

Weet wat pesten is en wat de gevolgen kunnen zijn!

Maak pesten bespreekbaar, zo kunnen we veel verdriet voorkomen.



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 uit lacht.
- 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 bijna altijd ontkent dat hij gepest heeft?



Wist je dat ...

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



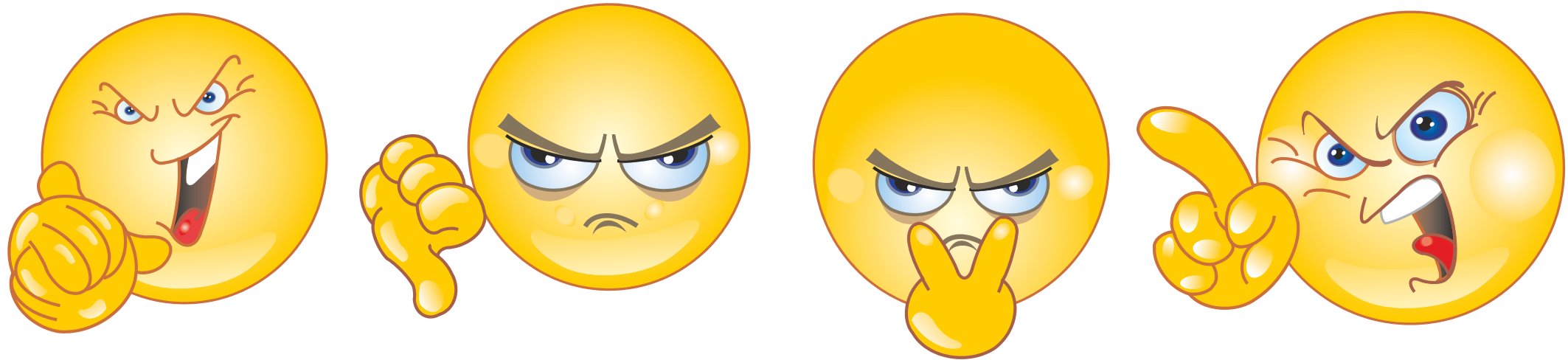
Wist je dat ...

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



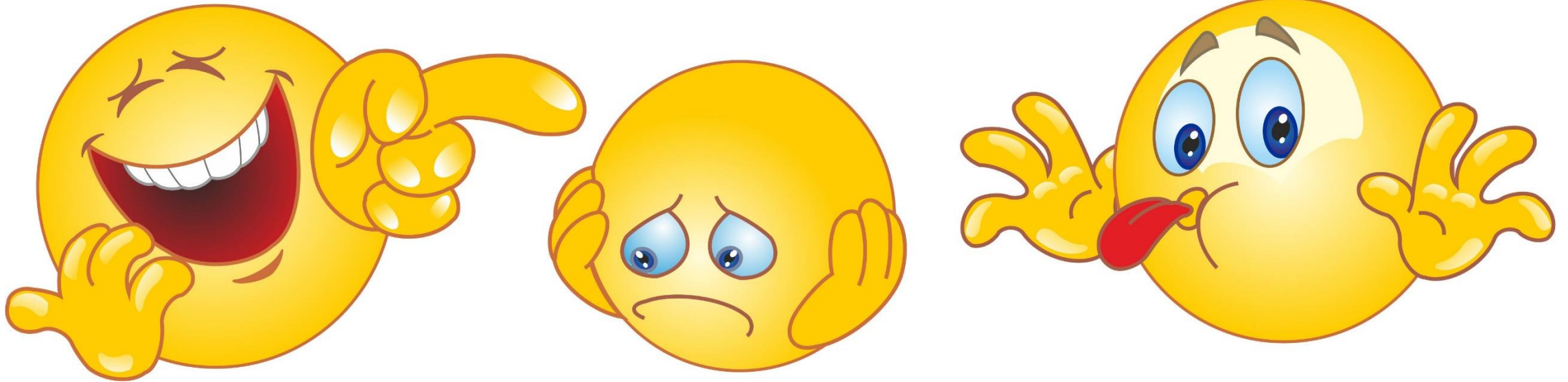
## Wist je dat ...

... 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?



Wist je dat ...

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



Wist je dat ...

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



Wist je dat ...

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

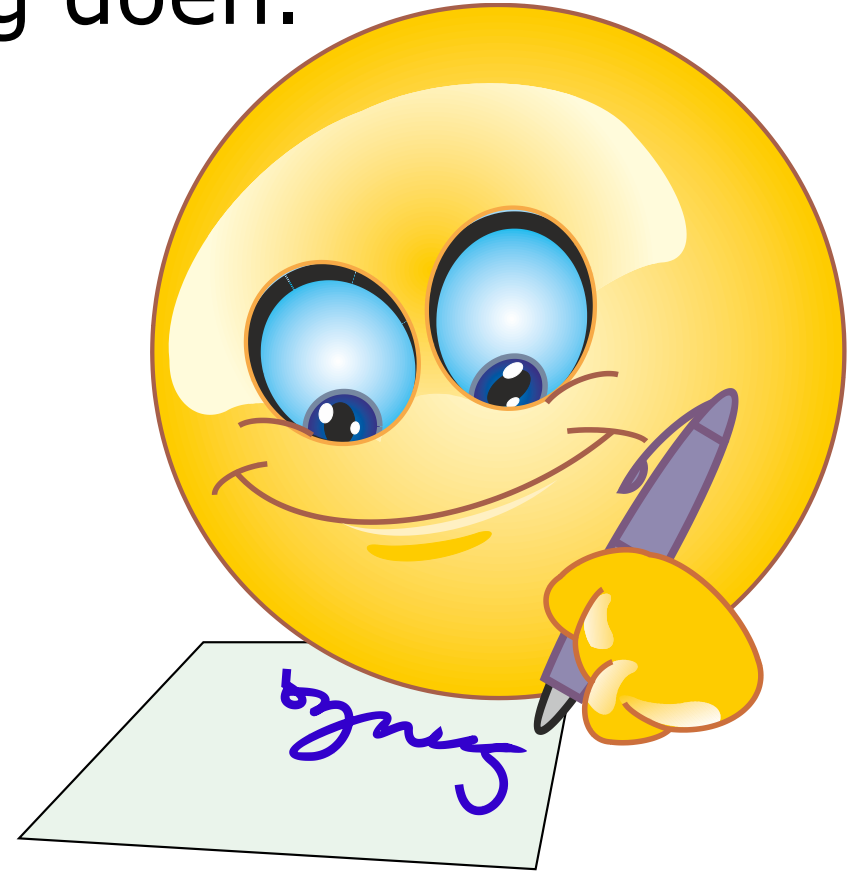




# De gevolgen van pesten

We gaan nu een kleine oefening doen.  
Je krijgt nu een papiertje.

Zet hier je naam op.



Frommel dit papiertje in elkaar tot een zo klein mogelijk bolletje.

Leg het voor je op de tafel en sla het plat met je hand en vuist!

Je mag er zelfs op bijten!

Gooi het naast je op de grond.

Je mag er op gaan staan, springen en stampen.

Leg nu het propje papier voor je op de tafel.

Haal het voorzichtig uit elkaar en vouw het helemaal los.

Tot het weer helemaal plat is.

Strijk, met je hand, het papiertje zo vlak mogelijk en probeer elke kreukel er weer uit te halen!



**Lukt het niet?**

Kijk nu naar je naam op het papiertje en bedenk wat ermee gebeurd is.

Het is verfrommeld en klein gemaakt!

Het is gestompt en geslagen.

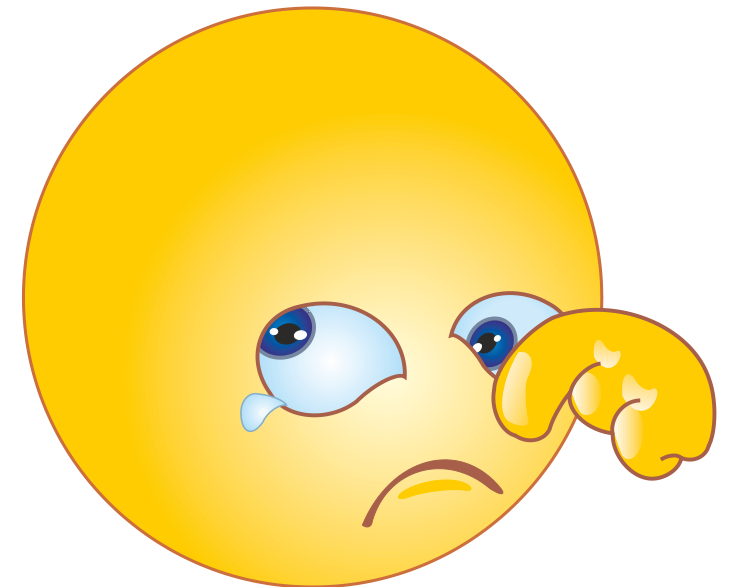
Er is op gestaan, gestampt en gesprongen.

Dit gebeurt ook met iemand die gepest is!

De gevolgen van het pesten kun je nooit meer helemaal ongedaan maken.

De gepeste zal er altijd last van blijven houden.

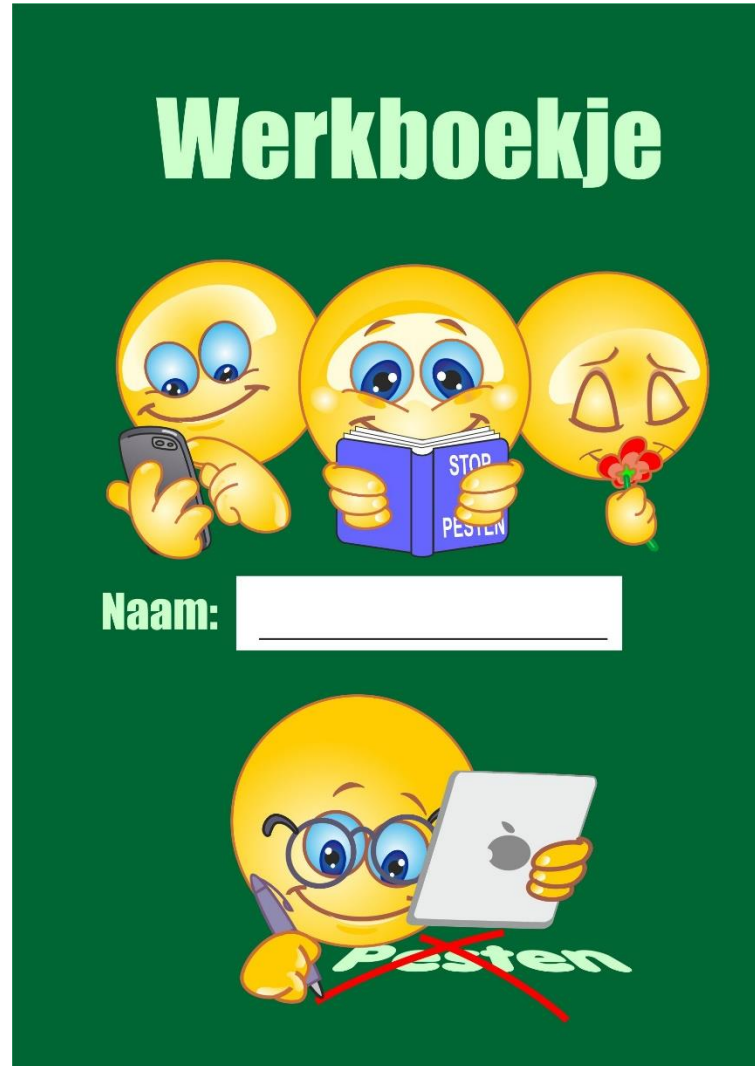
Pesten is niet alleen  
het verdriet van duizenden mensen,  
maar ook duizendmaal  
het verdriet van één mens,  
jaar in jaar uit.



Ik deel nu een werkboekje uit. Plak het papiertje op de eerste bladzijde, zodat je nooit meer vergeet dat pesten grote gevolgen heeft. En zet een streep door pesten.



# Het werkboekje





Werk nu zelf in het 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 pestertijen en neem je vrienden mee.  
Verander het onderwerp en roddel 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 klikken!

**Gepeste**  
Vertel je verhaal, je verdriet, je angst, alles wat je is overkomen, met eventuele oplossingen of juist niet. Beschrijf in enkele woorden hoe het voelt om gepest te worden.

**Pester**  
Er is veel mond voor nodig om te bevestigen dat je een pester bent of was. Bloedje hot 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!

**Medelijdend antwoorden, maar dan 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!**

Beneem 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 riemelen of schuifelen, 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 zinnigje herhalen, zoals: 'houd daarmee op', 'Blijf uit mijn buurt', of 'Wat 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!