

# Werkboekje



Naam:





# **Pesten**

## **is nooit goed bedoeld.**

1 op 10 kinderen wordt vaak gepest.

1 op 4 wordt soms gepest.

Plak hier je papiertje van de  
'kreukeloefening'.

Je hebt zojuist een PowerPoint-les gehad over pesten. Hierin werd uitgelegd wanneer een pester pest en werd verteld over het grote verdriet dat pesten veroorzaakt. Kun jij begrijpen hoeveel verdriet pesten veroorzaakt?

Probeer het maar eens in cijfers uit te drukken.

Hoeveel kinderen:

zitten er in jouw klas? \_\_\_\_\_

zitten er op jouw school? \_\_\_\_\_



Hoeveel kinderen:

worden er dan **soms gepest** in jouw klas? \_\_\_\_\_

worden er dan **vaak gepest** op jouw school? \_\_\_\_\_

Als elk kind uit jouw klas, dat **soms gepest** wordt, hiervan één keer in de week verdrietig is, hoe vaak zijn zij dan samen, verdrietig in één jaar? \_\_\_\_\_ (een jaar heeft 52 weken).

Als de kinderen van jouw school, die **vaak gepest** worden, één keer in de week verdrietig zijn, hoe vaak zijn zij dan samen verdrietig in een jaar? \_\_\_\_\_

Als je het verdriet kon meten in tranen, hoeveel tranen denk je dan dat pesten veroorzaakt?

In jouw klas?

weinig tranen

veel tranen

heel veel tranen

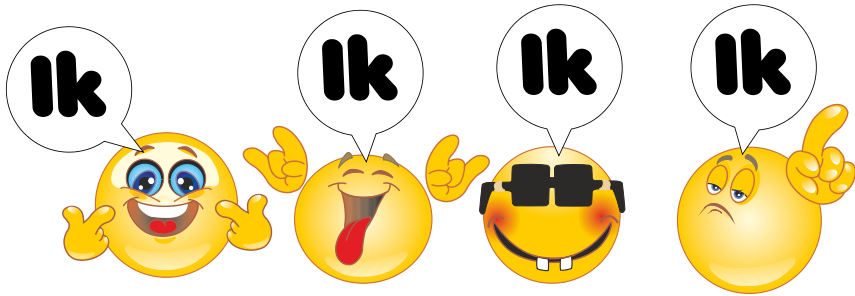
Op jouw school?

weinig tranen

veel tranen

heel veel tranen

## Wie is de beste leerling in jullie klas?



Kun je deze vraag wel beantwoorden?

Iedereen is toch anders?

Elk kind is wel ergens goed in en kan iets beter dan alle andere kinderen. Je kunt dus beter vragen: waar ben jij het beste in?

Als je dit nog niet weet kun je daar naar op zoek gaan.



Op school is rekenen, lezen en schrijven erg belangrijk.

Als je hier goed in bent dan ben je daarin misschien de beste van de klas! Daar heb je dan talent voor. Maar je zal niet in alles de beste zijn.



Als ik jou vraag wie het sterkste kind is in de klas, wie is dat dan?

En als ik je vraag wie er het beste kan zingen, wat zeg je dan? Wie is dat?

En wie is het beste in gamen?

En wie het beste in sporten?

Wie iets het beste kan is dus steeds weer een ander kind.

Zo zie je, elk kind is wel ergens goed of het beste in.

Als je weet waar je goed in bent dan voelt dat goed.

Het is dus belangrijk om daar achter te komen.

Bij sommige kinderen komt hun talent

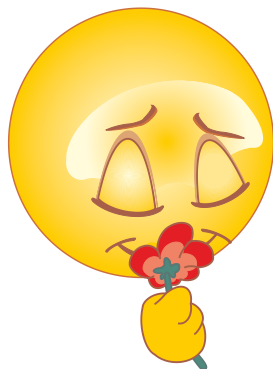
(ergens waar ze goed in zijn) pas tevoorschijn als ze ouder zijn.

Het moet dan eerst even groeien voordat dit talent zich laat zien.

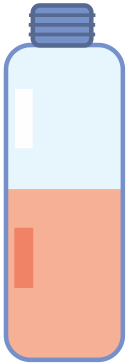
Daarom doen we steeds weer iets anders in de klas.

Zo kunnen we er achter komen waar je goed in bent.

Jij bent misschien goed in problemen oplossen of mensen verzorgen.



Elk kind kan andere dingen,  
ziet dingen anders,  
voelt dingen anders,  
doet dingen anders,  
reageert anders,



Hoe zie jij deze fles?  
Is deze halfvol of halfleeg?

\_\_\_\_\_

Iedereen ziet het anders.

Wie zijn er precies hetzelfde in jullie klas?  
Geen enkel kind toch?



We zijn allemaal anders, we zijn allemaal uniek.  
Alle mensen zijn anders en dat is maar goed ook!

Je zult maar allemaal dezelfde kinderen in je klas hebben ...  
... hoe zou dat zijn?



Elk kind is wel ergens goed in.  
Waar ben jij goed in?

---

---

---

Niemand kan overal het beste in zijn.  
Waar ben jij niet zo goed in?

---

---

---

# Meld pesten!



Spreek je uit over pesten!  
Als jij niets zegt, wie dan wel?



8 Verbreek de stilte!



## Meld pesten!

(Kruis ja of nee aan en kijk ook op de zwarte poster)

Is het melden van pesten klikken?

Ja  Nee

Ben je zwak als je vertelt dat je gepest wordt?

Ja  Nee

Ben je moedig als je toegeeft dat je gepest hebt?

Ja  Nee

Als je ziet dat er gepest wordt en niets doet, heb je dan ook schuld?

Ja  Nee

Helpt het als je pesten meldt?

Ja  Nee

Ben je een held als je pesten meldt?

Ja  Nee

Laat je de mond  
niet snoeren.



Pesten, praat erover!



## Wat doe jij als je gepest wordt?

(Kruis ja of nee aan en kijk ook op de paarse poster)

Ik benoem het gedrag dat mij niet bevalt.

Ja  Nee

Ik zeg dat hij of zij onmiddellijk op moet houden.

Ja  Nee

Als ik een pester aanspreek op zijn/haar gedrag, kijk ik de andere kant.

Ja  Nee

Ik maak mij zo klein mogelijk.

Ja  Nee

Ik praat met een rustige en duidelijke stem en neem de tijd om te reageren.

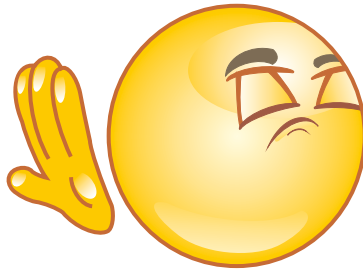
Ja  Nee

Ik leg niet uit waarom maar herhaal steeds mijn standpunt. Zoals 'Hou op', 'Blijf uit mijn buurt', of 'Dat gaat jou niets aan'.

Ja  Nee

# Pesten

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



Wij zijn de besten,  
wij voorkomen pesten!





# Toeschouwer

Wat doe jij als je pesten ziet?

(Kijk voor een antwoord ook op de rode poster)

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ik heb gepest, sorry

De meesten van ons zeggen sorry en dan?



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

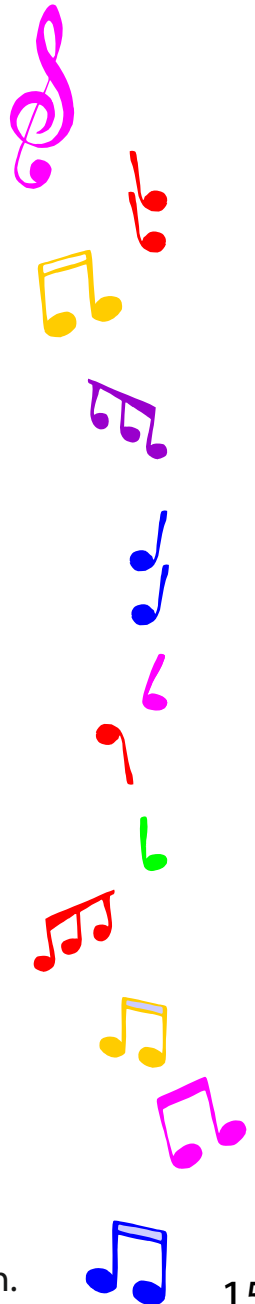
Een oprechte verontschuldiging bestaat uit:

(Kijk voor een antwoord ook op de lichtblauwe poster)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

# Iedereen is anders.

Ik hou van zingen (lalalalala).  
Ik hou van springen.  
Ik hou van vogeltjes en rustige dingen.  
Ik hou van klimmen.  
Ik hou van lezen.  
Ik hou van keihard op mijn driewieler racen.  
Ik hou van drummen.  
Ik hou van fluiten.  
En als het stormt, nou dan moet ik naar buiten.  
Ik hou van bietjes.  
Ik van kroketten.  
Ik hou van bloemen en van mooie boeketten.  
Maar ik pest je niet.  
Nee, ik pest je niet.  
Waarom zou ik pesten,  
Nee dat doe ik niet  
Dus ik pest je niet.  
Nee, ik pest je niet.  
Waarom zou ik?  
Pesten nee dat doe je niet.  
Iedereen is anders (3x) Ja, en?  
Iedereen is anders, iedereen.  
Dat betekent dat ik ook anders ben.  
Ik hou van rennen.  
Ik hou van zitten.  
Ik hou van kersen om te spugen met (de) pitten.  
Ik hou van vlinders.  
Ik hou van leeuwen.  
Ik zit graag binnen als het buiten gaat sneeuwen.



**Wees geen meeloper  
bij pesten!**

**Pesten  
?**



**Maar loop voorop  
tegen pesten!**