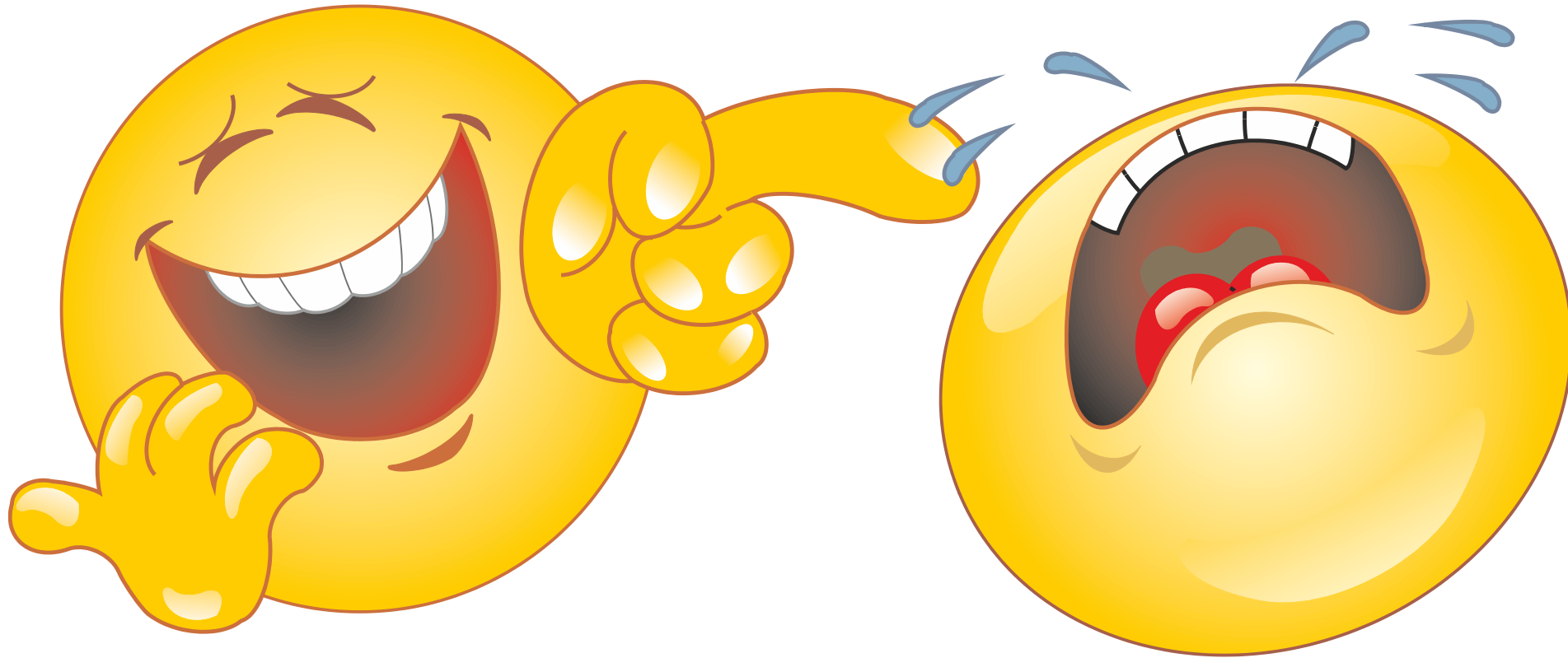


Pesten is ongewenst gedrag!



Wanneer pest iemand?

Een pestkop pest als hij/zij:



- Lelijke dingen zegt of doet.



- Krabt, bijt, schopt of slaat.



- Anderen buitensluit.

Een pestkop pest als hij/zij:



- Anderen angstig of verdrietig maakt.
- Anderen bespot en treitert.



- Over grenzen van anderen gaat.

Een pestkop pest als hij/zij:

- Flauwe grapjes maakt en anderen uitlacht.
- Anderen overhaalt of dwingt om mee te doen.
- Anderen laat pesten.



Een pestkop pest als hij/zij:



- Gevoelige of persoonlijke informatie via internet of andere media verspreidt en daarmee anderen in verlegenheid brengt.
- Haatmail of roddels via mail, SMS of internet stuurt of doorstuurt.

Een pestkop pest als hij/zij:

- Een grote mond heeft tegen volwassenen en probeert ze in verlegenheid te brengen.



- Flauwe grapjes of gevatte opmerkingen maakt om zo de les van een docent te verstoren.



Zie ik hier nu iemand die pest?

Wist je dat ...



... pesten veel verdriet veroorzaakt?

Wist je dat ...

... een pestkop zelf vaak niet eens door heeft dat hij pest?



Wist je dat ...

... een pestkop zijn gedrag niet als pesten ziet?



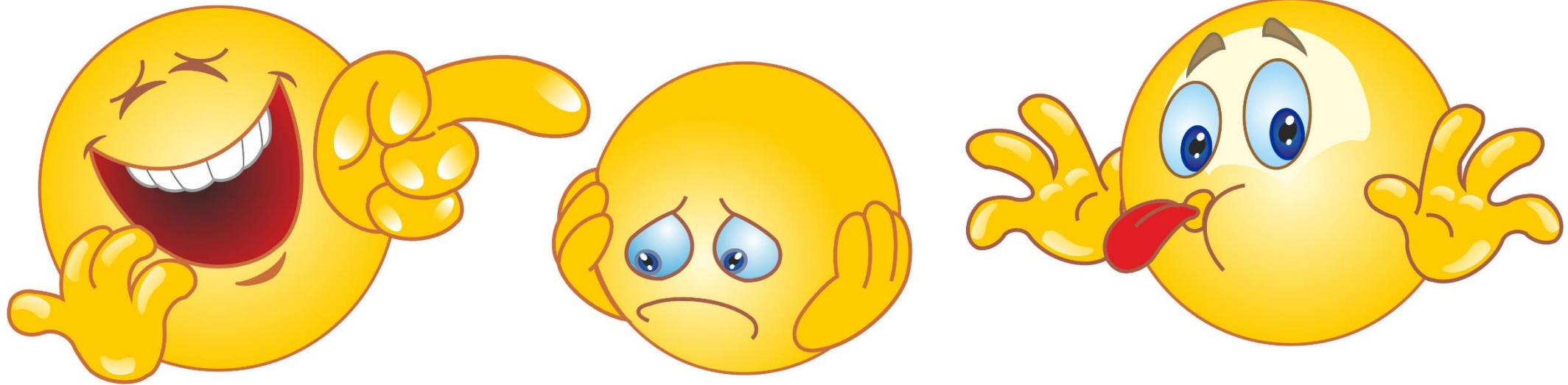
Wist je dat ...

... een pestkop bijna altijd ontkent dat hij gepest heeft?



Wist je dat ...

... een pestkop zich niet schuldig voelt over zijn pestgedrag?



Wist je dat ...

... iedereen wel eens met pesten te maken krijgt?



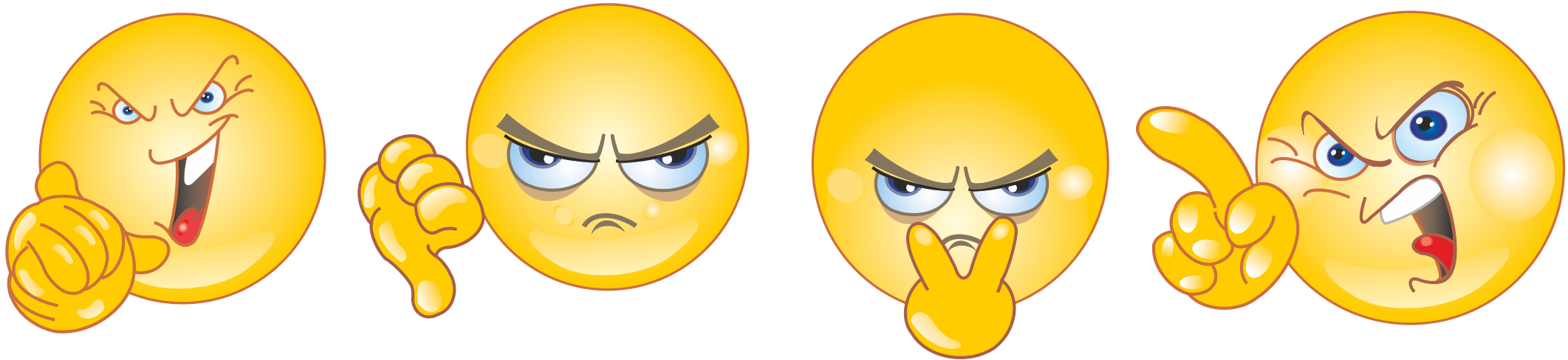
Wist je dat ...

... niet alleen kinderen,
maar ook volwassenen pesten?

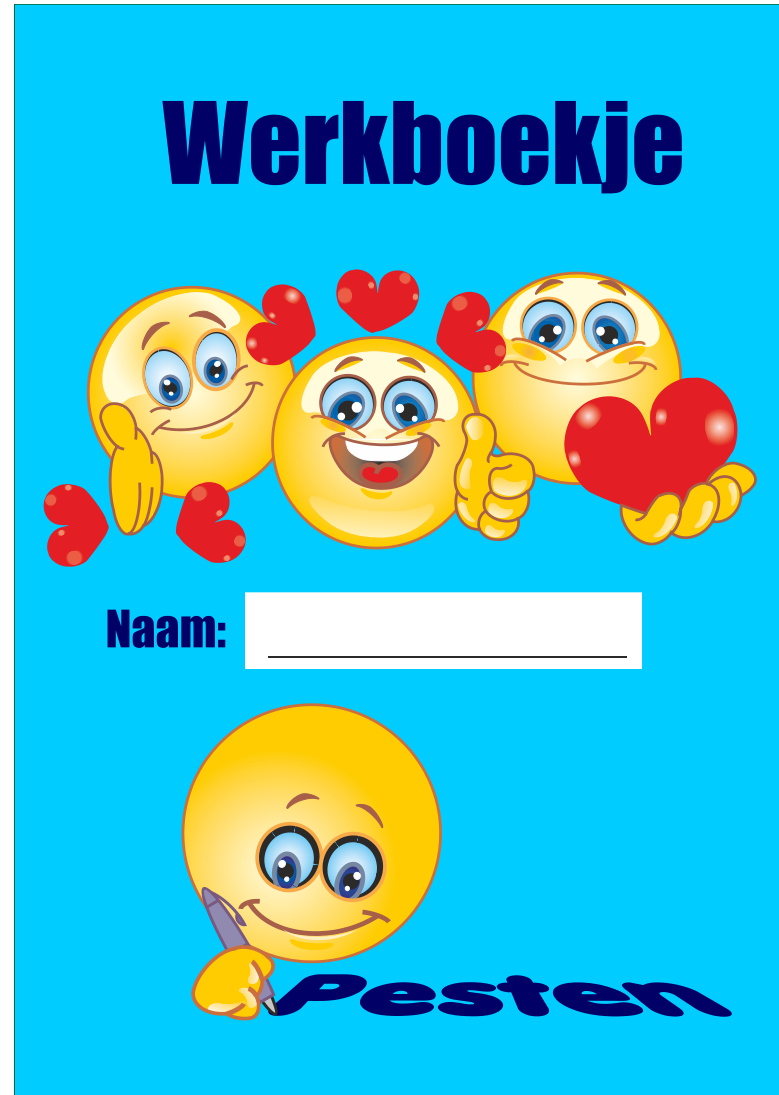


Wist je dat ...

... pesten overal gebeurt waar mensen samen zijn zoals op school, op het werk, in de buurt, in de media, bij een sportvereniging en zelfs in bejaardentehuizen?




Werk nu verder in het werkboekje.



Als je iets niet weet probeer het dan op te zoeken op de posters in de klas.

Toeschouwer Wat doe jij als jij pesten ziet?



Jij kunt helpen!

Wees geen toeschouwer.

Loop weg van pestertjes en neem je vrienden mee.

Verander het onderwerp en roedel niet over wat er gebeurde.

Onthoud goed wat er gebeurde en gezegd werd.

Vraag of de gepeste bij jou en je vrienden komt.

Praat met de pestkop.

Spreek de pestkop aan op zijn gedrag.

Praat en steun het slachtoffer.

Vertel het thuis en op school.

**Als jij niets doet, wie dan wel?
Ook jij kunt het volgende slachtoffer zijn.**

MELD PESTEN!



**Jij kunt helpen het pesten te stoppen.
Accepteer pesten niet!
Pesten melden is niet kijken!**

Opgelet!
Vertel je verhaal, je verdriet, je angst, alles wat je is overkomen, met eventuele oplossingen en juist niet. Omschrijf in enkele woorden hoe het voelt om gepest te worden.

Pester
Er is veel moed voor nodig om te bekennen dat je een pester bent of was. Biecht het op, bekken je pestgedrag, je zult zien dat het oplicht. Vraag anderen je te helpen geen pester meer te zijn.

Toeschouwer
Als jij niets doet, wie dan wel? Ook jij kunt het volgende slachtoffer zijn. Ga aan de kant van de gepeste staan, niet aan die van de pester. Dat maakt een groot verschil. Vertel het thuis en op school!

Meld het desnoods anoniem, maar doe het wel!
Het licht op en is een sterk signaal tegen pesten!
Wees een held, meld pesten!



Verbreek de stilte!

Opkomen voor jezelf bij pesten!

Benoem het gedrag dat jou niet bevalt. De ander gaat ervan uit, dat jij in de war raakt. Hij of zij verwacht niet dat je hem of haar verantwoordelijk stelt voor het pestgedrag.




Zeg dat hij of zij onmiddellijk op moet houden.

Blijf hem of haar aankijken; je bent veel sterker als je de persoon recht in de ogen durft te kijken.

Maak je groot; laat je niet wegduwen en maak je niet klein. Ga niet zenuwachtig triemelen of schulfelen, maar sta als een boom.

Praat met een rustige en duidelijke stem. Neem de tijd om te reageren.

Je hoeft niet uit te leggen waarom jij wilt dat hij of zij ophoudt. Je kunt het beste steeds een duidelijk kort zinnetje herhalen, zoals: 'houd daarmee op', 'Blijf uit mijn buurt', of 'Dat gaat jou niets aan'.



Ik heb gepest. **Sorry!**



Soms is alleen sorry zeggen niet genoeg maar moet je werkelijk iets veranderen!

Een oprechte verontschuldiging bestaat uit:

1. Je zegt: 'Het spijt mij' of 'Sorry.'
2. 'Het is mijn schuld.'
3. 'Wat kan ik doen om het goed te maken?'
4. 'Ik zal zorgen dat het niet weer gebeurt.'



Dan heb ik nu even pauze!