

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 1: Introductie en gespreksvaardigheden I – Informatie uitwisselen

Regels voor het uitwisselen van informatie

- **Vraag de andere persoon iets over hem- of haarzelf** (bijv., zijn of haar interesses, hobby's)
- Nadat de andere persoon klaar is, **beantwoord dan je eigen vraag**:
 - **Deel iets over jezelf** (bijv., jouw interesses, wat jij leuk vindt, jouw hobby's).
- **Vind gemeenschappelijke interesses**
 - Vind dingen waar je samen over kunt praten.
 - Vind activiteiten die je samen kunt doen.
 - Vind uit wat hij of zij *niet* leuk vindt om te doen, zo kun je vermijden deze dingen te doen als je samen bent.
- **Betrek de ander(en) in het gesprek**
 - Geef de andere persoon een kans om jou een vraag te stellen of een opmerking te maken.
 - Pauzeer af en toe om de andere persoon het gesprek te laten leiden.
 - Als de persoon niets zegt, vervolg dan met een andere vraag of opmerking.
 - Het is nodig om te blijven checken of de ander nog geïnteresseerd is in het gesprek:
 - Doen ze mee aan het gesprek? (bijv.: tegen jou praten, vragen stellen?)
 - Maken ze oogcontact?
 - Proberen ze weg te lopen?
 - Wat zegt hun lichaamstaal? (bijv.: kijken ze jou aan of kijken ze weg?)
- **Wees niet te persoonlijk aan het begin**
 - Dit kan ervoor zorgen dat de andere persoon zich ongemakkelijk voelt.
 - De andere persoon kan hierdoor minder graag tegen jou te praten in de toekomst.

Huiswerkopdrachten

1. Samen met je ouder oefen je deze week **het uitwisselen van informatie**
 - a. Neem de regels voor **het uitwisselen van informatie** door met je ouder(s) voordat je gaat oefenen.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om te delen met de groep.
2. **Een (beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. Voorafgaand aan het (beeld)belgesprek:
 - i. Regel voor het verlaten van de groep (samen met je ouder) een ander groepslid die je kunt bellen om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar je ouder zal zijn tijdens het gesprek.
 - iv. Neem de regels voor **het uitwisselen van informatie** door met je ouder(s) voordat het (beeld)belgesprek begint.
 - b. Tijdens het (beeld)belgesprek:
 - i. Je moet **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Na het (beeld)belgesprek:
 - i. Bespreek samen met je ouder het (beeld)belgesprek na. Benoem de **gemeenschappelijke interesses** die je gevonden hebt en los samen eventuele problemen op.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 2: Gespreksvaardigheden II – Gesprek dat van twee kanten komt

Regels voor een gesprek dat van twee kanten komt (het heen-en-weer gesprek)

- Wissel informatie uit
- Beantwoord je eigen vragen
- Vind gemeenschappelijke interesses
- Betrek de ander(en) in het gesprek
- Wees niet te persoonlijk aan het begin
- Stel open vragen
- Stel vervolgvragen
- Domineer het gesprek niet
- Wees geen interviewer
- Val niet in herhaling
- Luister naar de ander
- Wees geen betweter
- Plaag de ander niet
- Wees serieus aan het begin
- Gebruik het juiste stemvolume
- Houd een gepaste afstand
- Maak gepast oogcontact

Om na te gaan of in een gesprek deze regels goed worden toegepast, kun je voor jezelf de **Inlevingsvragen** proberen te beantwoorden: Hoe was dit gesprek voor ...? Wat denk je dat ... van ... dacht? Denk je dat ... nog eens een keer met ... zou willen praten?

Huiswerkopdrachten

1. Samen met je ouder oefen je deze week **het uitwisselen van informatie**
 - a. Neem de regels voor **het uitwisselen van informatie** door met je ouder(s) voordat je gaat oefenen.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om te delen met de groep.
2. **Een (beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. Voorafgaand aan het (beeld)belgesprek:
 - i. Regel voor het verlaten van de groep (samen met je ouder) een ander groepslid die je kunt bellen om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Spreek een dag en tijd af om het (beeld)belgesprek te voeren.
 - iii. Bespreek waar je ouder zal zijn tijdens het gesprek.
 - iv. Neem de regels voor **het uitwisselen van informatie** door met je ouder(s) voordat het (beeld)belgesprek begint.
 - b. Tijdens het (beeld)belgesprek:
 - i. Je moet **informatie uitwisselen** tijdens dit (beeld)belgesprek.
 - ii. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Na het (beeld)belgesprek:
 - i. Bespreek samen met je ouder het (beeld)belgesprek na. Benoem de **gemeenschappelijke interesses** die je gevonden hebt en los samen eventuele problemen op.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 3: Gespreksvaardigheden III – Elektronische communicatie

Regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)bel-/videogesprek

- Beginnen van het gesprek:
 - Vraag naar degene die je wilt spreken.
 - Zeg wie je bent.
 - Vraag of degene die je belt tijd heeft om te bellen.
 - Geef een korte **reden om te bellen**.
- Beëindigen van het gesprek:
 - Wacht voor een langere pauze (dat wil zeggen, een overgangsmoment).
 - Geef een **reden om op te hangen**.
 - Ouders kunnen vaak helpen met het bedenken van **redenen**.
 - Vertel de ander dat het leuk was hem/haar te spreken.
 - Vertel de ander dat je elkaar later zult zien of spreken.
 - Zeg gedag.

Voorbeelden van redenen

Redenen om te (beeld)bellen	Redenen om op te hangen
"Ik bel je omdat ik benieuwd ben hoe het met je is."	"Ik moet ervandoor."
"Ik bel je om te vragen of je nog nieuws hebt."	"Ik zal je niet langer storen."
"Ik bel je om het huiswerk te krijgen."	"Ik moet mijn huiswerk afmaken."
"Ik bel je omdat we elkaar al even niet meer gesproken hebben."	"Ik moet gaan eten."
"Ik vroeg me af wat je aan het doen was."	"Mijn moeder moet de telefoon gebruiken."

Regels voor het inspreken van een voicemailbericht

- Zeg je naam.
- Zeg voor wie je belt.
- Geef een **reden** waarom je belt.
- Laat je telefoonnummer achter.
- Zeg gedag.

Regels voor (beeld)bellen / tekstberichten / chatberichten / e-mail

- Gebruik **redenen** voor (beeld)bellen, tekstberichten, chatberichten en e-mails bij mensen die je (nog) niet goed kent.
- Vermijd een '**koud (beeld)belgesprek**'
- Gebruik de **twee-berichten regel**
 - Uitzondering: Wanneer je "vrienden" probeert te worden met iemand op Facebook of een andere sociale netwerksite, stuur dan maar één vriendschapsverzoek.
- Word niet te persoonlijk.

Regels voor het gebruik van internet

- Het internet moet *niet* worden gebruikt om *nieuwe* vrienden te maken.
- Het internet kan prima gebruikt worden om hechtere vriendschappen te ontwikkelen met al *bestaande* vrienden (bijvoorbeeld om informatie uit te wisselen en om met elkaar af te spreken).
- *Cyberpesten* moet vermeden worden.

Regels voor het omgaan met cyberpesten (zie tevens bijeenkomst 11)

- **Voed de cyberpester niet**
 - Raak niet van streek en ga de ruzie niet aan.
 - Reageren op de *cyberpester* maakt het leuker voor de cyberpester en vergroot de kans dat je weer *gecyberpest* wordt.
- **Heb vrienden die voor je opkomen**
 - *Cyberpesters* kiezen het liefst mensen uit die alleen en onbeschermd lijken.
 - Zorg dat je een vriend of familielid van je leeftijd hebt die voor je opkomt.
- **Kom een periode weinig online**
 - Kom voor een periode niet online op sociale netwerksites of online forums waar de *cyberpester* actief is.
 - *Wanneer de cyberpester je niet kan vinden kan hij je niet pesten.*
- **Blokkeer de cyberpester**
 - *Blokkeer de cyberpester* op je telefoon, in je e-mail, en op je sociale netwerk pagina.
 - *Wanneer de cyberpester geen contact met je op kan nemen kan hij je niet pesten.*
- **Bewaar het bewijsmateriaal**
 - Bewaar ieder intimiderend, dreigend of vernederend bericht van de cyberpester voor het geval je *melding van de cyberpester wilt maken* bij een passend autoriteit.
- **Vraag hulp aan volwassenen**
 - Vraag hulp aan steunende volwassenen (ouders, familieleden, onderwijzers, mentoren, schooldirectie etc.)
 - Je hoeft het *cyberpesten* niet alleen aan te gaan.
- **Meld het cyberpesten bij de passende autoriteiten**
 - Het kan nodig zijn om *melding van de cyberpester te maken* bij dienstverleners, webmasters, school of zelfs de politie.
 - Dit is het laatste redmiddel wanneer de andere strategieën niet werken.
 - Zorg dat je hulp van je ouders hebt wanneer het nodig is om *een melding van de cyberpester te maken*.

Huiswerkopdrachten

1. Oefen samen met je vader of moeder het voeren van een (beeld)belgesprek waarbij je gebruik maakt van *redenen om te bellen/op te hangen*.
 - a. Neem samen de regels door voor het voeren van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van *redenen om te bellen/op te hangen*.
 - b. *Wissel informatie uit en vind een gezamenlijke interesse*.
2. (Beeld)belgesprek binnen de groep.
 - a. *Wissel informatie uit* tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. *Vind een gemeenschappelijke interesse* om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Volg de regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van *redenen om te bellen* en *redenen om op te hangen*.

3. **Neem een persoonlijk voorwerp mee.**

- a. Neem een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
- b. Wees erop voorbereid om één op één met iemand uit de groep ***informatie uit te wisselen*** over dit voorwerp.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 4: Het kiezen van geschikte vrienden

Huiswerkopdrachten

1. **Mogelijke plekken om vrienden te maken**
 - a. Vind een nieuwe groep leeftijdsgenoten waarmee je normaal gesproken niet omgaat en **wissel informatie uit** met iemand uit die groep.
 - i. Je ouder kan je ondersteunen bij het bedenken van geschikte groepjes.
 - b. Probeer een **gemeenschappelijke interesse** te vinden.
 - c. Bespreek met je ouder welke buitenschoolse activiteit het beste bij jou zou passen en of het mogelijk is om je hiervoor in te schrijven.
2. **(Beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. **Wissel informatie uit** tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Volg de regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van **redenen om te bellen** en **redenen om op te hangen**.
3. **(Beeld)belgesprek buiten de groep**
 - a. Voor het gesprek:
 - i. Maak samen met je ouder een belafsprak met iemand buiten de groep om de gespreksvaardigheden te oefenen.
 - ii. Kies iemand bij wie je jezelf op je gemak voelt.
 - iii. Bespreek waar je ouder zal zijn tijdens het gesprek.
 - b. Tijdens het gesprek:
 - i. **Wissel** tijdens dit (beeld)belgesprek **informatie uit**.
 - ii. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren aan de groep.
 - iii. Gebruik de regels voor **een gesprek dat van twee kanten komt**
 - iv. Gebruik de regels rondom het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de **redenen om te bellen/op te hangen**
 - c. Na het gesprek:
 - i. Bespreek het (beeld)belgesprek na met je ouder en benoemen **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Los eventuele problemen tijdens het (beeld)belgesprek op met je ouder.
4. **Neem een persoonlijk voorwerp mee**
 - a. Neem een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. Wees erop voorbereid om één op één met iemand uit de groep **informatie uit te wisselen** over dit voorwerp.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 5: Gepast gebruik van humor

Regels voor het gepast gebruik van humor

- **Wees serieus aan het begin:**
 - Anderen begrijpen je gevoel voor humor misschien niet:
 - Anderen zouden kunnen denken dat je ze voor de gek zet.
 - Anderen zouden kunnen denken dat je raar bent.
- **Herhaal grappen niet:**
 - Vertel een grap nooit meer dan één keer aan dezelfde persoon.
 - Maak geen grappen die mensen al gehoord hebben.
 - Een grap is niet grappig als je hem al eens gehoord hebt.
- Humor moet **bij de leeftijd passen:**
 - Vermijd kinderachtige grappen.
- **Vertel geen beledigende grappen:**
 - Maak geen grappen ten koste van anderen.
 - Vertel geen racistische, etnische of religieuze grappen.
- **Vertel geen privé grappen aan mensen die ze niet zullen begrijpen:**
 - **Privé grappen** zijn grappen die maar een paar mensen zullen begrijpen, ze horen specifiek bij een context en worden alleen gedeeld door een bepaalde groep vrienden.
 - Maak geen **privé grappen bij mensen die de context niet zullen begrijpen**, tenzij je dit aan ze uit wilt leggen.
- **Vertel geen vieze grappen:**
 - **Vieze grappen** gaan over het algemeen over seks.
 - Door **vieze grappen** voelen anderen zich vaak ongemakkelijk en ze kunnen je een slechte reputatie geven.
- **Denk na of dit het juiste moment is om grappen te vertellen.**
- **Geef aandacht aan de humorfeedback die je krijgt:**
 - Als je probeert een **grappenmaker** te zijn, ga dan na of de ander jou grappig vindt.
 - Signalen dat ze jou *niet* grappig vinden:
 - Ze lachen niet.
 - Ze lachen **beleefd**.
 - Een **beleefdheidslach** is een lach wanneer iemand lacht om beleefd te zijn, maar jou eigenlijk niet grappig vindt.
 - Ze kijken verward.
 - Ze beledigen jou of de grap (bijvoorbeeld: rollen met hun ogen, maken een sarcastische opmerking).
 - Ze lopen weg.
 - Ze **lachen je uit**.
 - Het is belangrijk om op te merken of ze je **uitlachen** of **om jou lachen**:
 - Om dit te doen moet je naar de reactie van de andere persoon *kijken*.
 - Enkel luisteren of ze lachen zal je niet genoeg feedback geven.

Humorfeedback

Uitlachen	Om je lachen
Lachen en met hun ogen rollen	Lachen en/of glimlachen bij de clou
Naar iemand anders kijken en dan lachen	Je krijgt een compliment voor je grap of je gevoel voor humor
Lachen voordat de grap klaar is	Ze zeggen: "Dat is een goeie" en (glim)lachen
Lange pauze voordat ze lachen	Ze zeggen: "Die moet ik onthouden"
Ze zeggen sarcastisch: "Jij bent grappig" en rollen met hun ogen (kijken omhoog/doen hun wenkbrauwen omhoog) of fronsen	Ze zeggen: "Jij bent grappig" en (glim)lachen

- Onthoud dat niet iedereen een **grappenmaker** hoeft te zijn:
 - Je kunt ook een **grappenontvanger** zijn.
 - Het is belangrijker dat je samen met je vrienden kunt lachen, dan dat jij je vrienden aan het lachen maakt.
 - Een **grappenmaker** zijn is erg moeilijk:
 - Heel weinig mensen zijn goede **grappenmakers**.
 - De meeste mensen zijn beter als **grappenontvanger**.
- **Grappenontvangers** kunnen best af en toe een grap maken, maar ze proberen niet steeds grappig te zijn.

Wat te doen met humorfeedback

- Als uit de **humorfeedback** blijkt dat anderen je **uitlachen**:
 - **Wees serieuzer.**
 - Wees geen **grappenmaker**.
 - Probeer een **grappenontvanger** te zijn.
- Als uit de **humorfeedback** blijkt dat anderen **om je lachen**:
 - **Wees serieus aan het begin.**
 - **Herhaal grappen niet.**
 - **Humor moet bij de leeftijd passen.**
 - **Vertel geen beledigende grappen.**
 - **Vertel geen privé grappen aan mensen die ze niet zullen begrijpen.**
 - **Vertel geen vieze grappen.**
 - **Denk na of dit het juiste moment is om grappen te vertellen.**
 - **Geef aandacht aan de humorfeedback die je krijgt.**

Huiswerkopdrachten

1. **Humorfeedback**
 - a. Let op je **humorfeedback**.
 - i. Ga na of anderen **je uitlachen, om je lachen** of helemaal niet lachen.
 - ii. Bespreek je **humorfeedback** met je ouder.
 1. Beslis met je ouder of je meer een **grappenmaker** of een **grappenontvanger** bent.
2. **Mogelijke plekken om vrienden te maken**
 - a. Vind een nieuwe groep waar je normaal gesproken niet mee omgaat en **wissel informatie uit** met iemand uit die groep.

- b. Bespreek en beslis met je ouder welke buitenschoolse activiteit het beste bij je past op basis van je interesses en *begin met de inschrijving van/aanmelding* voor deze activiteit.
3. **(Beeld)belgesprek binnen de groep**
- a. **Wissel informatie uit** tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren aan de groep.
 - c. Volg de regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van **redenen om te bellen** en **redenen om op te hangen**.
4. **(Beeld)belgesprek buiten de groep**
- a. **Wissel informatie uit** tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. **Vind een gemeenschappelijke interesse** om terug te rapporteren aan de groep.
 - c. Gebruik de regels voor een gesprek **dat van twee kanten komt**.
 - d. Gebruik de regels rondom het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief de **redenen/excuses om te bellen/op te hangen**.
5. **De jongere neemt een persoonlijk voorwerp mee**
- a. Neem een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. Wees erop voorbereid om één op één met iemand uit de groep **informatie uit te wisselen** over dit voorwerp.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 6: Benaderen van leeftijdsgenoten I – Je mengen in een gesprek

Stappen om je te mengen in een gesprek

1. Kijk / Luister

- a. Kijk en luister naar het gesprek voordat je, je probeert te mengen.
- b. Kijk of je een deelnemer van het gesprek kent.
- c. Kom dichterbij (niet *te* dichtbij) het gesprek of de activiteit om te bepalen of je deel wil nemen.
- d. Luister om te beoordelen of ze aardig tegen elkaar zijn.
- e. Luister om na te gaan of het gesprek niet over een te ingewikkeld onderwerp voor je gaat.
- f. Zoek naar een gemeenschappelijke interesse in het gesprek.
- g. Laat zien dat je interesse in de groep hebt.
- h. Probeer af en toe oogcontact te maken.

2. Wacht

- a. Wacht op één van de volgende drie dingen:
 - i. Wacht op een korte pauze of onderbreking in het gesprek.
 - ii. Als er geen pauze is, wacht dan op het juiste moment zodat je het gesprek niet te veel onderbreekt.
 - iii. Wacht op een teken vanuit de groep (bijvoorbeeld wanneer ze je aankijken en naar je glimlachen).

3. Doe mee

- a. Heb een reden om deel te nemen aan het gesprek.
- b. Ga dichterbij staan (armlengte afstand).
- c. Maak een opmerking, stel een vraag of kom met een onderwerp dat gerelateerd is aan het gespreksonderwerp.
- d. Wees niet te persoonlijk aan het begin.
- e. Ga na of de groep of persoon reageert.
 - i. Maken ze oogcontact met je?
 - ii. Zijn er opmerkingen vanuit de groep direct gericht aan jou?
 - iii. Gaan de gespreksdeelnemers meer richting jou staan (maken ze bijvoorbeeld een opening in de cirkel voor jou)
- f. Maak gepast oogcontact
- g. Domineer het gesprek niet: Luister in het begin meer dan dat je zelf praat.
- h. Als je genegeerd wordt of als ze niet willen dat je deelneemt aan het gesprek dan ga je weg.

Huiswerkopdrachten

1. *Oefen met het mengen in een gesprek* met tenminste twee jongeren waarbij jij jezelf op je gemak voelt.
 - a. Voor het mengen:
 - i. Bedenk een plek waar je waarschijnlijk wordt geaccepteerd (neem weinig risico; dit kan de nieuwe buitenschoolse activiteit zijn, maar dat hoeft nog niet, ga voor een grote kans op succes!)
 - ii. Je kunt van tevoren met je ouder de stappen voor het *mengen in een gesprek* oefenen.
 - b. Tijdens het mengen: Volg de stappen voor het *mengen in een gesprek*.
 - c. Na het mengen: Bespreek met je ouder na hoe het *mengen in het gesprek* gegaan is en los samen eventuele problemen op.

2. **(Beeld)belgesprek binnen de groep**
 - a. *Wissel informatie uit* tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. *Vind een gemeenschappelijke interesse* om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Volg de regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van *redenen om te bellen* en *redenen om op te hangen*.
3. **(Beeld)belgesprek buiten de groep**
 - a. *Wissel informatie uit* tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. *Vind een gemeenschappelijke interesse* om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Volg de regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van *redenen om te bellen* en *redenen om op te hangen*.
4. **Humorfeedback**
 - a. Oefen deze week met het interpreteren van de *humorfeedback* die je van familie en vrienden krijgt.
 - b. Let op de *humorfeedback* die je krijgt.
 - i. Ga na of anderen *je uitlachen, om je lachen* of helemaal niet lachen.
 - ii. Bespreek je *humorfeedback* met je ouder.
 - iii. Beslis samen met je ouder of je meer een *grappenmaker* of een *grappenontvanger* bent.
5. **Neem een persoonlijk voorwerp mee**
 - a. Neem een favoriet voorwerp mee om te delen met de groep (bijv. CD, tijdschrift, spel, boek, foto's, mobiele telefoon).
 - b. Wees erop voorbereid om één op één met iemand uit de groep *informatie uit te wisselen* over dit voorwerp.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 7: Benaderen van leeftijdsgenoten II – Uit een gesprek stappen

Redenen om afgewezen te worden	Wat je volgende keer anders doet
Ze willen praten zonder anderen erbij	Probeer het later nog eens
Ze praten op een ander niveau	Probeer een andere groep
Ze willen geen nieuwe vrienden maken	Probeer een andere groep
Ze zijn verwaand	Probeer een andere groep
Ze zijn een klikje	Probeer een andere groep
Je hebt misschien een slechte reputatie bij hen	Hou je rustig en probeer het veel later nog eens
Ze begrepen niet dat je je probeerde te mengen in het gesprek	Probeer het later nog eens, volg hierbij de regels
Je hebt een van de regels van je mengen in een gesprek niet goed opgevolgd	Probeer het later nog eens, volg hierbij de regels
Je werd te persoonlijk	Probeer een andere groep, volg hierbij de regels

Regels om uit een gesprek te stappen

■ Check de signalen van interesse.

Zoek naar signalen om na te gaan of de anderen wel of niet geïnteresseerd zijn om een gesprek met jou te voeren.

— Als de groep niet geïnteresseerd lijkt te zijn om met jou te praten — **ga dan verder:**

- **Houd je rustig**
- **Kijk weg** — stop ontspannen het oogcontact
- **Draai je weg** — draai je lichaam ontspannen en langzaam weg
- **Loop weg** — loop ontspannen en rustig weg

— Onthoud dat 50% van de pogingen om te mengen in een gesprek niet succesvol zijn:

- Neem het niet persoonlijk
- Blijf het proberen in de toekomst

— Als je dit netjes accepteert dan laten ze je misschien de volgende keer wel toe in het gesprek.

■ Als je in eerste instantie geaccepteerd werd in het gesprek, maar vervolgens buitengesloten lijkt te worden, volg je vijf stappen:

1. **Houd je rustig**
2. **Kijk weg**
3. **Wacht op een pauze**
4. Geef een **korte reden** waarom je weggaat
 - Voorbeelden van een **reden**: 'Ik moet gaan'
 - Voorbeelden van een **reden**: 'Ik moet ervan door'
5. **Loop weg**

■ Als de groep je volledig accepteert in het gesprek en je het gesprek wilt verlaten:

- **Wacht op een pauze**
- Geef een **specifieke korte reden** waarom je weggaat

- Voorbeelden van een **reden**: ‘Nou, ik moet naar de les’
 - Voorbeelden van een **reden**: ‘Nou, ik moet naar huis toe’
- Zeg gedag
- Voorbeelden van gedag zeggen: ‘Doei’ of ‘Spreek je later’

Huiswerkopdrachten

1. **Oefen met het mengen in een gesprek** met tenminste twee jongeren waarbij jij jezelf op je gemak voelt.
 - a. Voor het mengen:
 - i. Bedenk een plek waar je waarschijnlijk wordt geaccepteerd (neem weinig risico; dit kan eventueel een nieuwe buitenschoolse activiteit zijn, maar dat hoeft nog niet, ga voor succes!).
 - ii. Je kunt van tevoren met je ouder de stappen voor het *mengen in een gesprek* oefenen.
 - b. Tijdens het mengen: Volg de stappen voor het *mengen in een gesprek*.
 - c. Na het mengen: Bespreek met je ouder na hoe het *mengen in het gesprek* gegaan is en los samen eventuele problemen op.
2. **(Beeld)belgesprek buiten de groep**
 - a. *Wissel informatie uit* tijdens het (beeld)belgesprek.
 - b. *Vind een gemeenschappelijke interesse* om terug te rapporteren naar de groep.
 - c. Volg de regels voor het beginnen en beëindigen van een (beeld)belgesprek, inclusief het gebruik van *redenen om te bellen* en *redenen om op te hangen*.
3. **Neem een binnenspel mee**
 - a. Neem een binnenspel mee dat je kunt spelen met de groep (bijv. een leeftijdsadequaat bordspel, kaartspel etc.).
 - i. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. Neem niet iets mee:
 - i. Dat je niet wilt delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijtraakt.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 8: Afspreken met vrienden

Taken van de jongere voor een geslaagde afspraak met vrienden

Voorafgaand aan de afspraak

- Besluit vooraf, samen met je vriend, wat jullie gaan doen en wie daarbij aanwezig is (dus **wie, wat, waar, wanneer, hoe***)
- Leg alvast een aantal activiteiten klaar:
 - Dvd's
 - Games, computerspellen
 - Bordspellen, kaartspellen
 - Sportattributen (bijvoorbeeld tennisrackets, voetbal)
- Leg andere persoonlijke spullen weg die je niet aan anderen wil laten zien of die je niet met andere wil delen.
- Zorg dat je kamer er toonbaar uitziet.

Aan het begin van de afspraak

- Begroet je gast.
- Nodig je gast uit om binnen te komen
- Introduceer je gast aan iedereen in huis die hij/zij nog niet kent.
- Geef je gast een korte rondleiding door het huis, als hij/zij voor het eerst bij jou thuis is
- Bied je gast iets te drinken (en te eten) aan.
- Vraag je gast wat hij/zij wil doen (zelfs wanneer je dit van te voren al met hem of haar besloten hebt).

Tijdens de afspraak

- Bij jou thuis mag de gast de activiteit uitkiezen
- Wanneer jij ergens te gast bent, laat dan de gastheer/gastvrouw bepalen wat jullie gaan doen (niet iedereen weet namelijk dat de gast de activiteit hoort te kiezen).
- **Prijs** je vriend.
- **Complimenteer** je vriend.
- **Speel goed samen**
- **Wees loyaal naar je vriend** (maak bijvoorbeeld geen ruzie)
- **Stel een verandering voor** wanneer je, je verveelt of geen zin meer hebt in een bepaalde activiteit
- Minstens 50% van de tijd zou besteed moeten worden aan het voeren van gesprekken en **het uitwisselen van informatie**.

Aan het eind van de afspraak

- Geef een **reden** om een eind te maken aan de afspraak (bijvoorbeeld: "Ik moet nog huiswerk maken" of "Ik moet zo eten").
- Sta op en loop samen met je vriend naar de deur.
- Bedank je vriend voor het afspreken.
- Wanneer je het leuk vond, vertel dat dan aan je vriend.
- Zeg gedag en zeg dat je hem/haar snel weer ziet

* Voor tips en ideeën wat je samen voor activiteiten kunt doen, zie de tabel in de samenvatting van je ouder

Huiswerkopdrachten

1. Nodig deze week een vriend bij jou thuis uit.
 - a. Bel/bericht iemand buiten de groep om *mee af te spreken*.
 - i. *Wissel informatie uit* en vind *gemeenschappelijke interesses*.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens *het afspreken*.
 - b. Ouders houden de afspraak vanaf een afstandje in de gaten.
 - c. Tijdens de afspraak wordt een activiteit gedaan.
 - d. De eerste afspraak duurt in principe maximaal 2 uur.
2. Oefen het *mengen in een gesprek* tussen tenminste twee jongeren:
 - a. Probeer een gesprek te kiezen waarin je minstens één van de jongeren kent.
 - b. Probeer een plek te kiezen waar de kans groot is dat je geaccepteerd wordt en waar je geen slechte reputatie hebt (een plek met weinig risico). Misschien moet je daarvoor een nieuwe plek vinden.
 - c. Bespreek achteraf samen met je ouder hoe het *mengen in een gesprek* en *uit het gesprek stappen* (indien van toepassing) gegaan is.
 - d. Ouders helpen jongeren met het oplossen van problemen die misschien zijn ontstaan.
3. *Neem een binnenspel mee*.
 - a. Neem een binnenspel mee dat je kunt spelen met de groep (bijv. een leeftijdsadequaat bordspel, kaartspel etc.).
 - i. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wil delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 9: Goed samenspel

Regels voor goed samenspel

■ Geef complimenten

— Voorbeelden van complimenten tijdens een spel:

- “Goede beweging!”
- “Goed geprobeerd!”
- “Goed schot!”
- “Mooi gedaan!”
- Geef een high-five
- Steek je duim omhoog
- Geef een boks

■ Wees geen scheidsrechter tijdens het spel:

- Speel niet de baas over de andere spelers.
- Jongeren houden niet van mensen die de baas spelen. Ze gaan liever niet met zulke mensen om.

■ Geef niet ongevraagd tips:

- Probeer niet te “helpen” door advies te geven, tenzij je vriend er om vraagt.
- Ook al probeer je alleen maar te helpen, het kan bazig overkomen.
- Jongeren houden niet van andere jongeren die hen vertellen wat ze moeten doen. Ze gaan liever niet met zulke jongeren om.

■ Deel en speel om de beurt:

- Wees geen *ego-speler* tijdens het sporten.
- *Deel de controller* als je een computerspel speelt.
 - Niemand zal met je willen samenspelen als jij niet deelt en niet om de beurt speelt; dat is niet leuk voor anderen.

■ Verander geen regels:

- Als je de regels wil veranderen, lijkt het alsof je dat doet om te winnen.
- Als een regel het spel lijkt te hinderen, overleg dan met de ander of hij het eens is met een aanpassing.

■ Wees niet te competitief:

- Het kan de ander het gevoel geven dat jullie moeten strijden om de winst. Dit kan de ander vervelend vinden, zeker als de activiteit gericht is op ontspanning en gezelligheid.

■ Stel een verandering voor als je, je verveelt:

- Loop niet weg of zeg niet “ik verveel me” in het midden van een spel.
 - Het kan de ander kwetsen; je kunt overkomen als een slechte verliezer.
- Als jij je verveelt, zeg: “Zullen we als we hiermee klaar zijn iets anders gaan doen?”.

■ Wees geen slechte winnaar:

- Gedraag je alsof winnen niet zo belangrijk is.
- Als jij je gedraagt als een slechte winnaar, bijvoorbeeld door overdreven blij te reageren, kan dit de ander een slecht gevoel geven; hij of zij wil de volgende keer misschien niet meer met jou samenspelen.

■ Wees geen slechte verliezer:

- Als je chagrijnig of boos wordt, lijk je een slechte verliezer; de ander wil de volgende keer misschien niet meer met jou samenspelen.

■ Zeg aan het eind van het spel “goed gespeeld”:

- Dit laat zien dat je een sportieve speler bent; het geeft de ander een goed gevoel.

Huiswerkopdrachten

1. **Spreek met een vriend af** en nodig hem/haar thuis uit.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. Het is de bedoeling dat je **informatie uitwisselt** met je vriend
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - ii. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. **Oefen met goed samenspel:**
 - a. Dit kan tijdens **het afspreken** met een leeftijdsgenoot of op een ander moment tijdens de week wanneer de jongere spellen speelt (tijdens gamen, computerspellen, bordspellen, kaartspellen) of sport.
 - b. Bespreek achteraf met je ouder of er sprake was van **goed samenspel**.
3. Oefen het **mengen in een gesprek** tussen tenminste twee jongeren.
 - a. Probeer een gesprek te kiezen waarin je minstens één van de jongeren kent.
 - b. Probeer een plek te kiezen waar de kans groot is dat je geaccepteerd wordt en waar je geen slechte reputatie hebt (een plek met weinig risico). Misschien moet je daarvoor een nieuwe plek vinden.
 - c. Ouders en jongeren moeten samen nabespreken hoe het **mengen in een gesprek** en **uit het gesprek stappen** (indien van toepassing) gegaan is.
4. **Neem een binnenspel mee.**
 - a. Neem een binnenspel mee dat je kan delen met de groep (bijv. een leeftijdsadequaat bordspel, kaartspel etc.).
 - i. Geen spellen die je enkel individueel kunt spelen.
 - b. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wil delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 10: Afwijzing I – Treiteren en ongemakkelijke opmerkingen

Geef een kort weerwoord op wat er gezegd wordt

- Doe alsof het je niet uitmaakt wat ze zeggen.
 - Voor jongens – **doe alsof het je niet uitmaakt** – doe alsof het saai en oninteressant was wat de persoon net zei.
 - Voor meisjes – **laat aan je houding zien dat het je niet raakt** – doe alsof het stom of zinloos was wat de persoon net zei; je kunt bijvoorbeeld met je ogen rollen naar de treiteraar.
- Maak belachelijk wat de persoon tegen je zei.
 - Maar maak de persoon zelf niet belachelijk! Dit zal alleen maar problemen opleveren.
- Geef een *kort weerwoord*.
 - Houd je reactie (**weerwoord**) kort: Als je te veel zegt zullen ze denken dat het je iets doet.
 - Voorbeelden:
 - “Nou en...”
 - “Dus...”
 - “Ja, en dus...”
 - “Ja, oke...”
 - “Lekker belangrijk...”
 - “Boeiend...”
 - “Interesseert me niet”
 - “Hier kan ik mij echt niet druk om maken”
 - “Als dat grappig is”
 - “Waar maak je je druk om”
 - “Wat maakt het uit”
- Laat zien dat het je niet uitmaakt.
 - Haal je schouders op, schud je hoofd en loop weg.
 - Rol je ogen en loop weg.
- Blijf niet staan wachten tot je nog meer getreiterd wordt.
 - Kijk ontspannen weg of loop langzaam weg.
- Loop niet weg zonder aan de treiteraar te laten merken dat het je niets deed wat hij of zij zei.
 - Je wilt niet dat de treiteraar denkt dat je er voor wegloopt.
 - De treiteraar kan je volgen en je blijven treiteren.
- Gebruik geen **weerwoord** bij iemand die *fysiek* agressief is.
 - Het kan schaamte veroorzaken bij de treiteraar waardoor hij of zij fysiek agressief kan reageren.
- Gebruik het **weerwoord** *nooit* bij ouders, leraren of volwassenen.

Omggaan met ongemakkelijke opmerkingen

Voorbeelden van ongemakkelijke opmerkingen	Wat de jongere anders kan doen
Je stinkt!	Gebruik meer deodorant; was jezelf meer; gebruik minder parfum
Je haar is vuil!	Was je haar vaker, gebruik minder gel
Is dat sneeuw op je schouders? (roos)	Gebruik anti-roos shampoo
Je adem stinkt!	Neem een muntsnoepje na het eten, poets je tanden vaker, gebruik mondwater, gebruik kauwgom
Je bent slecht in dit spel!	Ga bij jezelf ten rade; heb je een slechte dag of heb je echt minder talent voor dit spel? In dat laatste geval; speel het met mensen van jouw eigen niveau.
Je spettert!	Wees voorzichtig dat je niet met consumptie praat (slik vaker)
Je hebt eten tussen je tanden!	Kijk na het eten even in een spiegel/raam. Poets je tanden nadat je hebt gegeten, eet kauwgom nadat je hebt gegeten, flos je tanden vaker
Stop met schreeuwen! Je praat te hard!	Praat zachter
Ik kan je niet horen!	Praat harder
Je bent niet grappig!	Besteed aandacht aan je humorfeedback, stel je voor dat je je eigen grappenontvanger bent (leef in je; zou jij deze grap zelf leuk vinden, als iemand hem tegen jou zou maken)
Je draagt gekke kleren!	Denk bewust na over je kleding stijl; is je outfit een bewuste keuze van jou waar je 100% achter staat, ongeacht de consequenties (opmerkingen/pesten), of heb je niet zo stil gestaan bij je keuze en zou je je wat anders kunnen kleden, passend bij jouw smaak, passend bij de stijl die jou aanspreekt en wellicht ook de groep die bij jou past.

Huiswerkopdrachten

1. **Spreek met een vriend af** en nodig hem/haar thuis uit.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. Het is de bedoeling dat je **informatie uitwisselt** met je vriend.
 - i. 50% van **de afspraak** zou besteed moeten worden aan het **uitwisselen van informatie**.
 - ii. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. **Oefen met goed samenspel:**
 - a. Dit kan tijdens **het afspreken** met een leeftijdsgenoot of op een ander moment tijdens de week waarop je een spel speelt (tijdens gamen, computerspellen, bordspellen, kaartspellen) of sport.
 - b. Bespreek achteraf met je ouder of er sprake was van **goed samenspel**.

3. *Neem een buitenspel mee.*

- a. Neem een buitenspel mee dat hij/zij kan delen met de groep (bijv. een basketbal, voetbal, frisbee, badmintonrackets).
 - i. Geen spellen die je alleen individueel kunt spelen.
- b. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wilt delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.

4. *Oefen met het geven van een weerwoord als zo'n situatie voorkomt.*

- a. Oefen deze week samen met je ouder het geven van een ***weerwoord***.
- b. Bespreek samen met je ouder hoe je het ***weerwoord*** gegeven hebt.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 11: Afwijzing II – Fysiek pesten en een slechte reputatie

Hoe om te gaan met fysiek pesten

- **Houd je gedeisd als de pester in de buurt is**
 - Houd je op de achtergrond.
 - Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
- **Vermijd de pester** (wanneer de pester je niet kan vinden kan hij/zij je ook niet pesten)
 - Blijf uit de buurt van de pester.
 - Probeer niet te praten met de pester.
 - Probeer geen vrienden te worden met de pester.
- **Daag de pester niet uit**
 - Gebruik geen kort **weerwoord** tegen de pester:
 - Dit kan de pester juist nog driftiger maken.
 - Ouders moeten soms hun jongeren helpen om uit te zoeken wanneer ze een kort **weerwoord** kunnen gebruiken:
 - Gebruik alleen een kort **weerwoord** bij *verbale* agressie.
 - Gebruik geen kort **weerwoord** bij pesters die *fysiek* agressief zijn.
 - Treiter de pester niet.
 - Gedraag je niet onnozel of maak de pester niet belachelijk.
 - Verklik de pester niet en probeer hem niet te pakken of in de problemen te brengen voor kleine overtredingen.
 - Bemoei je er alleen mee wanneer iemand ernstig gewond kan raken:
 - Doe dit in het geheim en zonder dat je leeftijdsgenoten dit weten, zodat de pester geen wraak neemt op jou.
- **Hang rond met andere mensen**
 - Vermijd alleen zijn.
 - Pesters zijn geneigd om mensen te pesten die alleen en onbeschermd zijn.
 - Blijf in de buurt van een volwassene wanneer de pester in de buurt is.
- **Als je in gevaar bent – vraag hulp aan een volwassene** (bijv. ouders, docent, schoolhoofd, decaan)

Tips om een slechte reputatie te veranderen

- **Houd je gedeisd**
 - Houd je op de achtergrond.
 - Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
- **Volg de massa**
 - **Probeer aan te sluiten bij de massa**
 - Dit betekent dat je goed gedrag laat zien dat vaak leidt tot vriendschap (bijv. laten zien dat je dezelfde interesses hebt als andere jongeren, je vriendelijk gedragen).
 - **Probeer niet op te vallen binnen de massa**
 - Hiermee wordt bedoeld 'opvallen ten opzichte van anderen op een ongebruikelijke manier' en houdt in:
 - Vertonen van gedrag dat als slecht wordt gezien en waarmee je in de problemen kan komen (bijv. je overdreven emotioneel of agressief gedragen, klikken over kleine overtredingen van leeftijdsgenoten).
 - Je anders kleden dan de meeste leeftijdsgenoten in je groep of door te veel te praten over ongebruikelijke interesses.

- **Verander iets aan je uiterlijk om je reputatie te veranderen**
 - De snelste manier om mensen te laten weten dat je niet langer dingen doet die je reputatie beschadigen, is het veranderen van iets aan je uiterlijk.
 - Je zal misschien iets aan je uiterlijk moeten veranderen om makkelijker geaccepteerd te worden door andere jongeren.
 - Vind een manier van kleden die past bij de persoon die je wilt zijn.
 - Denk bewust na over gewaagde kleding die je onderscheidt van de massa
 - Het kan nodig zijn om je haarverzorging te veranderen om beter te passen bij de andere jongeren.
 - Door het veranderen van iets aan je uiterlijk, trek je positieve aandacht naar jezelf toe (nadat je je een tijdje gedeisd hebt gehouden) en laat je anderen weten dat er iets nieuws en verbeterd is aan jou.
- **Bekennen van je vorige reputatie**
 - Biecht elke waarheid over je vorige reputatie op.
 - Laat mensen weten dat je veranderd bent en dat je een kans wil om het te bewijzen.
 - Als antwoord op iemand die commentaar geeft op je vroegere slechte reputatie, kan je zeggen: “Ik weet dat mensen dit vroeger van me dachten, maar ik ben nu anders”.
- **Vind een nieuwe groep**
 - Je reputatie wordt vaak bepaald door de groep waarmee je omgaat.
 - Vind vrienden die niet weten of niet geven om je reputatie.

Huiswerkopdrachten

1. **Spreek met een vriend af** en nodig hem/haar thuis uit.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. Het is de bedoeling dat je **informatie uitwisselt** met je vriend
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - ii. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. **Oefen met het geven van een weerwoord wanneer zich daar een moment voor voordoet**.
 - a. Oefen deze week het geven van een **weerwoord**.
 - b. Bespreek met je ouders hoe je het **weerwoord geven** hebt gebruikt.
 - c. Het geven van een **weerwoord** kan worden gebruikt naar broers of zussen.
3. **Neem een buitenspel mee**.
 - i. Neem een buitenspel mee dat je kan delen met de groep ((bijv. een basketbal, voetbal, frisbee, badmintonrackets).
 - ii. Geen spellen die je enkel individueel kunt spelen.
 - a. Breng niet iets mee:
 - i. Dat je niet wil delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.
4. Wanneer het relevant is oefent je met het **omgaan met fysiek pesten** en het **veranderen van een slechte reputatie**.
 - a. Bespreek met je ouders hoe je kan **omgaan met fysiek pesten**.
 - b. Bespreek met je ouders hoe je een **slechte reputatie kan veranderen**.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 12: Omgaan met ruzie en onenigheid

Stappen voor het omgaan met ruzie en onenigheid – wanneer iemand boos is op jou

1. **Blijf rustig:**
 - a. Blijf kalm.
 - b. Raak niet van streek.
2. **Luister eerst naar de ander:**
 - a. Luister eerst naar de andere kant van het verhaal.
 - b. Dit helpt je te begrijpen waar de ruzie over gaat.
 - c. Luisteren is een belangrijk onderdeel van communicatie en helpt ons om het perspectief van de ander te begrijpen.
3. **Herhaal wat de ander heeft gezegd:**
 - a. Probeer te herhalen wat de ander heeft gezegd, zodat de ander weet dat je naar hem/haar luistert.
 - b. *Herhalen wat de ander heeft gezegd begint meestal met:* “Het klinkt alsof...
 - i. ... je van streek bent.”
 - ii. ... je boos bent.”
 - iii. ... je geraakt bent.”
 - iv. ... je gekwetst bent.”
 - v. ... ik ervoor heb gezorgd dat je je slecht voelt.”
 - c. Voorbeelden:
 - i. “Ik voel me slecht als je grappen over mij vertelt.”
 1. Antwoord: “Het klinkt alsof ik je van streek gemaakt heb.”
 - ii. “Ik voel me slecht wanneer je mij belachelijk maakt.”
 1. Antwoord: “Het klinkt alsof ik ervoor heb gezorgd dat je, je slecht voelt.”
4. **Leg jouw kant van het verhaal uit.**
 - a. Leg jouw kant van het verhaal uit als er sprake is van een misverstand.
 - b. Vermijd dat je de ander gaat vertellen dat hij/zij fout zit:
 - i. Dit zal de ander alleen maar van streek maken en de ruzie laten escaleren.
 - c. Leg rustig jouw kant van het verhaal uit.
5. **Zeg dat het je spijt.**
 - a. Het helpt om sorry te zeggen als iemand boos, verdrietig of van streek is.
 - b. Zeggen dat het je spijt betekent niet dat je toegeeft dat je iets verkeerd gedaan hebt.
 - c. Je kunt simpelweg zeggen dat het je spijt dat de ander zich zo voelt.
6. **Probeer het probleem op te lossen.**
 - a. **Vertel de ander wat je de volgende keer anders zal doen.**
 - i. Voorbeelden:
 1. “Ik zal proberen om je niet meer van streek te maken.”
 2. “Ik zal proberen om geen grappen meer over je te maken.”
 3. “Ik zal proberen om je niet meer voor schut te zetten.”
 - b. **Vraag aan de ander wat hij/zij wil dat je doet.**
 1. Voorbeelden:
 - a. “Wat kan ik doen om je beter te laten voelen?”
 - b. “Wat wil je graag dat ik doe?”
 - c. “Wat kan ik doen om het goed te maken?”

- c. **Stel voor wat je wilt dat de ander zal doen** (als jij van streek bent door hem/haar).
 - i. Voorbeelden:
 - 1. “Ik wil graag dat je dit niet weer doet.”
 - 2. “Ik zou het fijn vinden als je probeert me niet weer zo voor schut te zetten.”
 - 3. “Ik wil graag dat je me niet meer belachelijk maakt.”
- d. Als je het probleem niet kan oplossen:
 - i. Probeer je rustig te blijven.
 - ii. Verwacht niet van de ander dat hij/zij toegeeft dat hij of zij fout zat.
 - 1. Je doel is niet om de ander zijn/haar excuses te laten aanbieden of toe te geven dat hij/zij fout zat.
 - 2. Je doel is om de ruzie te beëindigen.

Stappen voor het omgaan met ruzie en onenigheid – wanneer JIJ boos bent op iemand

1. **Wacht op het juiste moment en plek**
2. **Blijf rustig**
3. **Vraag om ergens privé samen te kunnen praten**
 - Voorbeeld: “Kan ik ergens privé met je praten over iets?”
 - Voorbeeld: “Ik moet over iets praten met je. Kunnen we samen even ergens naar toe?”
 - Voorbeeld: “Ik denk dat we moeten praten. Kan ik ergens privé met je praten?”
4. **Leg jouw kant van het verhaal uit door ‘ik’ boodschappen te gebruiken**
 - Voorbeeld: “Ik was van streek toen je onze plannen afzegde”
 - Voorbeeld: “Ik vind het niet leuk wanneer je zo tegen me praat.”
 - Voorbeeld: “Ik voel me gekwetst als je mijn tekstberichten niet beantwoordt.”
5. **Luister eerst naar de ander**
6. **Herhaal wat de ander heeft gezegd**
7. **Vertel de ander wat je wilt dat hij of zij doet**
 - Voorbeeld: “Ik zou graag de kans krijgen van je om het uit te leggen.”
 - Voorbeeld: “Kan je dit bekijken vanuit mijn perspectief?”
 - Voorbeeld: “Kun je uitleggen hoe dit is gebeurd?”
 - Voorbeeld: “Het zou helpen als ik zou weten dat het je speet.”
8. **Probeer het probleem op te lossen**
 - **Verteld de ander wat je de volgende keer anders zal doen**
 - Voorbeeld: “Ik zal proberen niet zo gevoelig meer te zijn.”
 - Voorbeeld: “Ik zal proberen dat niet meer te doen.”
 - Voorbeeld: “Ik zal proberen de volgende keer wat meer begripvol te zijn.”
 - **Vraag aan de ander wat hij/zij wil dat je doet**
 - Voorbeeld: “Wat kan ik doen om te vermijden dat dit weer gebeurt?”
 - Voorbeeld: “Wat wil je graag dat ik doe de volgende keer?”
 - Voorbeeld: “Wat kunnen we doen om dit op te lossen?”
 - **Stel voor wat je wilt dat de ander zal doen**
 - Voorbeeld: “Ik zou het fijn vinden als je niet meer zo tegen me praat.”
 - Voorbeeld: “Ik hoop dat je de volgende keer rekening zult houden met mijn gevoelens.”
 - Voorbeeld: “Ik zou het op prijs stellen als je de volgende keer dat dit gebeurt met me zal praten.”
 - **Blijf rustig als je het probleem niet kan oplossen**
 - **Wees het er met elkaar eens dat jullie van mening mogen verschillen**
 - **Onthoud dat vriendschap en daten een keuze is**

Huiswerkopdrachten

1. **Spreek met een vriend af** en nodig hem/haar thuis uit.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - b. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - c. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - d. Indien van toepassing, oefen met **goed samenspel**.
 - e. Het is de bedoeling dat je **informatie uitwisselt** met je vriend.
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - f. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).
2. Indien van toepassing, oefen **omgaan met fysiek pesten** of **veranderen van een slechte reputatie**.
 - a. Bespreek met je ouders hoe jij **omging met fysiek pesten**.
 - i. **Houd je gedeisd als de pester in de buurt is**
 - ii. **Vermijd de pester**
 - iii. **Daag de pester niet uit**, gebruik het korte weerwoord alleen bij verbale agressie, niet bij diegene die fysiek agressief zijn
 - iv. **Hang rond met andere mensen**
 - **Als je in gevaar bent, vraag hulp aan een volwassene**
 - b. Bespreek met je ouders hoe jij **een slechte reputatie** kan veranderen.
 - i. **Houd je gedeisd**
 - Hou je op de achtergrond.
 - Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
 - ii. **Volg de massa**
 - **Probeer aan te sluiten bij de massa**
 - **Probeer niet op te vallen binnen de massa**
 - iii. **Verander je uiterlijk om je reputatie te veranderen**
 - iv. **Bekennen van je vorige reputatie**
 - v. **Vind een nieuwe groep of massa**
3. Oefen **het geven van een weerwoord** als treiteren deze week voorkomt.
 - a. Oefen deze week **het geven van een weerwoord**, je mag ook oefenen met je ouders.
 - b. Bespreek samen met je ouders hoe je **het geven van een weerwoord** hebt gebruikt.
 - i. **Geef een weerwoord** is over het algemeen gepast om te gebruiken bij broers/zussen of leeftijdsgenoten.
4. Oefen **omgaan met ruzie en onenigheid** als dat deze week gebeurt.
 - a. Bespreek met je ouders hoe je om bent gegaan met ruzie.
 - i. Ruzie en onenigheid met broers/zussen kunnen ook gebruikt worden om te oefenen.
 - b. Je kunt oefenen met je ouders door rollenspellen te spelen.
5. **Neem een buitenspel mee**.
 - a. Neem een buitenspel mee dat je kan delen met de groep (bijv. een basketbal, voetbal, frisbee, badmintonrackets).
 - i. Geen spellen die je enkel alleen kan spelen.
 - b. Neem niet iets mee:
 - i. Dat je niet wilt delen met de groep.
 - ii. Waarvan je bang bent dat het kapot gaat of kwijt raakt.

Herinnering: Het eindfeest van PEERS is over 2 weken!

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 13: Roddels en geruchten

Regels voor het omgaan met roddels en geruchten

Hoe je kunt voorkomen dat anderen niet over je gaan roddelen

- **Probeer geen vrienden te worden met de roddelaars** (ga ook niet zomaar een praatje met hen maken):
- **Roddelaars** zijn mensen die graag roddels en geruchten verspreiden. **Daag de roddelaars niet uit:**
 - Vertel geen geheimen, roddels of grapjes **over de roddelaars of over** hun vrienden.
 - Dit zal er alleen maar voor zorgen dat ze wraak willen nemen.
- **Verspreid geen geruchten over andere mensen:**
 - Vermijd wraak nemen op mensen die over je hebben geroddeld.
 - Vermijd het sowieso om geruchten over mensen te verspreiden.
 - Het is kwetsend.
 - Mensen willen geen vrienden met je zijn.

Wat je kunt doen als er over je geroddeld wordt

- **Probeer het gerucht niet te weerleggen.**
 - Als je het gerucht probeert te weerleggen:
 - Ziet het eruit alsof je jezelf verdedigt en dus juist wel schuldig bent.
 - Zal het nieuwe gerucht erover gaan hoe je zo fanatiek het gerucht probeert te weerleggen.
- **Laat niet zien dat je van streek bent.**
 - Als je wel laat zien dat je van streek bent:
 - Ziet het eruit alsof je jezelf aan het verdedigen bent.
 - o Mensen zullen denken dat je iets te verbergen hebt.
 - Je zorgt er zo voor dat ze **meer over je gaan roddelen**.
 - Mensen zullen gaan roddelen over hoe erg je van streek bent.
- **Ga geen confrontatie met de verspreider van de roddel aan.**
 - Dit zal het probleem alleen maar groter maken:
 - De roddelaar zal nog meer roddels over je gaan verspreiden.
 - Dit kan leiden tot conflict of zelfs een heftige ruzie.
 - De roddelaar zal het nu terecht vinden om over je te blijven roddelen.
 - De verspreider van de roddel wacht vaak tot jij naar hem toekomt voor de confrontatie.
 - De verspreider van de roddel verwacht mogelijk dat er een ruzie gaat komen.
- **Vermijd contact met de verspreider van de roddel.**
 - Blijf op afstand van de verspreider van de roddel.
 - De verspreider van de roddel wacht mogelijk op een confrontatie met jou.
 - Beloon hem dus niet met een confrontatie.
 - Hierdoor zullen ze namelijk **meer over je gaan roddelen**.
- **Doe alsof je verbaasd bent.**
 - Geef de indruk dat je verbaasd bent en laat luchtig merken dat het gerucht belachelijk is.
 - Op deze manier ontken je *indirect* dat het gerucht waar is.
 - Dit zal ook de verspreider van de roddel ongeloofwaardig maken.
 - Voorbeelden:
 - “Ik kan me niet voorstellen dat iemand dit gelooft... dat is dom.”
 - “Ik kan me niet voorstellen dat mensen dat zeggen... wat een grap.”
 - “Ha, bizar dat iemand dat gelooft, hebben ze niks beters te doen...”

- **Verspreid een boodschap over het gerucht over jezelf.**
 - Wacht niet totdat anderen jou naar het gerucht vragen.
 - Wees proactief en **verspreid een boodschap over het gerucht over jezelf** tegen mensen die je vertrouwt en die achter je zullen staan.
 - **Verspreid een boodschap over het gerucht over jezelf** in het bijzijn van andere mensen, zodat zij het zullen horen (doe dit op verschillende locaties in het bijzijn van verschillende mensen).
 - De boodschap over het gerucht verspreid je door de volgende drie stappen te gebruiken:
 1. **Vertel over het bestaan van het gerucht.**
 - Voorbeeld van wat je zou kunnen zeggen:
 - “Heb je die roddel over mij gehoord?”
 2. **Maak op een luchtige manier het gerucht belachelijk.**
 - Voorbeelden van wat je zou kunnen zeggen:
 - “Wat dom...”
 - “Dat mensen dat geloven...”
 - “Dat is echt te belachelijk voor woorden.”
 - “Hoe stom is dat.”
 3. **Doe alsof je erover verbaasd bent dat iemand het gerucht gelooft en dat iemand zich daar druk over maakt.**
 - Voorbeelden van wat je zou kunnen zeggen:
 - “Niet te geloven dat mensen dat geloven.”
 - “Sommige mensen zijn wel erg goedgegelovig.”
 - “Begrijp jij dat iemand zich daar druk om maakt?”
 - “Bizar dat mensen zich daar druk om kunnen maken...”
 - “Hebben ze niks beters te doen... Hebben ze geen boeiendere dingen om over te praten.”
 - “Mensen moeten echt een hobby gaan zoeken zodat ze iets interessanter hebben om over te praten”
 - Dit zorgt er vaak voor dat **het gerucht stopt**, omdat:
 - De verspreider van de roddel dom en ongeloofwaardig lijkt.
 - Mensen minder geneigd zullen zijn om het gerucht te verspreiden, omdat zij anders zelf ook ongeloofwaardig worden gevonden.

Huiswerkopdrachten

1. Je gaat oefenen met het **omgaan met roddels en geruchten**.
 - a. Probeer roddelaars te identificeren en te vermijden.
 - b. Wanneer het nodig is pas je de regels van het omgaan met geruchten toe.
2. **Spreek met een vriend af** en nodig hem/haar thuis uit.
 - a. Bel iemand buiten de groep om **mee af te spreken**.
 - i. **Wissel informatie uit** en vind **gemeenschappelijke interesses**.
 - ii. Beslis wat jullie gaan doen tijdens **het afspreken**.
 - iii. Ouders houden **de afspraak** vanaf een **afstandje** in de gaten.
 - b. Tijdens **de afspraak** wordt een activiteit gedaan.
 - c. Indien van toepassing, oefen met **goed samenspel**.
 - d. Het is de bedoeling dat je **informatie uitwisselt** met je vriend.
 - i. 50% van **de afspraak** moet besteed worden aan **informatie uitwisselen**.
 - e. Eerste **afspraken** met een bepaalde jongere mogen maximaal 2 uur duren (afhankelijk van de activiteit).

3. Oefen **het geven van een weerwoord** als treiteren deze week voorkomt.
 - a. Oefen deze week **het geven van een weerwoord**, je mag ook oefenen met je ouders.
 - b. Bespreek samen met je ouders hoe je **het geven van een weerwoord** hebt gebruikt.
 - i **Geef een weerwoord** is over het algemeen gepast om te gebruiken bij broers/zussen of leeftijdsgenoten.
4. Indien van toepassing, oefen **omgaan met fysiek pesten** of **veranderen van een slechte reputatie**.
 - a. Bespreek met je ouders hoe jij **omging met fysiek pesten**.
 - i **Houd je gedeisd als de pester in de buurt is.**
 - ii **Vermijd de pester.**
 - iii **Daag de pester niet uit**, gebruik het korte weerwoord alleen bij verbale agressie, niet bij diegene die fysiek agressief zijn.
 - iv **Hang rond met andere mensen.**
 1. **Als je in gevaar bent, vraag hulp aan een volwassene.**
 - b. Bespreek met je ouders hoe jij **een slechte reputatie** kan veranderen.
 - i **Houd je gedeisd**
 1. Hou je op de achtergrond.
 2. Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
 - ii **Volg de massa.**
 1. **Probeer aan te sluiten bij de massa.**
 2. **Probeer niet op te vallen binnen de massa.**
 - iii **Verander je uiterlijk om je reputatie te veranderen.**
 - iv **Bekennen van je vorige reputatie.**
 - v **Vind een nieuwe groep of massa.**
5. Oefen **omgaan met ruzie en onenigheid** als dat deze week gebeurt.
 - i **Blijf rustig:**
 - ii **Luister eerst naar de ander:**
 - iii **Herhaal wat de ander gezegd heeft:**
 - iv **Leg jouw kant van het verhaal uit.**
 - v **Zeg dat het je spijt.**
 - vi **Probeer het probleem op te lossen.**
 - a. Bespreek met je ouders hoe je bent omgegaan met een meningsverschil.
 - i. Meningsverschillen met broers/zussen kunnen ook gebruikt worden om te oefenen.
 - b. Je kan met je ouders oefenen met rollenspellen.

Samenvatting voor de jongeren

Bijeenkomst 14: Diploma-uitreiking en afsluiting

Hoe gaan we nu verder?

1. **Buitenschoolse activiteiten**
 - a. Het is noodzakelijk om deel te nemen aan buitenschoolse activiteiten om vrienden te kunnen maken.
 - b. We raden *minimaal 1 buitenschoolse activiteit* aan.
 - c. Als je een slechte reputatie op school hebt, valt het aan te raden om de buitenschoolse activiteit niet in schoolverband te doen maar in de buurt.
 - d. Je ouders zullen samen met jou de buitenschoolse activiteiten *bespreken* en *uitkiezen*, waarbij de activiteit gebaseerd moet zijn op jouw interesses.
 - e. Je ouders kunnen je *opties* geven om uit te kiezen.
2. **Afspreken met een leeftijdsgenoten**
 - a. Blijf regelmatig met leeftijdsgenoten *afspreken*.
 - b. Door het *afspreken kun je goede vriendschappen* maken en onderhouden
 - c. Over het algemeen hebben de meeste jongeren 1 tot 2 keer per week *een afspraak* met een leeftijdsgenoot:
 - i. We raden aan het doel te stellen minimaal 1 keer in de week met iemand *af te spreken*.
 - d. Eerste *afspraken* met een nieuwe vriend moeten worden beperkt tot maximaal 2 uur (afhankelijk van de activiteit).
 - i. *Afspraken* kunnen langer duren als de vriendschap zich verdiept.
3. **Treiteren en fysiek pesten**
 - a. **Je ouders kunnen je ondersteunen in het omgaan met treiteren en fysiek pesten door leeftijdsgenoten.**
 - b. **Korte weerwoorden te gebruikt bij treiteren:**
 - i. De reactie moet kort en eenvoudig zijn en de indruk wekken dat het je niets uitmaakt:
 1. “Nou en...”
 2. “Dus...”
 3. “Ja, en dus...”
 4. “Ja, oké...”
 5. “Lekker belangrijk...”
 6. “Boeiend...”
 7. “Interesseert me niet”
 8. “Hier kan ik mij echt niet druk om maken”
 9. “Als dat grappig is”
 10. “Waar maak jij je druk om”
 11. “Wat maakt het uit”
 - c. **Hoe om te gaan met fysiek pesten:**
 - i. *Houd je gedeisd als de pester in de buurt is.*
 - ii. *Vermijd de pester.*
 - iii. *Daag de pester niet uit.*
 1. Gebruik het *korte weerwoord* alleen bij jongeren die treiteren (verbaal pesten) en niet bij jongeren die fysiek pesten.
 - iv. *Hang rond met andere mensen.*
 - v. *Als je in gevaar ben, vraag hulp aan een volwassene.*
4. **Een slechte reputatie veranderen.**

- a. Als het van toepassing is, blijf dan werken aan het veranderen van je slechte reputatie.
 - i. Dit is een lang proces en het zal niet helemaal gelukt zijn om dit tijdens de cursus al veranderd te hebben.
 - b. Hou je aan het stappenplan om een slechte reputatie te verbeteren.
 - i. Houd je gedeisd.**
 - 1. Houd je op de achtergrond.
 - 2. Trek de aandacht niet naar jezelf toe.
 - ii. Volg de massa.**
 - iii. Verander je uiterlijk om je reputatie te veranderen.**
 - iv. Beken je vorige reputatie.**
 - v. Vind een nieuwe groep.**
5. **PEERS vaardigheden.**
- a. Blijf de vaardigheden die je hebt geleerd tijdens PEERS toepassen bij het vinden van nieuwe vrienden.
 - b. De *beste* tijd voor het maken van vrienden is aan het begin van het schooljaar.
 - c. Het kan fijn zijn om regelmatig samen met je ouders de samenvattingen door te nemen over hoe je om moet gaan met ruzie en onenigheid, geruchten en roddels, treiteren en fysiek pesten van leeftijdsgenoten en hoe een slechte reputatie veranderd kan worden.

Bedankt voor je deelname aan PEERS! Je hebt ontzettend hard gewerkt de afgelopen tijd en we willen je daar een compliment voor geven! We wensen je al het beste toe voor in de toekomst!