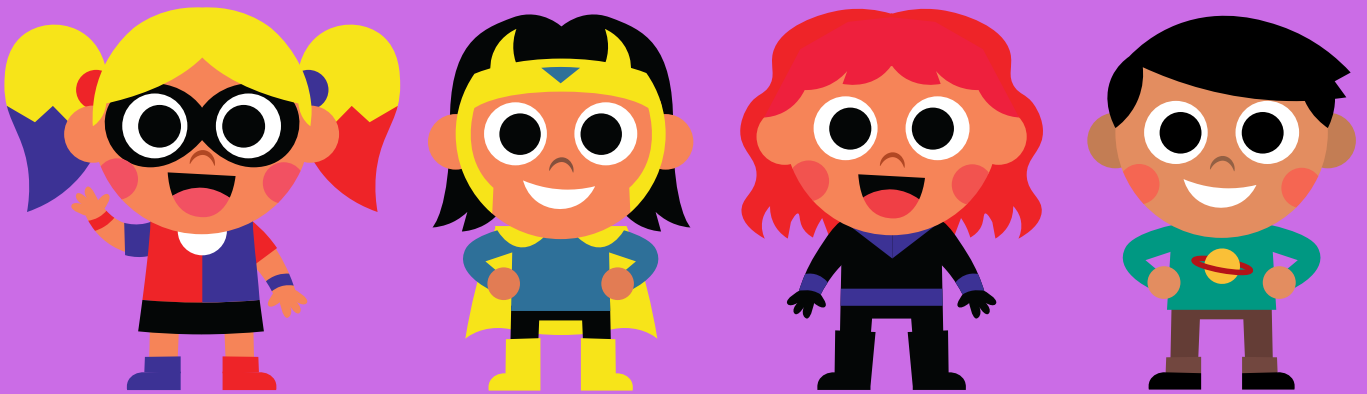


HOERA, IK MAG ZIJN WIE IK BEN



4 HELPERS ALS JE GEPEST WORDT

HOERA, IK MAG ZIJN WIE IK BEN!!

WEET JE

Mijn wens is dat er niemand gepest wordt om hoe die is, welke kleur die heeft, wat diegene wel of niet kan of wat dan ook. Het is echt niet cool om een ander te pesten. Iedereen is uniek en ook iedereen is het waard om met respect en als gelijke behandeld te worden.

Waarschijnlijk word jij ook gepest, want dat is misschien waarom je dit boek leest. Nu, jij bent echt niet de enige die gepest wordt. Ik ben ook vanaf dat ik 6 jaar oud was gepest. Ik werd gepest op school maar ook in de buurt waar ik woonde. Heel wat bange en verdrietige uurtjes heb ik in mijn jeugd meegemaakt.

Mijn vader zei tegen mij: "sla er maar op los". Nu dat durfde ik echt niet en dat zou ik nu nog niet doen. Zo zit ik niet in elkaar. Mijn moeder kon mij alleen maar vertellen dat zij vroeger ook was gepest, net als haar moeder trouwens. Zoals je leest wisten mijn ouders ook niet wat je kon doen als je gepest werd.

Ik weet nu wel wat je kunt doen als je gepest wordt. Er zijn in mijn ogen vier helpers die ervoor kunnen zorgen dat je minder of misschien wel helemaal niet meer gepest wordt.

Deze vier helpers zorgen ervoor dat je wat sterker bent tegenover je pesters. Bij elk van deze vier helpers staan wat tips die je kunt doen. Probeer ze maar uit, alleen of samen met je papa en of mama.

Wil je weten wat die vier helpers zijn? Ik stel je ze voor:



1. Ken je kwaliteiten



2. Hoe je eruit ziet



3. Wat je denkt



4. Ontspannen

Ik wens je heel veel succes met uitproberen van deze tips.



1. KEN JE KWALITEITEN

WEET JE

Als je weet en voelt dat je een heel mooi en leuk kind bent, dan heb je zelfvertrouwen. En als je veel zelfvertrouwen hebt, dan durven andere kinderen je niet of minder te pesten. Ze zijn dan bang voor je.

Hoe kan ik dan aan zelfvertrouwen komen, denk je? Dat kun je door te weten wat jij kunt en waar jij goed in bent. Je weet dan wat je kwaliteiten zijn.

Iedereen, kind of volwassene, heeft 'goede' eigenschappen (kwaliteiten) en 'minder goede of slechte' eigenschappen (valkuilen). We denken eigenlijk veel te vaak aan onze 'minder goede' eigenschappen. Laten we proberen dat niet meer te doen. Je voelt je daar slecht over en daar heeft niemand wat aan. En eigenlijk is een eigenschap sowieso niet goed of slecht.

Een voorbeeld: iemand praat veel. Is dat een goede of slechte eigenschap? Als diegene altijd praat terwijl het stil in de klas moet zijn, dan is het geen goede eigenschap. Maar als het op een feestje heel stil en saai is en niemand zegt wat, dan is het wel fijn als iemand praat. Toch?

Weet jij nog een voorbeeld van een eigenschap die soms fijn is, maar soms niet?

Praat hier eens met je papa of mama over. Misschien kan je papa of mama je ook een voorbeeld van een eigenschap geven die soms fijn en soms niet fijn is?

MIJN TIPS

Mijn tips voor jou voor het onderwerp KEN JE KWALITEITEN:

- Ga eens rustig zitten en denk aan jouw kwaliteiten. Je kunt ze ontdekken door jezelf af te vragen:
 - Wie ben ik? (Voorbeelden: ik ben lief, ik ben vaak vrolijk, ik ben knap).
 - Wat kan ik? (Voorbeelden: Ik kan fietsen, ik kan een handstand maken, ik kan koekjes bakken).
 - Waar ben ik goed in? (Voorbeelden: ik ben goed in dansen, ik ben goed in gamen, ik ben goed in rekenen).

Schrijf minimaal drie kwaliteiten van jezelf op. Je kunt ze ook uittekenen als je dat leuker vindt.

(En we gaan niet nadenken over welke minder mooie eigenschappen je hebt. En ook niet welke mooie eigenschappen je niet hebt. Beloofd?)

- Vraag eens aan iemand (bijvoorbeeld je papa of mama, vriendje of vriendinnetje, oma of opa), of ze kwaliteiten van jou willen opnoemen.
Schrijf deze op. Of maak er een mooie tekening van.

DUS

Je wordt minder snel gepest als je meer zelfvertrouwen hebt. Zelfvertrouwen kun je krijgen door meer naar je kwaliteiten te kijken.



2. HOE JE ERUIT ZIET

WEET JE

Het maakt uit hoe je eruit ziet of kinderen je (durven te) pesten. Als jij vol zelfvertrouwen staat met rechte rug en sterk, dan zullen ze je minder gauw pesten. Dat doen dieren ook. Als een hond boos wordt, gaat hij heel gevaarlijk staan. Hij staat een beetje voorover en zijn haren gaan overeind. Zo lijkt hij groter en maakt hij andere honden of mensen bang. Een bruine beer gaat op zijn achterpoten staan. Hij ziet er dan veel groter uit. Als ik zo'n grote beer tegen kom, ben ik echt heeeel erg bang zijn. Bibber de bibber.

Hoe andere kinderen met je omgaan, kan te maken hebben met hoe je eruitziet. Als je lacht dan lachen de meeste mensen vaker naar jou terug dan als je boos kijkt. Hoe je staat, hoe jou gezicht eruit ziet, welke kleren je aan hebt, of je hard of zacht praat en nog veel meer, wordt non-verbaal genoemd. Verbaal is de woorden die je zegt of die je leest. Non-verbaal is alles daaromheen.

Probeer het maar eens uit. Hoe reageren je papa, mamma of iemand anders op je:

- als je blij kijkt?
- en hoe als je boos kijkt?
- en als je verdrietig kijkt?

Misschien kun je ook aan je papa of mama vragen om eens blij, boos of verdrietig naar jou te kijken.

- Hoe voel je je dan?
- Wat doe jij dan?
- Wat denk jij dan?

MIJN TIPS

Mijn tips voor jou voor het onderwerp HOE JE ERUIT ZIET:

- Stop eens een potlood overdwers in je mond. Je lijkt nu een beetje op een kikker.
Hoe voel je je nu? Blij, boos, bang of verdrietig?

Stop dan nu deze potlood in je mond net of je eraan gaat zuigen.

Hoe voel je je nu? Blij, boos, bang of verdrietig?

- Ga eens helemaal in elkaar zitten met een kromme rug, net een zoutzak, helemaal in elkaar.
Hoe voel je je nu? Blij, boos, bang of verdrietig?

En als je nu rechtop gaat zitten met een rechte rug, schouders een beetje naar achteren.

Hoe voel je je nu? Blij, boos, bang of verdrietig?

DUS

Je wordt minder snel gepest als je sterk en groter lijkt. En hoe je kijkt, kan je ook helpen. Kijk maar lekker boos terug en laat zien dat je niet bang bent. (Ook al ben je dat misschien wel een beetje).



3. WAT JE DENKT

WEET JE

Het maakt uit wat je denkt, wat jouw gedachten zijn. Als je denkt: "Zij gaan mij pesten en ik kan daar niets tegen doen." Dan zal het vaak inderdaad zo zijn. Ik heb het volgende weleens gehoord en ik denk dat dat waar is. Er wordt gezegd: "Alles waar je aandacht aan geeft, dat gebeurt." Dus als je vaak denkt aan gepest worden, dan word je vaker gepest.

Wat je denkt, maakt hoe je je voelt. Als je een vriendje aan de andere kant van de straat ziet lopen en hij doet alsof hij je niet hoort of ziet. Dan kun je veel dingen denken. Hoe zou je je voelen, als je denkt dat jouw vriendje boos op je is en daarom doet of hij je niet hoort of ziet? En hoe zou je je voelen als je denkt dat jouw vriendje verdrietig is omdat zijn konijn dood is. Zie je dat wat je denkt ervoor zorgt hoe je je voelt? Want eigenlijk gebeurt er hetzelfde. Je ziet je vriendje aan de andere kant van de straat lopen en die doet alsof hij je niet hoort of ziet.

Ze noemen dit ook wel de 4 G's:

1. Gebeurtenis: vriendje loopt aan de overkant en doet net alsof hij je niet hoort of ziet.
2. Gedachte: jij denkt dat hij boos is of verdrietig.
3. Gevoel: ik denk dat je bij boos een verdrietig of boos gevoel hebt. En als je denkt dat hij verdrietig is omdat zijn konijn dood is, dat je dan een beetje verdrietig bent om je vriendje.
4. Gedrag: dit laatste heb ik nu niet zo besproken. Ik denk dat je wat anders doet of ander gedrag laat zien als je denkt dat je vriendje boos is of verdrietig. Heb ik gelijk?

Ook kun je last hebben van 'niet-helpende' gedachten. Er zijn een aantal woorden die bij 'niet-helpende' gedachten horen zoals: altijd, nooit, iemand, niemand. Ik heb ook wel eens last van die 'niet-helpende' gedachten. Zo dacht ik voordat ik dit e-book ging schrijven: "Dat lukt me nooit". Maar door dit te denken, help ik mezelf niet. Ik kan beter net als Pipi Langkous denken: "Ik heb het nooit eerder gedaan, dus ik kan het!"

In het boek 'Tijger, tijger is het waar' van Byron Katie worden er vier vragen gesteld die je kunnen helpen om te onderzoeken of iets echt wel waar is. Deze vier vragen zijn:

1. Is de gedachte die je hebt waar?
2. Kun je absoluut zeker weten dat ze waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

MIJN TIPS

Mijn tips voor WAT JE DENKT:

- Als je merkt dat je 'niet-helpende' gedacht hebt, stel jezelf dan de vier vragen van Byron Katie uit het boek 'Tijger, tijger is het waar'. Als het je niet alleen lukt, vraag dan aan je papa of mama om te helpen. Ik durf te wedden dat je jezelf anders voelt als je deze vier vragen hebt beantwoord.
- Schrijf of teken een aantal dingen op die wel 'helpende' gedachten voor je zijn?

DUS

Je voelt je anders als je iets anders denkt. Je voelt je beter als je denkt dat het niet waar is dat NIEMAND je leuk vindt. Ik denk dat je zeker meer dan 3 personen op kunt noemen. Heb ik gelijk?



4. ONTSPANNEN

WEET JE

Soms slaap ik heel slecht en dan lig ik maar te woelen in bed. Ik denk dan aan allerlei nare dingen die die dag zijn gebeurd of de volgende dag zou kunnen gebeuren. Dat noemen ze ook wel 'piekeren'. Ik ben weleens zo druk in mijn hoofd geweest met piekeren, dat ik wou dat ik mijn hoofd van mijn lichaam kon afdraaien. Mijn hoofd zou ik dan eventjes naast mijn lichaam leggen, zodat ik niet meer aan het denken was.

Als ik slecht geslapen heb, dan ben ik de volgende dag niet zo blij en gelukkig. Ik kan dan om heel kleine dingen huilen en of boos worden. Ik ben dan zeker niet sterk en voel mezelf best wel zielig. Heb jij dat ook?

Wat kan helpen is het doen van bepaalde ontspannings- of mindfulnessoefeningen. Mindfulness wil zeggen dat je in het hier en nu bent. Je denkt dus niet aan wat er gebeurd is en ook niet wat er zou kunnen gaan gebeuren. Je leeft dus meer NU. Als je in het NU bent, kun je naast beter reageren ook rustiger worden. En als je rustiger bent, slaap je vaak beter. Je kan de wereld en allerlei dingen beter aan. Zo'n oefening kan je ook helpen als je rustiger wilt worden omdat je jouw pesters ziet.

MIJN TIPS

Mijn tips voor ONTSPANNEN en een minder vol hoofd hebben:

- Let op hoe je ademt.

Je hoeft je ademhaling niet te veranderen. Kijk gewoon op een rustige en lieve manier waar je jouw adem voelt. Voel je dat je door je neus ademt? Voel je je adem in je buik? Waar voel jij je adem?

Je zou zelfs eventjes kunnen tellen tijdens je ademhaling.

Adem in: 1, adem uit: 1. Adem in: 2, adem uit: 2. Zo verder tot 10. En dan begin je weer met 1 als je wilt.

- Wat hoor je?

Luister een poosje naar alle geluiden die je hoort. Zijn het harde geluiden of juist heel zachte? Hoor je telkens hetzelfde geluid of klinkt het steeds anders? Hoor je een hoge toon of een lage?

Doe net of je van een ander planeet komt en nog nooit zo iets hebt gehoord. Je weet dus ook echt niet wat je hoort alleen of het harde of zachte geluiden zijn en ga zo maar door.

DUS

Het helpt als je je (meer) kunt ontspannen om beter om te gaan met het gepest worden. Als je niet goed hebt geslapen, dan kun je vaak minder goed denken en voel je je zielig. Pesters vinden het leuk om juist kinderen die zich zielig voelen te pesten. Dan voelen pesters zich sterk. Ze hebben het gevoel dat ze beter zijn dan de kinderen die ze pesten.

Weet je dat pesters zichzelf vaak heel zielig voelen. Door andere kinderen te pesten voelen ze zich sterker en niet zo zielig als die kinderen. STOM HÉ?

TOT SLOT

Ik hoop dat je wat aan dit e-book en de tips van de vier helden hebt gehad. Wil je me dat vertellen?



Hebben deze vier helpers en de tips je wel wat geholpen, maar nog niet genoeg?

Heb je nog meer hulp nodig omdat je nog steeds last hebt van gepest worden?

Ik kan je helpen. Praat dan met je papa en je mama. Als zij ook willen dat ik je ga helpen, dan moet je papa of mama contact met mij opnemen.

We hebben dan een gratis kennismakingsgesprek. In dat gesprek kunnen we kijken hoe ik jullie kan helpen en of jullie met mij verder willen.

DUS

Willen je ouders en jij graag meer tips en of begeleiding, dan kan je papa of mama een gratis kennismakingsgesprek aanvragen via mijn website www.dia-u.nl. Gebruik hiervoor dan deze url:

<https://dia-u.nl/contact/>

Veel liefs en succes,

Lies Balduk
Kindercoach



