

Help! Ik word gepest!

Eerst en vooral moet je het verschil goed kennen tussen plagen en pesten.
We leggen het even voor je uit:

Plagen

- Dit gebeurt maar één of enkele keren.
- Het is bedoeld als grapje.
- Je vergeet het snel.
- Het is niet altijd hetzelfde kind door wie je geplaagd wordt.
- Je hebt nog veel vrienden en vriendinnen

Pesten

- Het maakt je verdrietig, je kan er soms niet van slapen.
- Als je gepest wordt, kom je soms niet graag meer naar school.
- Het gebeurt bijna elke dag.
- Het is altijd hetzelfde kind door wie je gepest wordt.
- Je staat bijna altijd alleen op de speelplaats of in de klas.



Wat moet je doen als je gepest wordt? PRAAT ER OVER!!

Praten over pesten is opkomen voor jezelf.

Niemand wil gepest worden. Jij dus ook niet.

Je hebt er geen leuk gevoel bij en voelt je niet lekker in je vel!

Praat erover met iemand die je vertrouwt.

Praten over pesten is absoluut geen klikken!

De pester wil graag dat jij het aan niemand vertelt, dan kan hij doorgaan met jou te pesten zonder dat iemand er iets aan doet.

Dat wil jij toch niet?

Wel vertellen dus en niet geheim houden!

Ook als de pester zegt: "Als je het vertelt dan sla ik je in elkaar!"

Het is dus juist heel goed om aan je vader of moeder, aan je vriend of vriendin, aan je meester of juf te vertellen wat je dwars zit.

Zij willen je vast helpen om een oplossing voor het probleem te vinden.

Dan stopt het sneller! Dat wil jij toch ook?

TIPS

Je bent misschien bang om het thuis of op school te vertellen, maar als je niet praat over pesten, duurt het pesten langer!

Kies iemand die je echt vertrouwt bijvoorbeeld je vader of moeder, je meester of juf of de juf van de voor- of naschoolse opvang. Je kan op school ook altijd terecht bij meester André (directeur) of juf Natasja (zorgcoördinator)
vls.lede.zorgleerkracht

Kies een rustig moment zodat je vader of moeder, de meester of juf de tijd heeft om naar je te luisteren.

Zeg: "Ik wil je iets vertellen, maar dat vind ik moeilijk".

Zeg: "Beloof me dat je alleen luistert en niet meteen iets gaat doen".

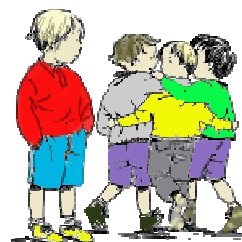
Spreek met elkaar af dat er niks gebeurt zonder dat jij dat weet.

Soms helpt het ook om vooraf op te schrijven wat je wil vertellen.

En als praten niet helpt?

Als je iemand hebt gekozen om mee te praten, maar die helpt je niet: probeer het nog een keer, misschien was die persoon druk bezig op dat moment probeer het bij iemand anders

Hoe kan de school jou helpen met een pestprobleem?
Sta je er alleen voor als je met pesten te maken hebt?
Dat hoeft niet, vraag hulp op school.



De school kan jou helpen

Iemand op school kan jou helpen door:
naar jou te luisteren
voor jou klaar te staan als jij je rot voelt
jou tips te geven over wat jij kunt doen

Pesten maakt het onveilig op school.
De school kan het veiliger maken door:

te praten in de klas over pesten
(eerst met jou afspreken of jij dat wel wilt! en niet jouw naam noemen)
te praten met de pesters (als jij dat goed vindt)
te praten met ouders (als jij dat goed vindt)
pesters te straffen als ze zich niet aan de afspraken houden

Eén ding is zeker: PESTEN HOORT NIET THUIS BIJ ONS OP SCHOOL!

Ik zie dat er gepest wordt op school. Wat moet ik doen?

Hoe kun je helpen?

Laat je klasgenootje er niet alleen voor staan.

Zeg "hoi" als je de klas binnenkomt.

Zeg iets aardigs tegen hem of haar.

Vraag hem of haar mee te doen in een groepje.

Laat anderen merken dat jij wel met hem of haar wilt samenwerken of spelen.

Niet meelachen om stomme grappen.

Doe zelf nooit mee met het pesten.

Zeg tegen de pestkoppen dat ze moeten ophouden.

Vertel het aan de meester of juf. Dit is niet klikken!

Spreek in de klas af dat er niet gepest mag worden.

Als je ziet dat er op internet iets stoms staat over je klasgenoot, zeg het tegen je ouders of de juf of meester.

Samen sta je sterk!



Je weet niet hoeveel plezier je iemand die gepest wordt zal doen als je toont dat je aan zijn of haar kant staat!



Eén ding is zeker: PESTEN HOORT NIET THUIS BIJ ONS OP SCHOOL!

Ben jij een pestkop?

Heb je er wel eens over nagedacht hoe het is om gepest te worden?
Vinden andere kinderen het wel echt leuk wat jij doet?

Pesten is niet grappig

Weet jij dat het kind dat jij pest soms niet goed meer kan slapen? En thuis veel moet huilen? Vind je dat grappig?

Plaag niet steeds hetzelfde kind

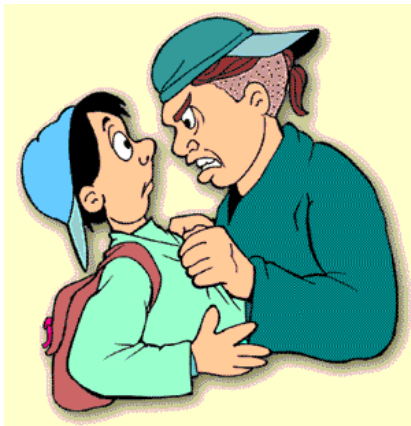
Als je steeds hetzelfde kind plaagt, wordt het al gauw pesten.

Is het grapje nog wel leuk?

Je bent begonnen met een grapje waar de hele klas om moest lachen en je bent met dat grapje doorgedaan. Misschien denk je wel dat de klas van jou verwacht dat je doorgaat met pesten. Stoppen kan altijd!

Waarom pest je eigenlijk?

Jij pest, maar je bent vast geen gemeen kind. Ben je zelf vroeger gepest? Of weet je niet hoe je kunt zorgen dat anderen je leuk en stoer vinden? Heb je zelf problemen?



Echte vrienden?

Denk jij dat andere kinderen het leuk en stoer vinden dat jij pest? Dat is niet zo!

Zoek andere stoere dingen!

Pest je omdat het stoer staat? Probeer dan op een andere manier stoer te zijn: ga op een stoere sport of doe echt stoere dingen met je vrienden of vriendinnen.

Pest ook niet op internet

Pesten op internet lijkt minder erg. Dat is niet zo! Het is zelfs erger. Want je ziet elkaar niet. Blijf aardig tegen elkaar. Denk je dat een ander niet aardig is? Vraag wat hij of zij bedoelde. Misschien begreep je het niet goed. Zet niet iets over anderen op internet, ook niet voor de grap. Een ander kan daar veel problemen mee krijgen.

Eén ding is zeker: PESTEN HOORT NIET THUIS BIJ ONS OP SCHOOL!