

Wat als **PESTEN** je (k)raakt?

Kristl Habils
School Zonder Pesten vzw

Word jij gepest? Zie je het gebeuren?
Of pest je misschien zelf wel eens?
Is pesten iets dat je raakt of kraakt?
Dan is dit boek zeker iets voor jou!
Hoe gebruik je deze survivalgids?

Samen op weg in dit boek

Dit is Loekie.



Dit is Loekie.

Loekie studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Zij gaat samen met jou op pad in dit doe-boek. Zij ontdekt samen met je wat pesten is, wat dat met jou doet, en hoe je ermee kunt omgaan. Daarnaast helpt zij jou uit te zoeken **wat** en **wie** jou kan helpen. Als je Loekie ziet, staat er een doe-opdracht.

Maak van dit doe-boek je beste vriend. Vul in.

Dit boek is van _____

Ik noem dit boek _____

Dit doe-boek is helemaal van jou.

Jij bepaalt zelf wat je leest, wat je erin wilt schrijven en tekenen.

Dit boek is privé. Je hoeft het niet te delen, maar dat mag natuurlijk wel. Leef je maar uit!

Ready? Go!

Welkom in dit leuke doe-boek



Maak van dit doe-boek je beste vriend.

In dit woordenrooster ontdek je twintig woorden die met vriendschap te maken hebben. Kleur de woorden die voor jou belangrijk zijn.

S	A	D	S	P	O	R	T	E	N	I	S	Z	B	U	O	P	S	C	N	
Q	P	G	X	T	J	L	M	K	V	A	T	R	O	O	S	T	E	N	L	
V	Y	E	I	W	L	I	E	F	A	F	H	U	K	Z	S	P	C	T	U	
S	O	T	L	R	A	P	W	N	C	V	T	D	U	S	I	R	L	P	G	
L	P	F	K	E	G	Q	E	E	R	L	I	J	K	R	N	Z	A	V	S	L
C	U	J	M	S	N	Y	T	M	G	H	Z	J	B	A	P	T	R	O	M	
L	X	I	H	K	I	C	S	H	O	P	P	E	N	D	E	G	I	Y	P	
C	T	N	S	B	S	G	A	J	M	R	T	Q	D	L	V	O	E	N	R	
H	O	M	Z	T	P	M	C	P	E	H	A	K	G	W	R	U	N	C	S	
A	T	U	Z	P	E	N	W	Z	R	Q	J	T	E	M	I	S	D	I	D	
T	K	Z	M	F	H	R	G	V	C	A	T	M	K	Y	E	C	I	L	R	
T	P	I	A	M	G	F	E	N	Y	Z	T	K	G	V	N	F	N	Y	O	
E	T	E	A	F	H	G	M	N	Z	P	S	E	D	L	D	P	P	E	M	
N	R	K	N	P	S	C	A	T	L	S	B	S	N	T	I	J	E	T	M	E
U	S	I	R	L	P	G	X	F	N	I	Q	S	Z	B	G	O	K	E	N	
T	L	A	C	H	E	N	Q	P	R	G	E	H	E	I	M	E	N	C	N	
N	I	S	Z	B	U	O	V	Y	E	I	W	C	A	T	M	K	G	A	J	
A	L	T	I	J	D	R	Z	V	I	P	L	E	Z	I	E	R	Q	W	S	B
S	P	X	F	N	I	Q	D	L	T	I	J	E	G	T	A	V	S	M	R	T
V	E	R	T	R	O	U	W	E	N	P	S	C	R	E	S	P	E	C	T	

Benieuwd naar de oplossing? Kijk op p. 130.

Inhoud

Wat heb je al
gelezen? Zet een kruisje.

<input type="checkbox"/>	1	Word een survivalheld!	7
		Dit ben ik	8
		Iedereen is anders	12
		Wat weet ik al over pesten?	14
<input type="checkbox"/>	2	Wat is pesten?	17
		Pesten: wat is dat nu?	18
		De pesten-checktest	19
		Wat is het verschil tussen pesten, plagen en ruziemaken?	21
		Pesten is oneerlijk	23
		Pesten heeft veel vormen	24
		Wat is cyberpesten?	25
		Pesten gebeurt in groep	31
<input type="checkbox"/>	3	Ik word gepest... Wat nu?	33
		Waarom ik?	34
		Pesten doet pijn	41
		Nog meer gevolgen van pesten	44
		Hoe lang blijft de pijn?	46
		Tips en tricks om het pesten te stoppen	50
<input type="checkbox"/>	4	Ik pest wel eens... Wat nu?	73
		Waarom wordt er gepest?	74
		Tips en tricks om te stoppen met pesten	88

<input type="checkbox"/>	5 Een vriend of klasgenoot wordt gepest ... Wat nu?	101
	Wie heeft welke rol in de groep?	102
	Waarom is de groep zo belangrijk?	104
	Tips en tricks om het pesten te helpen stoppen	110
<input type="checkbox"/>	6 Pesten... Het kan ook anders	119
	Een droomwereld zonder pesten	120
	Een wereld zonder pesten	122
	Hoe werk je aan een warme klas zonder pesten?	124
	Leuke ideetjes om te doen, alleen of in groep	125



1

Word een survivalheld

Dit ben ik	8
Iedereen is anders	12
Wat weet ik al over pesten?	14

Dit ben ik

Dit boek wil je helpen om een **survivalheld** te worden: je wordt een held die weet dat pesten kinderen **raakt** en je wilt er samen met anderen voor zorgen dat pesten niemand **kraakt**.

Jij kunt een survivalheld worden. Maar wie ben jij? Hoe zie je eruit? Wat zijn jouw wensen en dromen? Wat zijn jouw talenten?

Je buitenkant



Vervolledig hieronder het spiegelbeeld van jezelf of hoe jij er als superheld zou willen uitzien.

- Teken je kapsel, de kleur van je ogen en teken je favoriete outfit.
- Je kan er ook een voorwerp of een dier bijtekenen dat iets meer vertelt over wie jij bent.
- In de tekstballonnen kun je iets schrijven over jezelf.

Ik voel me vandaag ... 😊 😞 😡

Ik ben anders omdat ...

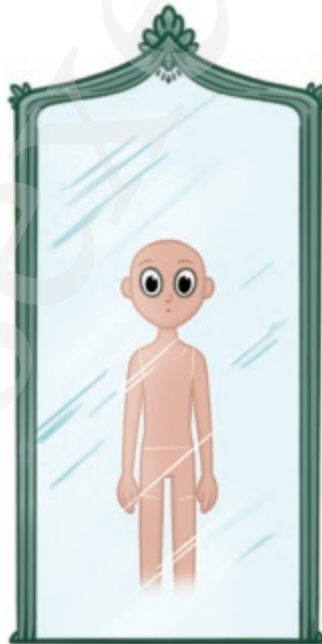
Ik hou van ...

Ik droom van ...

Ik kan goed ...

Ik kan niet goed ...

Ik hoop ...



Je binnenkant

Als je in de spiegel kijkt zie je het uiterlijk of je buitenkant, maar jij bent natuurlijk veel meer dan dat. **Alles wat je voelt, denkt, droomt, wenst en hoopt zit vanbinnen.** De combinatie van je buitenkant en je binnenkant, dat is wie jij bent.

Kinderen worden gepest om hoe ze eruitzien en/of om hoe ze vanbinnen zijn (karakter, gevoelens ...). Maar dit mag je nooit vergeten: niets van jouw buiten- of binnenkant geeft anderen het recht om je te pesten.

Gevoelens zijn soms leuk en soms niet. Ze kunnen heel heftig zijn of minder duidelijk. Ze kunnen verschillen van dag tot dag. Soms kun je twee of meer dingen tegelijk voelen. Sommige kinderen tonen hun gevoelens of praten erover. Dan zie je ze aan de buitenkant. Bij anderen zitten ze meer verstopt vanbinnen.





Kleur de wolken met gevoelens.

- Kleur de leuke gevoelens die jij vaak voelt met **groen**.
- Kleur de vervelende gevoelens die jij vaak hebt met **rood**.
- Ken je nog een ander gevoel? Schrijf het dan in de lege wolk.

blij

eenzaam

futloos

zenuwachtig

verlegen

zelfverzekerd

gekwetst

boos

onzeker

verdrietig

bang

rustig

verliefd

gelukkig

Sommige kinderen **tonen bijna altijd hoe ze zich voelen**. Zij lijken wel een open boek. Ze doen dat met woorden, met hun gezicht, met hun houding of door hun manier van bewegen. Of ze tonen het heel duidelijk door te lachen, te huilen, te trillen, te blozen of te roepen.



Andere kinderen **tonen bijna nooit wat ze voelen**. En je raadt het al, zij worden weleens een gesloten boek genoemd. Deze kinderen proberen te doen alsof er niets aan de hand is, zeker als ze in groep zijn. Ze vertellen weinig of niets over hun gevoelens. Ze doen hun best om zo gewoon mogelijk te doen.



Op wie lijk jij het meest?

Toon jij wat je voelt of verberg je dit liever?

Zet een kruisje bij de figuur die het beste bij jou past.



Als je gepest wordt, kunnen er hevige gevoelens ontstaan die niet leuk zijn. Sommige kinderen zullen die gevoelens tonen, anderen niet of veel minder.

Kleurde jij het kind met het open boek? Dan zul jij je gevoelens tonen als je met pesten te maken hebt. Dan krijg je hopelijk steun en hulp.

Kleurde jij het kind met het gesloten boek? Dan zal het voor jou moeilijk zijn om te tonen wat je voelt bij pesten. Dat is niet erg, je bent wie je bent. Misschien ziet iemand die je goed kent toch dat er iets aan de hand is. Als praten niet lukt, kun je ook een tekening maken of een brief schrijven om te laten weten wat je voelt.

Iedereen is anders

Op onze aarde leven 8 miljard mensen. Die zijn allemaal anders. Gelukkig maar! Stel je voor dat we allemaal dezelfde binnen- en buitenkant hadden. Dat zou vast heel saai zijn.



Hoe anders ben jij?

Vink aan wat bij jou past.

- | | | | |
|--|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Voel jij je anders? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> soms |
| – Vind je dat leuk? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> soms |
| – Vind je dat vervelend? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> soms |
| Heb jij respect voor iemand die anders is? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee | <input type="checkbox"/> soms |

Iedereen is anders. Sommige kinderen worden gepest omdat ze anders zijn, maar niet iedereen die anders is, wordt gepest.

Je kunt heel opvallend anders zijn, maar soms zijn de verschillen minder zichtbaar. **Hoe beter jij de kinderen om je heen kent, hoe gemakkelijker het wordt om verschillen te zien en te aanvaarden.** Zo krijg je respect voor Iedereen.

Door de vragen in het 'Iedereen is anders'-rooster op de volgende bladzijde zul je zien dat jij uniek bent, want waarschijnlijk zal niemand in jouw klas precies hetzelfde antwoorden.



Misschien kun je jouw juf of meester overtuigen om er een klasactiviteit van te maken. Zo kun je telkens proberen om bij elke vraag zo snel mogelijk groepjes van twee of van vier te vormen. Of misschien maakt de juf of meester er wel een heuse klasbingo van. Veel plezier!

Kleur het 'Iedereen is anders'-rooster.

- Kleur de vakjes bij de vragen waarop jij 'ja' antwoordt **geel**.
- Kleur de vakjes bij de vragen waarop jij 'nee' antwoordt **groen**.
- Als je twijfelt, kleur je het vakje niet.



Heb je blond haar?	Draag je op dit moment een jeansbroek?	Heb je een donkere huidskleur?	Hou je van gamen?	Zit je in een sportclub?
Heb je schoenmaat 38?	Ben je groter dan 1,60 meter?	Kom je met de fiets naar school?	Draag je één of meer oorkingen?	Wil je later mama of papa worden?
Heb je soms nachtmerries?	Lees je graag stripboeken?	Praat je veel?	Heb je één of meer broers?	Ben je geboren in een ander land?
Bid je soms?	Heb je een beperking?	Heb je een plusmama of pluspapa?	Zit je in een jeugdbeweging?	Speel je graag toneel?
Heb je thuis een kat?	Ben je bang van spinnen?	Huil je soms?	Heb je krullend haar?	Draag je een bril?
Schrijf je soms in een dagboek?	Hou je van klassieke muziek?	Doet jouw familie mee met de ramadan?	Heb je familie in een ander land?	Speel je graag gezelschapsspelletjes?
Speel je graag voetbal?	Help je graag in het huishouden?	Eet je vlees?	Spreek je thuis een andere taal dan op school?	Heb je al eens in een tent geslapen?
Vind je rekenen leuk?	Ga je graag naar school?	Ben je blij met hoe je eruit ziet?	Heb je dyslexie?	Ben je tegen pesten?