

Stoep



pesten!

Pesten

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

Pesten is nooit goed bedoeld.

Pesten is niet leuk voor degene die gepest wordt. Pesten kan op allerlei manieren: duwen, trekken, knijpen, slaan en/of stompen. Maar ook boekentassen verstoppen, een broodtrommel in de vuilnisbak gooien, tekeningen kapot maken, kwetsende dingen zeggen en/of schelden.

Ook bedreigen en geld afpersen, zijn manieren om iemand te pesten. Je kan dus iemand heel diep raken zonder diegene 'aan te raken'. Het kunnen heel kleine dingen zijn, die steeds weer opnieuw gebeuren.

Cyberpestkoppen beledigen, misleiden of bedreigen via e-mail of internet. Zij verspreiden of misbruiken ongewenst jouw persoonlijke informatie.



Een op de vier kinderen heeft met pesten te maken. Jij hebt het vast ook wel eens van dichtbij meegemaakt? Kun je hieronder een voorbeeld geven van wat jij zelf meegemaakt hebt?

Kinderen die gepest worden, hebben veel verdriet, je voelt je vaak heel ongelukkig. Je weet niet meer wat je wel of niet moet doen, wat je wel of juist niet moet zeggen. Je weet wel dat je er niet bij hoort en dat je machteloos staat.

Het is erg moeilijk om het pesten te laten stoppen. Vaak durft een gepest kind niets tegen meester of juf te vertellen uit angst om nog meer gepest te worden. Maar als een leerkracht het op een goede manier aanpakt, zal hij/zij proberen je te helpen en hoef je niet bang te zijn om het te vertellen.

Als je erg veel gepest wordt, herken je dit!

Je hebt geen zin om naar school te gaan, veel kinderen worden gepest op school. Je voelt je vaak ziek; buikpijn, hoofdpijn en andere klachten. Je bent bang/boos/verdrietig en je weet niet goed waarom. Je hebt bijna geen vriendjes en vriendinnetjes. Je denkt vaak: 'Wat moet ik eraan doen?'



Weet jij wat je zou kunnen doen?

Hoe denkt de pestkop?

Pestkoppen zijn geen speciale kinderen het zijn kinderen zoals alle andere. Pestkoppen kunnen op een ander moment, bijvoorbeeld bij de club, heel vriendelijk of lief zijn. Soms weten kinderen, die pesten, echt niet waar ze mee bezig zijn. Misschien willen ze aandacht en waardering voor wie ze zijn. Ze willen die aandacht krijgen door de baas te spelen. Misschien wil hij groter, sterker, slimmer, baziger, zijn dan de rest? Waardering krijgen ze omdat andere kinderen bang voor hen zijn en daarom met 'de baas' meedoen.

Ze zijn eens begonnen met pesten en het is voor hen moeilijk om ermee te stoppen. Het begon misschien met een grap waar de hele klas om moest lachen, waardoor de pestkop nog een stapje verder ging. Of verveelt hij zich thuis, of op school? Is hij bang om zelf gepest te worden als hij het niet doet? Werd hij zelf ooit gepest en wil hij dit daarom terug doen? Dagen andere kinderen hem uit om met iemand een geintje uit te halen? Is hij ergens boos om, maar durft hij dit niet te zeggen? De pesters vinden het pesten vaak 'grappig', en worden aangemoedigd door de meelopers. Ze beseffen zich niet dat het gepeste kind zich er verdrietig en erg ongelukkig door gaat voelen. Omdat pesten gemeen en verschrikkelijk is, moet er iets aan gedaan worden.



Als je gepest wordt
is dat altijd je eigen schuld.

waar

niet waar

Pesten is iets anders dan plagen.

Meestal helpt het als je heel duidelijk zegt:
"Hou daar mee op, laat me met rust"

Het verhaal van Johan

Johan: "Ik liep vandaag van school naar huis. Ik had net een zak drop gekocht toen ik de vier pestkoppen van de klas tegenkwam. Ze botsten expres tegen mij aan en begonnen zoals altijd ruzie te maken".

Kees: "Wat gebeurde er dan?"

Johan: "Eerst zeiden ze allemaal stomme dingen zoals: Johan kan er niks van; oliebol, vetbult, en meer van die flauwe dingen. Eric griste toen de drop uit mijn handen. Toen ik de drop terug wilde pakken, sloeg Edgar me in mijn gezicht waarna ze mij met zijn vieren in de bosjes gooiden."

Kees: "Heb je dat aan je vader verteld?"

Johan: "Ja, maar die zei dat ik mij niet zo aan moest stellen en mij maar moest verdedigen."



Wat denk je dat Johan voelde toen zijn zak drop afgepakt werd?

Hoe zal Johan zich gevoeld hebben toen zijn vader zei dat hij zich niet aan moest stellen?

Wat had Kees nog meer tegen Johan kunnen zeggen?

Wat zou jij tegen Johan gezegd hebben als je zijn vader of moeder was?

Meelopers en toeschouwers

Bij pesten heeft vaak één kind de leiding, de anderen noemen we de meelopers. Voor hen is het heel wat gemakkelijker om er iets aan te doen, dan voor de pesters en de gepeste kinderen.

Meelopers doen soms mee, omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden. Als de meelopers niet meedoen, staat de pester alleen. Als die alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat de lol in pesten redelijk snel over.

Maak de kinderen die pesten of die meedoen heel duidelijk dat het erg is en dat je het niet grappig vindt. Als iedereen steeds zegt: "Hou op, dit is niet grappig! Als je zo sterk bent doe er dan iets leuks mee ga op karate of judo of zo. Als je zo graag de baas speelt organiseer dan leuke dingen", dan geef je duidelijk steun aan het gepeste kind, die zich zo meer begrepen voelt. Je zegt ook heel duidelijk tegen de pester dat er iets gebeurt wat niet goed is.

Gelukkig vinden de meeste kinderen pesten niet goed! Tegen je juf, meester of een van je ouders kun je zeggen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd worden. Dat is niet klikken.

Zowel pesters als gepesten krijgen vroeg of laat last van het pesten. Ook de kinderen die het pesten zien gebeuren, hebben er last van. De sfeer van een groep waarin gepest wordt, is alles behalve gezellig. Hoe langer het pesten kans krijgt, hoe slechter de sfeer wordt.

Daarom moet het pesten stoppen. Dat is niet gemakkelijk. Het vraagt de inspanning van iedereen. De beloning is een groep waar best wel eens geplaagd en gelachen mag worden, maar waar je wel graag naar toe gaat. Een groep waar iedereen luistert en respect heeft voor de ander in dezelfde mate als de ander respect heeft voor jou.



Pesten, er is altijd wat aan te doen

Niemand heeft het recht jou te pesten. Niemand!!! Als je gepest wordt is dat nooit je eigen schuld, alhoewel 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 wegloopt of heel kwaad te wordt, hebben de pesters een reden 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.

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 goede ideeën, zij hebben ook op school gezeten en ze weten wat er allemaal kan gebeuren. Of heb je een vriend of een vriendin die begrijpt hoeveel verdriet je hebt.

Alle scholen hebben een pestprotocol. Daarin staat hoe er moet worden omgegaan met pestgedrag. Samen met alle kinderen in de klas/groep kun je een afspraken vastleggen waaraan iedereen zich moet houden. Dit protocol wordt ook door iedereen in de groep ondertekend met naam of handtekening.



Om pesten te voorkomen kun je samen afspraken maken.
Welke afspraken zou jij willen maken?

→ _____

→ _____

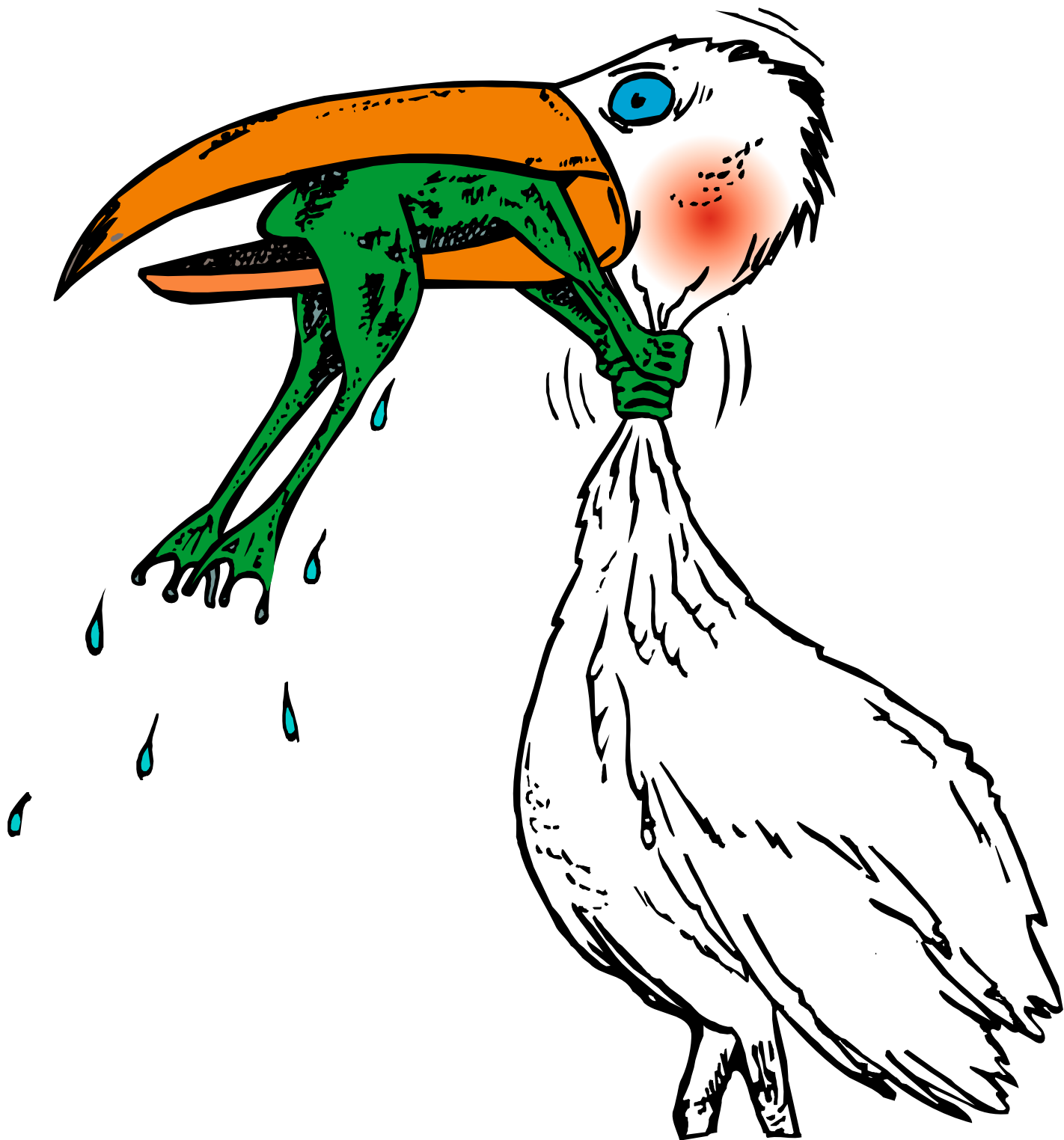
→ _____

→ _____

→ _____

PESTEN

Geef nooit op!



Doe er iets aan!