

CHARTER TEGEN PESTEN

HET VERSCHIL TUSSEN PLAGEN EN PESTEN

PLAGEN

Kinderen die elkaar plagen, kunnen elkaar aan. Nu eens plaagt de ene, dan weer de andere. Soms is het leuk, soms niet, maar een geplaagd kind kan terugplagen. Na een tijdje maken ze het samen weer goed.
Je kunt elkaar ook plagen voor het plezier. Dat kan soms verkeerd vallen, maar echt verschrikkelijk is plagen niet. Af en toe plagen, moet wel kunnen.

PESTEN

Bij pesten is het anders. Als er gepest wordt, is het ene kind altijd sterker dan het andere. Of de pester heeft grotere spierballen, een grotere mond…
Pesten gebeurt nooit zomaar één keertje. Een kind dat gepest wordt, is steeds het mikpunt. Bij pesten blijf je elke dag opnieuw bang, triestig of kwaad. Daarom is pesten nooit leuk. Pesten gebeurt berekend. De pestkop wil pijn doen, vernielen, iemand laten merken dat hij waardeloos is. Dat gebeurt telkens opnieuw! Bijna altijd staat een individu tegenover een groep. De pestkoppen zijn meestal dezelfden, de gepesten ook. Pesten gebeurt meestal op het moment dat de groep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: in de kantine, in de kleedkamers, op weg naar veld of kleedkamers…

Pesten is (verbaal of fysiek) gewelddadig en meestal herhaald gedrag van 1 of meer personen, met de bedoeling om de andere(n) te kwetsen. De schade kan psychologisch, seksueel, lichamelijk of sociaal zijn. Er is sprake van een ongelijke (of als ongelijk ervaren) machtsverhouding tussen diegene die pest en de gepeste.

PESTEN is elke keer opnieuw:

- pijn doen,
- vuile of kwetsende woorden zeggen,
- uitsluiten,
- achtervolgen,
- iemand dwingen dingen te doen,
- dingen wegnemen, wegstoppen, vernielen,
- ervoor zorgen dat je met niemand mag spelen.

PESTEN komt voor in verschillende soorten:

- verbaal: spotten, uitschelden, dreigen, vernederen, leugens verspreiden…,
- lichamelijk: slaan, schoppen, vechten…,
- stelen of vernielen: bril kapot maken of verstoppen, kledij verstoppen,
- uitsluiten of negeren: meisjes doen dit vaker dan jongens.

Signalen dat iemand gepest wordt

- kinderen die zich isoleren,
- vaak betrokken bij opstootjes op de club,
- vaker afwezig op training,
- de veiligheid van de trainer opzoekend,
- hoofdpijn, buikpijn,
- plotse achteruitgang in sportieve prestaties.

Profiel van de pester

- iemand die stoer doet en wil imponeren,
- fysiek sterker dan de andere speelsters,
- willen overheersen ten koste van alles,
- impulsief en agressief reagerend tegenover tegenwerking,
- een groot idee van zichzelf hebbend,
- zich laten omringen met meelopers en eerder gevreesd dan geliefd is.

TIPS VOOR KINDEREN DIE GEPEST WORDEN

Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit gaat stoppen. Je hebt **GEEN** schuld aan pesten, ook al denk je dat. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kan je veranderen en je kan er met iemand over praten.
Niemand heeft het recht om aan je te komen. **Niemand** heeft het recht om je te pesten. Het is niet gemakkelijk om pesten te stoppen. Maar het kan wel. Je kan het niet in je eentje. **ANDEREN** moeten je daarbij helpen. **VERTELLEN** dat jij of anderen gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd worden, is nooit klikken.
Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen. Vertellen wat je overkomt of ziet gebeuren, doe je niet zomaar. De kans bestaat dat de pester wraak neemt of jou een klikspaan noemt.

- Praat er met iemand over: ouders, leerkracht op school, trainer, iemand die je leuk vindt, vriend(in),
- Probeer de pester te negeren,
- Probeer met andere ploeggenoten een goeie band te krijgen,
- **Vraag een gesprek via onze club-API.**



Er is een verschil tussen klikken en melden
Klikken: Je wil dat de pester een straf krijgt. <-> **Melden**: Je wil dat de pester ophoudt.

TIPS VOOR KINDEREN DIE PESTEN

Soms weten kinderen die pesten echt niet waar ze mee bezig zijn. In het begin was het misschien een grap waar heel de groep mee moest lachen en ging jij daarna nog een stapje verder. Je deed maar door. Misschien wil je ermee stoppen maar weet je niet goed hoe je dat doet. Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je 'grapjes' uithaalt het echt NIET prettig vinden? Heb je al eens geluisterd naar hun verhaal? Je bent verantwoordelijk voor wat je doet en de gevolgen ervan. Het MOET STOPPEN. Doe niet met een ander wat je zelf niet leuk vindt.

Denk even na: WAAROM pest ik?

- Wil je groter zijn of sterker dan de rest?
- Ben je bang om anders zelf gepest te worden?
- Heeft men jou vroeger gepest en wil je dit nu terugdoen?
- Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?

Wat kan je doen?

Praat er met iemand over: ouders, leerkracht op school, trainer, iemand die je leuk vindt, vriend(in).

Zorg dat je je energie op een positieve manier kwijt kunt.

Lees een boek over pesten en zoek info op www.kieskleurtegenpesten.be.

TIPS VOOR IEDEREEN DIE MEEDOET OF WELEENS TOEKIJKT

Voor jullie is het heel wat gemakkelijker om er iets aan te doen. Als jullie niet meedoen, staat de pester alleen. Als de pester alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat de lol in pesten redelijk snel over. Als jullie enkel blijven toekijken, staat de gepeste alleen. Als die alleen staat en ziet dat er niemand steunt of helpt dan verergert de situatie.

Vertellen aan volwassenen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen, vernederd worden, is NIET klikken.

Denk even na: WAAROM doe ik soms mee of waarom laat ik het gebeuren?

- Ben je bang om zelf gepest te worden?
- Hoop je zo meer vrienden te krijgen?

Wat kan je doen?

Zeg duidelijk:

- Hou op, je kwetst hem/haar.
- Dit is echt niet leuk meer!
- Praat er met iemand over: ouders, leerkracht op school, trainer, iemand die je leuk vindt, vriend(in).
- Ga groepsgesprekken niet uit de weg.

ONTHOUD: BIJ KFC HELSON IS ER GEEN PLAATS VOOR PESTGEDRAG! HOREN, ZIEN EN ZWIJGEN IS GEEN OPTIE!

Kris Donné

TVJO