

SAMEN STA JE STERKER

PRAAT MET JE
BESTE VRIEND
OF VRIENDIN

DENK **SAMEN** NA
EN OVERLEG

BETREK EEN
LEERKRACHT OF
ANDERE **VOLWASSENE**
ALS DAT NODIG IS

WAT KUNNEN WE
SAMEN DOEN?
IEDEREEN TELT MEE



IK FILTEREER

Samen sta je sterker

Soms zie je dat iemand wordt buitengesloten, uitgelachen of online wordt lastiggevallen. Misschien wil je iets doen, maar vind je het spannend om alleen in actie te komen. Dat is begrijpelijk. Juist daarom helpt het om samen na te denken.

Praat met iemand die je vertrouwt, zoals je beste vriend of vriendin. Dat kan op school, maar ook in een besloten chatgroep met mensen bij wie jij je veilig voelt.

Vertel wat je hebt gezien en waarom je denkt dat het niet goed gaat. Luister ook naar wat de ander ervan vindt. Misschien ziet diegene iets wat jij nog niet had opgemerkt.

Bedenk daarna samen welke stap passend en veilig is. Jullie kunnen bijvoorbeeld naast de leerling gaan zitten, diegene bij jullie groepje betrekken, niet meelachen of laten merken dat kwetsende berichten niet normaal zijn. Soms helpt het om nog iemand erbij te vragen, zodat je er niet alleen voor staat.

Bij pesten kan het ook nodig zijn om hulp te zoeken. Dat ligt soms gevoelig. Toch kan melden belangrijk zijn, eventueel anoniem. Je hoeft niet meteen zelf een oplossing te hebben. Samen met iemand die je vertrouwt, een docent of een andere volwassene kun je rustig bekijken welke stap het beste helpt en niemand extra in gevaar brengt.

Daarom **IKFILTEREER** voordat ik klik, geloof of deel.

WAAR

Weet ik zeker wat er gebeurt, of moet ik eerst beter kijken en luisteren?

ZINVOL

Helpt onze actie echt, of maakt die de situatie juist groter?

NODIG

Moeten we zelf iets doen, iemand erbij betrekken of een melding maken?

AARDIG

Hoe kunnen we degene die wordt buitengesloten laten merken dat die erbij hoort?

VEILIG

Welke stap is veilig voor de gepeste leerling, voor onszelf en voor de rest van de groep?

Denk samen na. Alleen zie je iets. Samen kun je iets veranderen.



WAAR • ZINVOL • NODIG • AARDIG • VEILIG

Welke filter past volgens jou het beste bij deze les?

Kijk naar de mini-poster. Wat zie jij? Wat denk jij dat ermee bedoeld wordt?

Waarom zou iemand anders daar anders over kunnen denken?

Praat er samen over. Stel vragen aan elkaar en luister naar de antwoorden.

Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Juist door verschillende meningen en ervaringen te horen, leer je anders kijken naar situaties, keuzes en gevolgen.

Ontdek wat jij ervan vindt.