



BROCHURE LEERLINGEN

Gemeentelijke Lagere School

EIKENLAAR

Processieweg 2

2840 Reet (Rumst)

www.gbseikenlaar.be



Pesten ! Wij zeggen neen !

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.

Wat is plagen?



**Maak van een
mug geen olifant!**
Lag de er voor de lol.
Je leert je grenzen kennen
en je leren verdragen.

- Wie plaagt kan geplaagd worden.
- Ik beslis wanneer en hoe ik stop zeg als ik geplaagd word.
- Ik ben bereid om te stoppen als ik



**Lachen is
leuk maar
uitlachen
NIET !**

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.

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. 'Awel' luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem.

awel
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN

Eerste Hulp Bij Pesten ☞ Gebruik de vijf-vinger-regel!

Tips voor kinderen die gepest worden:

1. Maak jezelf sterk en lach mee!
2. Doe of je het niet ziet of hoort.
3. Zeg: STOP! Dit vind ik niet fijn.
4. Zeg luider: STOP!
5. Ga naar de meester of juf, vertel erover aan een vriend , je ouders....

Als de 1^{ste} regel niet werkt, ga je naar de 2^{de} regel. Als de 2^{de} niet werkt, ga je naar de 3^{de} 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 hulp aan een goede vriend, meester of juf, 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 er mee 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 !