

Hoe je nooit meer gepest wordt.... Voorgoed!!

Door: Izzy Kalman, MS www.bullies2buddie.com

[Izzy Kalman is in het Engels te bereiken via email: Izzy@bullies2buddies.com. Binnen

Nederland: www.pestten.net of www.opvoedingsadvies.nl

Ook op- en aanmerkingen en nieuwe ideeën zijn welkom.]

eerste vertaling: drs. D.M. Nijdeken (1999)

2006 herzien en digitaal gemaakt: E. Sloot, opvoedkundige (www.opvoedingsadvies.nl)

(Deze tekst is bedoeld om zoveel mogelijk mensen te helpen, jongeren en kinderen. Het mag gekopieerd worden en aan andere doorgegeven. Het auteursrecht schrijft voor dat voldoende duidelijk gemaakt wordt wie de auteur is en dat de boodschap helder blijft.)

Om te beginnen een kort verhaal.

Pieter loopt op straat en komt een andere jongen tegen. Hij ziet een heleboel duiven en de andere jongen gooit broodkruimels op de stoep. Pieter wil een praatje maken en vraagt "Hoi, hoe heet jij?"

"Wie ik? Bram"

"wat doe je?" Vraagt Pieter aan Bram.

"Ik zorg dat de duiven weggaan", antwoordt Bram.

"Hè? Hoe bedoel je?" Vraagt de verbaasde Pieter.

"Nou, ik zorg dat ze weggaan. Die vogels komen hier iedere ochtend al jarenlang op dezelfde tijd. Ze zijn heel lastig. Ze maken lawaai, ze poepen overal en je kunt niet meer op de stoep lopen."

"Maar waarom geef je ze dan brood?" Vraagt Pieter ongeduldig.

"Nou, mijn opa en oma hebben al van alles geprobeerd en mijn ouders ontdekten dat broodkruimels het enige was wat hielp. Zodra de laatste kruimel op is gaan ze weg en dan zien we ze de hele dag niet meer!"

Ik hoop dat je een beetje kan grinniken om dit verhaal. Die Bram is natuurlijk *echt* dom! Hij dacht dat hij die vogels aan het weggagen was, maar hij zorgde er juist voordat ze kwamen!

Nu denk je natuurlijk: "nou en, wat heeft dat dan pesten te maken?"

Van alles! Als je verder leest zal je dat gauw begrijpen.

Hoe word ik niet meer gepest?

Werkwijze

Lees de volgende lessen goed door. Als je gepest wordt kunnen ze je leven veranderen. Als je deze eenvoudige adviezen opvolgt dan zal het gepest gauw verleden tijd zijn. Ik moet je wel waarschuwen: ***je moet het advies precies opvolgen, anders kan ik je niet beloven dat het helpt.*** Ook al vind je het moeilijk om te geloven dat het werkt of dat het zo simpel zal zijn, toch moet je het doen. Maar, wanhoop niet. Alles wat ik je vertel dat je moet doen, is echt heel erg eenvoudig. Een week moet genoeg zijn om te weten of het werkt. Je doet toch al jaren de dingen op jouw manier en je wordt nog steeds gepest. Nu vraag ik je om het maar zeven dagen op mijn manier te doen.

Het lijkt misschien gek als ik je zeg dat je je pesters snel en gemakkelijk kan laten stoppen met hun gepest. Tenslotte heb je al jaren zo je best gedaan om het pesten te stoppen, maar niemand-jij niet, je ouders en zelfs de leraren konden de mensen om je heen niet laten stoppen. Als alle moeite nu niets dan boosheid en verdriet heeft opgeleverd dan moet de oplossing wel heel moeilijk zijn! Nietwaar?

Fout!

De oplossing is **niet** moeilijk. Het is zelfs heel simpel! Wat **jij** hebt gedaan is heel moeilijk. Veel te

moeilijk!!!

Bekijk het eens zo: wat doen *alle* kinderen die niet gepest worden tegen pesters?.... Niets??..... Precies! **Niets!** Ze doen helemaal **niets!** Waarom? Omdat ze niet gepest worden! Hoe kun je nou iets tegen pesten doen als je niet gepest wordt?! Alleen iemand die gepest wordt kan proberen dat te stoppen. Dus om niet meer gepest te worden, moet je iemand worden die **niets** doet om het pesten te laten ophouden.

Klinkt dit verwarrend? Dat is goed. Ik ga ervoor zorgen dat je uit te war wordt gehaald en uit de pesterijen.

De instructie wordt in tien simpele onderdelen gegeven. Zoals je zult zien is het de opdracht om bijna niets te doen. De opdrachten zijn allemaal bedoeld om de dingen anders te **zien**, en vervolgens **niet te doen** wat je normaal zou hebben gedaan. Je bespaart een hoop energie en krijgt wat je werkelijk wil. Klinkt dat goed? Dat klopt want het **is** goed!

Je hoeft niet meteen in één keer alle tien lessen te doen. Maar je zou de eerste vijf kunnen gaan lezen. Ze zijn niet lang en de moeite is de tijd wel waard. De eerste vijf lessen geven je wat je nodig hebt om het pesten te laten stoppen. Als je de andere nu meteen ook wil lezen is dat goed, maar het is ook OK als je ze over een week of zo leest. Dan heb je tenminste kunnen merken hoe goed de eerste vijf lessen gewerkt hebben.

Hoe eerder je begint hoe eerder de ellende over is.

Les 1: snap waarom je gepest wordt

Je weet waarschijnlijk niet echt waarom je gepest wordt! Je denkt misschien dat je het weet, maar dat is niet echt zo. Als je het zou weten, zou je niet gepest worden! Er is eigenlijk maar één reden waarom kinderen die gepest worden telkens weer de klos zijn, en dat is **altijd dezelfde reden**, heel simpel. Als je begrijpt waarom je wordt gepest zou het pesten ophouden. Als je dat echt helemaal snapt, kun je de volgende stappen ook snel doen.

Waarom worden kinderen gepest?

Luuk draagt een bril en wordt de hele dag 'brillenjood' genoemd.

Hij denkt dat hij zo genoemd wordt omdat hij een bril draagt. Maar Luuk heeft het mis. Hij draagt wel een bril, maar dat is **niet** de reden dat hij gepest wordt.

Kim wordt getreiterd door kinderen die roepen: "je moeder is een dikzak".

Ze denkt dat de kinderen haar beledigen omdat haar moeder heel dik is.

Maar dat is niet zo.

Ja, haar moeder is te dik, maar daarom treiteren de kinderen haar niet.

Maikel wordt elke dag geduwd als hij in de rij staat. Hij weet niet waarom ze dat doen.

De enige reden die hij kan bedenken is omdat ze een hekel aan hem hebben.

Maar Maikel heeft het mis.

Misschien hebben een paar kinderen een hekel aan hem, maar dat is niet de reden dat ze hem duwen.

Erik wordt "homo" genoemd door zijn klasgenoten. Hij valt op meisjes en weet niet waarom ze hem zo noemen.

Erik gelooft dat zij dat doen omdat hij van kunst houdt en niet stoer is.

Maar Erik heeft het mis.

Hij mag dan artistiek en niet stoer zijn, dat is niet reden dat zij hem pesten.

Romy's vriendinnen vertellen dat andere kinderen achter haar rug over haar roddelen en zeggen dat ze stom is. Romy is goed op school en haalt negens en tieners voor al haar

schoolonderzoeken.

Romy gelooft dat ze roddelen omdat ze jaloers zijn op haar.

Maar Romy heeft het mis.

De andere kinderen zijn misschien wel jaloers op haar cijfers, maar dat is niet de reden dat ze over haar roddelen.

Niemand van deze kinderen heeft het door, maar er is maar één reden waarom zij de klos zijn. Dat is dezelfde reden waarom jij gepest wordt, en jij hebt het ook niet door. Het heeft niets te maken met hoe je eruit ziet of wie je bent, of hoe je ouders eruitzien of wie ze zijn, al denk je dat misschien wel.

Kijk, er zijn heel veel dikke kinderen in de wereld die niet gepest worden. Er zijn genoeg lelijke kinderen die niet gepest worden, er zijn heel veel slimme kinderen die nooit gepest worden en er zijn zat domme kinderen die niet gepest worden. Er zijn heel veel kinderen die niet stoer zijn en niet gepest worden. **Er zijn genoeg kinderen zoals jij die ook nooit gepest worden.**

Waarom jij wel en zij niet?

Omdat je een simpele fout maakt die ieder gepest kind maakt, en die fout verziekt je leven!

Welke fout maak je dan?

Eens kijken wat er iedere dag bij jou gebeurt. De pestkoppen lopen langs en maken grapjes over jou. Je wordt boos of kwaad en dan doe je iets om ze te laten ophouden. Misschien zeg je dat ze hun kop moeten houden. Misschien ga je ze ook uitschelden en grapjes over hen maken.

Misschien geef je ze een klap op hun kop (en dat geeft problemen). Misschien zeg je dat je grote boer ze na schooltijd wel in elkaar zal slaan. Of je vertelt het aan een leraar, de mentor of de directeur van de school. Heel misschien vertel je het aan je ouders, of je probeert ze te negeren net zolang tot het zo erg wordt **dat je wel iets moet** doen.

Maar wat gebeurt er nu eigenlijk?

De kinderen maken grapjes over je, en jij wil dat ze stoppen. Dit zie je telkens weer gebeuren, iedere dag weer: zij blijven doorgaan met grapjes maken en jij blijft doorgaan met ze te laten ophouden. En niets helpt. Hoe hard je het ook probeert, het pesten gaat door.

Dus waarom blijven die kinderen dan zo vervelend tegen je doen?

Zij weten heel goed dat je het niet leuk vindt, en dat de leraren en jouw ouders het niet leuk vinden, waarom gaan ze er dan mee door? Waarom laten ze je niet met rust, dan is iedereen blij?

Let op! De echte reden waarom je gepest wordt is omdat het je raakt!

Hier snap jij waarschijnlijk niets van.

Je wordt tenslotte eerst gepest en dan wordt je pas boos. Jij laat ze niet pesten, jij laat ze juist ophouden.

Dat doe je dus **wel**. Jij **laat** ze pesten. Je kunt het niet zien omdat het gezichtsbedrog is en alle kinderen die gepest worden trappen daar in.

Het is heel logisch dat je daar in trapt. Wij zijn gewend te denken dat iets eerst komt en daarna iets anders. Stel je bijvoorbeeld voor dat ik je een klap geef en dat jij een blauw oog krijgt. Als ik dan zeg dat jouw blauwe oog er voor zorgde dat ik je een klap gaf, dan zou jij zeggen dat ik gek ben. En je hebt gelijk! Ik sloeg eerst en toen kreeg jij een blauw oog; het is niet omgekeerd.

Maar hiermee vertel ik je dat je gepest wordt omdat je boos wordt! Dat is toch ook vreemd? Eerst begon het pesten daarna werd je boos. Jij lokte het pesten niet uit. Je probeerde het juist te stoppen!

En toch is het **niet** zo gek. Lees maar verder dan zie je hoe het werkt.

Hoe denk jij dat kinderen zich voelen als ze jou uitschelden en jij wordt boos? Voelen zij zich rot? Vast niet! Als ze zich rot zouden voelen over het pesten dan zouden ze het niet doen. Ze vinden het heerlijk als jij boos wordt wanneer zij pesten! Ze voelen zich geweldig! Ze kunnen er geen genoeg van krijgen! Jij voelt je waardeloos, zij niet. Hoe bozer je wordt hoe meer lol ze hebben. Wát je ook probeert om ze te laten stoppen, het zorgt er alleen maar voor dat ze zich beter voelen. Ze denken stilletjes, "ha ha probeer me dan te stoppen. Het lukt je toch niet, wat je ook probeert." Zelfs als jij je best doet niets te laten merken, is de kans groot dat ze het toch aan je zien dat je boos bent, en dan zijn ze blij.

Weet je, zij noemen je niet dikzak omdat je dik bent, of brillenjood omdat je een bril draagt. Het kan ze helemaal niet schelen hoe je eruit ziet! Ze werken niet voor de krant om jou constant te vertellen dat je lelijk bent of stom of een dikke moeder hebt. Het enige wat ze echt kan schelen is lol maken. Dat willen we allemaal, en een goeie manier is om te proberen iemand anders woedend te krijgen.

Jouw pestkoppen hebben ontdekt dat ze jou woedend kunnen maken door je te pesten. Ze zoeken speciaal naar je zwakke plekken, waar jij je echt rot over voelt en wat je aan niemand wil laten merken. Die dingen waar jij gevoelig voor bent zijn soms ook een beetje waar. Als kinderen bijvoorbeeld ontdekken dat je het niet uit kunt staan dat ze je dikzak noemen. Of als je het stom vindt dat je een bril hebt en kinderen ontdekken dat het je kwetst dat ze je brillenjood noemen. Of je schaamt je dat je moeder te zwaar is en je gaat uit je dak als ze je moeder te dik noemen.

Maar eigenlijk maakt het niet uit of de dingen die ze zeggen waar zijn of niet. Wat uitmaakt is dat het je raakt. Als je heel mooi bent en je wordt boos als ze zeggen dat je lelijk bent, zullen ze je lelijk blijven noemen. Als je mager bent en je wordt boos als ze je dikzak noemen, zullen ze je dikzak blijven noemen.

Ze zullen het iedere keer precies weer zo doen als jij daar zo op reageert. Het enige wat ze interessant aan jou vinden is dat je ze plezier geeft als je boos wordt. En het gaat maar door, dag in dag uit, jaar in jaar uit; als een trein die rondjes op de rails rijdt. De kinderen pesten jou, jij wordt boos, en zij hebben lol. **Zij** pesten je, jij reageert **boos**, en zij hebben **lol**.

De boosheid die jij voelt als je gepest wordt is zoals de broodkruimels van Bram voor de duiven zijn. Jij gooit pakjes boosheid naar je pestkoppen, en je denkt dat ze je daardoor met rust laten. Maar je boosheid is precies waar pestkoppen naar op zoek zijn! Daarom komen ze bij je terug! Als jij boos wordt maak je ze zo blij!

Ja, jij hebt de pesters beloofd toen ze je voor gek zetten! Bekijk het eens zo: als je ouders je zouden betalen om televisie te kijken, zou je dan niet heel veel televisiekijken? Natuurlijk! En pesters zijn net zoals jij. Jij geeft ze zoveel in ruil voor het pesten. Natuurlijk doen ze het dan zoveel als ze kunnen!!!

Les 2: verander je houding.

Misschien schrok je toen je ontdekte dat jij je pestkoppen eigenlijk aan het aanmoedigen was om door te gaan met pesten. Voel je daar alsjeblieft niet rot over. Wat er gebeurde was niet jouw schuld. Je had echt niet kunnen weten wat er werkelijk aan de hand was. Hetzelfde gebeurt eigenlijk in ieder contact waarbij mensen elkaar de hele tijd ergeren. Of het nou ouders zijn, kinderen, mannen, vrouwen of broers en zusters die altijd met elkaar ruzie maken, ze maken altijd dezelfde fout. Ze hebben niet door dat door boos worden ze de andere persoon dwingen precies dat te doen wat ze niet kunnen uitstaan. Dus trek het je niet aan. Het is niet jouw schuld.

Maar goed, ik zou niet het risico nemen om je een slecht gevoel te geven als ik niet ook wist hoe ik jou kan helpen om je veel beter te kunnen voelen. Je voelt je een stuk beter als je eenmaal het geheim gebruikt om pesters te stoppen.

Deze les geeft je het geheim, de simpele methode, om pesten te laten stoppen. Verandering van houding is het enige wat nodig is. Ik bedoel dat je alleen hoeft te veranderen hoe je over het pesten denkt. Al het andere zal automatisch volgen nadat jij je gedrag hebt veranderd.

Tot nu toe was je houding, "Oh nee!! Ze zetten mij voor gek! Ik zal moeten zorgen dat ze ophouden!"

Maar deze houding is niet goed. Deze houding heeft er in het begin voor gezorgd dat het probleem ging ontstaan. De enige reden dat het pesten begon was omdat je geraakt werd door het plagen en dacht dat je het moest stoppen. Van nu af aan - en je hoeft het maar een week te doen om te zien of het werkt - wordt je nieuwe houding, "het is prima als ze mij willen pesten. Ze kunnen het de hele dag door doen en het raakt me echt niet.

Je moet echt helemaal niets doen om je pesters te laten stoppen met pesten. Zeg niet dat ze moeten stoppen. Scheld ze niet uit. Klik niet over ze bij de leraar. Vertel het niet aan je ouders of aan de ouders van die kinderen.

Word zelf niet boos op ze!

"Niet boos?" denk je nu. "Waarom zou ik niet boos worden als ze mij uitschelden?"

Je moet niet boos zijn, want het is een rot gevoel om boos te zijn, en het zal je pesters een goed gevoel geven. Bovendien, als je nieuwe houding nu is dat als ze je willen pesten het niet erg is, waarom zou je dan in hemelsnaam kwaad op hen worden?

Het is niet nodig dat je doet alsof je van steen bent. Als jouw pesters hun kop vlak voor jouw gezicht houden en zeggen, "wat is er, hoor je me niet?" dan is het goed om te antwoorden "ja natuurlijk hoor ik je!"

Als je het gevoel hebt dat je meer zou moet zeggen, dan is dat ook goed. Als jij er maar niet boos over wordt en ze toestemming geeft om je te beledigen.

Hier zijn een paar voorbeelden: "*het is goed hoor, als je mij uit wil schelden.*"; of "*als jij het leuk vindt om mij voor gek te zetten, doe je dat maar de hele dag door.*" Dit zal ze snel laten ophouden. Zorg er alleen voor dat je het zonder enige boosheid zegt.

En wat je zegt moet je echt menen.

Nu ga je ze dus zoveel als ze willen laten pesten. Dat betekent niet dat jij een slappeling bent. Juist het tegenovergestelde: het zorgt dat jij winnaar wordt! Wie staat er voor gek, als ze jou uitschelden en het kan jou niet schelen, jij of zij? Zij staan natuurlijk voor gek. En wie voelt zich voor gek staan, jij of zij? Zij voelen zich ook voor gek staan. Iemand die een ander uitscheldt terwijl het die ander niets kan schelen, ziet er behoorlijk stom uit. En hoe erger de scheldwoorden zijn, hoe dommer hij eruitziet. Dus laat ze lekker een eind weg pesten, en voel je helemaal niet vervelend want nu ga jij de winnaar worden, en je zorgt ervoor dat zij er als idioten uitzien zonder iets te doen.

En wat nu als ze je moeder beledigen? Zou je daar iets aan moeten doen? Hoe kun je nou niet je moeders eer verdedigen?

Laat ze lekker hun gang gaan, zelfs als ze je moeder beledigen, of je oma, of iemand anders die belangrijk voor je is! Je hoeft je nergens zorgen over te maken. Als ik voor een hele groep mensen tegen jou zeg, "je moeder is een varken en ze slaapt in de modder," is er dan iemand die mij gelooft? Natuurlijk niet. Als ik je moeder beledig en jij zegt niks, zouden de mensen om ons heen dan denken dat er met jou iets mis is of met mij? Hoogstwaarschijnlijk, denken ze dat er met mij iets mis is. Als jij je moeder begint te verdedigen tegen deze stomme beschuldigingen, dan lijkt jij stom. Als je niet reageert, dan zal ik er stom uitzien. Daarom is het dus helemaal goed, zelfs als ze je moeder beledigen. **Zodra je pesters zien dat niks van wat ze zeggen jou raakt, zullen ze ophouden.**

En wat nou als het waar is wat ze zeggen? Zou je dan iets moeten doen? Wat nou als je moeder drugsverslaafde is? Zou je er iets aan moeten doen als kinderen "je moeder is een junk", roepen?

Nee, dat zou je niet moeten doen. Als je ze probeert te stoppen, doen ze het alleen maar erger. Weet je nog, de echte reden dat ze je pesten is niet omdat ze jou de waarheid over jezelf moeten vertellen. De enige reden waarom ze dat doen is omdat het grappig is om jou overstuurt te maken. Zelfs als je moeder echt aan drugs verslaafd is, voelen mensen die dat overal rond vertellen zich stom als jij ze hun gang laat gaan. Waarschijnlijk zullen ze zich uiteindelijk nog schuldig gaan voelen omdat ze je moeder belachelijk hebben gemaakt. Dus laat ze maar zeggen wat ze willen, zelfs al is het waar. Als jij zorgt dat het jou niet raakt, dan zal het hen raken.

Ik wil dat je nog op een andere manier nadenkt over wat pesters jou hebben aangedaan. Hou jij van spelletjes? Dat zal wel. Dat komt omdat iedereen van spelletjes houdt. Dat betekent plezier. En wanneer je spelletjes doet, wil je dan winnen, of probeer je te verliezen? Tenzij je een klein kind probeert vrolijk te houden, zal je waarschijnlijk altijd proberen te winnen. Winnen voelt goed en verliezen vervelend. En zo hoort het ook. Moeder natuur heeft ons zo gemaakt.

Kijk, het is makkelijk te weten dat iemand een spelletje met je speelt als je kaarten in je hand hebt, of als je schaak- of damstenen verplaatst, of wanneer je met een Gameboy of PlayStation bezig bent. En als je deze spelletjes doet is het makkelijk te weten wie wint en wie verliest.

Maar heel vaak doen mensen spelletjes terwijl ze het niet eens weten! Als je niet door hebt dat iemand een spelletje met je doet, heb je geen kans om te winnen!

Uitschelden is een spelletje dat kinderen graag spelen met onverwachte slachtoffers. Ze noemen jou van alles en jij moet ze stoppen. Je weet niet echt dat het een spelletje is want niemand zei, "Hé, heeft iemand zin in een spelletje uitschelden?" Ze beginnen het gewoonweg te spelen, en jij loopt in de val door mee te doen. Je denkt dat het echt is, dat ze je echt minachten en dat ze je willen kwetsen, en jij gelooft dat je er iets tegen moet doen.

De waarheid is dat ze je niet echt haten en je niet echt willen kwetsen (tenzij jij ze echt haat en hen wil kwetsen). Wat ze echt willen is lol hebben en winnen. Zo gauw jij boos wordt, verlies jij en winnen zij. Je maakt jezelf belachelijk, als je steeds bozer wordt en steeds harder probeert om ze te stoppen. Je zal nooit kunnen winnen, behalve als je zo gemeen en sterk en slim bent om ze allemaal in elkaar te slaan zonder zelf gepakt en gestraft te worden.

Als je een spelletje doet, wil je winnen. Je hebt al die jaren, zonder het te weten, een spelletje gespeeld en verloren. Nu ga je winnen, want je kent het spelletje, en je trapt er niet meer in. Je verliest als je boos wordt. Je wint als je niet boos wordt. Dat is alles! Het is zo eenvoudig! Eigenlijk is dat alles waar het pestprobleem over gaat. Nu weet je eindelijk hoe je kunt winnen, en het wordt het gemakkelijkst van de hele wereld!

LES 3. Drie waarschuwingen

Als jij wilt slagen dan moet je voorkomen dat je in valkuilen trapt waardoor het pesten doorgaat. Dat doe je door je bewust te worden van de volgende drie waarschuwingen.

Waarschuwing 1: het pesten wordt erger voordat het minder wordt.

Het zou natuurlijk prachtig zijn dat je deze bladzijden zou lezen en dat dit alles was wat je moest doen om nooit meer gepest te worden. Nou dat is het bijna, maar niet helemaal. Je moet er op bedacht zijn dat het eerst erger wordt voordat het beter wordt, maar het pesten zal stoppen als je de instructies opvolgt. Het kan hoogstens een paar dagen erger worden. Dus denk nou niet "oh nee, het helpt niet! Het wordt alleen maar erger! Ik moeten het stoppen!" als je merkt dat het erger wordt. Het werkt wel. Het pesten wordt alleen eerst erger voordat het beter gaat.

Waarom wordt het eerst erger? Omdat jouw pesters jou al zolang boos hebben gemaakt, en ze dat heerlijk vinden. Ze hebben zoveel plezier om je te beledigen en boos te krijgen, en ze willen zeker niet dat dit plezier ophoudt. Bovendien heb je ze al die tijd laten weten dat het pesten je stoort. Ze hebben eerst wat tijd nodig om te bedenken dat je veranderd bent.

Nu zullen ze zien dat jij niks doet. Als jouw pesters je voor gek proberen te zetten laat jij je nieuwe gedrag zien. Ze zullen gaan denken dat er iets mis met je is. Misschien zie je ze niet omdat je blind bent geworden. Misschien hoor je ze niet omdat je doof bent geworden. Misschien word je afgeleid omdat je ergens anders aan denkt. Misschien ben je wel gek geworden en vind je pesten leuk. In ieder geval raken ze erg in de war. Ze zullen niet begrijpen wat er in hemelsnaam met je gebeurd is. Maar ze willen echt dat je overstuurt raakt, en zij weten zeker dat dit met pesten lukt, dus gaan ze het nog harder proberen. Ze vermoeden dat je uiteindelijk iets zal doen als het pesten echt heel erg wordt. Dus zullen ze je harder gaan uitschelden, ze zullen ergere beledigingen zeggen, en misschien halen ze wat vrienden bij elkaar om je met z'n allen tegelijk te beledigen.

Maar het zal ze niet helpen. Zij zullen het domme gevoel zat worden en na een tijdje stoppen. Even later zullen ze het nog eens proberen, in de hoop dat je weer gewoon jezelf bent en boos wordt. Maar het werkt weer niet. De volgende dag zullen ze het nog eens proberen, maar weer zullen ze zich uiteindelijk stom voelen. Op de derde dag zullen ze het waarschijnlijk niet eens meer proberen, of als ze het toch proberen, zal het niet zo erg zijn en geven ze het gauw op. Want weet je, ze willen dat jij een 'loser' bent en voor gek staat. Ze willen zelf niet voor gek staan en losers zijn, dus ze zullen stoppen zo gauw ze doorhebben dat ze niet kunnen winnen.

Waarschuwing 2: je moet deze instructies helemaal precies opvolgen.

De enige manier waarop je succes zal hebben om je pesters te laten ophouden is door deze instructies ieder moment op te volgen. Als je het zo nu en dan doet, lukt het niet. Als ze merken dat je de meeste keren niets doet als ze je pesten, maar soms wel, dan weten ze dat het je toch wel raakt, ze moeten alleen wat harder en meer hun best doen. En dan stopt het pesten niet. Het kan zelfs erger worden. Alleen als ze zien dat ze je nooit meer kunnen raken met pesten zullen ze uiteindelijk stoppen om dat te proberen.

Waarschuwing 3: het pesten zal nooit helemaal stoppen.

Het is wel belangrijk om te weten dat door deze instructies te volgen, jouw situatie heel erg vooruit zal gaan. Het zal bijna helemaal goed worden, maar nooit helemaal. Hoe goed je dit plan ook volgt, je kunt niet verwachten dat je nooit meer in je leven gepest wordt. Iedereen wordt wel eens gepest. Soms worden zelfs grappen gemaakt over dode mensen. De minister-president wordt zelfs af en toe gepest. Eigenlijk wordt het meeste plezier in het hele land gemaakt over de minister-president. Er worden meer grappen over hem gemaakt dan over iemand anders! Kun jij

je voorstellen wat er zou gebeuren als de minister-president telkens gekwetst zou worden als er grapjes over hem gemaakt worden? Hij zou instorten! Hij zou zijn werk nooit goed kunnen doen. Hoe meer bewonderd en machtiger iemand is hoe meer mensen het leuk vinden om er grapjes over te maken! Dus als we het ver willen schoppen in het leven, moeten we er niet op letten dat mensen ons voor gek zetten. Bekijk het eens zo: als de minister-president tegen een grapje kan, kunnen wij dat toch ook?

Dus als je vindt dat je soms gepest wordt ook al word je er niet meer boos om, denk dan niet: "Oh nee! Ik word nog steeds gepest! Het helpt niet! Ik moet zorgen dat het stopt!" Het werkt wel, maar iedereen wordt zo nu en dan wel eens voor gek gezet, en niets in de hele wereld kan dit veranderen. Het verschil is, dat het veel en veel minder vaak zal gebeuren dan vroeger, en het zal nooit meer dan één of twee keer door dezelfde persoon gedaan worden. Het allerbelangrijkste is dat het jou niet meer kan schelen. En wat is het probleem dan nog als het jou niet meer kan schelen?

Les 4: hoe ga je met roddel om?

Als je gepest wordt, is de kans groot dat er ook over je geroddeld wordt. Kinderen kunnen je niet alleen treiteren door beledigingen recht in je gezicht te zeggen. Ze kunnen het ook door vervelende dingen achter je rug te vertellen. En daarna gaan andere kinderen jou vertellen wat er over je geroddeld wordt. Het volgende verhaal tussen Stefan en Merel is een typisch voorbeeld van hoe dat gaat:

Stefan: ik hoorde dat je moeder in een hok slaapt.

Merel: niet waar!

Stefan: dat zegt iedereen.

Merel: het zijn allemaal leugenaars. Zegt dan wie dat vertelt!

Stefan: iedereen doet dat.

Merel: ik wil weten wie er begon! Zeg wie er begon!

Stefan: ik weet niet wie er begon. Maar iedereen zegt dat het waar is.

Merel: het is niet waar! En houd maar op met dat te zeggen!

Stefan: ik zeg toch niet dat je moeder in een hok slaapt. Maar de rest wel.

Merel: oh, ik vermoed degenen die hiermee is begonnen!

Stefan: maar het is wel waar hè?

Merel: het is niet waar! Geloof het maar niet! Het is een dikke vette leugen!

Stefan: maar ik denk dat het waar is. Iedereen zegt het dus dan moet het wel waar zijn.

Merel: niet waar!

Enz. enz.. Dit gesprek kan dan nog heel lang doorgaan. Wat gebeurt hier nu werkelijk? Merel krijgt van Stefan een gemene roddel te horen. Dan begint ze zichzelf en haar moeder te verdedigen en probeert ze het roddelen te stoppen. Maar lukt het haar om Stefan te overtuigen dat het niet waar is, en dwingt ze hem op te houden met roddelen?

Nee, dat lukt haar helemaal niet. Stefan blijft doorgaan, en vindt het leuk om Merel op de kast te jagen. En eigenlijk gelooft Stefan de roddel helemaal niet. Natuurlijk slaapt Merel's moeder niet in een hok. Maar Stefan heeft er zeker plezier in om Merel met deze roddel te treiteren. Merel denkt dat ze haar familie moet verdedigen. Maar zo gauw ze zichzelf verdedigt is ze meteen de verliezer. Waarom? Denk maar aan een rechtszitting. Wie heeft de sterkste positie, de aanklager of de verdachte? De aanklager, natuurlijk! Het is heel ongemakkelijk om jezelf te moeten verdedigen in een rechtszaal. De aanklager staat erboven, en de verdachte er onder. Als iemand jou een roddel vertelt, dan speelt hij eigenlijk een spelletje met je. Bij het spelletje gaat het er om dat jij jezelf verdedigt. Het is heel gemakkelijk om in die val te trappen. Je instinct vertelt je dat je bedreigd wordt en jezelf moet verdedigen. Maar zo gauw als je jezelf verdedigt, verlies je, omdat je jezelf in de zwakkere positie brengt dan je aanklager! En hoe harder je probeert de roddel te stoppen, hoe meer je eruitziet en voelt als een verliezer.

Dus wat moet je doen als iemand jou een roddel vertelt? Laat je niet in de val lokken om jezelf te verdedigen. Begin het spelletje door de roddel om te draaien en de roddel zelf te gaan vertellen. Zorg dat hij zichzelf gaat verdedigen.

Hoe?

Door de volgende **vraag van 4 woorden** te gebruiken: **"geloof je het zelf?"**

Het werkt wel:

Stefan: ik hoorde dat je moeder in het opberghok slaapt.

Merel: geloof je dat?

Stefan: nee.

Merel: goed zo.

En dat is dan dat. Stefan heeft niets meer te zeggen over de roddel.

Maar wat nou als Stefan zegt "ja," dat hij het wel gelooft?

Dan gaat het zo:

Stefan: ik hoorde dat je moeder in het opberghok slaapt.

Merel: geloof je dat?

Stefan: ja.

Merel: geloof dat dan maar.

En weer zit Stefan klem, hij heeft hier niets slims op te zeggen. Als hij blijft vragen of het waar is, blijf dan zeggen dat hij dat mag geloven als hij dat wil. Kijk, Stefan wil jou in de verdediging dwingen, want dan kom jij op een lagere plaats en hij wint. Dus weiger jezelf te verdedigen. Laat hij zichzelf maar verdedigen. Door hem te vragen of hij het gelooft, vraag je eigenlijk, "ben jij echt zo goed gelovig?" En het maakt hem pas echt stom als hij zo dom is om te zeggen dat hij het gelooft, terwijl jij dat prima vindt.

En wat nou als de roddel klopt? Wat moet je dan doen?

Dat maakt niet uit. Het is net als uitschelden. De werkelijke reden waarom ze je uitschelden heeft niets met de waarheid te maken. Het moet jou alleen maar verliezer maken. Ze zeggen alleen iets wat jou overstuur maakt. Dus wanneer je wilt dat roddels ophouden, dan moet je de roddelaar vragen, "geloof je het?", of ze nu waar zijn of niet. En zorg dat je dat zo rustig mogelijk zegt. Wordt niet boos of verdrietig over de roddel, want dan zullen de anderen makkelijker geloven dat het je raakt. En probeer er niet achter te komen wie begon. Je moet iedereen laten

zien dat het je gewoon niks kan schelen; als ze het leuk vinden om over jou te roddelen, dan vind je dat best.

Er is misschien één uitzondering. Als mensen die echt om je geven jou iets vragen over de roddel. Als je wilt dat ze wel de waarheid weten dan moet je ze dat vertellen. Maar ga geen lange discussie aan. Vertel het ze maar één keer. Als ze zeggen dat ze je niet geloven, verdedig jezelf dan niet! Zeg alleen, "je mag geloven wat wil".

Het gaat dan zo:

Stefan: ik hoorde dat je ouders gaan scheiden.

Merel: nee, dat gaan ze niet.

Stefan: maar dat zegt iedereen. Is het waar?

Merel: geloof jij het?

Stefan: ja.

Merel: nou, geloof het maar als je dat wil.

Stefan: maar is het waar?

Merel: dat heb ik al gezegd. Als jij dat wilt geloven, moet je dat zelf weten.

Les 5: hoe ga je met lichamelijk geweld om?

Waarschuwing: ik wil duidelijk zijn dat wat ik vertel over lichamelijk geweld alleen gaat over pestende kinderen die min of meer emotioneel stabiel zijn. Er zijn enkele kinderen die erg gestoord en gevaarlijk zijn. Als zij je pesten, moet je ze negeren of zorgen dat er mensen zijn die jou kunnen beschermen als je bij ze in de buurt bent.

Pesten hoeft niet alleen met woorden te gaan. Vaak proberen kinderen je kwaad te krijgen door je te duwen of te slaan. Wat moet je dan doen?

Het hangt ervan af hoe erg je het vindt. Meestal willen kinderen je niet echt kwaad doen. Ze doen alleen een spelletje met je. Ze willen je ergeren en in moeilijkheden brengen.

Als je bijvoorbeeld in de rij staat en het kind achter je wil je een duw geven, Dan draai jij je om, duwt hem flink hard terug, en de schreeuwt, "niet duwen!". Niemand zag dat dit kind jou duwde, maar iedereen, ook de leraar, zag en hoorde jou, en dan zit jij in de problemen. Dus het kind dat jou duwde is nu de winnaar.

Het beste wat je kan doen (als je niet gewond bent) is te doen of je het niet gemerkt hebt. Het kind dat jou duwde, wil niet in de problemen komen, hij wil alleen dat jij problemen krijgt, dus moet hij voorkomen dat iemand ziet dat hij jou duwt. Hij zal je dus waarschijnlijk niet nog een keer duwen, of misschien nog een keer zachtjes. Als dat zo is moet je nog een keer doen alsof je het niet merkt. En niet klikken, want dan weet hij dat het je stoorde. Hij zal ook kwaad zijn dat je klikte, dus probeert hij je later terug te pakken. Als je niets terug doet, heeft hij niet het plezier dat hij je heeft lastig gevallen, en hij heeft ook geen reden om boos op je te zijn.

En als het kind je echt pijn heeft gedaan? Moet je dat ook negeren?

Nee! Niemand heeft het recht om jou pijn te doen. Maar het is goed te bedenken dat serieuze gevechten niet zomaar beginnen. Vreemden komen niet zomaar naar je toe om je zo hard mogelijk een klap in je gezicht te geven. Bijna ieder lichamelijk gevecht begint met een woordenwisseling. Kinderen schelden je uit, je wordt boos, je begint elkaar te bedreigen, en voor je het

weet sla je er op los. Maar als je het advies opvolgt dat ik je tot nu toe heb gegeven, dan zullen woorden je nooit boos maken, en er zal niet gevochten worden.

Wat nou als iemand je echt pijn doet? Je moet **niet terugslaan** tenzij je leven in gevaar is. Als je terugslaat kun je in de problemen komen met het kind dat jou het eerste sloeg. Hij kan je bovendien zelfs harder terugslaan en dan loopt het gevecht uit de hand.

Wat moet je dan doen?

Laat dat kind rustig weten hoeveel pijn het doet, als je tenminste niet zo erg gewond bent dat je een dokter of zoiets nodig hebt. Zorg dat je niet boos klinkt, want dat zal hem alleen maar bozer maken. Er is een kans dat hij nu zelfs zijn excuus aan zal bieden. Maar als hij doorgaat met slaan dan mag je iets doen. Vertel de leraar of andere belangrijke volwassene er over.

Als de klap zo ernstig is dat je medische hulp nodig hebt, wordt het tijd om aangifte bij de politie te doen. Onthoud goed dat niemand het recht heeft jou pijn te doen, en als ze dat toch doen, moeten ze daar straf voor krijgen zodat ze het niet nog eens doen. Maar als het niet echt pijn doet, waarom zou je er dan zo'n probleem van maken? Als je gaat kletsen over kinderen die jou niet eens pijn deden, dan doe je kinderachtig en verlies je het respect van je vrienden.

"Ik zou je wel willen helpen, maar..."

Er is nog een ander soort fysiek geweld dat voorkomt. Kinderen die eisen dat jij jouw spullen aan hen geeft, of anders zullen zij ze met geweld in pikken. Wat moet je daaraan doen?

Negeer ze als ze jou om spullen vragen zoals geld of snoep, of je mobieltje. Doe dan net alsof je ze niet hoort. Kijk niet angstig, als je dat doet. Zelfs als ze groter zijn dan jij, mogen ze je nog steeds geen pijn doen, en waarschijnlijk laten ze je na een poosje met rust.

Als ze je blijven lastigvallen, zegt dan rustig: "ik zou je wel willen geven wat je vraagt, maar dat kan niet." Leg niet uit waarom en ga er niet in discussie over waarom je dat niet aan ze kan geven. Als het nodig is, herhaal het dan, "ik zou je echt graag helpen, maar dat kan niet." Door te beginnen met zeggen dat je ze blij wilt maken, kunnen zij niet zeggen dat je tegen ze bent.

Nu zullen ze jou misschien wel met rust laten. Maar misschien ook niet. Ze kunnen toch iets afpakken. Wat doe je dan?

Het is belangrijk om te bedenken, dat als pesters iets van je afpakken, ze dat meestal niet doen omdat ze het echt willen houden. Ze spelen alleen maar een spelletje met je en proberen je overstuur te maken. Daarom is boos worden het slechtste wat je kan doen. Het is ook geen goed idee om te proberen het terug te pakken. Rustig blijven is gewoonlijk het beste. Zeg zoiets als: "ik moet echt mijn.... terug." De kans is groot dat als je rustig wacht, zij het aan je teruggeven, en hoe rustiger jij bent hoe sneller dat zal gebeuren.

Je hebt nog een andere mogelijkheid, die ik je niet aanraad, alleen als je dat echt heel gemakkelijk kan uitvoeren. Als het afgepakte ding niet snel kapot kan gaan, bijvoorbeeld een pet, dan kun je er een spelletje van maken *lummelen*. Jij probeert het terug te pakken terwijl zij het naar elkaar toe gooien. Als je dit doet, moet het voor iedereen duidelijk zijn dat jij lol hebt, dat je niet boos bent, en dat je sportief meedoet. Het zou kunnen dat de pesters uiteindelijk je vrienden zijn.

Maar je moet dat niet goedvinden, als andere kinderen je pet afpakken en niet teruggeven, zelfs wanneer je rustig blijft, want dat is stelen en stelen is een misdrijf.

Zeg rustig iets als: "ik moet mijn pet nu echt terug." Als zij hem niet snel terug geven, kun je zeggen: "ik wil mijn pet terug en ik wil niemand de schuld geven." Als zij de boodschap niet ontvangen en de pet niet teruggeven, dan kun je dat aan de betreffende volwassenen melden. Meld het de school, als het ding door medeleerlingen is afgepakt. Meld het aan je ouders en de ouders van de kinderen die de spullen pikten als dat in de buurt gebeurde.

Je moet je pesters onder geen beding geld of of je mobiele telefoon of dat soort dingen geven. Zij zullen je dan een sufferd vinden, en met meer eisen terug blijven komen. Als ze je serieus

bedreigen, vertel het dan aan je ouders, leerkracht, of schoolhoofd. Als niets helpt, kun je altijd nog naar de politie gaan. Stelen en afpersing zijn ernstige misdrijven, en de maatschappij moet je hiertegen beschermen als dat nodig is.

Les 6: Wraak nemen.

Jij hebt jarenlang iedere dag geleden onder de wreedheid van andere kinderen. Hoe meer jij je gekwetst hebt gevoeld, hoe meer jij je wilde wreken. Jij hebt vast veel tijd besteed met je voor te stellen om ze terug te laten betalen voor wat zij je allemaal aangedaan hebben. Mogelijk heb je ervan gedroomd om ze te bombarderen, of te beschieten, of langzaam boven een vuurtje te roosteren of in ieder geval ze voor gek te zetten als de grootste idioten van de geschiedenis. Je zou ze vast en zeker spijt laten krijgen dat ze ooit bedachten om jou uit te kiezen, en ze zo bang laten zijn dat ze nooit meer respectloos tegen jou doen.

Hoewel ik je tot nu toe veel goed nieuws heb gebracht, ben ik bang dat wat ik nu ga vertellen jou niet van blijdschap laat juichen –maar je zal snel begrijpen dat het echt het beste is. Wraak nemen betekent dat jij jouw pesters alle pijn teruggeeft die ze jou in al die jaren hebben gegeven. Probeer alle pijn eens op te tellen - die duizenden dagen van depressie, van pijn en boosheid opkroppen in jezelf, van bedenken dat er iets mis met je was, van geen vrienden hebben, van de onmogelijkheid je op je schoolwerk te concentreren, van in de problemen komen door te proberen ze te dwingen op te houden - en je zal je op hetzelfde moment realiseren dat je echt iets heel afschuwelijks moet doen om helemaal wraak te kunnen nemen. In één keer al deze pijn teruggeven zou ze doodmaken of de rest van hun leven in het ziekenhuis doen belanden.

Misschien denk je: dit is nou precies wat ze verdienen. En misschien is dat ook zo. Maar hoe zou jij je voelen als je wraak uit zou komen? Hoe denk je dat jij je de rest van je leven zou voelen als je weet dat je een moordenaar bent of iemands leven voorgoed verwoest hebt? Het is waar dat er inderdaad een paar kinderen in de afgelopen jaren wraak hebben genomen door in hun school kinderen dood te schieten, misschien heb je daar wel eens van gehoord. De bekendste waren twee kinderen die de slachting op Columbine High School in Amerika pleegden. Denk je dat één van hen nu blij is nadat er wraak genomen is? Die twee schoten zichzelf dood, omdat ze wisten dat hun levens een hel zouden worden als ze na de wraak in leven waren gebleven. Zij hebben de levens van hun eigen familie ook volledig vernield. Sommige anderen pleegden zelfmoord. Weer anderen zitten nu allemaal in de gevangenis; ze wensen waarschijnlijk dat ze zelf ook dood waren.

Zou jij dat willen? Natuurlijk niet! Je leven zou nu veel slechter zijn als je er echt in was geslaagd om totale wraak te nemen,

Dus hoe kun je wraak nemen op een manier die je leven niet verpest?

Er zijn vier dingen die je moet begrijpen.

1. Stop dromen over wraak.

Je moet accepteren dat je waarschijnlijk nooit in staat bent om jouw pesters hetzelfde aan te doen als zij bij jou deden, behalve als je een misdadiger wordt. Dus je kunt net zo goed relaxen: bespaar je de tijd en energie met dromen over wraak.

2 Stop denken aan je pesters.

Iedere minuut die je aan wraak verspilt, kunnen je pesters doorgaan met je te verslaan! In plaats van je eigen leven te leiden, verspil jij je tijd door aan hen te denken! Dat doen zij waarschijnlijk niet. Jij denkt vaker aan hen dan zij aan jou en dat betekent dat zij winnen. Zonder iets te doen blijven zij jouw gedachten beheersen! Jij doet het werk voor ze!

3 Accepteer je eigen deel.

Accepteer dat je pesters niet helemaal de schuld hebben voor wat zij jou hebben aangedaan. Je bent natuurlijk heel boos en je wil dat ze gestraft worden voor de verschrikkingen die ze jou hebben aangedaan. Je hebt tot nu toe alleen kunnen vertellen, dat je een onschuldig slachtoffer bent van die wrede kinderen. Zij verdienen straf voor hun wreedheid. Dat klopt... je bent een onschuldig slachtoffer omdat je er niet om gevraagd hebt dat ze je op die manier behandelden. Maar dat betekent ook niet dat het alleen hun schuld is. Zoals je in het begin van deze instructie hebt geleerd liet je ze eigenlijk doorgaan door op de pesters kwaad te worden. Je probeerde ze te laten ophouden, net als Bram die de duiven juist naar zich toe lokte door broodkrumels te strooien. Eigenlijk waren ze een spelletje met je aan het spelen, maar dat kon je niet zien. Je kon niet zien dat alles wat je deed om te winnen er automatisch voor zorgde dat je verloor. Je dwong ze, door boos te worden, om te winnen. En omdat het normaal is om te willen winnen, moesten ze doorgaan met jou boos te maken.

Natuurlijk snapte je dat toen niet. Maar nu wel. Kun je werkelijk verwachten dat ze verschrikkelijk gestraft worden, terwijl jij ze ongeveer smeekte om ze te laten pesten? Dat is niet echt eerlijk. Het is als kruimels naar de duiven gooien en ze dan doodschieten omdat ze ze opeten.

4. Verander de winnaars in verliezers.

Dit is het belangrijkste. De beste manier voor wraak is je pesters te veranderen van winnaars in verliezers. Van nu af aan zullen zij zich stom voelen als zij proberen jou lastig te vallen! Ze zullen schrikken en teleurgesteld zijn als zij jou niet langer kunnen verslaan! Dit is misschien niet zo'n beloning als wanneer ze in een ambulance afgevoerd werden, maar het is een veel gezondere oplossing voor jullie beiden. Je zal ook tevreden zijn met het gevoel dat ze jou meer dan ooit tevoren respecteren. Je kunt zelfs ontdekken dat kinderen die je ooit voor gek zetten nu proberen je vrienden te worden! Het pesten stoppen en je leven verbeteren is eigenlijk de beste wraak die er is.

Om je te helpen met deze stap, zou het een goed idee zijn om zo nu en dan het volgende stukje voor jezelf te herhalen, tot het een deel van jezelf is.

Ik realiseerde het me al die jaren niet, maar ik heb het zelf goed gevonden dat ik voor gek werd gezet. Het was niet mijn schuld, want ik kon niet zien hoe het gebeurde. Ik ben nu slimmer, en zij kunnen mij niet langer verslaan. Mijn beste wraak is om iedereen te laten zien dat ik een winnaar ben geworden, in plaats van een verliezer, en dat ik tot een stevig persoon met zelfrespect ben uitgegroeid in plaats van een overgevoelig kind dat van stomme dingen ondersteboven raakt.

Les 7: Hoe voorkom je dat mensen je haten.

Jarenlang hebben kinderen jou belachelijk gemaakt, en je bent er zeker van dat zij je haten. Waarom zouden ze je anders als vuil behandelen? Je weet zelf dat het verschrikkelijk is om gehaat te worden. Dus hoe zorg jij ervoor dat andere kinderen jou niet meer haten?

Eigenlijk is het heel gemakkelijk. Je moet alleen snappen hoe haat werkt.

Waarom haten mensen? Hatent wij mensen die aardig tegen ons zijn en ons prettig laten voelen? Hatent wij mensen die van ons houden? Natuurlijk niet! Wij houden van mensen als zij van ons houden. Wij hatent onze vijanden, de mensen die ons opzettelijk kwaad doen. Wij kunnen iemand hatent, die het leuk vindt om ons te laten lijden.

Denk nu eens aan de kinderen die jou hebben gepest en getreiterd. Het lijkt er erg op dat ze jou hatent. En wat vind je van hen? Jij haat ze ook. Waarom zou je niet? Zij hebben jou tenslotte laten lijden en vonden het nog leuk ook! Zij zijn duidelijk jouw vijanden en verdienen jouw haat.

Vraag jezelf nu eens af: wie er meer haten, jij of de pesters die jou pakken? Je moet voor het antwoord bedenken wie er meer lijdt. Geef jij de pesters meer pijn, of zij jou?

Natuurlijk ben jij degene die meer lijdt! Zij niet. Zij hebben ten koste van jou een prachtige tijd! Zij genieten als je overstuur bent. Zij voelen geen pijn, dat doe jij! Jij lijdt veel meer dan zij. Dit betekent ook dat jij hen waarschijnlijk veel meer haat dan zij jou! En jij hebt een goeie reden om ze meer te haten, want zij doen jou veel meer pijn dan jij hen.

Maar wat gebeurt er als jij ze haat? Gaan ze van je houden? Natuurlijk niet! Jij houdt niet van mensen die jou haten en je vijanden dus ook niet. Dus hoe kun je verwachten dat zij van je houden als jij ze zo erg haat? Zolang jij ze haat, haten zij jou!

Zo heb je er nog niet over nagedacht, omdat je het te druk had met te bedenken hoe erg jij ze haat. Je kan onmogelijk hebben gedacht dat jij er zelf voor zorgt dat ze jou ook haten!

Er is nog een reden dat ze je kunnen haten. Heb jij ze verklikt tegen leraren of directeuren? Heb jij geprobeerd om ze in moeilijkheden te brengen omdat ze jou lastig vielen? Als dat zo is, denk je dan dat dit ervoor zorgt dat je pesters je aardig gaan vinden? Vind jij het leuk als anderen over jou klikken? Natuurlijk niet! Het maakt je boos!

En de pesters zijn niet anders. Als je over ze klikt, worden ze boos! Ze gaan je haten! Als je probeert ze in moeilijkheden te brengen, zullen ze dat ook bij jou doen. Het wordt een soort tenniswedstrijd die nooit ophoudt: jij probeert ze in moeilijkheden te brengen, en dan zij weer, en zo verder... en jullie haten elkaar voor altijd.

Het is makkelijk om deze tenniswedstrijd te stoppen. Bedenk dit maar: kun jij iemand haten die jou echt niet haat?

Nee! Het lukt je misschien wel even, maar als je ziet dat die ander je echt, eerlijk niet haat en niets wil doen om jou te kwetsen, hoe kun je dan in hemelsnaam doorgaan met hem te haten? Er is niets om hem voor de haten! Het zal onmogelijk worden het haten vol te houden voor jou!

Iedereen doet hetzelfde net zoals jij. Ze kunnen niet doorgaan met mensen haten die oprecht hen niet haten.

Deze geheime formule ga je gebruiken om niemand meer jou te laten haten. Van nu af aan hou jij op met hen te haten, hoe gemeen ze ook in het verleden tegen jou hebben gedaan. Probeer niet je vijanden te laten ophouden om jou te haten. Laat ze jou haten als ze dat willen! Maar ze zullen jou niet langer kunnen haten als ze voelen dat jij geen haatgevoel tegen hen hebt. Als jij niet langer boos op ze wordt omdat ze je plagen, als jij niet langer probeert om ze hun kop te laten houden, en als je niet langer over ze klikt, gaan zij zien dat jij eigenlijk niet hun vijand bent. Hierdoor gaan ze niet jou nog meer haten. Ze gaan je aardiger vinden. Ze gaan je meer respecteren. En het zal er ook voor zorgen dat jouw leraren jou aardiger gaan vinden en meer respecteren als je de pesters niet langer haat en over ze klikt. Jij wordt de grote winnaar en je hoeft er niet eens iets voor te doen!

Je moet nog iets begrijpen over de kinderen die jou treiteren. Zolang zij grapjes over je maken, lijkt het alsof zij je haten omdat je anders bent. Ze zouden van je houden als je precies zo bent als zij. Dit lijkt alleen maar zo. De waarheid is dat ze blij zijn dat je anders bent. Dat komt omdat, diep vanbinnen, iedereen bijzonder wil zijn. Om speciaal te zijn moet je anders zijn dan andere mensen,. Als jij net als je pesters zou zijn, zouden ze dat niet leuk vinden! Jij zou ze beletten om zich speciaal te voelen!

Voor een deel willen we hetzelfde zijn als iedereen, zodat we niet opvallen en belachelijk gemaakt worden. Maar voor een ander deel willen we juist anders zijn dan anderen, zodat we ons speciaal kunnen voelen. Als iedereen hetzelfde was, zou het leven niet leuk zijn. Belangrijker nog, de wereld zou niet kunnen draaien als iedereen hetzelfde was. Je hebt mensen nodig met verschillende talenten en kenmerken om alle verschillende banen te vervullen die nodig zijn om

de wereld te laten draaien. Dus voel je anders en speciaal. Hou van anderen omdat ze anders zijn dan jij, en ze zullen van jou houden omdat zij anders zijn dan jij. Trouwens, heb je wel eens van de uitspraak gehoord: tegenpolen trekken elkaar aan? Nou daar zit een heleboel waarheid in. Eigenlijk geven de kinderen die jou pesten jou aandacht omdat ze aangetrokken worden doordat je anders bent. Alleen zij proberen zich prettiger te voelen door jou een rot gevoel te geven. Trap er dus niet in door overstuur te raken, dan laten ze je met rust. Misschien vinden ze jouw verschillen wel zo interessant dat ze uiteindelijk je vrienden worden!

Les 8: heb gevoel voor humor.

Dit kan als een raar advies klinken. Wat betekent dat nou: heb gevoel voor humor? Misschien denk je "natuurlijk heb ik gevoel voor humor!" En je kan ook denken: "wat heeft dat nu met pesten te maken?"

Dit is eigenlijk de belangrijkste les van allemaal, en je leven zal heel erg veranderen als je het echt begrijpt en gebruikt.

Wat heeft een gevoel voor humor met pesten te maken? Een heleboel! **Kinderen worden pesters** omdat ze geen gevoel voor humor hebben, als het over henzelf gaat!

Hou je van lachen? Hou je van grapjes en humor en komedie? Natuurlijk! Je kijkt waarschijnlijk iedere dag uren naar grappige televisie. Je vindt het waarschijnlijk leuk om moppen te horen en te vertellen. Je houdt waarschijnlijk ook van grappige boeken

Jij hebt waarschijnlijk ook wel gehoord van de uitdrukking: lachen is gezond. En dat klopt. Lachen maakt zieke mensen beter, en het helpt mensen de vreselijkste dingen te doorstaan in het leven. Zonder lachen zou het leven veel te serieus zijn en we zouden ons allemaal ellendig voelen.

Denk nu eens na waarover we lachen. Lachen we als mensen er slim uitzien? Lachen we als ze dapper of verstandig zijn? Lachen we als ze aardig of sterk zijn? Lachen we als hen iets goeds overkomt?

Nee! We lachen vooral als ze er mal uitzien! We lachen alleen als ze er stom of zielig uitzien! Misschien was je het je tot nu toe niet bewust, maar let maar eens op waarom mensen lachen. Let maar eens op de grappen van een clown die jou aan het lachen maakt. Probeer een grap te bedenken die iemand niet voort gek zet. Dat lukt je niet. Je zal snel ontdekken dat iemand vaak voor aap gezet wordt, als je lacht.

Nou daar gaat een gevoel voor humor over. Het gaat om lol hebben over mensen die voor gek staan. En het is niet erg - het is goed! Daarom voelt lachen zo goed en helpt ons beter te worden.

Ben je het ermee eens dat het prima is om te kunnen lachen om andere mensen? Als jij om andere mensen mag lachen, om wie gaan zij dan lachen? Zou het ook niet goed voor hen moeten zijn om te lachen om jou? Natuurlijk wel! Als we het goedvinden dat er om ons gelachen wordt als we voor gek staan, dan mag dat ook als we om anderen lachen. En iedereen staat wel eens voor gek. Niemand is perfect! We hebben allemaal wel iets waar een ander om kan lachen!!

Bedenk het maar eens zo. Wie is normaal? Iemand die zo serieus is dat hij uit z'n dak gaat als iemand om hem lacht? Of is iemand normaal als hij weet dat hij niet perfect is en een grapje over zichzelf kan hebben en over zichzelf kan maken?

Natuurlijk is degene die om zichzelf kan lachen, de tweede persoon, de normale. Toen je gepest werd, had je ook geen gevoel voor humor over jezelf. Je was niet zo "normaal". In plaats van te lachen en lol te hebben liet jij jezelf lijden. Je gedroeg je alsof iedereen moest geloven dat je perfect was. En daarom was het zo makkelijk voor iedereen om jou overstuur te krijgen. Het

enige wat ze moesten doen was wijzen op jouw tekorten, en jij werd heel erg boos. En als je zo deed stond je pas echt voor aap.

Denk je dat het moeilijk is om gevoel voor humor over jezelf te hebben en denk je dat je dat kan leren? Nou het is helemaal niet zo moeilijk. Het zit eigenlijk al in je. Lachen en humor zijn menselijke levensbehoeften. Over de hele wereld lachen mensen al honderdduizenden jaren en vertellen ze moppen. Het zit helemaal in onze genen. Daarom beginnen kinderen als baby al te lachen. Denk maar aan jezelf. Hebben je ouders en leraren je geleerd wanneer je moest lachen en wat grappig is? Nee! Dat wist je helemaal zelf omdat de natuur ons zo maakt.

Als kleine kinderen nog geen paar jaar oud zijn beginnen ze al met elkaar rare namen te geven. En ze genieten ervan. Het kwetst hun gevoelens niet. Ze beledigen elkaar en genieten ervan. En zo zou het altijd moeten blijven. Het is goed voor je als je om elkaar en om jezelf grapjes kan maken. Kijk maar naar de grappige programma's op televisie. Dan zie je dat de typetjes altijd elkaar voor gek zetten en er niet boos om worden. Het leven wordt veel prettiger als we om elkaar lachen. De kans is groot dat als je een goeie vriend hebt, je elkaar wel eens voor gek zet en het helemaal niet erg vindt.

Dus als het zo natuurlijk voor ons is om te lachen om elkaar, waarom houden we er dan weer mee op? Dat komt door onze opvoeding. Onze ouders en onze leraren leren ons dat pesten slecht is en zij straffen ons daarvoor. Als je bijvoorbeeld als klein kind plezier hebt met je kleine zusje en je geeft elkaar allerlei scheldwoorden. Als je ouders dat horen worden ze kwaad op jou. Ze vertellen je dat je zulke woorden niet tegen elkaar mag zeggen omdat je daarmee mensen kwetst. Dus wat denk je dat er de volgende keer gebeurt als je je zusje een idioot noemt? Denk je dat ze er om de zal lachen? Natuurlijk niet! Ze rent naar je ouders om hen te vertellen dat je haar kwetst. En zij schreeuwen tegen je en geven je straf. Je zusje voelt zich dan geweldig, en elke keer als je haar uitscheldt neemt ze haar kans waar om over je te klikken en je in moeilijkheden te brengen. Hou je nu meer van je zusje? Vast niet. Je krijgt de pest aan haar. En je wilt geen watje worden. Iedere keer als zij jou uitscheldt ga je over haar klikken.

En daar gaat je gevoel voor humor -- in plaats van te lachen als jij en je zusje elkaar uitschelden raak je overstuur en proberen jullie elkaar in moeilijkheden te brengen.

Maar het blijft niet alleen bij thuis. Eens ga je naar buiten en kom je in contact met vriendjes of kinderen in de familie. Wanneer zij jou uitschelden, geloof je ook dat je gekwetst wordt. In plaats van dat je er om moet lachen, word je boos en vertel je het aan hun ouders. Omdat de meeste andere volwassenen ook geloven dat kinderen elkaar niet moeten beledigen, gaan ze ook schreeuwen tegen hun kinderen omdat die jou voor gek zetten. Je vrienden en neefjes en nichtjes reageren op dezelfde manier: omdat je ze lastig valt brengen ze jou in moeilijkheden.

Als je naar school gaat krijg je van je leraren dezelfde boodschap. Plagen moet iets vreselijks zijn, want kinderen die uitschelden, daar wordt tegen geschreeuwd en die krijgen straf!

Al die volwassenen denken echt dat ze kinderen helpen en hun gevoelens beschermen tegen kwetsen. Maar zonder dat ze het doorhebben leren ze kinderen om door stomme woorden gekwetst te worden. Dat maakt vriendschappen kapot en het vernietigt het natuurlijke gevoel voor humor. Dat je uiteindelijk slachtoffer van pesten wordt is niet jouw schuld.

Je deed alleen wat je geleerd is, je gelooft dat woorden kunnen kwetsen. Maar het is nooit te laat om te veranderen. Je kunt eisen dat je je gevoel voor humor terugkrijgt. Weiger om boos te worden als je uitgescholden wordt. Als je bedenkt dat je gevoel niet gekwetst wordt, zal je niet alleen niet meer geraakt worden, je zal ook ontdekken dat het vaak grappig is!

Ik kan je een simpele manier leren om je gevoel voor humor te oefenen. Ga naar een vriend of een broer of zus en speel het volgende spel. Je beledigt elkaar om de beurt, maar niemand mag boos worden wat er ook wordt gezegd. Wie boos wordt krijgt een punt. Wie de meeste punten krijgt heeft verloren. Zorg dat iedereen de regels begrijpt, zodat ze niet voor niks boos worden.

Als er volwassenen in de buurt zijn, leg ze dit dan uit zodat zij precies weten wat er gebeurt en dat jullie gevoelens niet echt gekwetst worden. Je zal ontdekken dat dit spel een van de leukste dingen is om te doen. Jullie zullen op een eerlijke manier humor maken en je slap lachen!

Door dit spel krijg jij je natuurlijke gevoel voor humor terug. Je wordt niet langer gekwetst door schelden in je leert ook dat iedereen het eigenlijk prettig vindt om uitgelachen te worden, want dat hoort erbij.

Je moet hier ook voorzichtig mee zijn. Je kan niet zomaar iedereen altijd uitlachen. Je moet zeker weten dat je iemand niet kwetst. Zorg ervoor dat je alleen mensen voor aap zet als je weet dat ze tegen een grapje kunnen. Het is het veiligst als je grapjes over jezelf maakt om mensen aan het lachen te maken. Wees niet bang dat ze je er minder om zullen respecteren. Ze vinden het leuk dat je ze aan het lachen maakt. Ze zullen je bewonderen omdat je zo sterk bent om te lachen om jezelf. Als ze zien dat jij om jezelf kan lachen is het voor hen ook makkelijker om zichzelf te lachen. Voor je het weet kunnen jullie om elkaar lachen.

Er zal nog iets geweldigs gebeuren als jij leert om jezelf te lachen. Je zal de behoefte om te laten zien dat je perfect bent kwijtraken. Altijd perfect zijn is heel erg moeilijk. Het is onmogelijk om dat te laten lukken, hoe hard je het ook probeert, en het kost veel energie. Iedere keer als je een fout maakt, voel jij je rot en zijn anderen blij.

Mensen maken een grote fout door alsmaar te proberen perfect te zijn. Ze denken dat de mensen hen aardiger vinden en meer respecteren, wanneer ze perfect zijn. Maar niets is minder waar. Er is niets aan iemand die heel perfect moet zijn. Als je te perfect bent, voelen de mensen om je heen dat ze niet goed genoeg zijn, of anders denken ze dat je arrogant bent. Hoe dan ook je geeft ze een slecht gevoel en niemand houdt ervan om zich slecht te voelen.

Eigenlijk zullen mensen je aardiger vinden als je niet perfect bent. Ze kunnen zich ontspannen en hebben niet het gevoel aan een of andere wedstrijd mee te doen. Laat anderen zien dat je niet perfect bent, dat je grapjes over jezelf kan maken en over je kan laten maken, en ze zullen je aardig vinden en respecteren! En als je de kunst verstaat grapjes over anderen te maken zonder hen te kwetsen, dan ben je pas echt goed bezig!

LES 9: Wees niet bang

Ben je wel eens bang voor andere mensen? Het is heel normaal om bang te zijn als zij groter of gemener of sterker zijn dan jij. Maar wat heel gewoon is, is niet altijd het beste. Als je bang bent voor anderen, zullen zij zich machtiger voelen dan jij. Zij vinden dit gevoel prettig en zoeken naar alles wat ervoor zorgt dat jij bang blijft. Door de angst word je naar de onderste tree van de sociale ladder geduwd. Mensen zullen weinig respect voor je hebben, je zal niet veel vrienden hebben, je zal je ellendig voelen en je zal een "loser" lijken.

Wil je vrolijk en succesvol zijn, dan is het belangrijk dat je niet meer bang bent voor mensen. Dan alleen kan jij echt een winnaar zijn. Het lijkt misschien niet makkelijk om te doen. Maar dat is het wel. Ik zal je leren om niet meer bang te zijn door je hersens te gebruiken. Het kost geen moeite, alleen een verandering van je houding, net zoals in mijn andere instructies.

Weet je hoe we voor andere mensen bang worden? Dat komt omdat we van nature zo zijn en dat is niet voor niks. Eigenlijk zijn we gemaakt om in de natuur te kunnen overleven, zoals onze voorouders sinds het begin van deze planeet leefden. Nu leven we in een beschaving, waar de leefregels drastisch zijn veranderd. Wat ons in de natuur kan helpen kan ons in de beschaving schaden.

In de vrije natuur is het leven erg gevaarlijk. Er zijn geen regels tegen geweld en niemand gaat naar de gevangenis omdat hij iemand gewond of gedood heeft. Dieren eten elkaar als voedsel op. Zij vechten ook met elkaar om de leider binnen de groep zeker te stellen. Gevechten in de

natuur zijn ernstig en kunnen de dood tot gevolg hebben. Om te kunnen overleven moeten dieren lichamelijk sterk zijn en de sterksten bereiken de top. De natuur is niet gek en houdt van haar producten. Het is de bedoeling dat we allemaal ons uiterste best doen om te overleven. We zouden niet lang blijven bestaan als we moesten vechten met anderen die sterker zijn dan wij. Daarom heeft de natuur gezorgd voor angst. Angst voorkomt dat we in een gevecht komen waarbij we misschien gewond of gedood worden.

Maar we leven niet langer in de natuur. We leven al een paar 1000 jaar in de beschaving. Onze beschaving wordt bepaald door wetten en als we die overtreden zijn er politie en rechtbanken en gevangenissen om ons te dwingen ons te gedragen. Buiten in de natuur ben je een winnaar als je je tegenstander verslaat. Maar in onze beschaving is het niet toegestaan een ander in elkaar te slaan. Wij mogen geen lichamelijke kracht gebruiken om problemen op te lossen. Als ik je sla en je neus breekt dan bel jij de politie, die arresteren mij en ik heb verloren. Daarom zie je eigenlijk heel weinig gevechten om je heen. Je kunt verschrikkelijk veel gevechten op televisie zien, maar dat is meestal nep. In het dagelijks leven voelen mensen die boos op ons zijn zich misschien alsof ze ons op ons gezicht slaan, maar dat doen ze niet omdat het tegen de wet is. De wetten van de beschaving zijn als een onzichtbaar schild dat ons beschermt tegen mensen die ons kwaad zouden willen doen.

Dus hebben we eigenlijk in deze beschaving weinig reden om bang te zijn voor andere mensen. Zonder in de problemen te raken kunnen ze eigenlijk weinig doen wat ons echt zal schaden, want ze willen niet in moeilijkheden komen. Hoewel we nu niet langer als wilden in de natuur leven, blijven mensen de behoefte hebben om de baas over anderen te spelen en te stijgen op de sociale ladder. Hoe doen wij dat zonder vechten? Door een spel te spelen. Het heet: "laten we mensen bang maken". Ik voel me sterk en winnaar als ik jou bedreig en jij wordt bang. Op zo'n manier kan ik jou verslaan zonder ook maar een vinger uit te steken. Dit is ook zo'n spelletje waar je aan meedoet zonder het te weten. Wij denken dat het echt is als mensen ons bedreigen en dat ze ons echt kwaad kunnen doen. Het is erg moeilijk om te winnen als je niet weet dat er een spelletje met je gedaan wordt. Onze natuurlijke reactie om bang te worden, die ons helpt in de wetteloze regels van de natuur, wordt een wapen dat zich tegen ons keert. Zelfs al zijn we niet in echt gevaar we worden bang en automatisch verliezen we het spel.

Er zijn twee simpele manieren waarop iemand ons bang kan maken. De één is ons laten geloven dat ze gevaarlijk zijn en onze lichamen en bezittingen kunnen schaden. Dit is de meest voor de hand liggende.

Maar er is een andere manier om ons bang te maken die minder zichtbaar maar gebruikelijker is. We worden niet bang voor anderen omdat ze ons pijn kunnen doen maar om wat anderen van ons zullen denken. We willen dat zij het met ons eens zijn, en we denken dat wij zonder dat niet gelukkig kunnen zijn. Deze angst komt oorspronkelijk ook uit de natuur. Toen wij in groepen in de jungle leefden was er geen hulp en daklozen opvang. We moesten allemaal samenwerken om te overleven. Belangrijk was wat de groep van ons dacht. Als de stam ons niet goedgekeurde werden we ofwel geslagen of verstoten en dat zouden we niet lang overleven.

Maar in onze beschaving bestaat dat gevaar niet. Wij krijgen altijd te eten, een bed om in te slapen, een school om naartoe te gaan en een ziekenhuis waar voor je wordt gezorgd als je ziek bent, wat onze vrienden ook van ons denken. Dus hangt onze basisveiligheid niet af van wat anderen van ons denken. Maar onze lichamen weten dat niet en reageren alsof we nog in de wetteloze jungle leven. In onze beschaving geven we zomaar anderen macht over ons, wanneer we bang zijn wat die ander van ons denkt. Kijk: als ik me druk maak over wat jij van mij denkt, maar het kan jou niet schelen wat ik over jou denk, wie heeft er dan een betere positie? Jij natuurlijk! Ik probeer mij te gedragen en te kleden zoals ik denk dat jij het goed vindt, terwijl jij helemaal niets voor mij doet. Met andere woorden: jij bent mij de baas! Ik word de grote verliezer en die krijgen geen respect.

Denk eens aan de echt beroemde, succesvolle of machtige mensen in de wereld. Kan het hen iets schelen wat jij van ze denkt? Zijn zij bezig om jouw goedkeuring in hun leven te krijgen? Nee! Ze doen wat ze willen en geven geen barst om jouw eigen mening over hen. Ze doen alleen wat nodig is om er voor te zorgen dat jij hun producten of diensten blijft koper, of als het politici zijn, op hen blijft stemmen. Hoe ongewoner of meer bijzonder hun acties zijn, hoe meer wij onder de indruk zijn, hoe meer we op ze willen lijken en hoe meer we bereid zijn geld aan ze uit te geven.

We moeten ophouden bang te zijn voor andere mensen, als we echt meer geluk en succes willen hebben. We moeten stoppen om bang te zijn dat andere ons kwetsen of slecht over ons denken. Hoe raken we deze angst kwijt? Door onze hersens te gebruiken om het spelletje te winnen dat mensen met ons spelen. We zullen ons zelf moeten leren dat de levensregels zijn veranderd en dat we niet langer in de jungle leven. Als ons lichaam reageert met "Oh, nee zij zijn zo groot en sterk! Ik ben bang dat ze mij pijn gaan doen", dan moeten wij onszelf toespreken en bedenken dat deze angst ons automatisch laat verliezen. En dat willen we niet. Wij willen winnen. Daarom moeten wij onszelf het volgende vertellen: **"zij zijn groter en sterker dan ik, maar zij kunnen mij niks doen. Ik ben niet sterk genoeg om ze zelf in elkaar te slaan, maar dat is niet erg want dat hoeft niet. Een onzichtbaar schild beschermt mij en als ze daardoor heen komen zal de wet ze straffen en win ik. Dus ze kunnen zo eng doen als ze willen, het doet mij niets!"**

Stel je, om jezelf hierbij te helpen, het volgende eens voor: een grote pestkop probeert een klein kind, dat het niet interesseert, bang te maken. Hij maakt allerlei dreigende bewegingen met zijn handen en gezicht en vertelt het kind dat hij hem in elkaar gaat slaan. Het kind staat daar alleen maar te geeuwen en verveeld te kijken. Snap je hoe stom dat pestende kind er uitziet? Zie je dat hij hier de grote verliezer is? Nou zo gaan mensen eruit zien, als ze proberen jou bang te maken en jij niets doet om ze tegen te houden. En het mooie is dat hoe kleiner en zwakker jij echt bent, hoe gekker zij eruitzien als ze proberen je bang te maken.

Het andere wat je moet doen is stoppen met bang zijn voor wat mensen van je denken. Om dat spel te winnen moet je jezelf zoiets vertellen als: **"ze kunnen over mij denken wat ze willen en dat is best. Het maakt mij niet uit of ze denken dat ik lelijk ben of dom of dik of stom of homo. Dit is mijn leven en ik leef dat volgens mijn eigen behoeften en wensen."**

Je zult merken dat je sterker wordt naarmate je minder geeft om wat anderen mensen van je denken, en het kost absoluut geen extra moeite.

Er is nog iets wat je moet onthouden. Ophouden bang te worden van mensen die je bedreigen is niet genoeg. Het is ook belangrijk dat je niet boos op ze wordt! Het wordt erger als je boos wordt en dat kan op vechten uitdraaien. Dus blijf keurig kalm. Hou jezelf voor dat mensen alle recht hebben om te proberen jou bang te maken en dat je ze dat recht niet zal afnemen. Aangezien ze niets verkeerd doen, heb jij geen reden boos op ze te worden. Met deze houding zal je ontdekken dat mensen je aardig vinden en respecteren en dat je geen vijanden hebt hoe klein of zwak je ook bent. Juist als je klein en zwak bent en niet bang of boos wordt, kunnen ze je zelfs bewonderen en je willen beschermen!

Ik wil je herinneren aan de waarschuwing die ik je over pestkoppen gaf aan het begin van les 5. Vergeet niet dat je wel reëel moet blijven, zelfs hoewel de meeste mensen niet zullen proberen je kwaad te doen. Er zijn kinderen in de wereld die echt gevaarlijk zijn. Zij doen vooral anderen pijn en ze zijn ook niet bang om in moeilijkheden te komen. Natuurlijke angst is bij zulke mensen gezond. Wees bang voor ze en blijf uit hun buurt. Als je bij ze moet zijn, zorg dan dat er mensen om je heen zijn die je kunnen beschermen. Met andere woorden, onthoud alleen maar dat de eenvoudige manier om te winnen is door te weigeren om bang te zijn.

Les 10: omgaan met broers en zussen.

Als jouw familie net zoals andere families in de wereld is dan plagen jij en je broertjes en zusjes elkaar bijna iedere dag. Als je wilt dat ze daarmee ophouden dan werken de lessen die ik je geleerd heb bij hen ook.

Waarom geef ik dan een speciale les over broers en zussen? Omdat er één groot verschil is, namelijk je ouders. Zij maken de dingen een beetje ingewikkelder. In de buitenwereld ben jij de winnaar die niets te verliezen heeft, als je andere kinderen laat ophouden met jou te pesten. Maar thuis, daarentegen, kun je iets heel belangrijks -- de speciale bescherming van je ouders -- verliezen als jij jouw broertje of zusje laat ophouden met jou te plagen!

Dit gebeurt er als plagen bij jou thuis een probleem is. Je broer (of zus natuurlijk) geeft jou allerlei vervelende namen. Dan word jij boos en zegt het tegen je ouders. Omdat je ouders waarschijnlijk denken dat het hun taak is om kinderen goed met elkaar te laten omgaan, gaan ze tegen je broer schreeuwen of straffen hem misschien. Dat maakt je echt blij als je ouders dat doen. Door jou word je broer gestraft en je ouders, die voor jullie allebei de meest belangrijke mensen in de wereld zijn, zijn op jouw hand tegen hem.

Maar, als je broer jou niet meer lastig valt, zal het jou niet meer lukken om je ouders voor jou te laten opkomen tegen hem! Je zal je grote voorsprong op hem kwijtraken! Veel kinderen die ik ken bleven thuis liever slachtoffer dan dat ze het plezier opgaven dat hun ouders boos bleven op hun broers of zussen.

Dus, als je ouders je helpen tegen je broers of zusjes, moet je een besluit nemen. Wat is belangrijker: stoppen met plagen, of doorgaan met je broers en zussen straf te laten krijgen? Als je ze echt haat, wil je misschien niet dat hun straf voor het plagen, stopt. Ik kan je niet dwingen naar mij te luisteren.

Ik hoop echter dat je besluit dat het plagen moet stoppen, zelfs als dat betekent dat jij je broers en zussen niet meer in de problemen brengt. Uiteindelijk zal je veel blijer zijn. Het doet er niet toe hoe zeer jij je broers en zussen kan haten, ze zijn echt veel belangrijker dan je vrienden en klasgenoten. Terwijl vrienden en klasgenoten komen en gaan, zullen je broers en zussen altijd familie blijven. Als je zelf kinderen hebt zullen je broers en zussen hun tantes en ooms zijn. Hun kinderen zullen nichtjes en neefjes van jouw kinderen zijn. In moeilijke tijden zullen je broers en zusters jou waarschijnlijk meer willen helpen dan iemand anders in de wereld -- tenminste als je ophoudt met hun vijand te zijn. Dus het is het beste voor jou en de andere kinderen thuis om goed met elkaar om te leren gaan in plaats van doorgaan met vechten. Je ouders zullen ook blijer zijn als jullie goed met elkaar overweg kunnen.

Daarom hoop ik dat je besluit om je broers en zusters te laten ophouden met jou te plagen. Net als met andere kinderen is dat heel gemakkelijk. Laat ze maar plagen zoveel ze willen. Wordt niet boos op ze en klik niet over ze, hoe erg hun beledigingen ook zijn.

Zoals ik al eerder zei kunnen je ouders dingen ingewikkeld maken. Als ze horen dat de andere kinderen je voor gek zetten, kunnen ze boos worden en willen gaan schreeuwen en straffen. Laat ze dat niet doen! Vertel je ouders dat er niks aan de hand is, dat het een grapje was dat je niet erg vindt en dat je het zelf kan regelen met de kinderen. Maak er een gewoonte van dat je hen tegen je ouders beschermt. Je broers en zussen zullen je dankbaar zijn als je voorkomt dat ze in moeilijkheden komen en om je de waarheid te zeggen jouw ouders ook. Ze zullen dol blij zijn als ze zien dat jij zo loyaal bent naar je broers en zussen. Onderschat het belang hiervan niet. Er is niets dat ouders zo gelukkig maakt als zien dat hun kinderen voor elkaar opkomen, ook al is het tegen henzelf.

Als jij ophoudt te klikken over de kinderen, zullen zij dat ook niet meer over jou doen. Maar dat gebeurt niet meteen, want het duurt even voordat ze doorhebben dat jij voor altijd veranderd

bent. Dus houd er rekening mee dat ze nog een paar dagen over je blijven klikken. Dat is prima. Laat ze maar klikken.

Nu ga ik je iets vertellen dat je misschien niet horen wilt, maar geloof me het is absoluut het beste om te doen. Zelfs als de kinderen liegen over wat je deed en een verhaal verzinnen hoe je hen pijn deed, doe dan niks en word niet boos. En word ook niet boos op ze als je ouders het verhaal geloven en tegen je schreeuwen of je straffen of je naar je kamer sturen. Discussieer niet, schreeuw niet tegen ze dat ze je oneerlijk beschuldigen en probeer niet je straf te ontlopen. Draag de straf maar als een held! Dit klinkt misschien gek. Hoe kun je jouw broer en zus er nu mee weg laten komen dat zij liegen en jou straf laten krijgen? Dat kan je omdat jij de echte winnaar wordt! Ten eerste zullen de kinderen hierdoor totaal verrast worden. Ze zullen verbaasd zijn dat jij zo aardig tegen ze kan zijn en dat je zo stevig bent dat je keurig straf accepteert voor iets wat je zelfs niet eens deed! Maar ze zullen zich ook schuldig voelen voor wat zij deden! Ze zijn niet gek. Ze weten dat ze logen en dat je niet echt verdient wat ze jou aandeden. Dit is geweldig! Laat ze zich schuldig voelen! Dat maakt het een grote overwinning voor jou. En het allerbelangrijkste: zij zullen het waarschijnlijk niet nog eens willen doen!

Niet alleen je broers en zussen maar ook je ouders zullen je aardig vinden als jij je zo gedraagt. Je ouders zullen verrast zijn dat je niet gaat argumenteren met hen over de straf en dat je niet eens boos bent. Je volwassen gedrag zal indruk op ze maken. Vlak daarna zullen ze gaan denken dat je de straf misschien niet echt verdient. Wees niet verrast als ze langskomen en de straf opheffen. (Het is trouwens een goed idee om niet op je ouders kwaad te worden, waar ze je dan ook voor straffen.) Weet je wat er ook zal gebeuren? Na een paar voorvallen zullen je ouders de kinderen niet langer geloven als ze over jou klagen. Ze zullen zien dat jij de verstandige bent en de anderen de baby's, dus gaat hun steun automatisch naar jou! Door helemaal niets te doen ben jij thuis uiteindelijk het kind dat respect krijgt!

Er is nog een laatste ding dat ik je wil laten weten over broers en zussen. Ouders begrijpen dit niet altijd, omdat de volwassen wereld bang is geworden van lichamelijk en geestelijk geweld. In werkelijkheid is stoeien en plagen heel erg leuk. Helaas blijven deze dingen niet leuk als ouders beginnen met kinderen te straffen voor vechten en schelden. Stoeien en plagen doen geen pijn, als er plezier bij gemaakt wordt. Als je stoeit probeer je elkaar juist geen pijn te doen en als de ander een schreeuw van pijn geeft stop je om dat jij hem geen pijn wilt doen. Als je elkaar uitscheldt, is dat gewoon leuk en wordt niemand gekwetst. Als je dit soort lol met je broers en zussen hebt, krijg je niet de pest aan elkaar, je houdt juist van elkaar. Dus voel je vrij om te stoeien en te plagen maar zorg dat je ouders weten dat het alleen een spelletje is en dat ze zich geen zorgen hoeven te maken.

Nou dit is het dan. Ik wens je veel geluk en hoop dat de tijd van belachelijk worden gemaakt gauw voorbij is. Ik zou ook graag van je willen horen wanneer je deze adviezen hebt opgevolgd. Stuur een email (in het Engels) naar Izzy@Bullies2Buddies.com of in het Nederlands naar elsie.bo@tele2.nl om je eigen ervaringen te vertellen. Wanneer het een verhaal is dat andere kinderen tot steun kan zijn en als je wilt dat ze het lezen, geef dan toestemming om het aan iedereen door te sturen. En als je moeite hebt met de instructies op te volgen, laat mij dan weten wat het probleem is dan zal ik mijn best doen om je terug te schrijven en te helpen.

Izzy Kalman

Elsie Sloot