



Ons pestactieplan

Inleiding

Jongeren durven vaak niet de stap zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden:

- ze schamen zich voor wat hen overkomt
- ze zijn bang dat ze niet geloofd worden
- ze vrezen nog meer pesterijen uit wraak
- ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen

Bij een vermoeden van pesten dienen we als leerkrachtenteam onze aandacht te verhogen en nog beter te observeren. Meestal wordt niet alles verteld. Ook ouders kunnen pesterijen melden. Dit wordt ernstig genomen en verder opgevolgd. De ouders worden op de hoogte gehouden en gevraagd constructief mee te werken.

Dan rijst de vraag wat er concreet moet gebeuren. Duidelijke en uniforme afspraken zijn belangrijk. Het pestactieplan met volgende afspraken treedt in werking.

Plagen of pesten

Wat is pesten precies?

We moeten voorzichtig met deze term omgaan.

Kinderen zijn snel geneigd om het woord 'pesten' in de mond te nemen, maar vaak gaat het om kleine ruzies.

Daarom is het belangrijk een duidelijk onderscheid te maken tussen plagen, ruzie maken en pesten.

Pesten is een herhaaldelijk en langdurig blootstaan aan negatieve handelingen, verricht door één of meerdere personen en gericht tegen één of meerdere personen.

PLAGEN ...	PESTEN ...
<p>is onschuldig en ongepland. is maar tijdelijk. gebeurt tussen gelijken. is te verdragen. is vaak één tegen één. doet iedereen wel eens. een wisselend slachtoffer. is vlug vergeten.</p>	<p>is doelbewust en gepland. is systematisch en langdurig. met een duidelijk machtsverschil. gebeurt met het doel om te kwetsen. is vaak een groep tegen één. gebeurt vaak door dezelfde. vaak hetzelfde slachtoffer. een moeilijk herstel.</p>

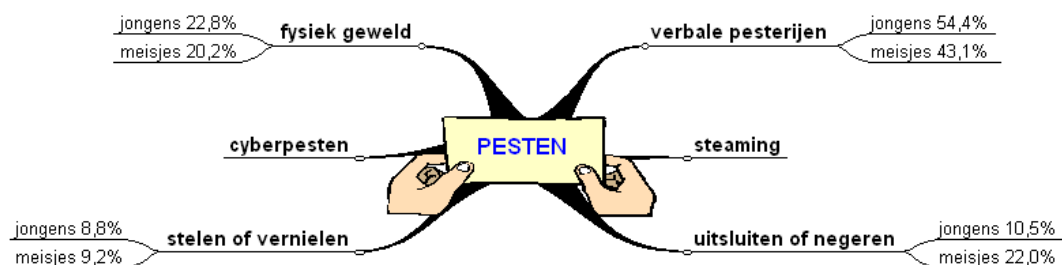
Af en toe ruzie maken mag...

Het is een manier om sociale vaardigheden te ontwikkelen :
hoe reager je op agressie, hoe moet je onderhandelen, ...?

Pesten is heel wat anders...

Het is doordacht iemand kwetsen, iets stuk maken of iemand een slecht gevoel geven. De pesters zijn meestal dezelfde, hun slachtoffers ook.

Verschillende vormen van pesten



Verbale pesterijen komen het meest voor : schelden, dreigen, vernederende opmerkingen maken. Woorden worden gebruikt als wapens. Ze laten geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.

In vele gevallen wordt ook fysiek geweld gebruikt : duw- en trekwerk, schoppen en slaan, bijten, krabben, aan de haren trekken,... Soms wordt er zelfs materiaal gebruikt, zoals bijvoorbeeld een stok.

Soms worden bezittingen gestolen of vernield : schoppen tegen de boekentas, gooien met een sporttas, een bril verdwijnt, kleding verdwijnt of wordt stukgemaakt, ...

Nog een andere vorm van pesten die vaak voorkomt is uitsluiten of negeren. Dit komt beduidend meer voor bij meisjes dan bij jongens. Deze laatste verkiezen de directe confrontatie boven de indirecte pestmethode.

Steaming is een relatief nieuwe pestvorm. Het is een vorm van afpersen : een persoon afdreigen, vernederen of intimideren totdat hij/zij geld of een voorwerp afgeeft.

Ook cyberpesten is een vrij nieuw begrip : via media als internet, sms en e-mailberichten pestberichten sturen. Door de anonimiteit die deze media bieden durft de pester vaak heel ver gaan met grove beledigingen en zware dreigementen tot gevolg.

Mogelijke oorzaken

Fysieke kenmerken kunnen een aanleiding zijn, maar zijn meestal niet de oorzaak. Niet alle kinderen met rood haar, een bril, ... worden gepest. Wanneer men het slachtoffer is van pesterijen, wordt men meestal wel gepest met fysieke kenmerken. Deze veranderen (andere kledingstijl, contactlenzen, ...) lost het pestprobleem niet op omdat de oorzaak veelal elders ligt.

De waarom-vraag is niet relevant om een pestprobleem op te lossen. Er moet toekomstgericht gewerkt worden : Hoe gaan we het oplossen?

Betrokken partijen

Het slachtoffer of de gepeste

Hij of zij:

- kan fysiek zwakker zijn
- kan introverter zijn
- kan minder zelfverzekerd zijn
- kan geneigd zijn zich gediensig te gedragen
- kan verbaal wat zwakker zijn
- kan onzeker zijn
- kan een uiterlijk kenmerk hebben dat aanleiding tot pestgedrag kan geven
- kan soms ook provocerend gedrag vertonen
- zoekt soms de veiligheid van de leerkracht op

De pester

Hij of zij:

- wil stoer doen en imponeren
- is fysiek vaak sterker dan het slachtoffer
- wil overheersen en zichzelf bewijzen

- is impulsief en reageert agressief
- heeft een groot idee van zichzelf
- omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn aanzien
- is eerder gevreesd dan geliefd in de groep

De meeloper/ de toeschouwer

Hij of zij:

- reageert onverschillig of zelfs niet
- steunt de pester(s) niet, maar helpt ook het slachtoffer niet
- pest mee om bij de groep te horen
- doet mee uit angst zelf gepest te worden
- steunt soms in persoonlijke contacten het slachtoffer, maar zwijgt in de grote groep

Vooroordelen rond pesten

Pesten gaat vanzelf over.

Fout! Het wordt alleen maar erger als er niets aan gedaan wordt.

Het slachtoffer lokt het vaak zelf uit.

Ja en nee. Dit is soms het geval, maar het mag zeker niet veralgemeend worden.

Lokt een kind met "ander" sociaal gedrag, doorheen de jaren soms pestgedrag uit? Kan het een reactie zijn van andere kinderen op dit gedrag?

Van pesterijen word je hard.

Fout! Plagerijen leiden tot enige hardheid maar pesterijen „breken“ slachtoffers. De gepesten worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid. Het pesten is dus geen stimulans maar een belemmering voor hun ontwikkeling.

Je vermijd pesten als je je kind voldoende beschermd.

Met je kind overdreven te beschermen bewijs je je kind geen dienst.

Identificatie van slachtoffers en pesters

Om een pestprobleem snel te herkennen en in te kunnen schatten, dienen de leerkrachten alert te zijn voor een aantal signalen.

Mogelijke signalen van slachtoffers

- Ze lijken niet echt vrienden te hebben.
- Ze worden vaak als laatste gekozen.

- Ze geven een onzekere indruk.
- Ze zien er ongelukkig uit.
- Ze worden vaak uitgelachen.
- Hun bezittingen worden beschadigd.
- Ze komen niet graag naar school.
- ...

Mogelijke signalen van pestkoppen

- Ze proberen te overheersen in allerlei situaties.
- Ze zijn vaak tegendraads.
- Ze aanvaarden geen tegenwerking.
- Ze doen heimelijk.
- Ze spotten, lachen iemand uit.
- Ze intimideren.
- Ze maken dingen stuk.
- Ze roddelen.
- Ze sluiten iemand uit.
- ...

Mogelijke gevolgen van het pesten

Dit is een zeer belangrijk onderdeel in heel ons pestactieplan. Als we goed beseffen wat pesten allemaal teweeg kan brengen, dan gaan we er ook zeker onze ogen niet voor sluiten. Integendeel, we zullen er alles aan doen om dit een halt toe te roepen.

Het slachtoffer kan:

- vaak een negatief beeld krijgen van zichzelf en zich onzeker gedragen
- overdreven voorzichtig worden in zijn doen en laten
- zich eenzaam voelen en in de steek gelaten
- een plotselinge of geleidelijke verslechtering tonen in de schoolresultaten
- zich terugtrekken en geïsoleerd geraken
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- niet meer durven opkomen voor zichzelf
- iedereen gaan wantrouwen
- geen initiatief meer durven nemen
- spanningen op lichamelijk vlak gaan uiten: buikpijn, braakneigingen, diarree...
- in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen
- ...

De pester kan:

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhouden
- zich vastwerken in de pest-rol en ondanks een positieve verandering in zijn gedrag vanuit zijn verleden als pester de grootste moeilijkheden ondervinden om een andere rol aan te nemen
- op latere leeftijd in botsing komen met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag...)
- moeite blijven ondervinden voor een goede omgang met anderen
- ...

De gevolgen voor beide partijen zijn dus niet te onderschatten. Uiteindelijk gaat iedereen zelfs lijden onder de pesterijen, omdat ze de groepsgeest bederven.

Onze aanpak

Preventief

Positief gedrag moet gestimuleerd worden om pesten te voorkomen op school. Daarom is het werken aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden belangrijk : hoe kan ik gepast mijn mening geven, ruzies uitpraten, ...

Op onze school krijgen **3 bomen** op de speelplaats een duidelijke functie :

De babbelboom :

Hier creëren we een plekje onder de boom waar conflicten uitgesproken kunnen worden. Vaak is de leerkracht de bemiddelaar. Hier worden de verhalen van de twee partijen ernstig genomen, wordt er nagegaan wat er precies gebeurd is. Er worden afspraken gemaakt (" Wat doen we om het goed te maken ?" "Wat als het nog eens gebeurt ?")

De droomboom

Dit is een plaats op de speelplaats waar een kind rustig in stilte even alleen kan zijn. Even weg van alle drukte. Hier weet het kind dat het gerust gelaten wordt. Het is een plekje waar het even 'op adem kan komen' als het nodig is.

De brulboom

Boosheid is een emotie die iedereen wel eens heeft. Boosheid leidt soms, maar gelukkig niet altijd tot agressief gedrag. Sommige oudere kinderen zijn in staat hun boosheid te verwoorden of op een andere, aanvaardbare manier te uiten. Bij andere kinderen en jonge kinderen gaat de uiting van boosheid meestal gepaard met stemverheffing en dit wordt vaak met gebaren kracht bijgezet, bijvoorbeeld door te slaan, te stampen, Bij ons op school kunnen de kinderen hun negatieve energie of agressie kwijt bij de brulboom. Daar creëren we een plekje waar ze eens hard

kunnen roepen als ze boos zijn. Luid schreeuwen, op de grond stampen, krijsen,... lucht soms op.

Leerkrachten worden aangespoord om alert te zijn en tijdens MDO's en oudercontacten niet alleen schoolse vorderingen te bespreken, maar ook oog te hebben voor eventuele sociaal emotionele problemen van kinderen.

Mogelijke signalen :

- plotselinge, onverklaarbare gedragsveranderingen
- zich terugtrekken, onbereikbaar zijn
- snel geïrriteerd raken, veel ruzie maken
- angst voor lichamelijk contact, schrikreactie
- zich niet kunnen concentreren, geen interesse voor klasgebeuren
- vage lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn, ...)
- opmerkelijke daling van schoolresultaten
- bedplassen
- nachtmerries, slaapgebrek
- angst voor bepaalde leerlingen
- angst voor bepaalde plaatsen
- opmerkelijk dicht in de buurt van de leerkracht blijven
- zich verstoppen tijdens pauzes (op het toilet,...)
- met beschadigd materiaal thuis komen zonder een goede uitleg

Effectieve stappen

1. Elke leerkracht heeft met de kinderen in het begin van het schooljaar een kringgesprek over pestgedrag. Ze bespreken samen wat pesten is. De juf laat duidelijk voelen dat zo'n gedrag op onze school niet thuishoort en dat hij of zij het niet zal nalaten de nodige maatregelen te nemen.

2. In dit gesprek maken we de kinderen duidelijk dat ze met hun problemen altijd bij de leerkracht terecht kunnen. Hulp vragen aan een leerkracht is niet hetzelfde als klikken.

3. Twee keer per jaar zal er bij de kinderen een screening omtrent welbevinden en betrokkenheid worden afgenomen. In de lagere school vullen de kinderen deze lijst persoonlijk in. Leerkrachten kunnen op deze manier hulpvragen omtrent pesten achterhalen.

4. Alle kinderen zijn verantwoordelijk voor de sfeer van de groep. Dus iedereen draagt mee de verantwoordelijkheid om een pestprobleem aan te kaarten. Kinderen die dit liever anoniem doen kunnen dit door een briefje in de zorgbus van de school te stoppen. Het gebruik hiervan wordt toegelicht bij het begin van het schooljaar.

5. Bij melding van pestgedrag proberen we eerst om dader en slachtoffer de kans te geven het zelf bij te praten. Ze worden verplicht om even met elkaar te praten aan de babbelboom en nadien terug naar de leerkracht te komen. Als er een oplossing is, dan vraagt de leerkracht om "het spijt me" te zeggen. Waarschijnlijk gaat het in zulke gevallen niet om echt pestgedrag, eerder om een banale ruzie. In de kleuterschool kan dit vaak opgelost worden door een handje te geven of een knuffel. Indien nodig zal de leerkracht dit gesprek sturen.

Bij de babbelboom gelden volgende afspraken:

Stap 1: Wij vertellen wat er gebeurde.

- Ik roep niet. Ik blijf rustig.
- Ik lieg niet om toch maar gelijk te krijgen.
- Ik luister naar wat de andere vertelt.
- Ik tel bij mezelf tot drie als ik voel dat ik boos word.
- Ik vertel eerlijk wat er gebeurd is.

Stap 2: Hoe gaan we het voortaan beter doen.

- Ik denk na hoe we nieuwe problemen kunnen voorkomen.
- Ik vertel hoe ik het voortaan ga doen.
- Ik sluit vriendschap.

Stap 3: We vertellen het aan de juf.

We gaan samen naar de juf en vertellen:

- of het gesprek gelukt is.
- hoe we het probleem opgelost hebben.

1. Op het moment dat beide partijen er niet uitkomen, gaat de leerkracht een gesprek aan en probeert nieuwe afspraken te maken. De kinderen krijgen dus een kans om zonder straf terug een positieve relatie op te bouwen.

2. Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en treden de fases van bestraffing in werking. Hij oordeelt in eer en geweten of één of beide partijen een sanctie krijgen.

3. Straffenoverzicht bij pesterijen:

- De pester wordt apart gezet, uit het groepje.
- De pester wordt buitengesloten in vrije situaties, hij/zij krijgt dan een taak omtrent het onderwerp 'pesten'. Bijvoorbeeld: tekst of

brief lezen en deze achteraf bespreken, excuusbrief- of tekening maken, leuke dingen schrijven over de gepeste, een opstel maken...

- Er wordt eventueel een herstelcontract opgesteld. De gepeste moet hiermee akkoord gaan.

4. Bij pestgedrag wordt altijd de directie op de hoogte gebracht die op haar beurt

via een nota alle leerkrachten op de hoogte brengt.

Directie en zorgcoördinator oordelen wanneer de ouders van de betrokkenen uitgenodigd worden voor een gesprek. Dit gebeurt via een nota in de schoolagenda en/of telefonisch.

5. Na de straf voor pestgedrag gaan we nog eens een kort gesprek aan met de

dader en gaan na of hij zich bewust is van zijn daden. Hij wordt verplicht zijn

excuses aan te bieden aan de gepeste leerling. Dit kan ook via een excuusbrief

die hij aan de leerkracht en de gepeste laat lezen.

We maken de pester ook duidelijk dat een verandering in zijn gedrag ook opgemerkt zal worden en eventueel beloond met een schouderklopje of een aanmoedigend woordje, tenminste als hij zich aan de regels houdt.

Indien we vinden dat de gepeste ook sociaal weerbaarder moet worden, dient ook met hem of haar een gesprek aangegaan te worden.

In moeilijk oplosbare situaties kan zowel voor dader als slachtoffer externe hulp

ingeroepen worden (CLB) voor een sociale vaardigheidstraining.

6. In onze school wordt 1 leerkracht aangeduid als vertrouwenspersoon.

Deze vertrouwenspersoon is onze zorgcoördinator, juf Martine Bergen. Ze kan bemiddelen als leerkrachten een tweede opinie willen of ook wanneer leerlingen wensen te praten met een andere leerkracht.

Voor ouders is deze vertrouwenspersoon ook een aanspreekpunt in de school bij pestgedrag.

7. In extreme gevallen kan een kind geschorst of verwijderd worden. (zie schoolreglement)

Adviezen aan de ouders van onze school

1. School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie.

Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school (en ook niet aan de poort of op weg naar

school of thuis) eigenhandig het probleem willen oplossen. Er moet overleg zijn met de leerkracht en/of directie.

2. Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van de ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school. Neem EERST contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij. De emotionele betrokkenheid bij uw eigen kind kan soms te groot zijn om een juist inzicht te krijgen.

3. Ouders maken thuis tijd om met hun kinderen over het probleem te praten en laten het kind duidelijk aanvoelen dat ze achter de aanpak van de school staan. Geloof samen met uw kind dat er gewerkt wordt aan het probleem.

4. Indien u erachter komt dat uw kind zijn probleem niet durft melden op de school, vragen wij u om uw kind in eerste instantie toch te stimuleren om naar de leerkracht toe te stappen. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school.

5. Als pesten **niet** op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, probeert u contact op te nemen met de verantwoordelijke van die club om het probleem bespreekbaar te maken. Een school mag immers niet voor conflicten buiten haar eigen muren verantwoordelijk gesteld worden. Toch kan het geen kwaad om ook hiervan de school op de hoogte te brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.

6. Ouders geven zelf het goede voorbeeld hoe een conflict kan opgelost worden.

7. Moedig uw kind aan om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen. Het melden van pestgedrag is niet gelijk aan klikken. Stimuleer je kind niet om het

recht in eigen handen te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier. Je kan bijvoorbeeld de stapjes die wij aan de babbelboom hanteren samen overlopen

8. Geloof niet steeds alles wat uw kind zegt, maar tracht door gerichte vraagstelling en het aanhoren van alle partijen een mening te vormen vooraleer u uw oordeel uitspreekt over uw zoon of dochter of andere leerlingen.

9. Indien uw kind op school reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Wijs wel in een gesprek op de gevolgen van zijn pestgedrag en laat duidelijk uw afkeuring blijken. Reageer ook positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.

Tips voor kinderen die gepest worden

Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit zal ophouden. Je hebt geen schuld aan pesten, hoewel je dat misschien wel denkt. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kan je veranderen. Niemand heeft het recht om aan je te komen. Niemand heeft het recht om je te pesten. Het is ook niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Maar jij kunt dat niet in je eentje. Anderen moeten je daarbij helpen. Vertellen dat jij of anderen gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd wordt/worden, is nooit klikken. Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen.

De juf zal je altijd steunen en naar je luisteren. Hier vind je een aantal tips op een rijtje. Er zit vast een goed idee bij dat je kunt gebruiken:

- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, juf/meester van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in).
- Vertel alles tegen je knuffel, je poes, hond, cavia ..
- Bel de kindertelefoon op het nummer 102
- Schrijf alles in een dagboek.
- Steek een briefje in de zorgbus van de school.
- Vraag juf Martine om raad. Zij is de zorgjuf van onze school.
- Maak de kinderen die pesten of die meedoen heel duidelijk dat het erg is, dat je het niet grappig vindt.
- Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.
- Probeer tijdens het kringgesprek je gevoelens te verwoorden.
- Doe dingen die je aangenaam vindt: word lid van een jeugd-, toneel-, sportvereniging, teken-, muziekschool of volg assertiviteitstraining.
- Probeer met andere klasgenootjes een goede band te krijgen.

- Vraag een kringgesprek aan.

Tips voor kinderen die pesten

Soms weten kinderen die pesten echt niet waarmee ze bezig zijn. Het begon misschien met een grap waar heel de klas mee lachen moest en daarna ging het nog een stapje verder. Je deed maar door. Misschien wil je ermee stoppen. Maar je weet niet goed hoe je dat juist doet.

Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je "grapjes uithaalt" het echt niet prettig vinden? Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeiden?

Hoewel je het misschien denkt, heb je er geen schuld aan, maar je bent wel volledig verantwoordelijk voor alles wat je doet.

Ook de gepeste heeft er geen schuld aan, al denk jij misschien dat ze het uitlokken.

Je hebt niet het recht om iemand anders te pesten. Je moet er dus mee stoppen.

Denk even na: Waarom pest ik?

- Wil je groter, sterker, baziger zijn dan de rest?
- Heb je angst omdat jij zelf gepest zou kunnen worden als je niet pest?
- Heeft men jou gepest en wil je dit nu terug doen?
- Vraagt men aan jou om met iemand wat uit te steken?
- Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?
- Wat zou jou kwaad kunnen maken? Kun je daar niets aan verhelpen? Wat zou je kunnen doen?
- Ga naar een sportclub om je energie kwijt te kunnen.
- Doe dingen die je graag doet.
- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, juf van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in).
- Lees een boek over pesten.
- Bel de kinder- en jeugdtelefoon op het nummer 102
- Weet dat elke conflictsituatie aanleiding is tot een gesprek.
- Elke pestsituatie moet hersteld worden.
- Materiële schade kan eventueel financieel vergoed worden.

Pestkoppen die zich niet kunnen houden aan de afspraken hebben hulp nodig om met zichzelf om te gaan.

Tips voor iedereen die wel eens meedoet

Jullie zijn nog steeds de grootste groep.

Voor jullie is het heel wat gemakkelijker om er iets aan te doen dan voor de pestkoppen en de zondebokken.

Doe een ander niet aan wat je zelf niet graag hebt dat ze jou zouden aandoen.

Als jullie niet meedoen, staat de pester alleen. Als die alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat "de lol" in pesten redelijk snel over. Vertellen aan volwassenen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen, vernederd worden, is niet klikken.

Denk eens na waarom je meedoet...

- Ben je bang om zelf gepest te worden?
- Hoop je zo meer vrienden te krijgen?
- Geloof je dat je echte vrienden krijgt door anderen te kwetsen?
- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, juf van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in), ...
- Zeg duidelijk: Hou op, je kwetst hem/haar. Dit is echt niet grappig.
- Steek een briefje in de zorgbus van de school.

Nuttige tips om pesten bespreekbaar te maken of te voorkomen

In de bib vind je allerlei informatie omtrent pesten.

Op het internet vind je ook veel tips:

- www.pestten.net
- www.omgaanmetpesten.nl
- www.jeugdenvrede.be

Op school vind je allerlei informatie en tips. Vraag ernaar bij de leerkracht of zorgcoördinator.

Met verdere vragen kan je steeds terecht bij het CLB.

<https://www.awel.be/> of bel 102