BROCHURE

LEERLINGEN



Gemeentelijke Basisschool

SPRINGPLANK

Dries 26

3380 Glabbeek

www.gemeenteschool-glabbeek.be

Pesten ! Wij zeggen nee!

Wordt er hier gepest?

Bij welke groep hoor ik?

Wat kan ik doen tegen pesten?

Bij wie kan ik terecht op school?

Eerste hulp bij pesten.

***Wat is plagen?***

* Plagen doe je voor de lol.
* Je leert je grenzen kennen.
* Je moet plagen leren verdragen.
* Wie plaagt kan geplaagd worden.
* Ik beslis wanneer en hoe ik stop zeg als ik geplaagd word.
* Ik ben bereid om te stoppen als ik plaag.

**Lachen is**

**leuk maar**

**uitlachen**

**NIET!**





**Maak van een**

**mug geen olifant!**

***Wat is pesten?***

* De pester is sterker dan het slachtoffer.
* Het is steeds hetzelfde kind dat wint, hetzelfde kind dat verliest.
* Pesten gebeurt niet één keer, maar steeds opnieuw.
* Andere kinderen kijken op naar de pester of zijn bang voor hem.
* Het slachtoffer is eenzaam, verdrietig, onzeker en bang.



***Bij pesten zijn veel kinderen betrokken.***

***Bij welke groep hoor jij?***

* Het slachtoffer
* De pester
* De meelopers, ze doen mee met de pester
* De kinderen die zich machteloos voelen
* De kinderen die het pesten niet zien.

***Bij wie kan ik terecht?***

* Bij mijn juf of meester
* De zorgleerkracht en de directie



**Je kan steeds terecht met je problemen (pesten of andere) bij**

[**www.awel.be**](http://www.awel.be)**. ‘Awel’ luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem.**

**Telefoonnummer : 102**



 Eerste Hulp Bij Pesten -> gebruik de vijf-vinger-regel!

1. ***Tips voor kinderen die gepest worden :***
2. Maak jezelf sterk en lach mee!
3. Doe of je het niet ziet of hoort.
4. Zeg : STOP! Dit vind ik niet fijn.
5. Zeg luider : STOP!
6. Ga naar de meester of juf, vertel erover aan een vriend, je ouders, ...

Als de 1ste regel niet werk, ga je naar de 2de regels. Als de 2de niet werkt, ga je naar de 3de, … enz.

***Tips voor kinderen die pesten :***

1. Als iemand STOP zegt, stop dan!
2. Je bent zelf verantwoordelijk. Je moet een ander de schuld niet geven! Besef dat al wat je doet gevolgen heeft.
3. Verberg je niet achter een masker van “stoer en sterk” maar probeer je in te leven in de situatie van de gepeste.
4. Pest je uit gewoonte, omdat je bang bent zelf gepest te worden, vrienden te verliezen,… en weet je niet hoe je moet stoppen?

Vraag hulp aan een goede vriend, meester of juf, mama, papa, ….

1. Geef wat je zelf wil krijgen!

***Tips voor kinderen die meedoen of toekijken :***

1. Doe niet mee met de pester!
2. Probeer je in te leven in de situatie van de gepeste.
3. Zoek steun bij anderen om samen STOP te zeggen tegen de pester.
4. Steun het slachtoffer door er mee te praten, te spelen, er voor te kiezen om in de rij te staan of naast te zitten op de bus, te zeggen wat je leuk vindt aan hem/haar.
5. Praat erover met iemand die je leuk vindt (vriend, juf/meester, papa/mama….)

 **!SAMEN STERK TEGEN PESTEN!**