

Tips voor kinderen die gepest worden

Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit zal ophouden. Je hebt geen schuld aan pesten, hoewel je dat misschien wel denkt. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kan je veranderen. Niemand heeft het recht om aan je te komen. Niemand heeft het recht om je te pesten. Het is ook niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Maar jij kunt dat niet in je eentje. Anderen moeten je daarbij helpen. Vertellen dat jij of anderen gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd wordt/worden, is nooit klikken. Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen.

De juf of meester zal altijd jouw kant kiezen. Hier vind je een aantal tips op een rijtje. Er zit vast een goed idee bij dat je kunt gebruiken:

- Praat er met iemand over: ouders, juf, meester, juf van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in).
- Vertel alles tegen je knuffel, je poes, hond, cavia ..
- Bezoek www.pestweb.nl
- Bezoek www.awel.be
- Bel de kindertelefoon op het nummer 102
- Schrijf alles in een dagboek.
- Steek een briefje in de brievenbus van de klas.
- Vraag Meester Stefan, Juf Melissa of Juf Nele om raad. Zij zijn de zorgleerkrachten en SES-leerkrachten van onze school.
- Maak de kinderen die pesten of die meedoen heel duidelijk dat het erg is, dat je het niet grappig vindt.
- Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.
- Probeer tijdens het kringgesprek je gevoelens te verwoorden.
- Doe dingen die je aangenaam vindt: word lid van een jeugd-, toneel-, sportvereniging, teken-, muziekschool of volg een cursus zelfverdediging.
- Probeer met andere klasgenootjes een goede band te krijgen.
- Vraag een kringgesprek aan.

