

BOUW SAMEN AAN EEN MUUR TEGEN PESTEN!

Verpest
het niet!

Pesten



Ik wil leven in een
wereld zonder pesten!

Verbeter de wereld,
begin bij jezelf!



**DRAAG JIJ
OOK EEN
STEENTJE BIJ?**



Delete
cyberpesten

Verstop het
pesten niet!

Pesten

Iedereen krijgt weleens met pesten te maken.

Bij pesten is de een altijd sterker dan de ander. De een heeft meer kracht, een grotere mond of meer invloed op de ander. Diegene is dus altijd de winnaar, de ander altijd de verliezer. De verliezer kan zich op den duur niet meer goed verdedigen tegen al dat geweld van de winnaar.

Omcirkel
jouw antwoord.

Pest jij weleens?

nooit

soms

vaak

Word jij weleens gepest?

nooit

soms

vaak

Pesten kan op allerlei manieren: duwen, trekken, knijpen, slaan of schoppen. Maar ook: spulletjes verstopten of kapotmaken, gemene dingen zeggen en/of schelden. Het kunnen heel kleine dingen zijn, die steeds weer opnieuw gebeuren.

Zie jij weleens dat er gepest wordt?

nooit

soms

vaak

Pesten is **nooit** goedbedoeld!
Pesten is niet leuk voor degene die gepest wordt.

Muur tegen pesten

Pesten



Kinderen die gepest worden, hebben veel verdriet.

Ze voelen zich vaak heel ongelukkig.
Ze hebben geen zin om naar school te gaan, omdat het daar ook kan gebeuren.
Ze voelen zich vaak ziek: buikpijn, hoofdpijn en andere klachten.
Ze zijn bang/boos/verdrietig en weten niet goed waarom.
Ze hebben bijna geen vriendjes en vriendinnetjes.
Ze weten niet meer wat ze wel of niet moeten doen, wel of juist niet moeten zeggen.
Ze weten wel dat ze er niet bij horen.

En ze denken vaak: 'Wat kan/moet ik er toch aan doen?'

Vraag hulp aan iemand die je vertrouwt!

Heb jij vrienden of vriendinnen?

JA NEE

Zouden die jou helpen als je gepest werd?

JA NEE

Zou jij hen helpen als zij gepest werden?

JA NEE

Dit kun je ook proberen als je gepest wordt!

Negeren en weglopen
met een rechte rug
en een opgeheven hoofd.

Zeg iets!
Hou op! Stop, laat dat!
Laat me los! Blijf van me af!
Ga weg!

Muur tegen pesten



Pesten



Pesten, er is altijd wat aan te doen.

Het is erg moeilijk om het pesten te laten stoppen. Vaak durft een gepest kind niets over het pesten te zeggen. Ze zijn bang dat ze dan juist nog meer gepest zullen worden.

In het begin is het negeren van pestkoppen een sterk wapen tegen pesters. Als het pesten doorgaat kun je niet meer doen alsof het niet bestaat. Je hebt er hulp bij nodig, omdat het je alleen niet lukt.

Misschien is er wel een volwassene met wie je erover kunt praten. Hun hulp kun je gebruiken om het pesten te stoppen.

Bijvoorbeeld je ouders of je opa of oma. Misschien hebben ze wel een goed idee. Zij hebben ook op school gezeten en ze weten wat er allemaal kan gebeuren.

Met wie zou jij erover kunnen praten?

Vriendin

Docent

Vriend

Opa

Juf

Moeder

Vader

Buurvrouw

Klasgenoot

Meester

Buurman

Oma

Tante

Oom

Muur tegen pesten



Pesten

Een weerspiegeling van onze maatschappij?

Wat je ziet is wat je krijgt! Stop met flauwe en gemakkelijke grappen op tv, in kranten, op YouTube en in de politiek, die de verschillen tussen mensen benadrukken in de vorm van galgenhumor en leedvermaak. Ze geven ons het verkeerde voorbeeld. Zolang pesten in de (nieuwe) media voorkomt zal het nooit stoppen.

Wat ik weleens zou willen zeggen over pesten is:

Niemand heeft het recht om jou te pesten. Niemand!!!

Als je gepest wordt, is dat nooit je eigen schuld, hoewel je dat misschien wel denkt. Maar je doet misschien wel iets wat pesters aantrekt.

Als je bijvoorbeeld op pestgedrag reageert door te huilen, verdrietig of bang weg te lopen of heel kwaad te worden, dan hebben de pesters een reden te meer om je te pesten. Want ze vinden dit 'lollig'.

Dit kun je veranderen, maar de pester is verantwoordelijk voor wat hij doet. Hij moet gewoon stoppen.

Belangrijk is dat je in ieder geval laat weten wat er aan de hand is!

Muur tegen pesten 

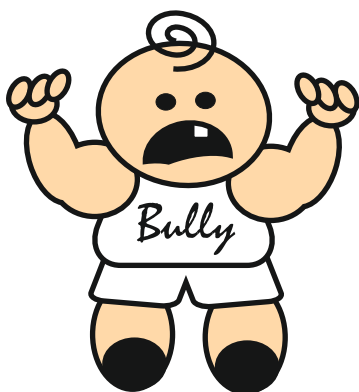
Pesten

Pesten moet stoppen.

Zowel pestkoppen als gepesten krijgen vroeg of laat last van het pesten. Ook anderen die het pesten zien gebeuren, hebben er last van.

De sfeer van een groep waarin gepest wordt, is allesbehalve gezellig. Hoe langer het pesten kans krijgt, hoe slechter de sfeer wordt. Daarom moet het pesten stoppen.

Dat is niet gemakkelijk. Het vraagt inspanning van iedereen. De beloning is een groep waar best weleens geplaagd en gelachen mag worden, maar waar je wel graag naartoe gaat. Een groep waar iedereen luistert en respect heeft voor de ander.



Word je als pestkop geboren?

(Bully is het Engelse woord voor pesten.)

Muur tegen pesten 

Pesten

Wat zou iemand die gepest wordt moeten doen?

Wat zou de leerkracht kunnen doen?

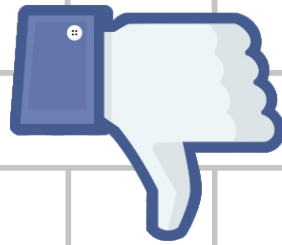
Hoe zouden de ouders kunnen reageren?

Wat zou de pestkop moeten weten?

Wat zouden de meelopers moeten inzien?

Muur tegen pesten 

Pesten



Wat ik weleens zou willen zeggen over pesten is:

Wat kun je doen tegen pesten?

Weet jij iets over pesten?

Denk mee over pesten.

Wat is de reden van pesten?

Spreek je uit over pesten.

Maak pesten bespreekbaar.

Horen, zien en niet zwijgen.

Muur tegen pesten

