

VBS

Tuimelaar

Klein-Sinaai

ANTIPESTBELEID



INHOUD

PESTEN WAT DOE JE ERAAN?	2
1. INLEIDING	2
2. VISIE.....	2
3. WAT IS PESTEN?	3
4. DE ROLLEN IN EEN PESTSITUATIE	3
Wie is de pester?.....	4
Wie is het slachtoffer?	4
Toeschouwers	4
5. MANIER VAN PESTEN	5
6. GEVOLGEN VAN PESTEN	5
7. SIGNALLEN	6
Directe signalen.....	6
Indirecte signalen	6
8. AANDACHTSPUNTEN VOOR DE OUDERS, DE SCHOOL EN DE LEERKRACHTEN	6
9. WAT KAN JE ALS OUDER DOEN?	7
Als jou kind wordt gepest.....	7
Als je kind heeft gepest	7
10. AANPAK OP SCHOOL	8
10.1. PESTPREVENTIE OP SCHOOL	8
10.2. NO-BLAME METHODE.....	9
10.3. EN VERDER?	10
10.4. CYBERPESTEN	10
10.5. OUDERBETROKKENHEID	10
11. CONTACT	11
11.1. DIRECTIE	11
11.2. ZORGLEERKRACHT.....	11
11.3. CLB	11

PESTEN WAT DOE JE ERAAN?

1. INLEIDING

Als school willen wij werken aan een pestbeleid waarbij alle actoren betrokken worden (ouders, leerkrachten, directie, zorgleerkracht en leerlingen).

Omdat pesten een grote impact heeft op leerlingen nu en later, wil de school zich inzetten om pesten zo goed mogelijk te voorkomen. Wegdenken kunnen we pesten jammer genoeg nooit, daarom willen we ook nadenken over hoe we een pestprobleem aanpakken.

Een duidelijk neergeschreven beleid zorgt ervoor dat de procedure voor iedereen duidelijk is.

Ouders, leerkrachten, maar ook leerlingen moeten weten hoe pesten wordt aangepakt. Dat we dit als school niet goedkeuren en zeker niet aan ons willen laten voorbijgaan, willen we duidelijk stellen met een concreet anti-pestbeleidsplan.

2. VISIE

Het opvoedingsproject van onze school stelt duidelijk dat we binnen onze school de ruimte en de sfeer willen scheppen waarin elk kind harmonisch kan openbloeien. We willen ethische waarden zoals respect, verdraagzaamheid, luisterbereidheid... nastreven, zowel bij de leerlingen als bij het team. Van het schoolteam wordt een correct voorleven verwacht met respect voor elkaar.

We durven dit dan ook van onze kinderen verlangen.

Groepsactiviteiten op school moeten de ontwikkeling van de sociale ingesteldheid bevorderen : luisteren naar elkaar, verdraagzaam leren zijn, delen met anderen, vlot communiceren met anderen, ruzies leren oplossen...

Wanneer het toch eens mis gaat, wil de school ingrijpen en zijn rol als opvoeder opnemen.

We willen luisteren naar de betrokken leerlingen en in dialoog met elkaar tot oplossingen komen. Samen met de leerkracht, de directie en de zorgleerkracht wil de school zijn verantwoordelijkheid opnemen.

We willen niet meteen bestraffend optreden, maar alle partijen aan het woord laten.

We willen het verhaal achter het gedrag kennen. Samen met de leerlingen moet soms een weg worden afgelegd.

Een open communicatie met ouders rond moeilijkheden en mogelijkheden kan dan vaak niet worden weggedacht.

3. WAT IS PESTEN?

Het woord pesten wordt vaak verkeerd gebruikt, bijvoorbeeld bij plagen, ruzie of storend gedrag. Daarom is het belangrijk om te weten wat pesten precies is.

Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand met de bedoeling de andere fysiek of emotioneel pijn te doen. Er zijn machtsverschillen tussen degene die pest en het slachtoffer.

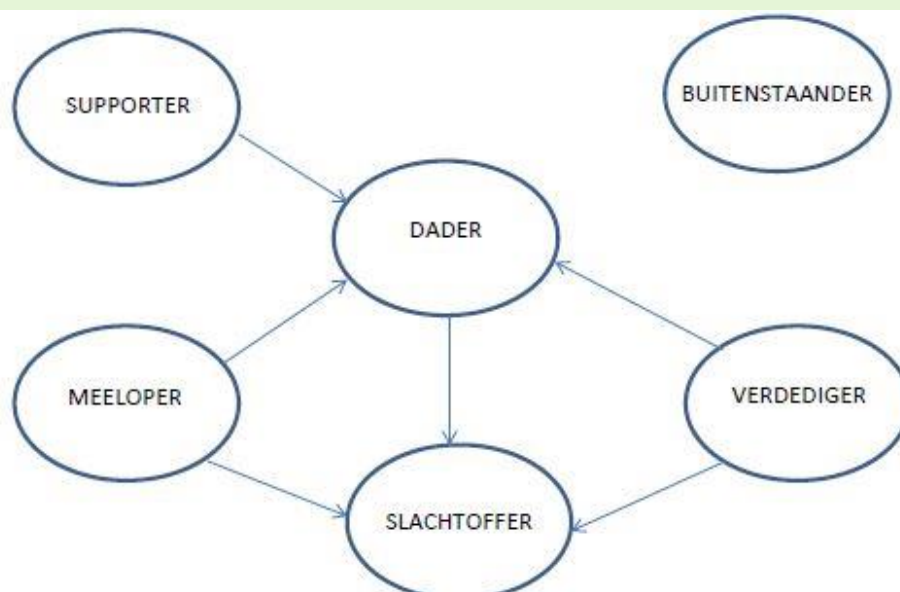
Vaak gebeurt het in groepsverband.

Pesten heeft vaak een sociale functie : het pestgedrag is betekenisvol voor de groep waarin het gebeurt. Pestkoppen zijn op zoek naar populariteit en status. Hiervoor gaan ze een machtsspel aan met wie 'zwakker' staat. Vaak stopt het pesten als de groepssteun wegvalt. Pesten gebeurt op veel manieren : direct of indirect pesten, verbaal pestgedrag, cyberpesten.

Plagen	Pesten
<ul style="list-style-type: none"> • onschuldig, met humor, niet gemeen • korte duur en ongepland • op gelijke voet • is te verdragen • 1 tegen 1 • niet systematisch • wisselend slachtoffer • geen pijn/korte pijn/snel vergeten • plooiën snel terug glad gestreken • de groep blijft zichzelf <p>In een nieuwe groep worden vaak plaagstoten uitgedeeld om op zoek te gaan naar wie zwakker staat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • berekend: doelbewust en gepland • aanhoudend en systematisch • ongelijke strijd • één tegen allen/kliekje • doel = kwetsen • gebeurt vaak door dezelfde personen • verregaande gevolgen, moeilijk herstel • groep deelt in de klappen en verandert

Ruzie maken en plagerijen mag... Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen : hoe ga je om met agressie? Hoe onderhandel je? Wanneer ga je te ver? Terwijl kinderen ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de groep en in de samenleving. Ze leren zelf problemen oplossen, ze komen er sterker uit. Er moet dus een zone zijn waarin ruimte is voor plagerijen en ruzietjes. Maar systematisch en berekend eenzelfde kind viseren, pijn doen... en dit in een ongelijke machtsstrijd, overstijgt de ruimte die er is voor ruzie maken en plagerijen en mondt uit in pesten.

4. DE ROLLEN IN EEN PESTSITUATIE



WIE IS DE PESTER?

De leerling die pest is meestal fysiek en/of verbaal sterker dan zijn of haar slachtoffer. Degene die pest, is vaak op zoek naar macht en waardering. Ze tonen zich meestal zelfzeker, maar zijn het daarom niet.

Enkele andere kenmerken zijn : weinig respect voor grenzen en regels, laag inlevingsvermogen, weinig gewetensproblemen...

Veel kinderen die pesten, zijn zich niet bewust van de gevolgen van hun daden.

Bij peuters en kleuters spreken we op basis van deze definitie niet van pesten. Hun empathisch vermogen is nog niet voldoende ontwikkeld en ze kunnen nog niet voldoende nadenken over hun eigen gedrag.

Doordat hun fysieke kracht toeneemt en hun woordenschat uitbreidt, willen ze dat graag gebruiken om te laten zien hoe sterk ze wel zijn. Ze kunnen al stevig ruzie maken, maar dat gaat eerder over directe impuls- en emotie-uiting.

Vanaf een jaar of zes leren de kinderen dat hun gedrag gevolgen heeft voor andere kinderen.

Dan start de ontwikkeling van de empathie, het verantwoordelijkheidsbesef en zelfreflectie. Vanaf dan kunnen we spreken van pesten.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste pesterijen voorkomen tussen 10 en 14 jaar.

WIE IS HET SLACHTOFFER?

Er bestaan veel stereotypen over het slachtoffer. Het kleine jongetje met een bril, het meisje met de rode haren, iemand die wat molliger is...

Het is belangrijk te weten dat iedereen het mikpunt van pesterijen kan worden.

Dit zijn enkele kenmerken die bij de meeste slachtoffers voorkomen : fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden, voelen zich eenzaam, zijn onzeker en komen niet op voor zichzelf, missen enkele sociale vaardigheden...

Het slachtoffer wijkt meestal af van één of andere groepsnorm, maar dit is gewoon het excuus van degene die pest. Niet iedereen die een beetje afwijkt, wordt gepest.

TOESCHOUWERS

Pesten is vaak een groepsgebeuren, dus je hebt naast degene die pest en het slachtoffer ook een middengroep of de toeschouwers.

Er zijn neutrale toeschouwers die niets doen of zeggen, vaak uit schrik om zelf het doelwit te worden. Door geen reactie te geven, laten ze uitschijnen dat ze akkoord zijn met het gedrag.

Er zijn ook soms kinderen die de pester helpen, maar er zijn gelukkig ook kinderen die het durven opnemen voor het slachtoffer.

5. MANIER VAN PESTEN

Pesten kan op veel verschillende manieren voorkomen.
We maken een onderscheid tussen direct en indirect pesten.

Voorbeelden van direct pesten zijn :

- fysieke handelingen zoals schoppen, slaan en duwen, gebaren richting het slachtoffer, bezittingen stuk maken
- verbale handelingen zoals racistische opmerkingen, bijnamen gebruiken, sarcastische opmerkingen...

Voorbeelden van indirect pesten zijn :

- verbale handelingen zoals roddels verspreiden
- emotioneel pesten door iemand te negeren, uitsluiten, bezittingen verstoppen, afpersing...

Door de nieuwe communicatievormen zijn er ook nieuwe vormen van pesten ontstaan, bijvoorbeeld pesten via internet en gsm: systematisch negatieve sms'jes sturen, gemeen profiel aanmaken over de persoon in kwestie...

Let wel op dat we pas over pesten spreken als de gedragingen kwetsend zijn en herhaaldelijk gebeuren vanuit een machtspositie.

6. GEVOLGEN VAN PESTEN

Bij pesten zijn de gevolgen voor beide partijen (pester - gepeste) niet te onderschatten. Uiteindelijk gaat ook een hele groep lijden onder pesterijen omdat pesten de groepsgeest bederft.

Voor de gepeste:

- De kinderen krijgen een minderwaardigheidsgevoel. Ze denken dat ze niets goed kunnen doen.
- Door dit gevoel is het moeilijk om nieuwe vrienden te maken.
- De kinderen worden eenzaam, ze voelen zich alleen.
- De schoolresultaten gaan achteruit.
- Gepeste kinderen gaan niet graag naar school.
- Slapeloosheid is ook vaak een gevolg van pesten, omdat ze 's avonds liggen te piekeren over het pesten.
- Lichamelijke klachten: buikpijn, diarree, braakneigingen...
- De kinderen voelen zich verdrietig en somber.
- De kinderen gaan geloven wat de kinderen die pesten over ze zeggen.

Voor de pester :

- Ze worden na verloop van tijd uitgesloten.
- Ze hebben het moeilijk om echte vrienden te maken.
- Ze zijn vaak niet zo populair bij de rest van de klas.

Voor de klas :

- Er heerst een ongezellige sfeer in de klas en op de speelplaats.
- Een gevolg van de slechte sfeer kan zijn dat de resultaten minder worden.
- Vaak voelen klasgenoten zich schuldig over het pesten, maar zijn ze bang om er tegenin te gaan en/of zelf gepest te worden.

7. SIGNALLEN

Soms vertonen kinderen signalen wanneer er sprake is van pestgedrag. De school, maar ook ouders moeten zo goed mogelijk proberen oog te hebben voor deze signalen.

Er zijn directe en indirecte signalen.

DIRECTE SIGNALLEN

- uitgesloten worden
- als laatste gekozen worden (of met veel gemor gekozen worden)
- vaak alleen staan
- geen vriendjes die langskomen of eens willen afspreken
- steeds proberen overheersen
- sms'jes, screenprints, websites, pestboodschappen en bedreigingen uiten

INDIRECTE SIGNALLEN

- onverklaarbare blauwe plekken - kapotte kleren
- spullen die verdwijnen
- agressiever, meer teruggetrokken gedrag/depressieve signalen
- psychosomatische klachten
- laattijdig naar school - omweg maken met de fiets
- ontspannen op vrijdagavond - gespannen op zondagavond
- dalende cijfers
- minder gemotiveerd
- ...

8. AANDACHTSPUNTEN VOOR DE OUDERS, DE SCHOOL EN DE LEERKRACHTEN

De leerkrachten op school proberen hun leerlingen zo goed mogelijk op te volgen, zodat eventuele signalen kunnen erkend worden. Het is belangrijk dat ook ouders hun kind niet uit het oog verliezen.

Samen met de ouders wil de school werken aan :

- ✓ Veiligheid
- ✓ Vertrouwen
- ✓ Verbondenheid

Van de ouders en onze leerkrachten verwachten we dat ze elkaars rol en deskundigheid respecteren. Samenwerken en echt in gesprek gaan loont. Een waarderende houding en positieve betrokkenheid zorgt voor een positief schoolklimaat.

Wanneer voor kinderen de regels duidelijk zijn en hier consequent aan vastgehouden wordt, is het duidelijk wanneer er een regel overtreden wordt of wanneer er zich gedrag stelt dat niet door de beugel kan. Consequent optreden is dan ook belangrijk. Bij dit consequent optreden durven we ook de steun vragen van onze ouders.

Door in gesprek te gaan, willen we het probleemoplossend vermogen van leerlingen stimuleren en hen zelf tot het besef laten komen wat kan en niet kan.

Samen kan dan naar oplossingen gezocht worden.

9. WAT KAN JE ALS OUDER DOEN?

ALS JOU KIND WORDT GEPEST

- Kies een gepast gespreksmoment : tijd, plaats, rust.
- Luister naar je kind.
- Neem het verhaal ernstig.
- Leg de schuld niet bij je kind. Toon begrip (voor het lange stilzwijgen, de emoties, de behoeften die het kind uitdrukt).
- Maak duidelijk dat je achter je kind staat en dat je mee wil zoeken naar een oplossing.
- Prijs je kind omdat het heeft willen praten.
- Wijs je kind op de noodzaak om met de school te praten en zoek samen naar de meest geschikte contactpersoon.
- Bekijk samen wat je de school wilt meedelen en wat je van de school verwacht/niet verwacht.
- Ga na bij wie het kind aansluiting kan zoeken (wie deed nooit mee met het pesten?).
- Stimuleer andere contacten met leeftijdsgenoten (binnen en buiten de school).
- Richt je bij ernstige problemen tot de hulpverlening. Eventueel kan de school en het CLB hierbij helpen.

ALS JE KIND HEEFT GEPEST

- Kies een geschikt moment om met je kind in gesprek te gaan.
- Zeg duidelijk waarom je een gesprek wilt.
- Luister naar je kind ! Pols naar het wat, hoe en waarom van het (mee-)pesten.
- Keur het voorbije pestgedrag af en maak duidelijk dat je wilt dat je kind ermee stopt.
- Wijs op het verschil tussen pesten en plagen.
- Verduidelijk wat pesten teweeg brengt.
- Vraag je kind om de schade te herstellen :
 - veilig stellen van het slachtoffer
 - eventuele schade herstellen
 - vertrouwen herwinnen van het slachtoffer, groep, school...
- Bekijk met de school hoe je de schoolaanpak van thuis uit kan steunen.
- Blijf in gesprek met je kind/met de school.
- Zoek zo nodig steun en hulp voor jezelf/je kind.

10. AANPAK OP SCHOOL

10.1. PESTPREVENTIE OP SCHOOL

Op school proberen we heel wat te doen om pesten te voorkomen en om een veilig en positief schoolklimaat te bekomen.

10.1.1. Werken aan een positieve klassfeer

- ✓ Elke klas en elke leerkracht werkt aan een positieve klassfeer. Een gemotiveerd team wil ervoor zorgen dat elke leerling graag naar school komt en zich goed voelt bij ons op school. Er worden verschillende leuke activiteiten georganiseerd binnen en buiten de klas. De lessen worden ingekleed in een thema en er is ruimte voor verschillende werkvormen, kringgesprekken, vertelrondes, kindcontacten...
- ✓ Doorheen het schooljaar worden fijne feesten georganiseerd op klasniveau (kerstfeest, sinterklaasfeest...) en op schoolniveau (schoolfeest, projecten...).
- ✓ Verder zijn er de tweejaarlijkse openluchtklassen die het werken aan een positieve klassfeer moeten bevorderen (kabouterklassen, zeeklassen en bosklassen). Dit komt de sfeer op school en op de speelplaats ten goede.

10.1.2. Pestpreventie op de speelplaats/op school

- ✓ Door het aanbieden van **speelkoffers** tijdens de speeltijden willen we ervoor zorgen dat de kinderen zich niet vervelen, waardoor de kans op ruzie en pesterijen veel kleiner is.
- ✓ De speelplaatsen zijn opgedeeld in 3 grote blokken (kleuterspeelplaats/speelplaats lagere school/tuin) waardoor het aantal kinderen per speelterrein evenredig verdeeld is en ze voldoende ruimte hebben om te spelen.
- ✓ De klassen van het lager hebben een vast tijdstip waarop ze de verschillende **speelvelden** (voetbalplein, ballenplein) mogen bezetten.
- ✓ **Tuimelhuisje** : buiten aan het huisje hangt een houten schijf die uit 2 delen bestaat, met het Tuimelaar mannetje op. De 2 puzzelstukken vormen een onafscheidelijk stel. Het is de bedoeling dat de kinderen, bij ruzie, het onder elkaar weer bij leggen. Het "Tuimelhuisje" moet hen daarbij helpen. Eén van de ruziemakers nodigt de andere uit om de ruzie uit te praten in het huisje. Hij of zij doet dat door een deel van de schijf aan te bieden. In het huisje maken ze er weer een stel van door hun ruzie bij te leggen.
- ✓ In elke klas is een '**stappenplan**' bij **ruziemaken** aanwezig. Onze kinderen ondertekenen dit 'contract' dat hen er toe bindt "hard tegen pesten" te zijn. Een exemplaar van dit stappenplan hangt in het "Tuimelhuisje". We hopen dat ons "Tuimelhuisje" ervoor zorgt dat wij het pesten op school op zijn minst bespreekbaar maken. We gaan de conflicten niet uit de weg, we pakken ze aan. We leren de kinderen hun ruzies uit te praten, onder elkaar.
- ✓ Het boekje '**Hoe los ik een ruzie op?**' is op school/in elke klas aanwezig.
- ✓ Jaarlijkse Week tegen Pesten in de maand februari : kinderen leren de **Move tegen Pesten**.
- ✓ **Sociogram** : wordt bij ruzies of peestsituaties ingevuld door de kinderen om de sociale relaties binnen de klasgroep beter te schetsen.
- ✓ Indien nodig wordt een **gedragskaart** opgesteld en ondertekend door de leerling en de ouders (beloningssysteem bij goed gedrag) - alle leerkrachten worden hierover geïnformeerd.
- ✓ Jaarlijkse info les rond **cyberpesten** (L5-L6)

10.2. NO-BLAME METHODE

Ondanks preventieve maatregelen kan je pesten nooit wegdenken.

Wanneer er een vermoeden van pesten is, worden volgende stappen ondernomen :

- Luisteren naar het slachtoffer en zijn/haar verhaal ernstig nemen.
- Met hem/haar afspreken welke stappen ondernomen zullen worden.
- Intensief observeren en de daders proberen te betrappen.
- Overleggen met collega's: 'Hebben ze iets opgemerkt?'
- Spreken met andere leerlingen, andere leerlingen bevragen.
- Eventueel de ouders van de verschillende partijen contacteren.
- De pester apart nemen voor een gesprek en vertellen wat gezien en gehoord werd.
- Luisteren naar het verhaal van de pester.
- Duidelijk maken dat dit gedrag niet getolereerd wordt. De pester zal het moeten goedmaken. Dit wordt ook opgevolgd. Eventueel een groepsgesprek met de pester/gepeste.

Een stevige babbel met de pester kan soms al voldoende zijn om de zaak te keren. Toch kan het zijn dat in bepaalde situaties een andere aanpak moet worden toegepast.

Op onze school wordt dan ook soms de **No-Blame methode** gebruikt. No Blame ziet pesten als een groepsprobleem. Niet de feiten zijn het belangrijkste, maar de gevoelens van het slachtoffer. Alleen als het slachtoffer akkoord gaat met een straffeloze aanpak, is het zinvol. Het proces verloopt in 7 stappen:

1. De leerkracht/zorgcoördinator praat met het slachtoffer over zijn gevoelens en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn niet belangrijk. Het slachtoffer knutselt, tekent, schrijft vervolgens iets over zijn gevoelens.
2. De leerkracht/zorgcoördinator brengt een zestal pesters, meelopers, stille getuigen en 'behulpzame leerlingen' bij elkaar. Hij/zij vertegenwoordigt zelf het slachtoffer.
3. In een gesprek met deze groep legt de leerkracht/zorgcoördinator uit wie zich slecht voelt in de klas en waarom dit zo is. Zijn of haar ellendige gevoel wordt concreet met het werkstukje uit stap 1. Details, feiten, beschuldigingen komen NIET aan bod.
4. De leerkracht/zorgcoördinator benadrukt dat er geen straffen volgen. De groep is enkel bijeen om het probleem op te lossen. Zij zijn samen verantwoordelijk voor een beter gevoel bij het slachtoffer.
5. De groep formuleert voorstellen: iedereen doet dat in de ik-vorm. "Ik zal niets doen, ik zal hem/haar met rust laten" is ook een waardevol voorstel. Geen enkel idee komt van de leerkracht.
6. De groep voert in de volgende week de voorstellen uit.
7. Na een week spreekt de leerkracht/zorgcoördinator opnieuw met elk kind, nu apart. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe die week verlopen is. Als het pesten niet gestopt is, wordt een nieuwe groepsbijeenkomst gepland. Eventueel met een andere samenstelling.

Natuurlijk wordt er op school flexibel omgesprongen met de No Blame methode. Deze methode is een leidraad in het aanpakken van pestproblemen. De zorgcoördinator en de leerkracht bekijken zelf hoe ze de stappen doorlopen, hoeveel leerlingen er deelnemen aan het gesprek, of er al dan niet een groepsgesprek moet zijn met alle partijen...

Elke peestsituatie is anders en wordt dan ook anders benaderd.

10.3. EN VERDER?

Merken we echter dat het pesten aanhoudt, dan staan we erop dat er contact is met de ouders van de pester en/of de gepeste leerling. Op die manier kunnen we via een constructieve communicatie nagaan wat we samen kunnen doen om het pesten te stoppen. Indien nodig worden er strenge maatregelen opgelegd in samenspraak met de directie.

10.4. CYBERPESTEN

Nieuwe media hebben zeker hun waarde, maar kunnen ook negatief gebruikt worden. We durven van de ouders te vragen om zelf controle te houden over het gsm- en internetgebruik van hun zoon of dochter. Beledigingen via internet of gsm, roddels verspreiden... zijn niet toegelaten. De ouder is wettelijk mede verantwoordelijk voor de gevolgen van zulk pestgedrag door de zoon of dochter. GSM gebruik op school is verboden.

Wanneer ouders/kinderen toch naar school komen en melding geven van cyberpesten (wat dan eerder vaak thuis gebeurt, maar wel met kinderen van de school) vragen wij steeds om bewijsmateriaal mee te nemen (het sms'je bewaren, screenprint van het computerscherm...). Wij willen dit als school dan ook niet negeren en hiermee aan de slag gaan.

10.5. OUDERBETROKKENHEID

Ouders willen we betrekken bij een pestprobleem.

Ook hier moet het onderscheid gemaakt worden tussen ruzies en een effectief langdurend pestprobleem. Het is onmogelijk om bij elke ruzie ouders op de hoogte te brengen.

Als school willen we dit intern oplossen. Wanneer er sprake is van pesten, zal de school in eerste instantie ook het probleem proberen oplossen.

Indien de school zorgwekkende signalen opmerkt, worden de ouders meteen op de hoogte gebracht.

Indien de problemen aanhouden, worden de ouders van de pester/gepeste op de hoogte gebracht om samen met de school te kijken wat er kan gedaan worden opdat het pesten zou stoppen.

Er kan geen eenduidige grens getrokken worden vanaf welk punt ouders worden betrokken in het verhaal. Elke situatie is anders en wordt anders bekeken en aangepakt.

We vragen van ouders wel vertrouwen, erkenning en respect voor de aanpak van de school.

11. CONTACT

Bij pestproblemen of andere problemen kan je steeds contact opnemen met de school of met het CLB.

11.1. DIRECTIE

Dhr. Kasper Latte - email : directie@bstuimelaar.be
tel. : 09/346 95 61

11.2. ZORGCOÖRDINATOR

Gaby Goossens - email : zorg@bstuimelaar.be

11.3. CLB

Onthaalmedewerker Petra De Gols - pdgols@vclbwaasendender.be tel. 03/316 21 62

**HEB JIJ AL EENS GEPEST OF MEE GEPEST?
BLIJF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!**

Durf jij zelf wel eens pesten? Of doe je mee met anderen?
Probeer even na te denken waarom je dat doet.
Misschien ben je zelf bang of verdrietig.
Misschien werd je vroeger gepest.
Pesten is voor niemand leuk, ook niet voor jou.

Enkele tips:

- >>> Als je bang of verdrietig of boos bent, is het een goed idee om daar met iemand over te praten.
- >>> Probeer te praten met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ...
- >>> Praten over pesten is niet gemakkelijk. Je kan vertellen wat er gebeurd is en wat je daarbij voelt.
- >>> 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. De bladwijzer kan je daarbij helpen.
- >>> Amuseren met vrienden is het leukste wat er is. Probeer daarvan te genieten.

**HEB JE KLEINE OF GROTE PROBLEMEN?
Blijf er niet mee zitten, maar praat erover!**

HOREN, ZIEN & SPREKEN

KIES KLEUR TEGEN PESTEN!

Kijk ook eens op de website WWW.KIESKLEURTEGENPESTEN.BE van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten.

HEB JE KLEINE OF GROTE PROBLEMEN?

Blijf er niet mee zitten, maar praat erover!

Op de bladwijzer vind je veel nuttige adressen. Houd hem zeker ergens bij.

WORD JE GEPEST?

BLUF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Niemand wil gepest worden. Niemand vindt pesten leuk! Ook jij vindt zeker iemand die je zal begrijpen. Hoe langer je wacht om er over te praten, hoe langer het pesten kan duren. Dat wil je toch niet?

Enkele tips:

- >>> Wanneer je verdrietig bent of pijn hebt, is het goed om dat aan iemand vertellen. Dat is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Je mag natuurlijk met een vriendje praten, maar een volwassene begrijpt je misschien beter of kan helpen het pesten te stoppen.
- >>> Probeer te praten met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ...
- >>> Niemand hoeft zich te schamen. Het is niet jouw schuld.
- >>> Kies een rustig moment en zeg dat je iets wil vertellen dat een beetje moeilijk is. Je kan vertellen wat er gebeurd is en wat je daarbij voelt.
- >>> Vraag de volwassene om niets te doen achter jouw rug.
- >>> Als je liever met een buitenstaander praat, kan je terecht bij één van de organisaties die op de bladwijzer staan.
- >>> Probeer te genieten van dingen die je graag doet (binnen of buiten de school). Zo kan je het pesten hopelijk af en toe vergeten.

Iemand waarmee je
Mama, papa, je broer
vriend(in), een juf
of leerkracht of
de leider, het CLB, ...

er verschillende
aan waar je ook
met je vragen
n problemen?
zijde en zoek
ou kan doen.

WEL SUISSE

WORDT JOUW VRIEND(IN) GEPEST?

BLUF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Vriendschap is belangrijk, ook als je vriend(in) het moeilijk heeft. Je vriend(in) duidelijk maken dat hij of zij er niet alleen voorstaat, is heel knap. En als je bezorgd bent, is hulp zoeken een goed idee.

Enkele tips:

- >>> Echte vrienden helpen elkaar. Zeg aan je vriend(in) dat jij het pesten afkeurt en dat je wil helpen.
- >>> Probeer je vriend(in) aan te moedigen om er met een volwassene over te praten.
- >>> Je kan zelf op zoek gaan naar een volwassene die kan helpen. Hulp vragen is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Jij of je vriend(in) kunnen ook terecht bij een buitenstaander. Op de bladwijzer vind je verschillende organisaties.
- >>> Het is heel moedig om tegen de pester(s) te zeggen dat jij het pesten niet leuk vindt.
- >>> Misschien zijn er nog kinderen die willen helpen? Samen staan jullie sterker dan alleen.
- >>> Door samen met je vriend(in) leuke dingen te doen, kan je hem of haar misschien opvrolijken.