

Beste ouders en/of verzorgers en leerkrachten,

Deze keer gaat het wederom over pesten en gepest worden. De kinderen worden zich in dit thema bewust van de verschillende manieren waarop je op pesten kunt reageren. De beste manier om te reageren is om niet boos te worden en ook niet verlegen. Het kind zegt: 'Stop! Ik vind dit niet leuk!' en loopt daarna stevig weg. Eventueel wordt er een volwassene bij gehaald.

De kinderen die het doelgedrag goed onder de knie hebben, kan worden aangeleerd om een kind te hulp te schieten wanneer het wordt gepest. Dit staat niet bij het doelgedrag, maar kan als extra vaardigheid worden beschouwd wanneer een kind al goed kan reageren wanneer het zelf wordt gepest. Om een kind te hulp te schieten tijdens pesten, kan het kind zelf zeggen dat de pesters moeten stoppen (op dezelfde manier als wanneer ze zelf worden gepest) en daarna het gepeste kind troosten, of ze kunnen er een volwassene bij halen.

Leg de kinderen duidelijk uit dat het geen klikken is, als je tegen een volwassene zegt, dat een kind aan het pesten is. Het belangrijkste is dat het pesten moet stoppen.

Een kind dat langere tijd systematisch gepest wordt, heeft niet genoeg aan de oefeningen in deze training. Wanneer uw kind systematisch wordt gepest, zal er met ouders en/of verzorgers, leerkracht(en) en intern begeleider van de school extra hulp moeten worden opgestart.

Belangrijk is dat niet alleen deze week geoefend moet worden met het doelgedrag, maar eigenlijk het hele jaar door, totdat het kind zich het doelgedrag heeft eigen gemaakt en automatisch toepast in een pestsituatie.

Dit geldt eigenlijk voor alle vaardigheden in deze gehele training, maar de ervaring leert dat het doelgedrag voor omgaan met pesten zeer moeilijk integreert bij kinderen die regelmatig worden gepest. Voor de pesters is het ook een proces om het kind niet meer te pesten. Het pesten houdt niet op wanneer het gepeste kind eenmaal het doelgedrag goed gebruikt. Dit is ook belangrijk om aan de kinderen duidelijk te maken, om faalervaringen voor het kind te voorkomen. Zeg tegen de kinderen dat het pesten niet direct overgaat, wanneer je het doelgedrag uit deze bijeenkomst toepast. Het helpt wel in nieuwe pestsituaties, maar om bestaande pestsituaties te doorbreken is meer nodig.

Doelgedrag

- Plagen mag soms, pesten nooit!
- Als je gepest wordt, laat dan duidelijk weten dat je het niet leuk vindt en dat het moet stoppen.
- Spreek duidelijk en kijk de pester aan.
- Zeg: 'Stop! Dit vind ik niet leuk!'

- Loop daarna stevig weg.
- Haal er eventueel een volwassene bij.

De kinderen hebben in de training geoefend met verschillende rollenspelen en groepsgesprekken.

In de groep gaan de kinderen deze week weer met deze vaardigheid aan de slag. Dit gaan ze doen door het maken van een 'pesttekening' en een gesprek naar aanleiding van een pestverhaal.

Thuis

Wanneer uw kind in de thuissituatie (op straat, op de sportvereniging, bij familie enzovoort) is gepest door iemand, kan deze situatie worden besproken. Wat was jouw reactie op het pesten? Heb jij op de goede manier gereageerd? Is het pesten gestopt? Hoe zou je een volgende keer kunnen reageren?

Wanneer uw kind het doelgedrag van deze bijeenkomst spontaan laat zien, tekent u onder aan deze bladzijde een lachend gezichtje en u benoemt wat er goed ging. Uw kind kan deze bladzijde meenemen naar de volgende bijeenkomst. De trainers zien dan of uw kind in de gelegenheid is geweest om te oefenen en of het doelgedrag al goed wordt gebruikt.

Andere oefening

- Ook wanneer een ander in de omgeving van uw kind wordt gepest, kan dit worden besproken met uw kind. Uw kind kan het doelgedrag zo makkelijker integreren in zijn dagelijks leven.