

Anti-Pestbeleid



Lagere school Heilig Hart Heverlee



Erva HART voor te Aeren
2013 - 2014

1. Inleiding

Als school willen wij werken aan een pestbeleid waarbij alle actoren betrokken worden (ouders, leerkrachten, directie, zorgteam 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 de teamleden. 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, gelijkgerichtheid nastreven, 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 het zorgteam wilt 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.

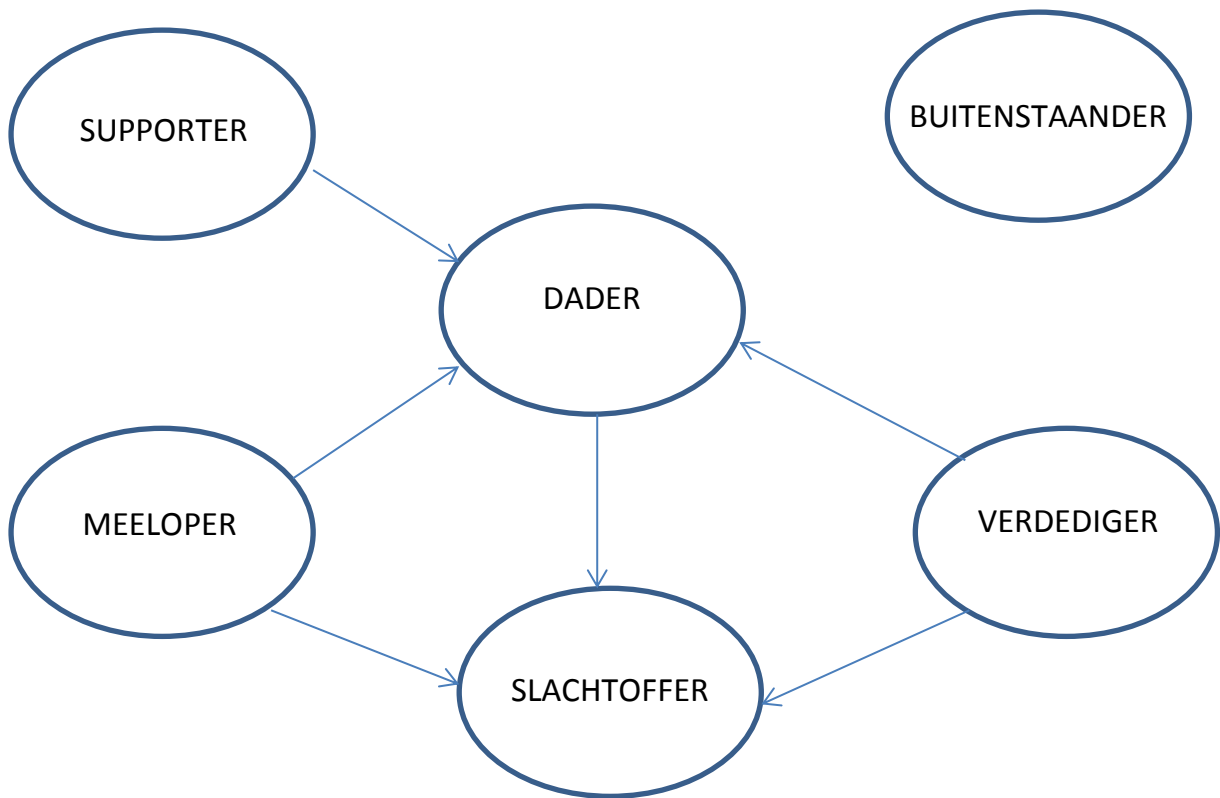
3. Pesten en Plagen

3.1. Wat is pesten?

Pesten is het herhaaldelijk en langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door één of meer personen met de bedoeling het slachtoffer te kwetsen, te benadelen of schade te berokkenen. Slachtoffers hebben in deze situatie weinig tot geen verweer (machtsonevenwicht).

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.

3.2. De rollen in een peetsituatie



3.3. Plagen versus pesten

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. 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.

4.1. Gevolgen voor het slachtoffer

- aanpassingsproblemen
 - zwakke cijfers
 - leerproblemen – concentratiestoornissen
 - spijbelen
 - zware stress, enorm gevoelig
 - depressie – agressie
 - angst – sociale angst
 - lichamelijke klachten: buikpijn, diarree, braakneigingen, ...
 - suïcidaal gedrag
 - psychosomatische klachten
 - gevoel van eenzaamheid
 - gevoel van wantrouwen
 - negatief zelfbeeld, onzeker, weinig zelfvertrouwen
- ⇒ Risico op sociaal isolement!

4.2. Gevolgen voor pestende kinderen/jongeren

- sociaal-emotionele problemen
 - zelfbeeld – zelfvertrouwen?
 - erbij willen horen vanuit 'dominantie' en 'macht'
 - depressie – agressie
- norm overschrijdend en delinquent gedrag, op latere leeftijd in botsing komen met de maatschappij
- suïcidaal gedrag
- groot risico op afwijzing en isolement
- uitsluiting: geen vrienden meer overhouden

5. Signalen

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.

5.1. Directe signalen

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

5.2. *Indirecte signalen*

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

6. **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.

7. **Wat kan je als ouder doen?**

7.1. *Als jouw kind wordt gepest*

- Kies indien mogelijk 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).
- Zoek een 'back-up' voor jezelf.
- Richt je bij ernstige problemen tot de hulpverlening. Eventueel kan de school en het CLB hierbij helpen.

7.2. *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.

8. Aanpak op school

8.1. *Pestpreventie op school*

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

8.1.1. Werken aan een positieve klasfeer

Elke klas en elke leerkracht werkt aan een positieve klasfeer. 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, sintfeest, ...) en op schoolniveau (smulfeest, schoolfeest, ...).

Verder zijn er de tweejaarlijkse openluchtclassen die het werken aan een positieve klassfeer moeten bevorderen (boerderijklassen, zeeklassen en sportklassen). Doordat de leerlingengroepen elk jaar gemend worden, kennen veel leerlingen elkaar in school. Dit komt de sfeer op school en op de speelplaats ten goede.

8.1.2. Pestpreventie op de speelplaats/op school

Als school willen we inzetten op pestpreventie. Door een aantal activiteiten aan te bieden tijdens de middagpauzes hopen we dat leerlingen zich niet gaan vervelen en dat ze geen tijd hebben om te pesten.

Zo is er middagsport op vrijdag. De leerlingen kunnen vrijwillig deelnemen aan een georganiseerde sport op school, onder de begeleiding van een leerkracht. We hebben op school een schoolradio voor tijdens de middagspeeltijd (bij mooi weer). De leerlingen kunnen dansen op de muziek. Tweemaandelijks zet de school –in samenwerking met de werkgroep tegen pesten– een nieuw spel in de kijker, dat leerlingen op de speelplaats kunnen spelen. We willen hen tips aanreiken om te spelen tijdens de speeltijden. Verder hebben we op school ook een speelhuisje. In dit speelhuisje kunnen de leerlingen spelmateriaal uitlenen voor op de speelplaats. Op de speelplaats hebben we ook een klim- en klauterparcours, alsook zorgt onze ouderraad er elk jaar voor dat de speelplaats geverfd wordt met leuke hinkelparcours.

Tijdens de sintperiode en de kerstperiode kan er ook vanuit de klastitularis spelmateriaal aangekocht worden voor tijdens speeltijden.

In het zesde leerjaar worden er lessen gegeven rond ICT en cyberpesten en komt er jaarlijks een spreker vertellen over zijn pestervaring in het verleden.

8.1.3. Werkgroep tegen pesten

Op vraag van de ouderraad werd er in het schooljaar 2012 – 2013 een werkgroep tegen pesten in het leven geroepen. In deze werkgroep zetelen ouders en leerkrachten/zorgcoördinatoren van de lagere school. Samen met deze werkgroep willen we werken aan pestpreventie en een degelijk pestbeleid op school. Deze werkgroep vult ook de Vlaamse week tegen pesten in en ondersteunt allerlei initiatieven om een positieve sfeer op school te bevorderen.

8.2. *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 groeps gesprek 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 groeps gesprek moet zijn met alle partijen... Elke pestsituatie is anders en wordt dan ook anders benaderd.

Indien nodig wordt de directie op de hoogte gebracht en onderneemt deze ook stappen.

8.3. 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.

8.4. Pestmeldpunten

Pesten dient eerst en vooral gemeld te worden. Omdat dit voor leerlingen al een grote stap is, willen we ervoor zorgen dat ze dit op een veilige, eventueel anonieme, manier kunnen doen. Op school hangen er twee brievenbussen omhoog (pestmeldpunten) waarin de leerlingen hun verhaal kwijt kunnen. Op de website is er ook een "pestmeldpunt-knop". Leerlingen kunnen online hun verhaal doorsturen. Al deze verhalen komen terecht bij de zorgcoördinator. De leerlingen kunnen zelf aanvinken wat ze wensen (een groeps gesprek, een individueel gesprek, een luisterend oor, ...)

Op deze manier hopen we dat de drempel om pesten te melden lager wordt. Het gaat hier immers niet om klikken.

Wanneer je klikt, wil je dat de pester een straf krijgt ⇔ wanneer je het pesten meldt, wil je dat het pesten stopt.

Wij hechten veel belang aan het melden van pesten en hopen dat ouders niet zelf onderling de problemen willen gaan oplossen en pesters gaan benaderen. Wanneer het pesten op school gebeurt, willen wij als school op de hoogte gebracht worden en willen we het probleem aanpakken. Als school kennen wij beide partijen en kunnen we onpartijdig het verhaal van alle partijen beluisteren.

8.5. 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. Gsm's moeten 's morgens worden afgegeven aan de leerkracht, indien er een leerling betraapt wordt met een gsm, wordt deze afgenomen en aan de directie bezorgd. De ouders moeten zelf de gsm afhalen bij de directie. Op school proberen we verder ook sociale netwerksites te blokkeren (o.a. Facebook).

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.

8.6. *De rol van de leerkracht en de zorgcoördinator*

Pestproblemen willen we als school aanpakken in samenspraak met de leerkracht en de zorgcoördinator. De leerkracht is de eerstelijnsverantwoordelijke van zijn of haar klas. In de mate van het mogelijke probeert de leerkracht met de leerlingen te praten, tot oplossingen te komen. De leerkracht maakt melding bij de zorgcoördinator. Echter is er soms nood aan een minder betrokken persoon. Vaak wordt de hulp ingeroepen van de zorgcoördinator om de situatie van op een afstand te bekijken, de leerkracht te ondersteunen en de contacten te leggen met de betrokken partijen (ouders, externe instanties, CLB, ...). Indien nodig zal ook de directie op de hoogte gebracht worden.

8.7. *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. Diegene die melding heeft gemaakt van de problemen zal wel op de hoogte gehouden worden. 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.

8.8. *Klasverdeling*

Elk schooljaar ziet de klassamenstelling er anders uit. De school behoudt zich het recht om zelf deze klasverdeling te maken. Natuurlijk wordt er rekening gehouden met vriendjes en noden van leerlingen. Echter, wanneer de school merkt dat in één groep er teveel ruzies en pestproblemen zijn, dan hebben wij de kans om de groepen uit elkaar te halen en te herverdelen. Wanneer de sfeer in een klas niet goed zit, kan er immers ook niet geleerd worden.

8.9. *Week tegen pesten*

In samenwerking met de werkgroep tegen pesten, neemt de hele school steeds actief deel aan de week tegen pesten. Op die manier willen we onze leerlingen er ook van bewust maken dat er geen plaats is voor pesten op school en dat wij dit als school sterk afkeuren.

9. Contact

Bij pestproblemen of andere problemen kan je steeds contact opnemen met de school of met het CLB. Wij werken nauw samen met het VCLB Leuven.

9.1. School

Directie:

- Mevr. Nathalie Leblanc – Mevr. Ria Van Assche
e-mail: directie.lagereschoolhhh@leuven-zuid.be
tel: 016/39.90.23

Zorgcoördinatoren

- Mevr. Leen Ressler (1e leerjaar)
e-mail: leen.resseler@leuven-zuid.be
tel: 016/39.90.34
- Mevr. Nathalie Leblanc (2e en 3e leerjaar)
e-mail: nathalie.leblanc@leuven-zuid.be
tel: 016/39.90.34
- Dhr. Koen Bellemans (4e, 5e en 6e leerjaar)
e-mail: koen.bellemans@leuven-zuid.be
tel: 016/39.90.34

9.2. CLB

Op school hebben wij drie CLB-ankers:

- Mevr. Sofie Lauwerier – 1e graad
e-mail: sofie.lauwerier@vclbleuven.be
tel: 0490/64.51.38
- Mevr. Barbara Heylen – 2e graad
e-mail: barbara.heylen@vclbleuven.be
tel: 0490/64.51.89
- Mevr. Kristel Michiels – 3e graad
e-mail: kristel.michiels@vclbleuven.be
tel: 0490/64.51.44

**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.

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!



**KIES KLEUR
TEGEN
PESTEN!**



HEB JE KLEINE OF GROTE PROBLEMEN?

Blijf er niet mee zitten, maar praat erover!

WORD JE GEPEST? BLIJF 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
en leerkracht of
ouder, het CLB, ...

Er verschillende
aan waar je ook
met je vragen
in problemen?
zijde en zoek
nu kan doen.
veel succes

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

WORDT JOUW VRIEND(IN) GEPEST? BLIJF 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.