

## Tips voor kinderen die pesten

Soms weten kinderen die pesten echt niet waarmee ze bezig zijn. Het begon misschien met een grap waar heel de klas mee lachen moest en daarna ging het nog een stapje verder. Je deed maar door. Misschien wil je ermee stoppen. Maar je weet niet goed hoe je dat juist doet. Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je "grapjes uithaalt" het echt niet prettig vinden? Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeiden? Hoewel je het misschien denkt, heb je er geen schuld aan, maar je bent wel volledig verantwoordelijk voor alles wat je doet. Ook de gepeste heeft er geen schuld aan, al denk jij misschien dat ze het uitlokken. Je hebt niet het recht om iemand anders te pesten. Je moet er dus mee stoppen.

### Denk even na: Waarom pest ik?

- Wil je groter, sterker, baziger zijn dan de rest?
  - Heb je angst omdat jij zelf gepest zou kunnen worden als je niet pest?
  - Heeft men jou gepest en wil je dit nu terug doen?
  - Vraagt men aan jou om met iemand wat uit te steken?
  - Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?
  - Wat zou jou kwaad kunnen maken? Kun je daar niets aan verhelpen? Wat zou je kunnen doen?
  - Ga naar een sportclub om je energie kwijt te kunnen.
  - Doe dingen die je graag doet.
  - Praat er met iemand over: ouders, juf, meester, juf van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in).
  - Vraag Meester Stefan of Juf Melissa om raad. Hij en zij zijn de zorgleerkrachten van onze school.
  - Lees een boek over pesten.
  - Bezoek [www.awel.be](http://www.awel.be)
  - Bel de kinder- en jeugdtelefoon op het nummer 102
  - Weet dat elke conflictsituatie aanleiding is tot een gesprek.
  - Elke pestsituatie moet hersteld worden.
  - Materiële schade moet financieel vergoed worden.
- Pestkoppen die zich niet kunnen houden aan de afspraken hebben hulp nodig om met zichzelf om te gaan.

