

# PRIMA

## PESTAANPAK

 **Leerlingenboekje**  
bij de lessenserie  
van Prima

Groep 8



veiligheid  nl



## WAAROM ZIJN LESSEN OVER PESTEN BELANGRIJK?

### Samen sta je sterk tegen pesten!

Als er in de groep en op school een gezellige en positieve sfeer heerst, dan voel je je er prettig. Je kunt goed leren in een omgeving waar je je veilig voelt. Je kunt er jezelf zijn. Helaas komt pesten op veel basisscholen voor. Gemiddeld zitten er in iedere groep op school twee à drie kinderen die gepest worden. Pesten komt het vaakst voor bij kinderen tussen de negen en twaalf jaar. Als er in een groep gepest wordt, dan voelt niemand zich er veilig en is de sfeer niet fijn. Daarom is het belangrijk dat iedereen helpt om het pesten te stoppen en te voorkomen. In de lessen van Prima leer je hoe je dat kunt doen. Als iedereen meewerkt, dan lukt het zeker. **Samen sta je sterk tegen pesten!**

plagen	pesten
Het is ..... iedereen kan erom .....	Het is ..... Je doet iemand er ..... mee.
Het gebeurt ....., zonder er vooraf over nagedacht te hebben.	Het gebeurt ....., met .....
iedereen is even .....	Iemand speelt de .....
Het gebeurt ..... en ....., steeds bij ..... kinderen.	Het gebeurt ..... of ..... tegen hetzelfde kind.
Het houdt meestal ..... op.	Het is vaak moeilijk te .....

## LES 1 LEREN OVER HET GROEPSPROCES

### Verschillen tussen plagen en pesten

Lees de zinnen hieronder die bij plagen of pesten horen. Er zijn zestien woorden weggelaten. **Vul de ontbrekende woorden op de juiste plek in.**



#### Kies uit:

baas, sterk, gemeen, vaak, andere, vanzelf, lachen, opzet, grappig, pijn, expres, regelmatig, toe, stoppen, spontaan, af.

### Manieren van pesten

Pesten gebeurt op verschillende manieren. In het fragment uit 'Tirannen' bijvoorbeeld waren de drie meiden Lucy fysiek aan het pesten. Ze hielden haar vast en knepen haar. In het filmpje hoorde je dat Gaby Louis met woorden pijn deed. Dat is een vorm van verbaal pesten. **Zet de goede woorden in de acht zinnen.**



#### Kies uit de woorden:

- roddelen
- napraten
- bedreigen
- sociaal
- negeren
- struikelen
- online
- materieel

- ..... Iemand  is een vorm van verbaal pesten.
- ..... Een ander voorbeeld van verbaal pesten is iemand .
- ..... Relationeel pesten noemen we ook wel  pesten.
- ..... Voorbeelden van relationeel pesten zijn buitensluiten en .
- ..... Als iemand jou expres laat , dan ben je slachtoffer van een fysieke pesterij.
- ..... Een voorbeeld van  pesten is als je iets van iemand afpakt.
- .....  kun je indelen bij relationeel pesten
- ..... Een ander woord voor cyberpesten is  pesten.

#### Zet de juiste letters in de hokjes hieronder.

Nóg een ander woord voor cyberpesten is  pesten.

Cyberpesten is een bijzondere manier van pesten. Het gaat om pesterijen die digitaal gebeuren, maar het kunnen tegelijkertijd óók vormen van verbaal pesten of relationeel pesten zijn.

**Voorbeelden:**

- Als je iemand per mail bedreigt, dan pest je verbaal én digitaal.
- Als je iemand niet toelaat in een WhatsAppgroep, dan pest je relationeel én digitaal.

**Bedenk nog een voorbeeld van een pesterij** die valt onder cyberpesten én verbaal pesten.

**Zes rollen bij pesten**

Als er in een groep gepest wordt, dan weten de meeste leerlingen dat dit gebeurt. Er zijn zes rollen die je kunt hebben in een groep waar gepest wordt. **Omschrijf deze rollen.**

**1 Pester**  
Een pester is iemand die

**2 Gepeste**  
Een gepeste is iemand die

**3 Meeloper**  
Een meeloper is iemand die

**4 Aanmoediger**  
Een aanmoediger is iemand die

**5 Verdediger**  
Een verdediger is iemand die

**6 Buitenstaander**  
Een buitenstaander is iemand die



**LES 2**  
**KIEZEN VOOR DE ROL VERDEDIGER**

**Kiezen voor de verdedigende rol**

Pesten is een probleem van iedereen, omdat iedereen erbij betrokken is. Daarom moet iedereen ook helpen om het pesten te stoppen (en te voorkomen). Vanuit alle rollen zijn er goede manieren om eraan bij te dragen dat het pesten stopt. Voor de aanmoedigers, meelopers en buitenstaanders betekent dit dat ze moeten kiezen voor de verdedigende rol.

De verdediger heeft de belangrijkste rol om het pesten te kunnen stoppen. De verdediger kan de gepeste op veel verschillende manieren helpen. Hij kan bijvoorbeeld de pester aanspreken op zijn gedrag, de gepeste troosten of hulp halen. Alle manieren van hulp bieden kun je onderverdelen in: **direct en indirect verdedigen**. Bij direct verdedigen komt de verdediger meteen zelf voor de gepeste op. Bij indirect verdedigen helpt de verdediger de gepeste door hem, vooraf of achteraf, een goed gevoel te geven of hulp te halen bij een volwassene.

**Bedenk per rol twee goede manieren om te helpen het pesten te stoppen.** Tip: denk aan de oplossingen die je gebruikt hebt om het pesten te stoppen in de situatie uit het filmpje 'Natte broek'.



Hoe kun je de pester helpen stoppen.....

**... als je een pester bent?**

- .....
- .....

**... als je gepest wordt?**

- .....
- .....

**... als je verdediger bent?**

- Direct verdedigen:.....
- Indirect verdedigen:.....

... als je een meeloper bent? Dan verander je van rol! **Je kiest voor een verdedigende rol en helpt de gepeste door:**

1 .....

2 .....

... als je een aanmoediger bent? Dan verander je van rol! **Je kiest voor een verdedigende rol en helpt de gepeste door:**

1 .....

2 .....

... als je een buitenstaander bent? Dan verander je van rol! **Je kiest voor een verdedigende rol en helpt de gepeste door:**

1 .....

2 .....

### LES 3

## WIJ GAAN GEZELLIG MET ELKAAR OM, DUS WE BETREKKEN IEDEREEN BIJ DE GROEP

### Zelf actie ondernemen

Als je wilt meedoen met een groepje, dan hoef je niet af te wachten totdat de kinderen uit dat groepje vragen of jij met ze mee wilt doen. Je kunt ook zelf actie ondernemen om bij de groep betrokken te worden. Hoe doe je dat? Hieronder staan zeven tips waarop je kunt letten als je op een goede, positieve manier aandacht wilt vragen. **Bedenk zelf nog één goede tip erbij.**

#### Acht tips om aandacht te vragen

- 1 Maak goed contact met de andere kinderen door ze recht in de ogen aan te kijken.
- 2 Zorg dat alle kinderen van het groepje jou zien en horen.
- 3 Laat een zelfverzekerde houding zien: houd je rug en schouders recht en houd je hoofd omhoog.
- 4 Geef aan dat jij graag meedoet. Stel geen vraag. Het is een mededeling.
- 5 Spreek duidelijk en gebruik een rustige stem.
- 6 Blijf kalm.
- 7 Heb vertrouwen in jezelf.
- 8

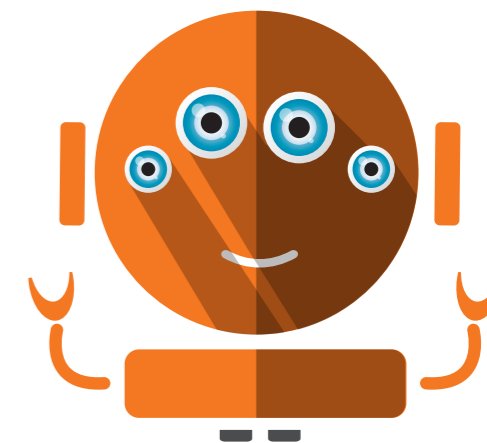
.....  
.....  
.....

### Als anderen 'nee' zeggen ...

Het kan gebeuren dat jij graag wilt meedoen met een groepje. Je hebt zelf actie ondernomen om bij de groep te worden betrokken. Maar, de andere kinderen wijzen je af. Wat doe je dan? Lees de verschillende manieren om te reageren hieronder. Zet een krul voor de positieve, handige mogelijkheden en een kruis voor de negatieve, onhandige mogelijkheden. **Bedenk zelf nog één positieve, handige manier om te reageren.**

*A* of X ?

- Help de andere kinderen herinneren aan de afspraak die we met elkaar hebben gemaakt dat we gezellig met elkaar omgaan en elkaar niet pesten.
- Ga hard schreeuwen en schelden om duidelijk te maken dat je het niet met de andere kinderen eens bent.
- Geef aan dat je samen met de andere kinderen een oplossing wilt bedenken waarbij iedereen een fijn gevoel heeft.
- Laat zien dat je heel verdrietig en teleurgesteld bent en ga huilen.
- Vraag hulp aan de juf of meester of een andere volwassene die in de buurt is.
- Zeg dat je het niet aardig vindt dat je niet mee mag doen. Loop daarna rustig weg en ga iets anders doen met andere kinderen.
- A* .....
- .....





## Over VeiligheidNL

VeiligheidNL is een onafhankelijk expertisecentrum met de missie om ongevallen te voorkomen door veilig gedrag te stimuleren. We helpen mensen hun veiligheid te vergroten in en om het huis, maar ook op straat, op school en op het werk. We monitoren en signaleren ongevallen en letsels en onderzoeken welke vorm van preventie effectief is. Voor de monitoring is het Letsel Informatie Systeem (LIS) de basis, een registratiesysteem bij een representatieve steekproef van Spoedeisende Hulpafdelingen (SEH's) in Nederland, maar we rapporteren ook dodelijke ongevallen en ziekenhuisopnamen door letsels. We ontwikkelen effectieve gedragsinterventies die praktisch, oplossingsgericht en op maat zijn en voeren deze ook deels uit. Ten slotte delen wij onze kennis en kunde direct met onze doelgroepen of via professionals, samenwerkingspartners en ambassadeurs. We werken voor en met overheden, bedrijven, zorgverleners en particulieren.

Speciaal voor basisscholen ontwikkelde VeiligheidNL naast de antipest-aanpak 'Prima' ook het lespakket 'Vallen is ook een sport', 'Safe you, safe me' en het lespakket '4 Vuurwerk Veilig'.

Kijk voor meer informatie op:  
[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

## Colofon

Dit leerlingenboekje is een uitgave van:  
Stichting VeiligheidNL  
Opmaak: StudioBlack  
Tekst: Typisch Pitti

© 2017. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

