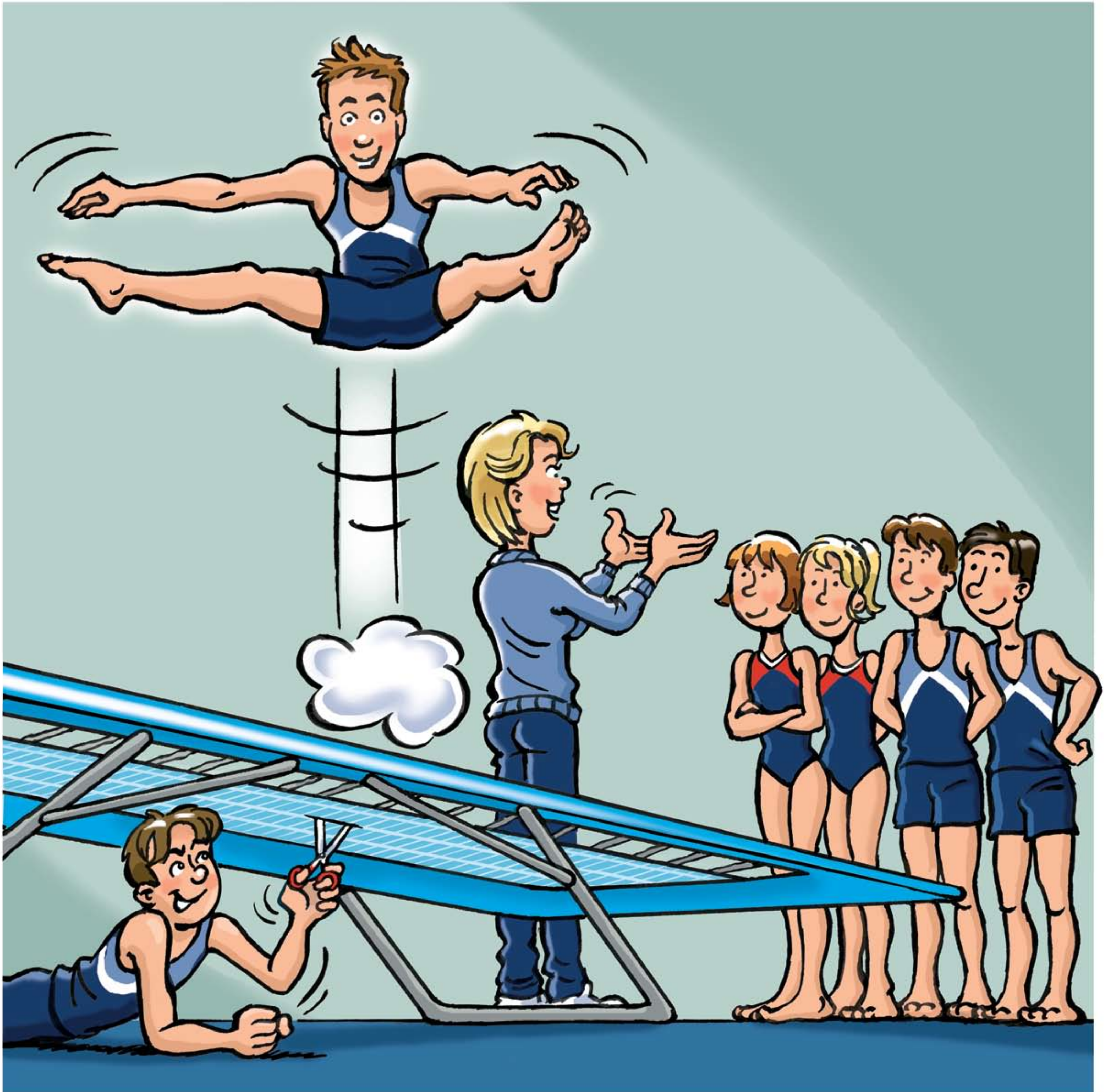


# COOLE GYMMANIEREN

APRIL



## PESTEN... LEUK OF LAF?

### Tips voor de trainer

- 👁 Plagen en pesten zijn twee verschillende dingen. Maak het onderscheid.
- 👁 Je eerste actie? Observeren i.p.v. reageren.
- 👁 Maak de kinderen zelf verantwoordelijk voor een oplossing.
- 👁 Kies geen kant, de gepeste zou er wel eens de dupe van kunnen worden.
- 👁 Eén gesprekje lost de boel niet op, het is een kwestie van zorg en nazorg.



### Tips voor de turn(st)er

- 👁 Heb je het gevoel gepest te worden? Probeer te achterhalen wanneer en waarom.
- 👁 Je hebt een keuze: speel je slachtoffer? Of onderneem je iets?
- 👁 Pesten is actie en reactie. Niet reageren kan ook.
- 👁 Humor kan je helpen uit een peestsituatie te raken.
- 👁 Houdt het pesten aan? Betrek er iemand bij die je vertrouwt.

[www.GymFed.be](http://www.GymFed.be)

  
Gymnastiek  
Federatie  
Vlaanderen vzw