



Beleid Tegen Pesten

Bij Shinkyokushin Nijmegen willen we een veilige, inclusieve en ondersteunende omgeving creëren waarin iedereen kan groeien. We hebben elkaar nodig om het beste uit onszelf te halen. Laten we samen werken aan een wereld waar respect, eerlijkheid en samenwerking centraal staan.

Pesten komt tegenwoordig weer veel voor, zowel voor, als na schooltijd en op school, maar ook voor of na het sporten. Pesten heeft niet alleen een negatief effect op het slachtoffer, maar ook op de pesters en de gehele gemeenschap. Pesten kan leiden tot langdurige psychologische problemen, zoals angst, depressie en een laag zelfbeeld.

Onze Regels Tegen Pesten

1. Iedereen is zichzelf: groot of klein, zoals jouw uiterlijk is, zo zien we je!
2. Iedereen is even belangrijk: meisje of jongen, sterk of zwak.
3. Iedereen mag meedoen met een groep of spel. We vragen iedereen mee te doen.
4. We luisteren naar elkaar.
5. We schelden niemand uit en verzinnen geen bijnamen. Je noemt iemand bij zijn echte naam!
6. We doen elkaar geen pijn.
7. We doen niet mee als iemand gaat pesten of ruzie maakt en melden dit aan de Senpai of Shihan. Dat is geen klikken!
8. Na een ruzie maken we het weer goed.
9. De spullen van een ander zijn niet van jou, dus daar blijf je af!
10. Je lacht een ander kind niet uit en je roddelt niet over andere kinderen.

Tips Tegen Pesten

- Leer empathie: Probeer je in de schoenen van een ander te verplaatsen. Dit helpt bij het begrijpen van hun gevoelens en kan pesten voorkomen.
- Wees een rolmodel: Gedraag je zoals je wilt dat anderen zich gedragen. Anderen zullen jouw gedrag volgen.
- Bied ondersteuning: Als je ziet dat iemand gepest wordt, bied dan je hulp aan. Dit kan een grote impact hebben.
- Meld pesten: Dit is geen klikken. Het melden van pesten helpt om een veilige omgeving te creëren voor iedereen.
- Praat erover: Moedig open gesprekken aan over pesten, zodat kinderen zich veilig voelen om problemen te delen.