

Pesten



Wat is het verschil tussen pesten en plagen?

- “Pesten is als je doorgaat terwijl iemand je vraagt om te stoppen; plagen is nog wel leuk”
- “Pesten is als je iemand echt kwetst”

Pesten kan zowel thuis, in de eigen buurt als op school gebeuren.

**Wat je pest
ben je zelf**



Je kan een groep in 3 soorten verdelen:

1. De Pester
2. De Zondebok
3. De Meeloper

1. De Pester

Hij of zij is vaak jaloers op degene die hij/ zij pest. Omdat diegene meer aandacht krijgt of iets heeft wat hij/ zij graag wil hebben. De pester is zelf ook vaak onzeker en verbergt dat door te gaan pesten. Vaak hebben ze ook moeite om contact te leggen met anderen.

- Wil populair zijn
- Verhalen over grote lichamelijke prestaties
- Voelt zich niet schuldig over pesten
- Roddelt en spreekt kwaad over anderen
- Is tegendraads en opstandig -Opvallend agressief tegenover anderen
- Kan zich goed “uit problemen” praten
- Zelfverzekerd / niet bang om regels te overtreden

2. De Zondebok

Dit is degene die gepest wordt. Ook hij/zij is vaak onzeker en heeft een slecht beeld van zichzelf. Ze zijn vaak gevoeliger dan andere leerlingen. Vaak zijn dit degenen die er “anders uit zien” ,zoals een bril hebben ,rood haar, een beugel,etc. Of degenen die slecht zijn in sport of uit een ander land komen. Of de hoogbegaafde of juist niet zo slimme leerlingen.

Maar het vaakste is het zo dat deze leerlingen verlegen zijn en een “makkelijk” slachtoffer worden van de pester.

- Gaaf niet graag naar school
- Slaapt slecht of heeft nachtmerries
- Heeft weinig vrienden
- Heeft soms opeens blauwe plekken
- Slechte schoolresultaten
- Klaagt over hoofd- of buikpijn

3. De Meeloper

Deze kijken alleen maar toe of doen af en toe ook mee. Ze zijn vaak bang om zelf slachtoffer te worden. Omdat ze meedoen met een groep voelen ze zich niet snel schuldig en vinden het zelfs wel stoer.

Bij alle drie vormen spelen angst en onzekerheid de hoofdrol.

Digitaal pesten

Opdracht:

Wat hoort hierbij? Geef voorbeelden.



Voorbeelden

1. Iemand met opzet een virus sturen via email.
2. Iemand uitschelden of belachelijk maken via email, msn of mobiele telefoon.
3. Gehackt worden (via je wachtwoord)
4. Foto's van iemand op het internet zetten.
5. Iemand een dreigmail sturen.
6. Roddelen (via whatsapp, sms of msn).

Opdracht: Schrijf op wat de volgende groepen kunnen doen om het pesten tegen te gaan.

- a. De persoon die gepest wordt
- b. De pester
- c. De meelopers

A Persoon die gepest wordt.

Als individu kan een kind zelf ook een aantal dingen doen als hij of zij gepest wordt:

1. **Zeg duidelijk en heel hard: “Hou daar mee op!”.**

Pesters willen niet graag aandacht trekken. Je geeft zo heel duidelijk jouw grens aan. Iemand die jou pest, gaat jouw grens over. Hij doet iets tegen jouw zin. Je kunt het zien als een vorm van geweld, herhaald geweld. En dat hoeft je niet te pikken!

2. **Vraag hulp!**

Als jouw “NEE” of “STOP” niet helpt, is het niet slap om hulp te vragen., thuis of op school. Pesten gaat niet vanzelf over en om hulp vragen is geen klikken! Klikken is als je iets vertelt om anderen last te bezorgen. Daar gaat het jou niet om! Je wilt dat het stopt.

3. **Laat je niet bang maken**

Pesters dreigen dat ze je nog erger gaan pesten als je het vertelt tegen iemand.
Maar erger kan het vaak al niet worden.
Dus vertel het wel!
Niemand heeft het recht jou te pesten!

B Pester

Ook de pesters kunnen zelf iets doen.

Misschien lijkt het onwaarschijnlijk, maar ook de pesters en meelopers willen vaak graag dat het veranderd. Ze weten alleen vaak niet hoe. Enkele tips:

1. **Praat erover met iemand die je vertrouwt.**
Dat is de eerste stap tot verandering.
Pesten is ingewikkeld en jij bent niet alleen schuldig.
2. **Denk na over waarom je pest**
Misschien denk je dat het stoer is of voel je je niet lekker in je vel.
3. **Pesten is geen geintje**
Misschien begon je te pesten omdat anderen het grappig vonden. Maar kijk eens goed naar de leerlingen die je pest.
Hoe reageren ze? Bedenk grapjes die iedereen leuk vindt.
4. **Stoppen is pas stoer !**
Stoppen met pesten kan heel moeilijk zijn, dus het is pas stoer en iets om trots op te zijn als je stopt.

C Meeloper

De grootste groep bestaat uit de meelopers.
Wat kunnen zij doen?

1. **Vertel het aan de leerkracht**
Jij weet soms beter wat er in de klas gebeurt dan de meester of juf.
2. **Doe niet mee met pesten !**
3. **Probeer een vriend te zijn** voor de zondebok of wees een positieve vriend voor de pester.
4. **Zeg samen “NEE” tegen pesten!**

Opdracht:
Schrijf op wat je tegen digitaal pesten kunt doen?



Tips tegen digitaal pesten:

1. Wees verstandig

- Gebruik altijd een schuilnaam
- Houdt je inlognamen en wachtwoorden echt geheim.

2. Wordt je gepest?

- Blokkeer de pester
- Negeer pest-mails/sms/chats. Stuur dus niks terug.

Log eventueel in met een nieuwe schuilnaam, als het echt uit de hand loopt.

- Verzamel bewijzen, als je al heel lang door dezelfde gepest wordt; dan helpt negeren vaak niet meer. Die bewijzen kun je aan je ouders of leerkracht laten zien.

- Praat erover! Met vrienden, ouders, leerkrachten, etc.

- Wordt het echt heel erg, dan kun je zelfs de politie inschakelen. Je kunt aangifte doen.

- Niet terugpesten; het wordt dan alleen maar erger!

- Het is niet jouw schuld!

3. WORDT ZELF GEEN DIGITALE PESTER!