

Les over pesten

Voor de bovenbouw van de basisschool

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

Bij plagen zijn kinderen meestal aan elkaar gewaagd. Het gebeurt af en toe en vaak kunnen beide kinderen erom lachen. Als iemand aangeeft dat het niet leuk meer is, stopt het plagen.

Bij pesten wordt een leerling steeds opnieuw pijn gedaan, buitengesloten of belachelijk gemaakt. Er is een verschil in macht: de leerling die gepest wordt, vindt het moeilijk om zichzelf te verdedigen of het gedrag te laten stoppen.

Een grapje is dus alleen een grapje als de ander het ook leuk vindt.

Plagen kan pesten worden wanneer het doorgaat, steeds dezelfde leerling raakt en diegene zich er verdrietig, bang of onveilig door voelt.



Wat gebeurt er op het plaatje hiernaast?

Wanneer is dit nog plagen?

.....

.....

Wanneer wordt dit pesten?

.....

.....

Wat doet pesten met iemand?

Veel kinderen krijgen met pesten te maken.

Misschien word je zelf gepest, zie je dat iemand anders wordt gepest of doe je mee zonder goed na te denken over wat dat met de ander doet.

Bij pesten is er verschil in macht. Een leerling kan bijvoorbeeld sterker zijn, sneller iets durven zeggen, populairder zijn of steun krijgen van een groep.

De leerling die gepest wordt, kan het gedrag daardoor moeilijk zelf laten stoppen.

Pesten kan op verschillende manieren gebeuren.

Denk aan duwen, slaan of schoppen, maar ook aan:

- gemene opmerkingen maken of schelden;
- iemand buitensluiten;
- spullen verstoppen of kapotmaken;
- roddels verspreiden;
- een vervelende foto of een bericht doorsturen.



Welke gevolgen kan pesten hebben?

Soms lijken het kleine dingen. Maar wanneer ze steeds opnieuw gebeuren en telkens dezelfde leerling raken, kunnen ze veel pijn doen.

Een leerling die wordt gepest, kan zich verdrietig, boos, bang, eenzaam of machteloos voelen.

Soms krijgt diegene buikpijn of hoofdpijn, slaapt slecht of wil niet meer naar school.

Ook kan een leerling gaan twijfelen aan zichzelf of het gevoel krijgen nergens bij te horen.

Pesten is nooit de schuld van degene die wordt gepest.

Het is vaak moeilijk om het alleen op te lossen.

Daarom is hulp vragen geen klikken en geen teken van zwakte.

Denk eens na

Waaraan zou je kunnen merken dat iemand wordt gepest?

.....

.....

Wat kun je doen als je ziet dat iemand wordt buitengesloten of uitgelachen?

.....

.....

Bij wie kun je hulp vragen?

.....

.....

Welke reactie zou ervoor zorgen dat de ander zich gehoord en gesteund voelt?

.....

Zo kunnen we pesten zoveel mogelijk voorkomen:

Pesten voorkomen doen we samen. Iedereen kan helpen om de groep veilig en prettig te maken.

- Laat anderen merken dat ze erbij horen.
- Luister wanneer iemand zegt dat iets niet leuk is.
- Stop als een ander aangeeft dat een grap pijn doet.
- Lach niet mee en stuur vervelende berichten of foto's niet door.
- Kom voor iemand op als dat veilig kan.
- Vraag hoe het met iemand gaat als diegene alleen of verdrietig lijkt.
- Vraag hulp aan een volwassene wanneer je pesten ziet of meemaakt.
- Praat met respect over én tegen elkaar.

Bedenk zelf nog één manier waarop jij kunt helpen om pesten te voorkomen:

.....

.....

