

# PESTEN, RUZIE OF PLAGEN?

Uit: Goedgevoel DOEBOEK tegen pesten

VIND HIER EEN ANTWOORD OP JE VRAGEN.  
(UIT HET BOEK 'ANTI-PESTIOLOGIE' VAN PROFESOR PLAHIP)

## WAT IS PESTEN?

Wanneer één of meer kinderen een ander kind **regelmatig** en met opzet pijn doen, uitlachen, uitsluiten of op een andere manier kwetsen, spreken we van pesten.



- De pester doet iemand anders **met opzet** pijn.
- De pester stopt niet na de eerste keer.
- De pester is de baas. Hij of zij is sterker of ouder.
- Sommige kinderen kijken op naar de pester. Ze vinden hem of haar stoer.
- Sommige kinderen zijn **bang** van de pester.
- Soms duurt het pesten weken of maanden lang.
- Wie gepest wordt, voelt zich alleen, verdrietig, boos of bang.
- Wie gepest wordt, weet meestal niet goed wat hij of zij kan doen.
- Een pester wil aandacht krijgen of vrienden maken op een manier die **niet OK** is.

## WAT IS PLAGEN?

Wanneer kinderen grapjes met elkaar uithalen om **plezier** te maken en dus niet om iemand pijn te doen, spreken we van plagen.



- Vriendjes die plagen, willen elkaar geen pijn doen.
- Ieder om de beurt plaagt de ander wel eens.
- Bij plagen is niemand de baas.
- Er wordt gelachen, maar **niet uitgelachen**.
- Bij plagen voelt niemand zich bang of verdrietig.
- Wanneer iemand het plagen niet leuk vindt en vraagt om te **stoppen**, stopt het ook.
- Plagen en pesten liggen soms dicht bij elkaar: Wat voor de ene aanvoelt als plagen, kan voor de andere pesten zijn.

## WAT IS RUZIE MAKEN?

Wanneer twee of meer kinderen boos zijn op elkaar en bekvechten (met woorden) omdat ze het niet eens zijn met elkaar of omdat ze iets niet eerlijk vinden, spreken we van ruzie maken.



- Een ruzie begint meestal **spontaan**. Het is niet met opzet gepland.
- Tijdens een ruzie zeggen of doen kinderen soms dingen die pijn doen.
- Ruzies zorgen soms voor verdriet, angst en boosheid.
- Door ruzie te maken, leren kinderen **oplossingen** zoeken, toegeven, **sorry zeggen**, weerbaar worden,....
- De meeste ruzies worden weer goedgeemaakt.
- Kinderen die ruziemaken zijn ongeveer **even sterk**. Ze kunnen elkaar aan.
- Sommige kinderen maken meer ruzie dan anderen.

## WIE ZIET HET PESTEN GEBEUREN?

De meeste kinderen pesten niet of worden niet gepest, maar ze zien wel wat er gebeurt. Als de **groep** samenwerkt om het pesten te stoppen, dan lukt dat soms! Tot welke groep hoor jij?

- De **meeloper** doet mee met de pester. Hij of zij wil erbij horen en wil even stoer zijn als de pester. Vaak is de meeloper zelf bang om gepest te worden.
- De **stille toeschouwer** vindt het pesten niet OK, maar durft niet reageren uit schrik om zelf gepest te worden.
- De **helper** neemt het op voor wie gepest wordt. Soms durft hij of zij duidelijk reageren. Soms weet de helper ook niet goed wat te doen.
- De **buitenstaander** weet niet (of wil niet weten) wat er gebeurt en maakt zich geen zorgen. Hij of zij speelt meestal met andere vriendjes.

## WAT ALS EEN VRIEND(IN) GEPEST WORDT?

Als je weet of ziet dat een vriend(in) gepest wordt, toon dan dat hij of zij er niet **alleen** voor staat.

- Zeg tegen je vriend(in) dat je het pesten **niet goedkeurt**.
- Geef eerlijk toe dat het pesten jou ook bang, boos of verdrietig maakt en dat je misschien niet weet hoe het op te lossen.
- Probeer samen leuke dingen te doen om het pesten even te vergeten.
- Moedig je vriend(in) aan om er met een **volwassene** over te praten of doe dat samen.
- Zeg tegen de pester(s) dat jij het pesten niet OK vindt. Het is heel knap als je dat durft.
- Probeer andere kinderen te **overtuigen** om niet mee te pesten.



## DURF JIJ ZELF WEL EENS PESTEN?

Pest jij wel eens iemand? Of **doe je mee** met anderen? Denk even na waarom je dat doet. Ben je zelf bang of verdrietig? Werd je vroeger gepest? Pesten is voor niemand leuk, ook niet voor jou.



- Als je onzeker, verdrietig of boos bent, probeer er dan met iemand over te **praten**.
- Praat met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, opa, de juf, de meester, ...
- Praten over pesten is niet gemakkelijk. Toegeven dat je soms pest, is echt heel **moedig**. Het kan een eerste stap zijn om ermee te stoppen.
- Probeer 'neen' te zeggen wanneer anderen je vragen om mee te pesten of wanneer je dingen moet doen die je zelf niet wil.
- **Hulp vragen** is niet hetzelfde als **klikken**.
- Je kan ook praten met een buitenstaander bij Awel (102 of awel.be).
- Je amuseren met vrienden is het leukste wat er is, maar pesten hoort daar niet bij.

# WAT ALS JE ZELF GEPEST WORDT?

## PRAAT EROVER!

Niemand wil gepest worden. Niemand vindt pesten leuk, dus je vindt zeker iemand die je zal **begrijpen**. Hoe langer je wacht om er over te praten, hoe langer de pester jou kan blijven lastig vallen. Dat wil je toch niet?

- Praten met een vriend(in) is een goed idee, maar zoek ook een **volwassene** op.
- Je hoeft je niet te schamen. Het is niet jouw schuld dat je gepest wordt. Niemand vraagt om gepest te worden.
- Praat met iemand waarbij je een **goed gevoel** hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ... Geloof dat grote mensen je willen helpen.
- Kies een rustig moment en zeg dat je iets wil vertellen dat een beetje moeilijk is.
- Vraag de volwassene om samen naar een oplossing zoeken en niets te doen achter jouw rug.
- Als je liever met een buitenstaander praat, kan je terecht bij **Awel** (102 of awel.be).



## PRATEN OVER PESTEN IS NIET KLIKKEN

Misschien heeft de pester je bang gemaakt door te zeggen dat je er met niemand mag over praten of ... ? Op die manier stopt het pesten natuurlijk niet en kan niemand er iets aan doen. Dat wil je toch niet?

Wanneer je verdrietig bent of pijn hebt, moet je dat aan iemand vertellen. Op die manier deel je je verdriet en vraag je om hulp. Dat is echt niet hetzelfde als **klikken**. Iemand die klikt, vraagt geen hulp en is niet bezorgd.

## PROBEER OP TE KOMEN VOOR JEZELF

Als je gepest wordt, is opkomen voor jezelf echt heel moeilijk, maar je kan de volgende tips misschien toch uitproberen. Bespreek ze ook een volwassene die wil helpen. Schaam je niet als deze tips niet lukken. Onthoud goed: Het is niet jouw schuld dat je gepest wordt.

- Zoek andere kinderen op met wie je graag samen speelt. Samen zijn jullie waarschijnlijk **sterker** dan alleen.
- Probeer niet te tonen dat je bang bent, door rechtop te lopen en niet in een hoekje te gaan staan.
- Probeer tegen de pester(s) te zeggen wat je niet leuk vindt, waar jouw **grens** ligt, zonder daarbij boos te worden of te huilen.
- Probeer te **genieten** van dingen die je graag doet (binnen of buiten de school). Zo kan je het pesten af en toe vergeten.
- Praat erover, want dat is echt opkomen voor jezelf!