

Wat is plagen? Wat is pesten? Wat is ruzie?

Wat is <u>PLAGEN</u> ?	Wat is <u>PESTEN</u> ?	Wat is <u>RUZIE</u> ?
		
Gebeurt 1 of enkele keren.	Gebeurt bijna elke dag.	Naar aanleiding van een gebeurtenis.
Van korte duur.	Van lange duur.	Meestal van korte duur, kan ook enkele dagen duren.
Gelijk aan elkaar: de ene speelt geen baas over de andere, of is niet groter/ouder/sterker/franker/... De ene keer plaagt de ene, de andere keer de andere.	Niet gelijk aan elkaar: de ene speelt baas over de andere, of is groter/ouder/sterker/franker/... De ene persoon pakt altijd de andere aan.	Gelijk aan elkaar: iemand doet iets wat niet leuk is, de andere reageert hierop en toont zijn of haar boosheid, pijn of verdriet, daar kan de ene weer op reageren. Je durft allebei te reageren.
Eén tegen één.	Groep tegen 1 persoon of andere groep of 1 tegen 1.	Begint meestal één tegen één, er kunnen ook anderen bij betrokken worden.
Bedoeld als grapje.	Bedoeld om te kwetsen.	Bedoeld om boosheid, pijn of verdriet te tonen.
Je vergeet het snel.	Blijft hangen, omdat het pijn doet.	Je kan het samen goedmaken.
Niet altijd hetzelfde kind.	Altijd hetzelfde kind.	Niet altijd hetzelfde kind.
Je hebt nog veel vrienden en vriendinnen.	Gebeurt vaak stiekem, wanneer volwassenen het niet kunnen zien.	Je kan nadien weer vrienden worden.
"STOP" zeggen helpt.	"STOP" zeggen helpt niet.	"STOP" zeggen helpt.

Pestgedrag, hoe ga je ermee om?

Help! Ik word gepest!

Tips om met pestkoppen om te gaan:

- Blijf er niet alleen mee rondlopen. Praat erover!
 - MET WIE? Een familielid, een leerkracht, een zorgjuf, directie, een vriend of vriendin, ...
 - HOE? Door een gesprek. Als je dat moeilijk vindt, kan je ook een briefje of mailtje schrijven.

Erover praten is trouwens niet “klikken”, maar wel samen met iemand anders een oplossing zoeken voor deze vervelende en kwetsende situatie.

De steun en lieve woorden van anderen zullen er mee voor zorgen dat jij je Zelfvertrouwen niet verliest en goed in je vel blijft zitten.

- Er is geen reden om je te schamen als je gepest wordt. Er is NIETS mis met jou! Besef dat pesters pesten omdat ze zelf niet goed in hun vel zitten en dus de “stoere” willen uithangen om dat te verstoppen.
- Het komt vaak voor dat een pester een populair imago krijgt binnen een groep, gewoon omdat de rest van de groep op die manier hoopt zelf zo weinig mogelijk gekwetst te worden door de pestkop. Het zijn echter vals vriendschappen, vriendschappen uit angst, ... De pester denkt door de valse vriendschappen goed bezig te zijn. Dus, doe er niet aan mee. Iemand die anderen pest is jouw vriendschap niet waard. Ga niet met hem/haar om.
- Probeer rustig te blijven. Pestkoppen willen net dat je kwaad of verdrietig wordt. Door rustig te blijven (zeg “STOP”, wandel weg, negeer, meld aan de leerkracht, ...), krijgt de pester niet de reactie die hij/zij wil. Doe ten opzichte van de pestkop dat het jou niet raakt. Het pesten zal sneller stoppen.



Ik zie dat er gepest wordt... Wat moet ik doen?

Laat je klasgenootje, vriendje,... er niet alleen voor staan. Het doet ontzettend veel deugd als jij toont dat je aan zijn/haar kant staat:

- Zeg iets lief tegen hem of haar.
- Probeer samen met hem/haar een oplossing te vinden.
- Lach of doe niet mee met de pester.
- Wees geen vriend van de pester, ook niet uit schrik. Hij voelt zich door deze valse vriendschappen net sterker en zal alleen maar meer gaan pesten.
- Vertel het aan iemand die kan helpen.
- Laat merken dat je wel met hem/haar wil samenwerken of spelen.

Wist je dit?

- **Steaming** is een Engels woord dat “afpersen” betekent.
Dit is een vorm van pesten waarbij iemand een ander dwingt om koeke of spullen af te geven. Als de persoon dit weigert, wordt er geweld gebruikt of gepest.

Tips om ermee om te gaan:

- Probeer steeds met 2 of meer te zijn.
- Meld dit zo snel mogelijk aan iemand, best een volwassene.

- **Cyberpesten** is gepest worden via internet, gsm, sociale media, ... in de vorm van berichtjes of foto's. Dit is nog laffer dan “gewoon” pesten.

Tips om ermee om te gaan:

- Reageer er niet op.
- Meld het aan iemand, best een volwassene.
- Bewaar de teksten en foto's, maak er screenshots van, print ze uit, ...
Zo heb je bewijzen.