



Pesten

Achtergrondinformatie en nadere uitwerking

Het ontstaan van pesten is een fenomeen dat niet uit te bannen is in sociale contexten. Wel is het vroegtijdig te herkennen en zijn er beproefde aanpakken mogelijk. In het beleidsstuk Sociale veiligheid, pedagogisch klimaat, burgerschap en integratie staat in grote lijnen welke visie wij op die terreinen hebben. Vanwege de ernstige gevolgen van pesten deze bijlage op het specifieke onderdeel Pesten.

1. Vooraf

Pestgedrag is een niet te ontkennen fenomeen, dat voorkomt bij zowel kinderen als volwassenen. Een fenomeen, dat zich voordoet, niet alleen binnen het gezin, in de hobbyclub, kinderbeschermingstehuizen, de voetbalvereniging en in en rondom de school, maar zich ook op een nog veel bredere schaal binnen de samenleving. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het pestgedrag van volwassenen binnen de werkomgeving, vrouwen- en kindermishandeling, seksueel misbruik en ongewenste intimiteiten.

Pestgedrag in en rondom onze school belemmert niet alleen de voortgang van het onderwijsleerproces, doordat veel tijd aan de oplossing van dergelijk gedrag moet worden besteed, maar doet ook absoluut inbreuk op onze visie, dat wij in onze school een veilige en kindvriendelijke leefomgeving willen nastreven.

2. Plagen of Pesten

Pesten kent duidelijk andere kenmerken dan plagen. Uit een plaagsituatie kan mogelijk een peestsituatie voortvloeien. Een duidelijk overzicht van de kenmerken van PLAGEN en PESTEN, en de gevolgen van dit gedrag vormt een basis voor het signaleren van pestgedrag:

PLAGEN

- Is onschuldig, en gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.
Is van korte duur, of gebeurt slechts tijdelijk.
- Speelt zich af tussen 'gelijken' ('Twee honden vechten om hetzelfde been').
- Is meestal te verdragen, of zelfs leuk maar kan ook kwetsend of agressief zijn.
- Meestal één tegen één.
- Wie wie plaagt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.

PESTEN

- Gebeurt berekenend (men weet meestal vooraf goed, wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
- Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).
- Ongelijke strijd. De onmachtsgedragens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pester.
- De pestker heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
- Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (mogelijk wisselend door

GEVOLGEN

- 'Schaafwond' of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel). Wordt soms ook als prettig ervaren ('Plagen is kusjes vragen').
- De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.
- Men blijft opgenomen in de groep.
- De groep lijdt er niet echt onder.

omstandigheden).

GEVOLGEN

- Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.
- Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam.
- Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind. Aan de basisbehoefte om 'Bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
- De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat. Iedereen is angstig, en men wantrouwt elkaar. Er is daardoor weinig openheid en spontaniteit. Er zijn weinig of geen echte vrienden binnen de groep.

PESTPROTOCOL; een hulpmiddel

Pesten op school

Hoe ga je er mee om?

Pesten (inclusief digitaal pesten) komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien. Wij leggen onze accenten met name in de preventieve sfeer. Mocht het pesten wel ontstaan dan pakken we dat als school serieus op. Daar zijn voorwaarden aan verbonden:

VOORWAARDEN

Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders/ verzorgers (hierna genoemd: ouders)

De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.

Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.

Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak.

Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. Deze kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.

Op iedere school is een **vertrouwenspersoon** aangesteld. (=de directeur)

* Signalen van pesterijen kunnen o.a. zijn:

- ❖ *altijd een bijnaam, veelal niet bij de eigen naam noemen*
- ❖ *zogaamde leuke opmerkingen maken over of ten koste van een klasgenoot*

- ❖ een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- ❖ briefjes doorgeven die gaan over een medeleerling
- ❖ beledigen
- ❖ opmerkingen maken over kleding
- ❖ isoleren
- ❖ buiten school opwachten, slaan of schoppen
- ❖ op weg naar huis achterna rijden
- ❖ naar het huis van het slachtoffer gaan
- ❖ bezittingen afpakken
- ❖ schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer

Deze lijst kan nog verder worden uitgebreid: je kunt het zo gek niet bedenken of volwassenen en dus ook leerlingen hebben het bedacht. Leerkrachten en ouders moeten daarom alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling nemen wanneer bepaalde gedragingen hun norm overschrijden.

HET PROBLEEM DAT PESTEN HEET:

- ❖ De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere en hogere groepen kan er gepest worden.
- ❖ Een pestproject is niet voldoende om een eind te maken aan het pestprobleem. Het is beter om het onderwerp regelmatig aan de orde te laten komen, zodat het ook preventief kan werken.

HOE WILLEN WIJ DAAR MEE OMGAAN?

- ❖ Op school willen we regelmatig een onderwerp als veiligheid, omgaan met elkaar, aanpak van ruzies et cetera (in de kring) aan de orde stellen.
- ❖ Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals; spreekbeurten, rollenspelen, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en groepsopdrachten.
- ❖ Het voorbeeld van de leerkrachten (en thuis de ouders) is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.
- ❖ Een effectieve methode om pesten te stoppen of binnen de perken te houden, is het afspreken en handhaven van regels voor de leerlingen, maar ook met de ouders.

REGEL 1:

De belangrijkste stelregel is: Word je gepest, praat er dan thuis en op school over. Je mag het niet geheim houden!!

REGEL 2:

Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep. Daarom wordt vanaf de kleutergroep al geleerd dat het inschakelen van een leerkracht omdat jij of een ander wordt gepest of omdat je ruzie hebt en er zelf niet uitkomt, geen klikken is. Klikken doe je omdat je wilt dat een ander straf krijgt, bij klagen over het gedrag van een ander hoop je dat het ongewenste gedrag ophoudt.

REGEL 3:

Samenwerken zonder bemoeienissen:

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te komen lossen. Bij problemen van pesten zullen de directie en de leerkrachten hun verantwoordelijkheid (moeten) nemen en indien nodig overleg voeren met de ouders. De inbreng van de ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, tot het geven van suggesties en tot het ondersteunen van de aanpak van de school.

REGELS DIE GELDEN IN ALLE GROEPEN zijn onze kapstokregels en de regels die per groep zijn afgesproken.

Regels die –zeker als er onrust gaat ontstaat of is- extra accent kunnen krijgen zijn:

1. Doe niets bij een ander kind, wat jezelf ook niet prettig zou vinden.
2. Kom niet aan een ander als de ander dat niet wil.
3. We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken geen scheldwoorden.
4. Als je kwaad bent ga je niet slaan, schoppen, krabben (je komt niet aan de ander). Probeer eerst samen te praten. Ga anders naar de meester of de juf.
5. Niet: zomaar klikken. Wel: aan de juf of meester vertellen als er iets gebeurt wat je niet prettig of gevaarlijk vindt of wanneer jezelf of iemand anders wordt gepest.
6. Blijft de pester doorgaan dan aan de meester of juf vertellen. <i>Kinderen die pesten zitten zelf in de nesten !</i>
7. Word je gepest praat er thuis ook over, je moet het niet geheim houden.
8. Uitlechten, roddelen en dingen afpakken of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
9. Niet aan spullen van een ander zitten.
10. Luisteren naar elkaar.
11. Iemand niet op het uiterlijk beoordelen of beoordeeld worden.
12. Nieuwe kinderen willen we goed ontvangen en opvangen. Zij zijn ook welkom op onze school.
13. Opzettelijk iemand pijn doen, opwachten buiten school, achterna zitten om te pesten is beslist niet toegestaan.
14. Probeer ook zelf een ruzie met praten op te lossen. Na het uitpraten kunnen we ook weer vergeven en vergeten.

AANPAK VAN DE RUZIES EN PESTGEDRAG IN VIER STAPPEN:

Wanneer leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten proberen zij en wij:

STAP 1: Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

STAP 2: Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.

STAP 3: De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen / ruzies tussen dezelfde leerlingen volgen sancties (zie bij consequenties). Het reflectieformulier wordt gebruikt.

STAP 4: Bij herhaaldelijke ruzie / pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest / ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties). De leerkracht maakt een aantekening in het volgsysteem en neemt bij herhaling de ouders op de hoogte van het ruzie-pestgedrag. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

CONSEQUENTIES

De leerkracht heeft het idee dat er sprake is van onderhuids pesten:

In zo'n geval stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

De leerkracht ziet dat een leerling wordt gepest (of de gepeste of medeleerlingen komen het bij hem melden). En vervolgens leveren stap 1 t/m 4 geen positief resultaat op voor de gepeste:

De leerkracht neemt duidelijk een stelling in.

De straf is opgebouwd in 5 fases; afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/ haar pestgedrag en geen verbetering vertoond in zijn / haar gedrag:

FASE 1:

- ❖ Door gesprek: bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt
- ❖ Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.
- ❖ Ouders worden op de hoogte gesteld
- ❖ Intern begeleider en directeur (=tevens vertrouwenspersoon) worden op de hoogte gesteld

FASE 2:

- ❖ Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken.
- ❖ De directeur wordt op de hoogte gesteld

FASE 3:

- ❖ Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de schoolarts van de GGD of schoolmaatschappelijk werk. Ook kan er een extern programma (bijv. Rots en Water) worden ingezet voor de hele groep.

FASE 4:

- ❖ Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

FASE 5:

- ❖ In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.

BEGELEIDING VAN DE GEPESTE LEERLING:

✓ Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest.
✓ Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten.
✓ Weerbaarheid van het kind in kaart brengen en mogelijk versterken
✓ Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren.
✓ Zoeken en oefenen van een andere reactie bijvoorbeeld je niet afzonderen.
✓ Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest.
✓ Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.
✓ Sterke kanten van de leerling benadrukken.
✓ Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt.

- ✓ Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s).
- ✓ Het gepeste kind niet over beschermen bijvoorbeeld naar school brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

BEGELEIDING VAN DE PESTER:

- ✓ Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/ pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen).
- ✓ Laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste.
- ✓ Excuses aan laten bieden.
- ✓ In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft.
- ✓ Pesten is verboden in en om de school: wij houden ons aan deze regel; straffen als het kind wel pest – belonen als kind zich aan de regels houdt.
- ✓ Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerst- nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren.
- ✓ Contact tussen ouders en school; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten?
- ✓ Zoeken van een sport of club; waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.
- ✓ Inschakelen hulp: sociale vaardigheidstrainingen; Jeugdgezondheidszorg; huisarts; GGD.

* Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:

- ❖ Een problematische thuissituatie
- ❖ Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen)
- ❖ Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt
- ❖ Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan
- ❖ Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt.

BEGELEIDING VAN/ AANDACHT VOOR DE ZWIJGERS/ OMSTANDERS:

- ✓ Praten over pesten en over hun eigen rol daarbij. Maak kinderen bewust van hun rol als omstander in een peestsituatie. Je bent omstander als je op een of andere manier betrokken bent bij het pesten, terwijl je niet zelf pest of gepest wordt.
- ✓ Praten; zoeken naar de reden dat iemand omstander is (bang om zelf gepest te worden, erbij willen horen, verveling).
- ✓ Laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste en de pester. Omstanders doen mee met de pesters of kijken toe. Ze grijpen meestal niet in. Zonder dat zij zich ervan bewust zijn, hebben ze invloed op het pesten. Juist zij kunnen pesten aanpakken.
- ✓ Zoeken en oefenen van een andere reactie, wat kun je doen om de gepeste te steunen en de pester te stoppen.
- ✓ Afhankelijk van rol: Excuses aan laten bieden.

ADVIEZEN AAN DE OUDERS VAN ONZE SCHOOL:

Ouders van gepeste kinderen:

- a. Houd de communicatie met uw kind open, blij in gesprek met uw kind
- b. Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken
- c. Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken
- d. Door positieve stimulering en zogenaamde schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen
- e. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport

f. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt

Ouders van pesters:

- a. Neem het probleem van uw kind serieus
- b. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden
- c. Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- d. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- e. Besteed extra aandacht aan uw kind
- f. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport
- g. Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- h. Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat

Alle andere ouders:

- a. Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- b. Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- c. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- d. Geef zelf het goede voorbeeld
- e. Leer uw kind voor anderen op te komen.
- f. Leer uw kind voor zichzelf op te komen

Dit PESTPROTOCOL heeft als doel:

dat kinderen zich veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.
Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken.
Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan.

Bijlage 7. Reflectieformulier (4G's)

Gebeurtenis

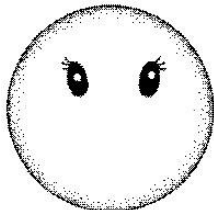
Er gebeurde:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Gevoel

Ik voelde:

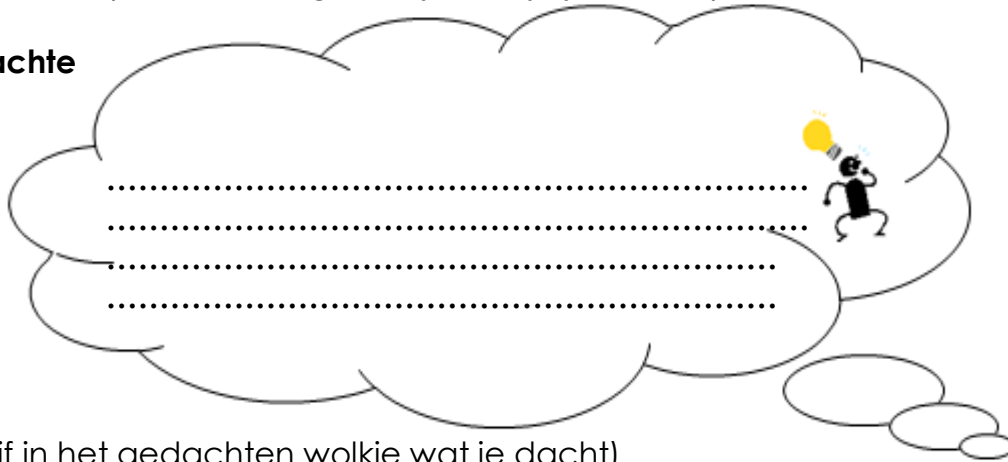


.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

(teken in het gezichtje hoe je je voelde)

Gedachte



(schrijf in het gedachten wolkje wat je dacht)

Gedrag

Ik deed:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

En nu verder

Een volgende keer ga ik:

.....
.....
.....
.....
.....

Naam:



Je kind wordt gepest: en nu? Tips voor ouders

Je kind vertelt je dat het op school gepest wordt: als ouder krimpt je hart ineen. Het liefst ga je meteen naar school toe om dit vandaag nog op te lossen.

Een heel natuurlijke reactie, maar lees eerst onderstaande tips voordat je naar de school gaat.

1 Complimenteren

Allereerst is het fantastisch dat je kind het aan jou vertelt! Hij vindt het waarschijnlijk moeilijk om over het pesten te vertellen. Hij schaamt zich en is bang dat jij zal reageren met "het zal allemaal wel meevallen" of "waarom laat je je dan ook uitschelden". Daarnaast wil hij ook niet dat jij je zorgen over hem maakt. Daarom is het belangrijk om hem te zeggen dat jij blij bent dat hij naar jou toekomt.

2 Open houding

Bij je eigen kind ben je emotioneel betrokken en sta je vaak aan zijn kant. Toch is het belangrijk om met een open houding over het pesten te praten. Zo krijg je een objectief beeld en schrik je hem niet af met jouw mening:

- Luisteren zonder oordeel,
- Samenvatten wat hij vertelt,
- Doorvragen wat er is gebeurd, hoe hij zich toen voelde en hoe hij reageerde.

3 Samen met je kind

Vraag aan je kind wat hij graag wil dat er nu gebeurt en bespreek met hem hoe jullie dit aan kunnen pakken. Ga het niet voor hem oplossen, maar betrek hem bij alles wat jij doet en geef hem een actieve rol: zo wordt en blijft hij er zelf bij betrokken. Het gaat tenslotte om hem en dit geeft hem ook meer zelfvertrouwen.

4 Samen met de school

Praat niet zelf met de ouders van de pester, zij zijn ook emotioneel betrokken bij hun kind. Maak een afspraak met de leerkracht van je kind zodat hij de tijd neemt voor het gesprek. Zet vooraf met je kind jullie punten op papier. Ga in het gesprek met de leerkracht in op wat jullie samen (school, ouders, kind) kunnen doen, leg niet alles bij de school neer.

Wel doen: samen

"Wat kunnen jullie als school doen?"

"Wat kan ik als ouder doen?"

"Wat kan mijn kind doen?"

Niet doen: jullie

"Wat gaan jullie hieraan doen?"

Maak concrete afspraken over wie wat gaat doen en plan een vervolgspraak op korte termijn, zodat het niet te lang duurt voor je kind. Spreek ook af dat je kind altijd eerder bij de leerkracht terecht kan.

Meer tips, ook voor het vervolgtraject, vind je op www.pestweb.nl. Hier vind je ook wat je van school kunt verwachten.

Pestweb is er voor advies over pesten op school, voor kinderen, ouders en leerkrachten.

Kijk ook eens op www.moed.nl, de Landelijke Stichting Tegen Zinloos Geweld. Ook zij hebben tips voor kinderen.

Gepest worden: wat kan je kind zelf doen?

Als je kind gepest wordt, wil je als ouder het liefst in één keer alle ellende voor je kind uit de wereld helpen. Er zijn [een aantal dingen die jij kan doen](#), maar ook voor je kind zijn er manieren om pesters het hoofd te bieden.

De Landelijke Stichting Tegen Zinloos Geweld geeft op haar website www.moed.nl onder andere tips aan kinderen die gepest worden. Hieronder vind je drie van die tips.

Kom voor jezelf op!

Als je wordt gepest kan dat je veranderen: je wordt onzeker, voelt je alleen. Daar is het pesters vaak juist om te doen; zij pesten en jij verandert daardoor. Zo kunnen zij heel gemakkelijk doorgaan met pesten. Dus probeer het de pesters zo moeilijk mogelijk te maken. Hoe? Kom voor jezelf op! Zeg dat het geen zin heeft om jou te pesten, want dat verandert echt niet hoe je eruit ziet of wie je bent. Zoek kinderen of mensen op die je kunnen helpen. Als je samen met anderen bent, geeft dat de pester minder macht.

Schrijf op wat je tegen de pester wilt zeggen

Als je even niet meer weet wat of hoe je iets moet zeggen, dan geeft dat niks. Vaak schiet je vlak erna iets te binnen wat je graag terug had willen zeggen. Dan je denk je bij jezelf: "Waarom heb ik dit net niet gezegd?" Schrijf het op en draag dat papiertje bij je. Zo maak je een lijstje met allemaal dingen die je kunt zeggen als er weer gepest wordt. Dan ben je als het ware 'gewapend met woorden'.

Vertel het altijd aan je ouders

Vraag ook altijd je ouders of zij je kunnen helpen. Misschien dat je ouders vroeger ook zoiets hebben meegemaakt. En hebben ze daardoor goede tips voor je... Ook kunnen ze je troosten als het even tegenzit. Even je verhaal kwijt kunnen, kan al een verschil maken.