo goed mogelijk inschatten wat de groep denkt over sociale media en cyberpesten.

### Situatieschets



### Omschrijving

Het hoger lager spel over cyberpesten is geschikt voor jongeren vanaf 10 jaar. Laat de bijlage met reflectievragen op voorhand en anoniem door de sporters invullen. Bekijk procentueel voor hoeveel sporters de stelling van toepassing is. Voor of na de volgende training, een evenement van de sportclub, een infovergadering, sportstage of -kamp... kunnen de resultaten van deze mini-

bevraging besproken worden. Op die manier creëer je bewustzijn bij de sporters over hun online gedrag en verklein je de kans op cyberpesten.

De bespreking kan op een speelse manier verlopen aan de hand van een hoger lager spel. Er wordt een vraag gesteld waarop 1 sporter een gok doet (bv. hoeveel sporters van onze groep hebben al eens afgesproken met iemand die ze op het internet leerde kennen?). De volgende sporters mogen een gokje wagen of het 'hoger of lager' is. Diegene die er het dichtste bij zit, mag bij de volgende vraag een eerste gokje wagen.

Zet een kruisje in het vakje als de stelling op jou van toepassing is<sup>1</sup>:

1. Ik heb al vrienden gemaakt via internet.	_____
2. Ik heb al eens alleen afgesproken met iemand die ik op internet heb leren kennen.	_____
3. Ik heb online al eens vervelende en gemene dingen gezegd tegen iemand.	_____
4. Ik heb al eens mijn adres of telefoonnummer gegeven aan een internetkennis.	_____
5. Ik heb al eens met iemand ruzie gemaakt omdat die via de chat of mail onvriendelijke dingen had gezegd.	_____
6. Ik ben soms boos als ik berichtjes schrijf en verstuur.	_____
7. Als ik op internet met mensen praat, dan geloof ik dat ze zijn wie ze zeggen dat ze zijn.	_____
8. Ik heb online al eens geheimen verteld aan mijn beste vrienden.	_____
9. Ik heb al vervelende foto's of filmpjes van mijzelf of anderen gedeeld.	_____
10. Ik heb een online profiel.	_____
11. Anderen kennen mijn paswoord.	_____
12. Iemand heeft mij al eens bedreigd online.	_____
13. Ik denk nooit lang na voor ik iets verstuur en controleer mijn bericht nooit.	_____
14. Ik lieg wel eens op internet.	_____
15. Ik gebruik wel eens een uitdagende nickname.	_____
16. Ik heb mijn webcam al eens opgezet toen een onbekende me dit vroeg.	_____

### TIP voor de berekening

Formule: Aantal personen die het vakje aankruisen / het totaal aantal personen X 100 = ... %

Bijvoorbeeld stelling 'Anderen kennen mijn paswoord'. Indien er 18 van de 20 personen dit hebben aangekruist maak je de volgende berekening:  $18/20 \times 100 = 90$ . Dit wil zeggen dat 90% van de jongeren hun paswoord deelt met anderen.

### Variaties en gradaties

- Laat één iemand de stelling voorlezen en een gokje wagen. Vervolgens gaan de sporters links staan als ze 'hoger' denken en rechts als ze 'lager' denken.
- Je kan de sporters fysiek hoger of lager laten gaan staan. Dit kan eenvoudig door bij lager te gaan liggen en bij hoger te gaan staan. Dit kan ook creatiever door de hoogtes van het sportmateriaal te gebruiken (sportraam, plint, matje, bank...).

<sup>1</sup> Gebaseerd op: [http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf\\_lessepakket\\_kic\\_nl\\_definitief.pdf](http://www.childfocus.be/sites/default/files/cf_lessepakket_kic_nl_definitief.pdf)

- Om het actiever te maken kan je ook via een loop- of estafette spel de stellingen laten bemachtigen, om vervolgens te bespreken.

## Bespreking

In deze oefening kan je jongeren bewust maken van cyberpesten. Een aantal principes kunnen hier bij naar voren komen (zie <https://mediawijs.be/dossiers/dossier-cyberpesten/advies-voor-slachtoffers-van-cyberpesten>):

1. Voorkom cyberpesten door je privacy instellingen aan te passen  
 Je kan een aantal maatregelen nemen om misbruik van persoonlijke informatie voor cyberpesten te voorkomen. Door onder meer je **privacy instellingen** op sociale netwerksites aan te passen, kun je voorkomen dat beelden of informatie uit je profielpagina's (bv. je Facebook-profiel) gebruikt worden om te pesten. Om te voorkomen dat personen die je niet kent contact met jou opnemen, kun je bepalen of je profiel al dan niet vindbaar is via zoekmachines. Ook binnen Facebook kun je aangeven wie je kan opzoeken en wie je een bericht kan sturen.  
 Een andere optie is om het "**taggen**" te controleren of te beperken. Taggen wil zeggen dat een persoon die een Facebookprofiel heeft in een foto of bericht geïdentificeerd wordt aan de hand van een digitaal naamplaatje. Dit kan bijvoorbeeld handig zijn als je in een groepsfoto identificeerbaar wil zijn of wanneer je een foto op het profiel van een vriend ook bij je eigen foto's wil laten weergeven. Door "taggen" te beperken via je profielinstellingen kan je echter ook voorkomen dat je in een delicate foto of in een karikatuur getagd wordt. Gelukkig hoeft je de optie taggen niet helemaal te beperken. Je kunt namelijk ook zelf bepalen of je, wanneer iemand je tagt, je dit eerst wil controleren om zelf te beslissen of je jouw naam in die bepaalde foto wel wenst.
2. Let op met het doorgeven van gevoelige informatie  
 In onderzoek wordt het doorgeven van een **wachtwoord** aan vrienden soms in verband gebracht met het risico om het slachtoffer te worden van cyberpesten. Geef nooit je wachtwoord aan anderen en maak een veilig wachtwoord aan.  
 Soms kan de verleiding bestaan om jouw wachtwoorden te delen met jouw vrienden. Ook al vertrouw je jouw vrienden voor de volle 100%, toch raden we af om dit te doen. Het betekent immers dat je volledige online profiel in principe toegankelijk wordt voor anderen. Vrienden halen soms grapjes uit met elkaar. Wanneer je vrienden voor de grap gevoelige informatie op jouw profiel plaatsen, kan dit verregaande gevolgen hebben voor jou en je reputatie, en dit niet enkel kort na het plaatsen van de gevoelige informatie, maar voor een nog veel langere tijd daarna. Andere contactpersonen op je profielpagina zullen denken dat jij degene bent die de gevoelige informatie online heeft gezet.
3. Wees zelf geen pestkop  
 Behandel anderen met **respect**, niet enkel offline maar **ook online**. Het kan ook zijn dat jij misschien zelf beelden of teksten online hebt geplaatst die de gevoelens van anderen hebben gekwetst. Dan kan het gebeuren dat je zelf misschien teruggepest wordt. Als dat het geval is, moet je misschien je communicatiestijl aanpassen en er goed over nadenken hoe jouw woorden en acties online door anderen geïnterpreteerd worden.

4. Moedig cyberpesten niet aan

Als je ziet dat iemand gepest wordt, maak er dan **melding** van bij je ouders, op school of in de sportclub zodat ze de pestkop kunnen stoppen. Doe zeker niet mee met de pestkop. Door aanmoedigende berichtjes te plaatsen, geef je de pestkop net meer aandacht. Vertel aan de dader dat hij moet ophouden om anderen lastig te vallen en dat je zijn pesterijen niet grappig vindt. Als je een pestbericht krijgt, stuur het dan zeker niet naar anderen door. Kortom, neem het op voor het slachtoffer.

**TIP:** je kan na het gesprek de link leggen tussen de afspraken rond GSM-gebruik op kamp, in de club, in de kleedkamer. Over sociale regels op de facebookpagina of forum van de sportorganisatie. (zie actie 3 'stel een gedragscode op' op [www.topindesport.be/acties](http://www.topindesport.be/acties))

## ***Bijlage: Hoe begeleid ik een groepsgesprek?***

### **Voordat je begint aan een groepsgesprek**

Begin niet met de meest confronterende werkvorm. Jongeren zullen zich dan geremd voelen om hun mening te uiten. Begin de training met een leuk spel, waarbij de jongeren loskomen. Daarna kan je beginnen met een inhoudelijkere oefening, om vervolgens een groepsgesprek rond pesten op te zetten.

### **Tijdens het groepsgesprek**

#### *Praktisch*

- Ga in een *cirkel* zitten. Dit stimuleert dat sporters naar elkaar luisteren en elkaar respecteren tijdens het gesprek. Zorg ervoor dat je als sportbegeleider op gelijke hoogte zit met je sporters (iedereen op stoelen, iedereen op de grond...). Op die manier verklein je het verschil tussen jezelf als trainer en de sporters en creëer je een vertrouwensband.
- Leg de jongeren uit *wat de bedoeling is* en geef aan dat je veel *input* van hen verwacht. Het is belangrijk dat ze weten dat het niet gaat over 'juist' of 'fout', maar eerder over eigen meningen, reflecties en ideeën.
- Zorg voor een *samenvattend einde*. Het is niet belangrijk dat iedereen dezelfde mening heeft over pesten: de sporters bewust maken van wat pesten en de gevolgen van pesten kunnen zijn is het belangrijkste. Ook het creëren van een vertrouwensband, waarbij het normaal is dat pestgedrag aan de trainer gemeld wordt en dat het pestgedrag wordt aangepakt staat hier centraal (zie actie 2 'zorg voor een aanspreekpunt' op [www.topindesport.be/acties](http://www.topindesport.be/acties)).

#### *Jouw houding*

- *Luister actief* naar wat er gezegd wordt. Om aan te tonen dat je luistert of om te verduidelijken wat er gezegd wordt, kan je soms kort samenvatten wat je sporters aanhalen.
- *Wees zo neutraal mogelijk*. Het is belangrijk je eigen vooroordelen aan de kant te kunnen schuiven. Probeer niet te oordelen noch met de vinger te wijzen.
- Hou je sporters bij het *onderwerp*. Leid het gesprek gerust terug naar de essentie.
- Geef *iedere sporter de kans om iets te zeggen*, om zijn/haar mening te uiten
- *Observeer* je sporters tijdens het gesprek. Het gedrag van de sporters tijdens het gesprek kan iets vertellen over de sfeer in de groep en het bestaan van mogelijke pestsituaties. Je kan op volgende aspecten letten:
  - De sfeer in de groep.
  - Durven de kinderen hun mening uiten?
  - Hoe staan de kinderen tegenover elkaar?
  - Zijn er kinderen opvallend stil die anders wel enthousiast zijn?
  - Zijn er kinderen met expliciete meningen over pestgedrag?
  - ....

# BIJLAGE HOGER LAGER SPEL

Zet een kruisje in het vakje als de stelling op jou van toepassing is. Jouw antwoorden blijven anoniem, niemand krijgt te zien of horen wat jij invult.

1. Ik heb al vrienden gemaakt via internet.	
2. Ik heb al eens alleen afgesproken met iemand die ik op internet heb leren kennen.	
3. Ik heb online al eens vervelende en gemene dingen gezegd tegen iemand.	
4. Ik heb al eens mijn adres of telefoonnummer gegeven aan een internetkennis.	
5. Ik heb al eens met iemand ruzie gemaakt omdat die via de chat of mail onvriendelijke dingen had gezegd.	
6. Ik ben soms boos als ik berichtjes schrijf en verstuur.	
7. Als ik op internet met mensen praat, dan geloof ik dat ze zijn wie ze zeggen dat ze zijn.	
8. Ik heb online al eens geheimen verteld aan mijn beste vrienden.	
9. Ik heb al vervelende foto's of filmpjes van mijzelf of anderen gedeeld.	
10. Ik heb een online profiel.	
11. Anderen kennen mijn paswoord.	
12. Iemand heeft mij al eens bedreigd online.	
13. Ik denk nooit lang na voor ik iets verstuur en controleer mijn bericht nooit.	
14. Ik lieg wel eens op internet.	
15. Ik gebruik wel eens een uitdagende nickname.	
16. Ik heb mijn webcam al eens opgezet toen een onbekende me dit vroeg.	

