

STA STERK PUNTEN DIE ALTIJD BELANGRIJK ZIJN



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk praten



5) Recht aankijken



6) Handen op de heupen

Hoofd rechtop

Recht aankijken

Schouders naar achteren
en omlaag

Handen op de heupen



Luid en duidelijk praten

Rug recht

Stevig staan

STA STERK PUNTEN BIJ COMPLIMENTEN



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk praten



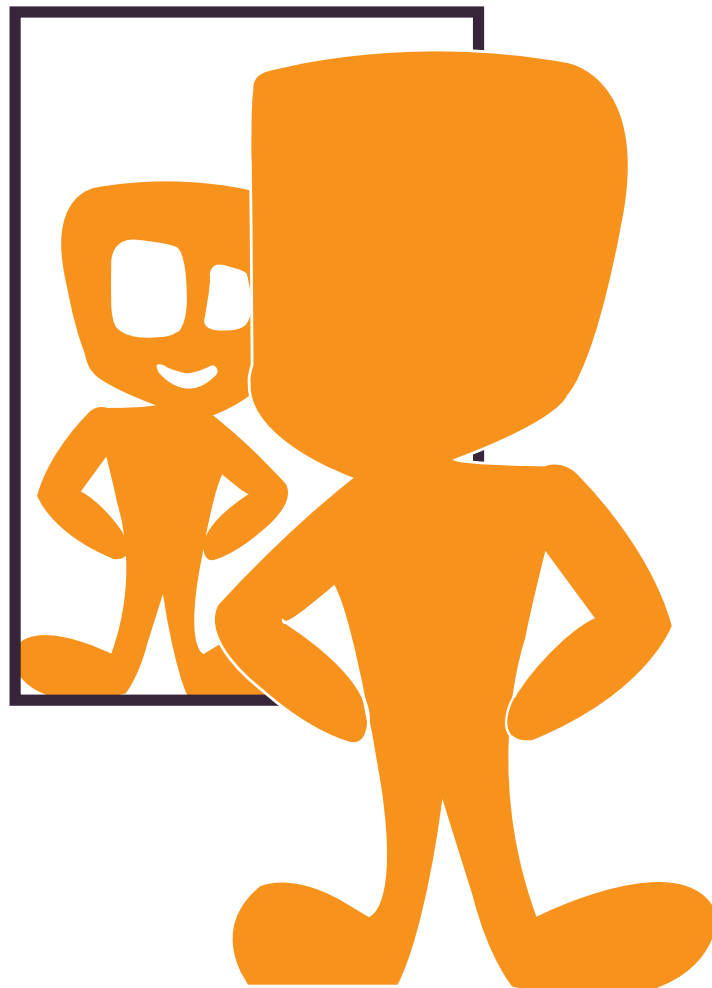
5) Recht aankijken



6) Compliment geven



7) Handen op de heupen



STA STERK PUNTEN BIJ EIGEN MENING ZEGGEN



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk praten



5) Recht aankijken



6) Streng of boos kijken



7) Eigen mening geven

'IK vind het mooi en wat jij ervan vindt kan mij niets schelen'
'IK houd van hockey'



8) Handsen op de heupen



9) Het samen goed maken
of STERK weglopen



STA STERK PUNTEN BIJ BIJ SORRY ZEGGEN



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk praten



5) Recht aankijken



6) Kijk vriendelijk en praat met een vriendelijke toon



7) Sorry zeggen

'Sorry, het ging echt per ongeluk'

'Het spijt me, ik deed het niet expres, ik help je met het opruimen van de rommel'



8) Handen op de heupen



9) Het samen goed maken of STERK weglopen



STA STERK PUNTEN BIJ ZEGGEN WAAR JE LAST VAN HEBT



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk praten



5) Recht aankijken



6) Zeggen waar je last van hebt

'Pieter, je tikt steeds met je been tegen mijn tafelpoot.'

Ik word er onrustig van en kan zo niet werken.

Ik wil dat je er nu mee stopt!'



7) Handen op de heupen



8) Ruimte in blijven nemen:
STERK staan/zitten en aankijken



9) Het samen goed maken of STERK weglopen



STA STERK PUNTEN BIJ ALS EEN ANDER ZEGT DAT HIJ LAST HEEFT VAN JOU



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk praten



5) Recht aankijken



6) Blijf rustig en luister naar de ander



7) Handsen op de heupen



8) Probeer een oplossing te zoeken om het goed te maken



9) Het samen goed maken of STERK weglopen



STA STERK PUNTEN BIJ EEN GESPREK VOEREN



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Recht aankijken



5) Kijk vriendelijk en praat met een rustige stem



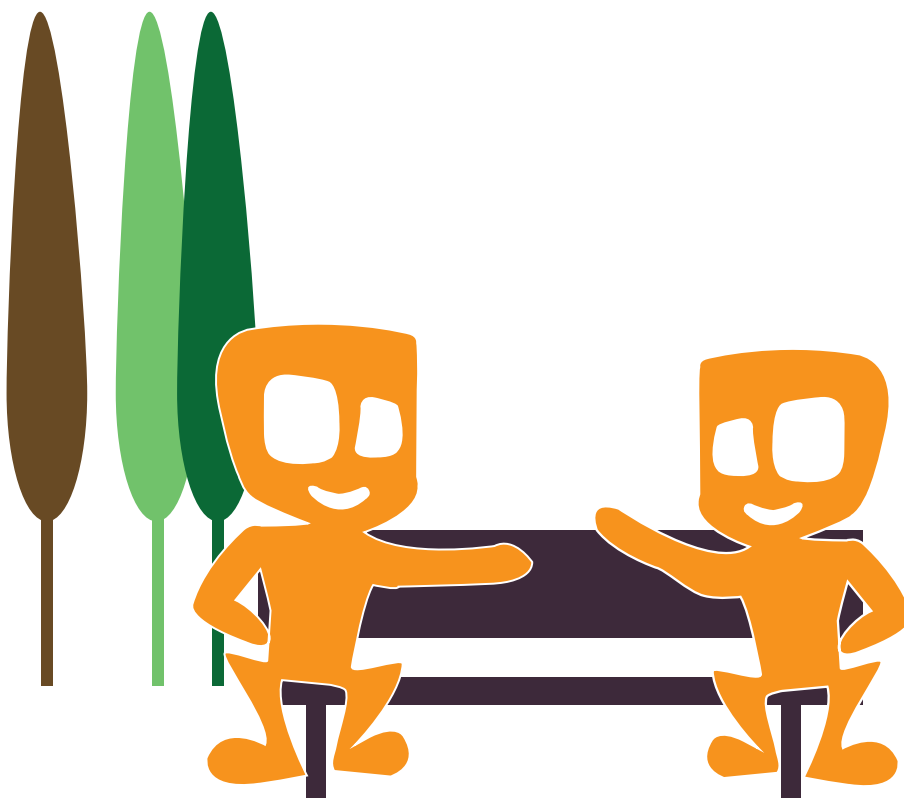
6) Het gesprek beginnen, naar de ander luisteren en vragen stellen (*hoe, wat, waar, ...*)



7) Zelf iets vertellen

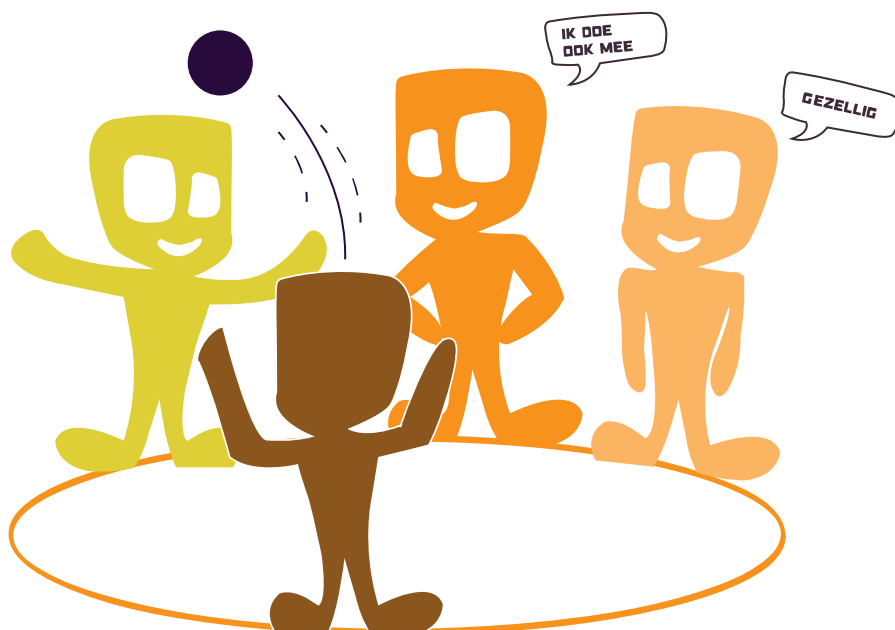


8) Het gesprek afsluiten en gedag zeggen



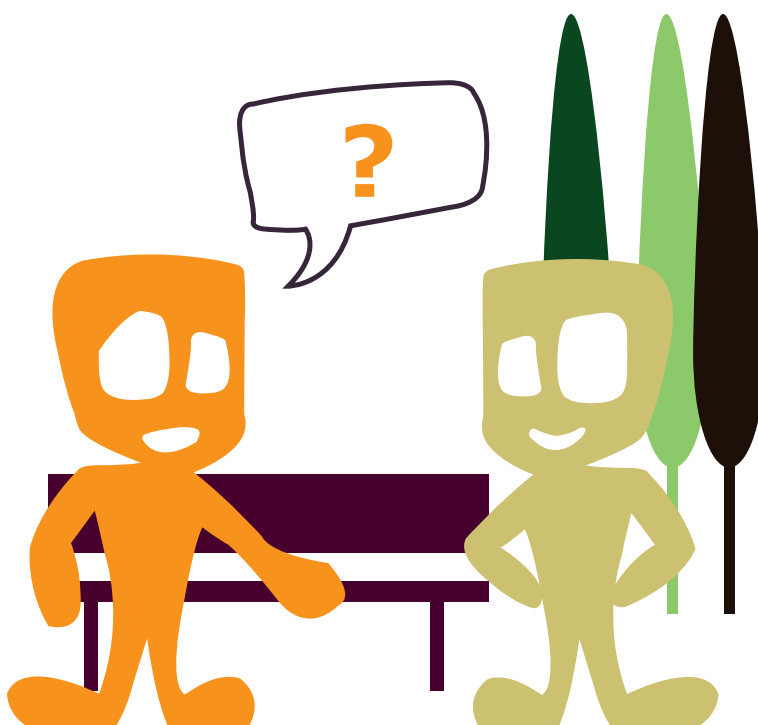
STA STERK PUNTEN BIJ MEEDOEN

-  1) Hoofd rechtop
-  2) Schouders naar achteren, rug recht
-  3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan
-  4) Luid en duidelijk praten
-  5) Recht aankijken
-  6) Kies een goed moment en kies een jongen of een meisje
-  7) Handen op de heupen
-  8) Eigen wil laten horen
-  9) Ik hoor erbij en ik doe mee of STERK weglopen



STA STERK PUNTEN BIJ HULP VRAGEN

-  1) Hoofd rechtop
-  2) Schouders naar achteren, rug recht
-  3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan
-  4) Luid en duidelijk praten
-  5) Recht aankijken
-  6) Zoek iemand aan wie je hulp wilt vragen
-  7) Handen op de heupen
-  8) Hulpvraag stellen
-   9) Bedanken en samen oplossen of STERK weglopen



STA STERK PUNTEN BIJ OPKOMEN VOOR EEN ANDER



1) Hoofd rechtop



2) Schouders naar achteren, rug recht



3) Voeten op schouderbreedte, stevig staan



4) Luid en duidelijk spreken



5) Recht aankijken



6) Zoek een medehelper en bedenk samen wat je gaat zeggen



7) Hands op de heupen



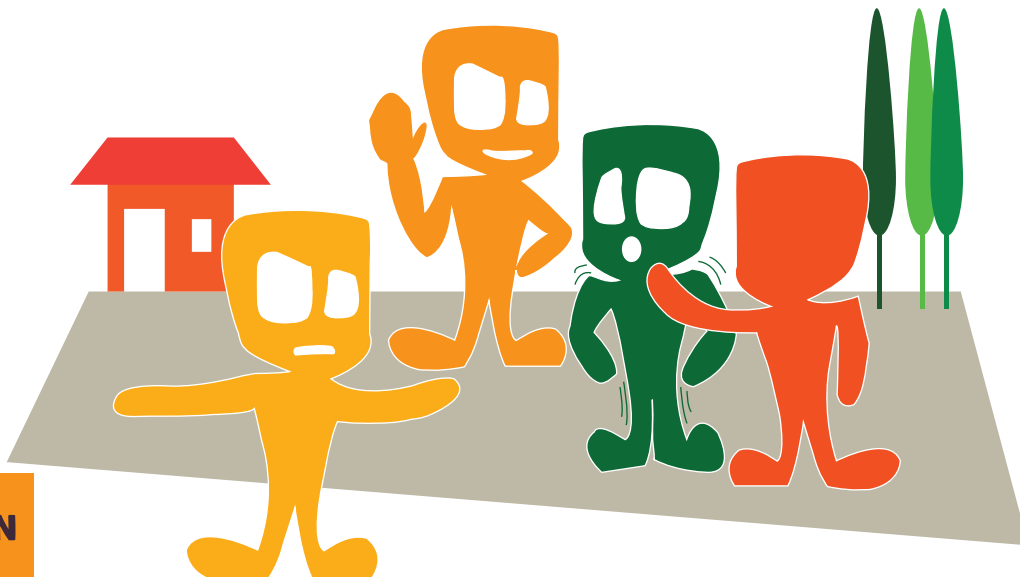
8) Eigen mening laten horen



9) Het goed maken of STERK weglopen of hulp vragen

Maak de pester duidelijk dat hij moet stoppen!

'Mido, je moet ophouden met het uitschelden van Paula! Ik vind dat niet leuk!'



STA STERK PUNTEN 'HELPEN' DOOR HET UIT TE PRATEN MET DE PESTER



Denk aan de sterke lichaamstaal.



1)

Ga naar een vriend/vriendin/klasgenoot, je maakt hem/haar je medehelper



2)

Bespreek met je medehelper wat je tegen de pester gaat zeggen en waarover



3)

Loop samen naar de pester toe



4)

Praat met de pester en maak duidelijk dat hij moet stoppen met pesten. Vertel:

- wat jullie hebben gezien
- hoe jullie je daarbij voelen
- hoe het slachtoffer zich voelt
- wat er volgens jullie gebeurt met het slachtoffer, doordat hij wordt gepest



5)

Bedenk samen een oplossing

'Maaiké, wij willen met jou praten. We zien dat jij Jan-Pieter steeds laat struikelen. Wij balen daarvan. En volgens ons wordt Jan-Pieter daar onzeker van. Heb je dat gemerkt? We willen dat je er mee stopt. Hoe lossen we dat op?'



6)

Als de pester blijft pesten, zoek dan hulp bij een ander.

Bijvoorbeeld de leerkracht, je mentor of je ouders. Willen ze niet helpen? Weet je dat zeker? Misschien willen ze wel, maar weten ze niet hoe. Laat dan deze map eens aan hen zien.



DENK ERAAN: PRATEN OVER PESTEN IS GEEN KLIKKEN, HET IS HELPEN!

