

## BROCHURE VOOR LEERLINGEN



VB DE ECKBERGER/DE WEGWIJZER  
STROPERSTRAAT 5A/KLOOSTERSTRAAT 20  
9170 SINT-GILLIS-W/MEERDONK  
03/770.66.85  
03/773.43.65  
[www.eeckberger.be](http://www.eeckberger.be)  
[directie@eeckberger.be](mailto:directie@eeckberger.be)

WIJ ZEGGEN NEEN TEGEN PESTEN



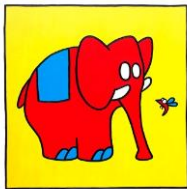
**Wordt hier gepest ?**

**Bij welke groep hoor ik ?**

**Wat kan ik doen tegen pesten ?**

**Bij wie kan ik terecht op school?**

**Eerste Hulp Bij Pesten**



***Maak van een mug  
geen olifant !***

#### **WAT IS PLAGEN ?**

- Plagen doe je voor de lol.
- Je leert je grenzen kennen.
- Je moet plagen leren verdragen.
- Wie plaagt, kan geplaagd worden.
- Jij beslist wanneer en hoe je STOP zegt als je geplaagd wordt.
- Ik ben bereid om te stoppen als ik plaag.

#### **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.



***Lachen is leuk  
maar UITlachen niet !***



**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.



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.



# Eerste Hulp Bij Pesten

Gebruik de vijf-vinger-regel !



## Tips voor kinderen die gepest worden :

1. Doe of je het niet ziet of hoort.
2. Laat je niet doen door de pester ! Maak je sterk en kruip niet in een hoekje.
3. Zeg : STOP! Dit vind ik niet fijn.
4. Zeg luider : STOP !
5. Je moet weten dat je niet alleen bent. Er zijn altijd mensen bij wie je terecht kan. Ga naar de leerkracht, vertel erover tegen een vriend, je ouders, ...

*Als de 1ste regel niet werkt, ga dan naar de 2de regel. Als dat niet lukt, ga je naar de 3de regel, 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 dan hulp aan een goede vriend, leerkracht, mama, papa, ...
5. 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 ermee 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!**





*Versie schooljaar 2014-2015*