

BOUW SAMEN AAN EEN MUUR TEGEN PESTEN!

Verpest
het niet!

Pesten



Ik wil leven in een
wereld zonder pesten!

Verbeter de wereld,
begin bij jezelf!



Stop
pesten!



Delete
cyberpesten

Verstop het
pesten niet!

Iedereen krijgt weleens met pesten te maken.

Bij pesten is er vaak iemand die sterker lijkt dan de ander. Diegene heeft misschien meer kracht, een grotere mond of meer invloed in de groep. Daardoor voelt de ander zich steeds zwakker en kan hij of zij zich na een tijdje niet meer goed verdedigen.

Omcirkel
jouw antwoord.

Pest jij weleens?

nooit

soms

vaak

Word jij weleens gepest?

nooit

soms

vaak

Pesten kan op veel manieren gebeuren.

Soms gaat het om duwen, trekken, knijpen, slaan of schoppen. Maar het kan ook op andere manieren: spullen verstoppen of kapotmaken, iemand uitschelden of gemene dingen zeggen. Vaak lijkt het iets kleins, maar als het steeds opnieuw gebeurt, is het pesten.

Zie jij weleens dat er gepest wordt?

nooit

soms

vaak

Pesten is **nooit** grappig of goedbedoeld!

Voor degene die gepest wordt, is het altijd vervelend en kwetsend.

Hoe voelt het om gepest te worden?

Kinderen die gepest worden, voelen zich vaak erg verdrietig en ongelukkig. Soms hebben ze geen zin meer om naar school te gaan, omdat het daar ook kan gebeuren.

Pesten kan er zelfs voor zorgen dat je buikpijn, hoofdpijn of andere klachten krijgt. Je kunt bang, boos of verdrietig zijn – soms zonder precies te weten waarom.

Vaak heb je dan weinig vriendjes of voel je dat je er niet echt bij hoort. En je weet niet meer goed wat je moet doen of zeggen.

Veel kinderen die gepest worden denken: "Wat kan ik hieraan doen?"

Hoe denk jij dat iemand zich voelt die gepest wordt?

Wat kun jij doen als je ziet dat iemand gepest wordt?

Als je ziet dat iemand gepest wordt, hoef je niet weg te kijken. Je kunt juist helpen! Ook kleine dingen maken al verschil:

- Laat zien dat je achter degene staat die gepest wordt.
- Zeg er iets van of zoek hulp bij de juf of meester.
- Wees een vriend(in) – speel of praat met degene die zich alleen voelt.

Bedenk drie dingen die jij kunt doen als je ziet dat iemand gepest wordt.

1 - _____

2 - _____

3 - _____

Pesten – er is altijd iets aan te doen

Het is vaak moeilijk om pesten te stoppen. Veel kinderen durven er niets over te zeggen, omdat ze bang zijn dat het dan nog erger wordt.

In het begin kun je proberen pesters te negeren – soms helpt dat. Maar als het pesten doorgaat, lukt het niet meer om net te doen alsof er niets aan de hand is. Dan heb je hulp nodig.

Praat met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld je ouders, opa of oma, of natuurlijk de juf of meester. Samen kunnen jullie bedenken wat je kunt doen om het pesten te stoppen.

© DMS-educatief

Zet een cirkel om de personen met wie jij zou praten als je gepest wordt.

Vriendin

Vriend

Docent

Juf

Vader

Klasgenoot

Meester

Moeder

Buurman

Oma

Oom

Buurvrouw

Opa

Tante

Een weerspiegeling van onze maatschappij?

Wat je ziet, is wat je leert! Stop met flauwe grappen op tv, in kranten, op YouTube en zelfs in de politiek. Grappen die mensen belachelijk maken of verschillen benadrukken, zoals leedvermaak of galgenhumor, geven ons het verkeerde voorbeeld.

Zolang pesten op tv en op internet blijft, zal het moeilijk zijn om het te stoppen. Wat ik weleens zou willen zeggen over pesten is:

Dit zou ik graag willen zeggen over pesten:

© DMS-educatief

Niemand mag jou pesten. Niemand!!!

Als je gepest wordt, is dat nooit jouw schuld, ook al denk je dat soms wel.

Soms reageer je op een manier die pesters aantrekt. Bijvoorbeeld door te huilen, bang weg te lopen of heel boos te worden. Pestkoppen vinden dat vaak "grappig" en gaan daardoor door met pesten.

Maar jij kunt leren hoe je daarop reageert.

Belangrijk om te weten: degene die pest, is altijd verantwoordelijk voor zijn of haar gedrag en moet stoppen.

Het is belangrijk dat je altijd laat weten wat er aan de hand is!

Vraag hulp aan iemand die je vertrouwt!

Als je gepest wordt, kun je negeren en weggaan met een rechte rug en opgeheven hoofd. Je kunt ook duidelijk iets zeggen, zoals 'Hou op!', 'Laat me los!', 'Ga weg!' of 'Blijf van me af!'

Pesten moet stoppen

Zowel pestkoppen als gepesten hebben vroeg of laat last van pesten. Ook anderen die het zien gebeuren, voelen de gevolgen.

De sfeer in een groep waarin gepest wordt, is allesbehalve gezellig. Hoe langer pesten doorgaat, hoe slechter de sfeer wordt. Daarom moet het stoppen.

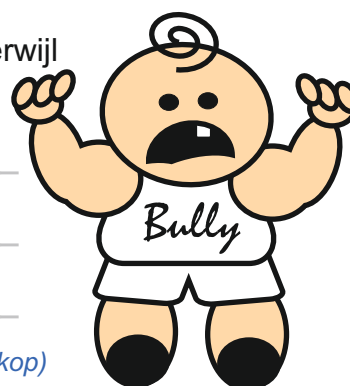
Dat is niet altijd makkelijk. Het vraagt inzet van iedereen. Maar de beloning is groot: een groep waar je mag lachen en plagen, maar waar je je ook fijn en veilig voelt. Een groep waar iedereen naar elkaar luistert en respect heeft voor elkaar..

© DMS-educatief

Word je als pestkop geboren?

Nee! Niemand wordt geboren om te pesten. Pesten is iets wat iemand leert of doet door ervaringen of wat hij of zij ziet. Iedereen kan leren om vriendelijk en respectvol met anderen om te gaan. Pesten is een keuze, en het is altijd mogelijk om te stoppen.

Waarom denk je dat sommige kinderen gaan pesten, terwijl anderen dat niet doen?



(Bully is het Engelse woord voor pestkop)

Wat kun jij doen als iemand gepest wordt?

Wat kan de leerkracht doen?

Hoe kunnen ouders helpen?

Wat moet de pestkop weten?

Wat zouden de meelopers moeten begrijpen?

Muur tegen pesten

Denk mee over pesten

Wat je kunt doen tegen pesten

Feiten en informatie over pesten

Wat ik weleens zou willen zeggen over pesten

Oorzaken van pesten

Durf te praten over pesten

Horen, zien en niet zwijgen

Maak pesten bespreekbaar