



tumult  
maak je  
samen

# Sterker dan pesten!

Niemand wordt er gelukkig van, maar toch hebben veel kinderen én volwassenen ermee te maken: pesten. In deze lesbrieven laten jullie zien dat jullie sterker zijn dan pesten. Dat doen jullie namelijk door elkaar te accepteren zoals je bent!



## Laat je zelfvertrouwen zien!

Om elkaar te accepteren moet je eerst jezelf accepteren. Zelfvertrouwen is dus heel belangrijk! Wil jij laten zien dat je zelfvertrouwen hebt? Leer dan stevig staan! Maak tweetallen en volg de stappen:

- Ga tegenover elkaar staan;
- Zorg dat je voeten stevig op de grond staan. Ongeveer zo breed als je heupen.
- Buig een klein beetje door je knieën.
- Span de spieren in je buik en billen aan.
- Duw zachtjes tegen de schouders van je klasgenoot. Blijf je rechtop staan? Dan sta jij stevig!



## Bedenk wat jou bijzonder maakt én waar je onzeker over bent.

Iedereen is bijzonder. Misschien ben jij wel goed in turnen, rekenen of gitaar spelen. Of iets heel anders, zoals haren vlechten, een game spelen of je broertje aan het lachen maken. Dat zijn jouw talenten. Waar ben jij goed in?

---

---

Iedereen is ook wel eens ergens onzeker over. Bijvoorbeeld hoe je eruit ziet, of je iets wel kan of hoe je iets moet zeggen. Waar ben jij onzeker over?

---

---



## Bespreek jullie talenten en onzekerheden.

Maak groepjes van vier. Vertel wat je goed kunt en waar je onzeker over bent. Als je verteld hebt krijg je applaus van je groepje!



## Laat zien dat jullie bijzonder zijn.

Maak met de hele klas een tijdschrift, vlog, poster of kunstwerk waarin al jullie talenten én onzekerheden voorkomen. Laat hierin zien dat jullie elkaar accepteren zoals je bent. En dat iedereen mag zijn wie hij of zij wil zijn!

TIP: Laat jullie tijdschrift, blog, poster of kunstwerk aan anderen zien en inspireer ze om ook sterker te zijn dan pesten!

### Waarom pesten?

Pesten gebeurt om allerlei redenen. Bijvoorbeeld:

- je bent ergens heel goed in;
- je bent ergens niet goed in;
- je doet dingen anders dan anderen;
- je bent heel erg onzeker.

Vaak zijn pesters zelf onzeker of jaloez. Om zich sterker te voelen zoeken ze een slachtoffer.