

## Oefenbrief 15

### Reageren op plagen en pesten

#### Waar ging het over?

We hebben naar een verhaal geluisterd waarin Jeroen een slecht humeur heeft omdat hij straf van zijn moeder heeft gekregen. En daar baalt hij van. Anne wil een spelletje met Jeroen spelen. Jeroen wil dat niet en reageert zijn boosheid af op Anne door haar te pesten.

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben goed op het gedrag van Anne gelet. Wat deed zij toen Jeroen haar pestte? We hebben geoefend hoe je het beste kunt reageren als je gepest wordt.

#### Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat sommige kinderen zich bang voelen als ze geplaagd worden. Andere kinderen voelen zich boos. Ook kan het zijn dat kinderen zich tegelijkertijd boos en bang voelen. Vaak ga je te snel denken dat het aan jezelf ligt als je gepest wordt. Vaak krijg je ook allerlei gedachten die je onzeker maken. Als andere kinderen je pesten, zeggen ze iets tegen je wat niet leuk is. Bijvoorbeeld dat je er stom uitziet. Het is belangrijk dat je dat soort dingen niet over jezelf gaat denken. De vorige keer hebben we geleerd dat kinderen soms per ongeluk iets doen waar jij last van hebt. Bij pesten doen kinderen dat expres. Pestkoppen pesten om je zover te krijgen dat je bang (wegkruipen) of boos (knokken) gaat doen. Ze stoppen juist als je niet bang of boos gaat doen. Aanpakken is de beste manier.

#### De leerpunten bij het reageren op plagen en pesten, zijn:

- Ga niet huilen, terug schelden of je verdedigen.
- Zeg er één keer duidelijk wat van.
- Als ze niet ophouden, loop dan stevig weg.

Je kunt bij het reageren op plagen en pesten heel goed Stop-Denk-Doe gebruiken: Je zegt 'Stop' tegen jezelf als je geplaagd wordt. Je Denkt na: Deden ze het expres? Hoe kan je het beste reageren: Wat kan ik één keer duidelijk zeggen? Hoe loop ik stevig weg? Je gaat het dan ook zo Doen. Je reageert dan op de Sova-manier op plagen en pesten.