

## Stop met pesten – plan

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem onder ogen zien en op onze school serieus willen aanpakken, ieder schooljaar weer.

Om pestgedrag met succes tegen te kunnen gaan moet dit gedrag door alle partijen als probleem worden gezien: door de leerlingen, de leerkrachten en de ouders. Voorkomen is beter dan genezen; een prettig schoolklimaat is daarvoor een eerste voorwaarde. Voor iedereen duidelijke regels en afspraken zijn daarbij noodzakelijk.

Met dit plan willen we bevorderen dat:

- alle kinderen zich op school veilig voelen, zodat zij met plezier naar school gaan en zich optimaal kunnen ontwikkelen
- er duidelijke regels en afspraken zijn waar kinderen en volwassenen elkaar op kunnen aanspreken

### Visie van onze school

Allereerst moeten wij als team doordrongen zijn van de ernst van de pestproblematiek in het algemeen. Daarnaast moet het besef groeien dat de eigen school hier zelf ook mee te maken heeft, of er nu wel of geen concrete problemen aan het licht zijn gekomen. Iedereen moet zich ook realiseren dat er iets aan de problemen gedaan kan worden, wat er precies gedaan kan worden, en welke rol eenieder hierin zelf heeft.

De school moet naar buiten toe, zowel naar de leerkrachten, de leerlingen, als naar de ouders duidelijk maken dat pesten niet toelaatbaar is. Slachtoffers weten dat de school aan hun kant staat, pesters en leerlingen die pesters zouden kunnen gaan worden krijgen in de gaten dat er op ze gelet wordt. Aan de kinderen wordt duidelijk gemaakt dat het pesten gesignaleerd moet worden: dit is een heldendaad.

## Afspraken en regels

Op onze school gelden de volgende afspraken:

- Het team en de ouders onderkennen dat het pesten in elke groep en op elk moment kan voorkomen, en daarom voortdurende aandacht nodig heeft.
- Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en leerlingen wordt niet geaccepteerd.
- In een aantal schoolregels hebben we vastgelegd hoe wij met elkaar willen omgaan.
- Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, worden deze schoolregels elk schooljaar met de kinderen besproken
- Door hun kind in te schrijven in onze school bevestigen de ouders dat zij het Stop met Pesten-plan met de bijhorende wederzijdse inspanningsverplichtingen onderschrijven.

Bij de omgang met elkaar hanteren we de volgende regels en standpunten:

- Iedereen ziet er anders uit. Gelukkig maar, anders werd het saai.
- Samen speel je leuker dan alleen. Iedereen mag meedoen.
- Elk kind is blij met zijn eigen spullen. Blijf er daarom af.
- Lachen is gezond, maar elkaar uitlachen niet.
- Schelden doet wel zeer.
- Kom niet aan een ander als die dat niet wil.
- Grove taal hoort bij ons op school niet thuis.
- Jij vindt het niet leuk als er over je gekletst wordt. Doe dat dus ook niet over anderen.
- Ruzies praten we uit. Vechten is nooit de oplossing.
- De juf of de meester is er om op alle kinderen te letten. Jij hoeft alleen maar op jezelf te letten.
- Probeer bij een ruzie geen partij te kiezen. Laat de ruziemakers het zelf uitzoeken.
- Als jij of iemand anders gepest wordt, vertel het dan aan je juf of meester en je ouders. Je bent een held.
- Iedereen heeft wel eens ruzie. Praat het uit en zand erover.

## Wat is pesten, wat is plagen?

Pesten is niet hetzelfde als plagen of ruziemaken. Maar wat is nu juist het verschil?

Kinderen maken soms ruzie. Dat is niet meer dan normaal. Iedereen heeft zijn eigen mening en komt hiervoor op. Er kunnen wel eens kwetsende dingen gezegd of gedaan worden. Maar de ene ruziemaker voelt zich niet sterker of beter dan de andere. En meestal keert dezelfde ruzie ook niet keer op keer terug.

Soms wordt er geplaagd tussen kinderen. Bij plagen is het niet zo dat steeds dezelfde persoon de geplaagde is. De ene dag wordt deze eens geplaagd, de andere dag de ander. Niemand voelt zich heel de tijd sterker dan de andere. Het stopt ook wanneer de geplaagde aangeeft dat het echt niet meer leuk is. Want plagen gebeurt net vaak uit vriendschap of om aandacht te krijgen van iemand die je stiekem wel heel erg leuk vindt. De uitdrukking 'meisjes plagen is om liefde vragen', ken je vast wel.

Pesten gaat echter een stap verder. De pester wil steeds hetzelfde slachtoffer echt kwetsen. Het gebeurt niet 1 keertje, maar keer op keer: dezelfde persoon of personen kwetsen je dus meerdere keren. Ook als je duidelijk laat blijken dat je het niet leuk vindt, gaan ze door. De pester voelt zich steeds machtiger dan de gepeste. Pesters kiezen vaak iemand uit waarvan ze denken dat die zich minder goed zal kunnen verdedigen. Omdat hij of zij meer verlegen is, minder populair is in de groep of het niet zal durven vertellen aan iemand die hem of haar kan helpen.

Als de gepeste of de omstaanders niet reageren of zelfs meedoen, zal de pester zich steeds sterker voelen en de gepeste steeds machtelozer.

Het doel van de pesters is meestal om erbij te horen in de groep. Ze willen cool zijn. Erbij willen horen zou niet ten koste van anderen mogen gaan. Want de pester doet de gepeste echt pijn, zowel lichamelijk als psychologisch.

## Maatregelen

### Preventieve aanpak.

- De klasafspraken in de klas bespreken en zichtbaar maken.
- Goed toezicht op de speelplaats.
- Voldoende speelruimte en speelmogelijkheden voorzien op de speelplaats.
- Werken aan zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de kinderen.
- Zelf als leerkracht respect afdwingen door op een positieve manier duidelijk leiding te geven aan de groep, zelfrespect te hebben en uit te stralen, emoties weten te beheersen bij uitdagend gedrag en consequent en eerlijk op te treden.
- Oplossingsgericht handelen stimuleren.
- Kinggesprekken rond gevoelens voeren.
- Zorgen voor een veilig klasklimaat waar leerlingen kunnen en durven opkomen voor zichzelf en de ander. Waar ze open en eerlijk met elkaar kunnen praten over gevoelens, gebeurtenissen, ervaringen.

### Aanpak van onze school.

#### 1 Op individueel niveau:

##### Het slachtoffer:

- Neem zijn verhaal ernstig, ga na wat er gebeurt, vang hem op met ondersteunende gesprekken. De leerling moet voelen dat hij wordt geloofd. Geef nooit de indruk dat de oplossing nabij is.
- Ga in op de positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep. Ze kunnen het zelfbeeld van het slachtoffer ondersteunen.
- Bespreek de concrete pestsituaties en bespreek alternatieve reactiewijzen: Wat had je kunnen doen? Hoe zou je de volgende keer kunnen reageren?
- Ga op zoek naar de reden waarom hij wordt gepest (is vlug geraakt, laat zich makkelijk doen, reageert verkeerd). Soms zal het slachtoffer extra begeleiding nodig hebben (leren opkomen voor zichzelf, sociale vaardigheidstraining). Probeer het probleem niet alleen op te lossen. We kunnen hulp vragen bij het CLB.

### De pestkop:

-Spits je toe op zijn negatief of ongewenst gedrag, niet op zijn persoon. Kwets of kleiner hem niet. Hoe beter de band is tussen jou en de pestkop, hoe meer kans op resultaat.

-Laat nooit blijken dat iemand iets is komen vertellen. Je hebt het pesten zelf gemerkt.

-Maak samen afspraken: Wat doe je om het goed te maken? Wat als het nog eens gebeurt? Hoe ga je er op letten?

-Ga op zoek naar de reden waarom hij pest (mogelijk conflict, op zoek naar aandacht, aanzien willen). Soms is verdere begeleiding (karakterproblemen, zelfcontrole) nodig. Ook hier kunnen we te rade bij het CLB.

### De ouders:

-Ouders van pestende of gepeste kinderen voelen zich verveeld of beschaamd om het probleem bekend te maken. Een vertrouwenspersoon op school (zoco of klasleerkracht) kan deze drempel verlagen.

-Het nieuws kan bij de ouders van de pestkop hard aankomen, als een beschuldiging. De pestkop kan thuis immers een voorbeeldig en rustig kind zijn. Vertel uitvoerig wat op school gebeurt. Stimuleer de ouders om met hun kind het probleem te bespreken. En niet meteen te bestraffen.

-Ouders van de gepeste willen het potje vaak gedekt houden omdat ze bang zijn dat hun kind nog meer het slachtoffer wordt. Overtuig hen dat er oplossingen zijn. Help ze met hun kind zoeken naar de oorzaak van het pesten en naar alternatieve reacties op concrete pestsituaties (rustige, humoristische reacties). Ouders kunnen hun kinderen ook stimuleren om naar de jeugdbeweging, hobbyclub of academi te gaan, milieus waar ze misschien niet gepest worden. Zo winnen de kinderen aan zelfvertrouwen.

-Ouders van kinderen die niet rechtstreeks met het pestgeval te maken hebben, kunnen de rol van hun kind bespreken. Luisteren naar de pestverhalen van hun kind, ze bespreken met de leerkrachten en andere ouders, duidelijk maken waar de grenzen liggen.

## 2. Op klasniveau.

-Ga klasgesprekken niet uit de weg. Bespreek het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten. Kies als leerkracht nooit de zijde van de meelopers om zo je gezag en populariteit te verzekeren.

-Meestal beseffen de meelopers wel dat wat er gebeurt, fout is. Laat de leerlingen zelf over oplossingen nadenken. Leer ze hoe ze in pestsituaties kunnen reageren. Als pestkoppen met hun gedragingen geen succes meer ervaren bij de meerderheid of zelfs op tegenkantingen botsen, zullen de pesterijen vaak een stille dood sterven.

-De leerlingen die niet rechtstreeks bij het pesten betrokken zijn, kunnen het slachtoffer meer bij hun activiteiten betrekken en erop toezien dat de pestkop zijn gemaakte afspraken nakomt.

## 3. Op schoolniveau

-Hun collega's op de hoogte van pestgevallen brengen, praat erover en vraag hun mening.

-Vraag ze om uit te kijken en op pesterijen te reageren.

-Bevorder de communicatie rond het probleem in alle geledingen van de schoolgemeenschap (ouderraad, leerlingenraad, personeelsvergadering). Ouders, leerkrachten en leerlingen kunnen een interventieplan of pestactieplan uitwerken. Liever voor het probleem zich voordoet dat naar aanleiding van één concreet geval, dat daardoor overdreven grote aandacht krijgt.

## **Tips voor de ouders**

### Ben je ouder van een gepest kind?

-Houd de communicatie met je kind open, blijf in gesprek met je kind. Geloof je kind en minimaliseer niet.

-Als pesten niet op school gebeurt, probeer dan contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.

-Pesten op school kunt u het best direct met de leerkracht bespreken.

-Door positieve bevestiging en schouderklopjes kan het zelfrespect van je kind vergroot worden.

-Stimuleer je kind tot het beoefenen van een hobby.

### Ben je ouder van een pester?

- Neem het probleem van je kind ernstig.
- Raak niet in paniek want elk kind loopt de kans om een pester te worden.
- Probeer de mogelijke oorzaak van het gedrag te vinden.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Ga in dialoog met je kind.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.

### Aan alle andere ouders

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kinderen om voor zichzelf en anderen op te komen.