

Voor alle kinderen
die gepest worden.
Je bent geweldig zoals je bent.
Raak jezelf niet kwijt.

Wees trots op jezelf.

Blijf jezelf.

En... geniet
van je stippen!



Ik ben niet goed genoeg

niemand vindt me leuk

Ik ben raari

Hallo! Ik ben **Lisa** en ik heb een **probleem**.

In mijn klas zit een **meisje** dat Tess heet.

Zij vindt **alles** wat ik doe

RAAR!

Als ik mijn hand opsteek om **antwoord** te geven,
zegt ze dat ik RAAR ben.





Ik kan beter
mijn hand
niet meer
opsteken.

LISA
is
PAARI

tess

Als ik een **grapje** vertel tijdens de lunch,
dan vindt ze mij...



RAAR RAAR RAAR!

Ik hou voortaan
mijn mond wel.



Welkom bij de Zelfverzekerde Kids Club!

Weet je nog wat heb ik gedaan om het pesten te laten stoppen? Ik ging *doen alsof* ik heel veel *zelfvertrouwen* had. In het begin was dat moeilijk. Maar: als je oefent, word je er steeds beter in! Ik weet zeker dat jij het ook kunt!

Sta, zit en loop rechtop met je schouders naar achteren en je kin een beetje omhoog.

Kijk iedereen in de ogen aan
– *niet* naar de vloer kijken dus.


Praat luid en duidelijk zodat iedereen je goed kan horen en verstaan.

Kijk om je heen met een glimlach en lach hardop zoveel als je wilt!

Draai je om en loop rustig weg als er iets gebeurt wat je niet fijn vindt.

Vertel een volwassene wat er gebeurt en vraag om hulp voor jezelf of een ander.*

Kun jij nog andere manieren bedenken waarop je *zelfvertrouwen* kunt *uitstralen*?



Zelfvertrouwen
is geloven in
jezelf en in
wat je kunt.



*** Vertellen
of Verklikken?**
Praten over pesten
is nooit verklikken!
Verklikken gaat over kleine dingen
zoals nagelbijten.
Vertellen gaat over grote dingen
waar je hulp bij nodig hebt
zoals pijn, pesten en gevaar.
Praat altijd over pesten!
Afgesproken?

Doen alsof je zelfvertrouwen hebt, zorgt ervoor dat je het *uitstraalt*. Positief denken zorgt ervoor dat je het ook *binnen in jezelf voelt*. Als ik negatief denk, dan voel ik me bang en onzeker (“Ik trek nooit mijn laarzen meer aan.”). Als ik positief denk, dan voel ik me kalm en zeker (“Ik vind mijn laarzen leuk, ik draag ze wanneer ik dat wil.”). Als ik me nu onzeker voel, ga ik positieve dingen denken. Probeer het maar uit, het werkt echt!



“Ik loop voorbij en luister niet naar wat hij/zij zegt.”

“Ik laat hem/haar *niet* mijn dag verpesten.”

“Ik ben rustig en vol zelfvertrouwen.”

“Het maakt me niets uit wat hij/zij over me denkt.”

“Ik ken veel mensen die van me houden zoals ik ben.”

“Ik kan altijd om hulp vragen als ik dat nodig heb.”

Kun jij nog andere positieve gedachten bedenken waardoor je meer *zelfvertrouwen* kunt *voelen*?

Tip van Lisa:

Je kunt iets doen tegen pesten:

blijf jezelf, straal zelfvertrouwen uit en denk positief!

Aan alle ouders, leerkrachten en andere betrokkenen

Miljoenen kinderen in de wereld zijn iedere dag het slachtoffer van pesten: uitschelden, bedreigen, beschuldigen, kleineren, uitdagen, roddelen, racisme en fysiek geweld. Nog méér miljoenen kinderen zijn getuigen van kinderen die gepest worden. Verbaal geweld is de meest voorkomende vorm van pesten en komt in 70% van de geregistreerde cases voor. Pesten ontstaat al in de voorschoolse opvang en is meestal een voorloper van andere vormen van agressie op fysiek en relationeel terrein. Pijnlijke woorden, zowel gesproken als geschreven, breken het zelfbeeld en zelfvertrouwen van een kind steeds verder af. Het gepeste kind raakt zichzelf kwijt en leeft in angst, schaamte en onzekerheid.

Hoe kunnen we kinderen helpen om zich veilig, gerespecteerd en zelfverzekerd te voelen? Spreek *kinderen die pesten* aan op hun gedrag en leer hen tegelijkertijd welke positieve keuzes ze kunnen maken. Leer *kinderen die meelopen/toekijken* veilige en effectieve manieren aan waarmee zij kunnen opkomen voor kinderen die gepest worden. Door het samen lezen van *Raar!* kun-

nen we *kinderen* helpen *die gepest worden*. Leer deze kinderen hoe ze om hulp kunnen vragen en manieren waarop ze hun negatieve gedachten kunnen veranderen in positieve gedachten. Hiermee kunnen ze weerstand bieden aan de pijnlijke woorden en daden van het kind dat pest. Simpele veranderingen in de manier waarop kinderen denken en handelen kunnen een positieve impact hebben op het zelfvertrouwen en daarmee de afloop van het pesten beïnvloeden.

Reflectieve vragen bij *Raar!*

Het verhaal in *Raar!* is een fictief verhaal, maar het is zo representatief dat kinderen hun eigen situatie er makkelijk in kunnen herkennen. Reflectieve vragen helpen de kinderen om hun eigen ervaringen en gevoelens te identificeren en verhelderen. U kunt deze vragen gebruiken tijdens of na het lezen van *Raar!*. Het verwijzen naar de hoofdpersonen helpt de kinderen om snel de connectie te leggen tussen de verschillende partijen in dit verhaal: *Lisa* is het slachtoffer, *Fleur* is de meeloper/toeschouwer en *Tess* is het kind dat pest.

Belangrijk: *Cyberpesten* is een grote bedreiging geworden, zowel in het basisonderwijs als het secundair onderwijs. Met het toenemende gebruik van smartphones en social media is het online pesten explosief gegroeid. De bestrijding van *cyberpesten* is buitengewoon lastig, omdat er meestal geen of weinig getuigen bij betrokken zijn. Benadruk in elk gesprek over pesten dat kinderen bij *cyberpesten* ook direct hulp moeten inschakelen van een volwassene.