



Vrije Basisschool LEERNEst  
Kloosterstraat 3  
9800 Bachte-Maria-Leerne  
Tel/Fax : 09 282 77 87



# **Pest Actie Plan**

## **Samen sterker tegen pesten**

**Het eigen opvoedingsproject**  
**als visietekst**  
**voor ons positief schoolklimaat (anti-pestbeleid)**

1. Wij gaan ervan uit dat je mens wordt in een verbondenheid met anderen, met de wereld en met jezelf, met God als dragende grond

Wij willen hen in deze opleiding en vorming een waardeschaal aanbieden. Vanuit ons christelijk geïnspireerd mensbeeld geven we voorrang aan waarden als:

- **respect** voor alle mensen zonder onderscheid, vooral voor de zwakke;
- de **verantwoordelijkheid** van ieder mens voor zijn handelen;
- een radicale **eerbied** voor mens en natuur;
- **verbondenheid** en **solidariteit** met anderen;
- **vertrouwen** in het leven (hoop);
- **vergeving** kunnen geven en ontvangen als herstel van verbondenheid;
- zorgzame **nabijheid** en **troost** voor mensen in moeilijke situaties;
- ...

2. Wij willen aandacht geven aan elk kind, met aandacht voor zijn eigen mogelijkheden, vragen en problemen. Op die manier proberen we aan elk kind de warmte van ons "LEERNEst" te laten ervaren.

3. Wij willen onze kinderen leren leven, d.w.z. hen opvoeden tot rechtvaardigheidszin, tot zorg voor de natuur, leven en gezondheid, tot positieve omgang met anderen, tot soepel aanpassingsvermogen.

4. De ouders, worden zoveel mogelijk betrokken bij het opvoedingsproces via vele persoonlijke contactmogelijkheden: mededelingen in schoolagenda en rapport, ontmoetingen op oudercontactavonden en voorlichtingsavonden.

**Via ons PAP willen wij werken**  
**aan de volgende doelen van relationele vorming**

**RV1 Kinderen hebben vertrouwen in zichzelf**

- RV1.1 Ik heb door dat iedereen anders is.  
RV1.5 Ik geloof in mezelf en kan mijn mannetje staan!

**RV2 Kinderen kunnen omgaan met de eigen gevoelens**

- RV2.1 Ik kan het zeggen wanneer ik blij, bang, boos of verdrietig ben.

**RV3 Kinderen kunnen zich inleven in anderen**

- RV3.13 Ik kan me verplaatsen in de gedachten van anderen en ik kan op die gedachten inspelen.  
RV3.14 Ik heb interesse voor wat anderen voelen en ik respecteer hun gevoelens.

**RV4 Kinderen kunnen met andere(n) in relatie treden**

- RV4.3 Ik kan hulp vragen en aanvaard zorg van anderen.  
RV4.5 Ik kan me op een duidelijke manier weerbaar opstellen naar anderen toe.  
RV4.9 Ik kan afspraken en regels naleven!  
RV4.10 Ik onderzoek de oorzaak van conflicten en ik zoek naar oplossingen.  
RV4.11 Ik stel me open voor anderen zodat ik ze beter kan leren kennen!

**RV5 Kinderen ervaren hoe waarden en normen aan relaties inhoud en richting geven.**

- RV5.1 Ik ervaar dat goede regels en afspraken het samenleven gemakkelijker maken.  
RV5.3 Ik kom op voor de eigen mening, ook als die ingaat tegen de mening van de groep.  
RV5.5 Ik respecteer dat anderen eigen waarden en normen hebben.

**RV6 Kinderen ervaren hoe mensen met de vele mogelijkheden van hun lichaam uitdrukking geven aan zichzelf en aan hun relatie met de andere(n).**

- RV6.1 Ik besef en ik ervaar dat iedereen anders is.  
RV6.12 Ik besef dat elkaar leren kennen tijd vraagt en dat je dat doet op een respectvolle manier.  
RV6.21 Ik ga respectvol om met mijn eigen lichaam en met dat van de anderen.

<b>INHOUDSTAFEL</b>	<b>blz.</b>
1. Inleiding: Elk kind draagt er sporen van	5
2. Wat is plagen, ruzie maken en pesten?	5
3. Ruzie maken mag	7
4. Pesten voorkomen	7
5. Waar en wanneer wordt vooral gepest?	9
6. Hoe gebeurt pesten?	9
7. Beeld van de betrokkenen	9
8. Vooroordelen rond pesten	10
9. Signalen herkennen van slachtoffers en pestkoppen	10
10. Gevolgen van het pesten voor slachtoffer en pester	11
11. Waarom een concreet uitgewerkt actieplan noodzakelijk is	11
12. De aanpak op onze school	12
12.1. Vanuit de preventiepiramide werken aan een positief schoolklimaat op onze school.	
12.2. De aanpak op onze school als leerkracht	13
12.3. Adviezen aan de ouders van de school	16
13. Documentatie, jeugdboeken en websites	18
Bijlage 1 Screening pesten	20
Bijlage 2 De No Blame aanpak	21
Bijlage 3 Tips voor kinderen	24

## **1. Inleiding: Elk kind draagt er de sporen van**

Slachtoffers van pesten hebben het in de school erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagdagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek, ...

Als ouder wil je dat jouw kind dit nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, hoe lastig je kind thuis en op school ook mag zijn. Je krijgt als ouder het gevoel dat je gefaald hebt. En – hoe zeer je ook je best hebt gedaan – hoe pak je zulk probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als 'toeschouwers' worden beschouwd, onder pesten zullen lijden. Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er niet meer bij.

Zowel directie, leerkrachten, ouders als kinderen zijn medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft. Daarom is het belangrijk binnen onze school het pesten een halt toe te roepen.

Dit document is een overzicht van wat we noemen het actieplan tegen pesten. Het is een regelgevend systeem dat:

- duidelijk omschrijft wat we verstaan onder pesten,
- expliciet aanduidt dat we pesten niet tolereren,
- alle betrokkenen wil sensibiliseren door bewustmaking van de gevolgen van pestgedrag,
- beschrijft hoe het pestprobleem kan aangepakt worden,
- de rol van iedere betrokkene kadert.

## **2. Wat is plagen, ruzie maken en pesten?**

Vervelend doen/ plagen	Ruzie maken	Pesten
- is onschuldig, gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met (al dan niet geslaagde...) humor.	- incidenteel	- gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
- is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.	- tijdelijk	- is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf na korte tijd).

- speelt zich af tussen gelijken ('twee honden die vechten om hetzelfde been').	- gelijke machtsverhouding	- ongelijke strijd: 'de pester ligt altijd boven' (de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het almachtgevoel van de pester).
- is meestal te verdragen of zelfs plezant, maar kan evenzeer kwetsend of agressief zijn.	- beide partijen zijn negatief	- de pester heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- meestal één tegen één	- tweerichtingsverkeer	- meestal een groep (pester, meelopers, supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
- wie welk kind plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen keer op keer.	- meestal wisselend	- neiging tot vaste structuur: pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen).
<b>Gevolgen</b>		
- 'schaafwonde' of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	- hoort bij vriendschap...	- indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als geestelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook heel lang aanslepen.
- de vroegere relaties worden weer vlug 'in orde' gebracht.	- de ruzie of het geschil wordt gemakkelijk bijgelegd	- het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen; het herstel verloopt moeizaam en moet worden begeleid.
- men blijft opgenomen in de groep.	- men blijft opgenomen in de groep.	- isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
- de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	- de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	- de groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

### 3. Ruzie maken mag?

Pesten is dus berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten denken dat hij waardeloos is. En dat gebeurt telkens opnieuw! De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook.

Ruzie maken mag... hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven, waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

### 4. Pesten voorkomen

We overlopen enkele aandachtspunten die je als ouder, leerkracht of school kan meenemen om te voorkomen dat een kind wordt gepest, zelf gepest of een meeloper wordt.

#### ***Hoe voorkom je pesten als ouder?***

- Leer kinderen opkomen voor zichzelf en anderen: reageren op treiterijen, inschatten hoe anderen denken en voelen ...

Maak eventueel duidelijk dat agressief reageren (fysiek geweld) op treiterijen niet gepast is.

- Laat je kinderen omgaan met gevoelens als tegenslag, frustratie, onzekerheid, ...
- Leer ze zelf overleggen en zoeken naar oplossingen, waarbij je hun vragen om hulp ernstig neemt.

Zo krijgen ze een verantwoordelijkheidsgevoel. Dat werkt hun zelfvertrouwen in de hand.

Je hoeft hun problemen niet op te lossen, maar je kunt hen wel steunen bij het vinden van hun oplossingen.

- Laat hen aanvoelen dat het belangrijk is om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder hen voortdurend te controleren. Let dus op voor overbescherming.
- Geef hen regelmatig een complimentje zodat ze aanvoelen dat ze de moeite waard zijn.
- Probeer een rolmodel voor hen te zijn als het gaat over conflicten binnen het gezin of de familie, want kinderen leren het meest van voorbeelden die hen worden voorgeleefd. Pest dus ook zelf niet ...
- Toon respect voor verschillen in mensen, muziekgenres, gewoontes, ... dan ervaren ze deze niet als 'vreemd' of 'eng'.
- Beïnvloed hen niet in hun vriendenkeuze: laat hen zelf bepalen met wie ze willen spelen of wie ze willen uitnodigen; nuanceer je eerste indruk over hun vrienden ...
- Zoek en stimuleer hun talenten.

- Lees samen boeken over pesten.
- Kijk over hun schouder mee als ze op Facebook zitten aan de pc.
- Trek aan hetzelfde touw als de school wat betreft het uitbouwen van het anti-pestbeleid.

### ***Hoe voorkom je pesten op schoolniveau?***

- Het moet duidelijk zijn dat de school een gemeenschap is waarin iedereen zijn eigen plaats heeft. Daartoe helpt het organiseren van gezamenlijke momenten met de hele school:

sinterklaasgebeuren vieren, klasdoorbrekend werken, projectweken plannen, een poets- of voorleesmiddag houden, carnavalstoet houden ...

- Er kan tijdens een projectweek rond een antipestweek worden gewerkt om een duidelijk statement te brengen en tevens de goede klas- en schoolsfeer te bevorderen. Tijdens zo'n week kan worden gewerkt aan het verschil tussen plagen en pesten, aan tips hoe je fijn kan samenspelen, aan tips over wat je kan doen als er zich een pestprobleem voordoet ...

Hierbij een voorstel tot enkele uitwerkingen:

- een optocht houden
  - een antipestflyer knutselen
  - een antipestlied zingen
  - een antipesttentoonstelling houden
  - een 'ik vind jou cool'-dag organiseren
  - ballonnen met antipestboodschappen oplaten
  - een videoreportage door leerlingen laten maken
- Zinnvolle invulling van 'dode' momenten (speeltijden, middagpauzes) met nevenactiviteiten als sport, dans, spel, zang, ...
  - Onze nieuwe overzichtelijke, kindvriendelijke speelplaats voorkomt verveling en dus negatief gedrag.

Niet alleen de speeltuigen maar ook het materiaal uit het speelgoedwinkeltje dienen met respect te worden behandeld.

- Actief toezicht houden door de leerkrachten op de speelplaats kan kwaad voorkomen als er tijdig wordt ingegrepen.
- Leerlingen van de zesde klas kunnen opgeleid worden en optreden als bemiddelaars bij conflicten op de speelplaats tussen jongere kinderen.
- Op het kinderparlement wordt de kans gegeven om problemen aan te kaarten, samen naar oplossingen te zoeken of om nieuwe voorstellen te doen om het saamenhorigheidsgevoel te kunnen bevorderen.
- Er kunnen leefregels worden besproken met de kinderen die dan gevisualiseerd worden in de school.

Als deze afspraken vanuit de kinderen komen, zullen ze eerder geneigd zijn om deze ook na te leven.



Iedereen kan deze leefregels ook in een persoonlijk boekje bijhouden. Belangrijk is dat deze afspraken positief geformuleerd worden: zeggen wat de kinderen moeten doen is beter dan zeggen van wat ze niet mogen.

- Het pestbeleid van de school moet duidelijk en toegankelijk zijn voor iedereen door het te verspreiden via de website, de infobrochure en het schoolreglement.
- Leerkrachten moeten over voldoende informatie over pesten beschikken. Dat kan via een algemeen vormingsmoment en een gespecialiseerde vorming (voor de zoco).
- Samenwerken en afspraken maken met het ouderraad.
- Een brief meegeven voor ouders en leerlingen over gezonde omgangsvormen en kanalen om problemen te signaleren.

## **5. Waar en wanneer wordt vooral gepest?**

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: tijdens de speeltijd, in de gangen, op uitstappen, op weg naar school, ...

## **6. Hoe gebeurt pesten?**

Vooral bij kinderen tussen 10 en 12 jaar komt pesten voor, maar dit sluit niet uit dat zelfs kleuters betraapt worden.

Een overzicht van enkele wijzen waarop pesterijen voorkomen:

- woorden gebruiken als wapens: schelden, vernederen, vernederende opmerkingen maken, ... Wie een grote mond opzet, krijgt vaak respect. Verbaal pesten is ook makkelijk te gebruiken en laat geen bewijzen na.
- vechten, slaan, schoppen, ...
- stelen en vernieling aanrichten
- uitsluiten of negeren
- steaming: een groep kinderen die een individu afdreigen, vernederen totdat hij geld of een voorwerp afgeeft
- cyberpesten: pesten via internet, sms of e-mail

## **7. Beeld van de betrokkenen**

*Het slachtoffer of de gepeste:*

- staat afkerig tegenover agressie en geweld
- is meestal fysiek zwakker
- is eerder in zichzelf gekeerd
- is vaak angstiger dan andere kinderen
- durft niet voor zijn mening opkomen
- heeft een lage dunk van zichzelf
- voelt zich eenzaam
- zoekt vaak de leerkracht op, wat dan weer de pesters provoceert

#### *De pestkop:*

- is vaak fysiek sterker dan het slachtoffer
- wil stoer doen en imponeren
- wil zichzelf bewijzen
- is impulsief en agressief
- kan moeilijk met de regels omgaan
- heeft een groot idee van zichzelf
- kan zich moeilijk inleven
- geniet respect maar in hoofdzaak uit angst, niet uit waardering
- zoekt aandacht op van de omgeving op een negatieve manier

#### *De meelopers:*

- doen mee om bij de groep te horen
- doen mee uit angst om zelf gepest te worden
- steunen soms het slachtoffer in persoonlijke contacten, maar zwijgen in de groep

## **8. Vooroordelen rond pesten**

#### *Pesten zou vanzelf wel over gaan*

Fout! Wanneer er niets aan gedaan wordt, zal het enkel maar erger worden.

#### *Je zou van pesterijen harder worden*

Plagerijen leiden tot enige hardheid, maar pesterijen 'breken' slachtoffers. De slachtoffers worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid. Het pesten is dus geen stimulans, maar een belemmering van hun ontwikkeling.

#### *Slachtoffers lokken het meestal zelf uit*

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

## **9. Signalen herkennen van slachtoffers en pesters**

#### 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

#### 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

## **10. Gevolgen van het pesten voor slachtoffer en pester**

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen. Het blijft niet bij blauwe plekken of een nachtje piekeren over een kwetsend woord. De pesterijen kunnen een leven lang iemand achtervolgen.

De gevolgen voor beide partijen zijn niet te onderschatten. Iedereen gaat lijden onder de pesterijen omdat de groepsgeest bedorven is.

### Het slachtoffer kan:

- een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen
- amper nog voor zichzelf durven opkomen
- zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen de kop op steken later in het leven
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- geen initiatieven meer durven nemen
- in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen
- minder goed presteren op school
- ...

### Het kan dat de pester:

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

## **11. Waarom een concreet uitgewerkt pestactieplan noodzakelijk is**

Kinderen durven vaak niet de stap te zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden. Veel voorkomende drempels zijn:

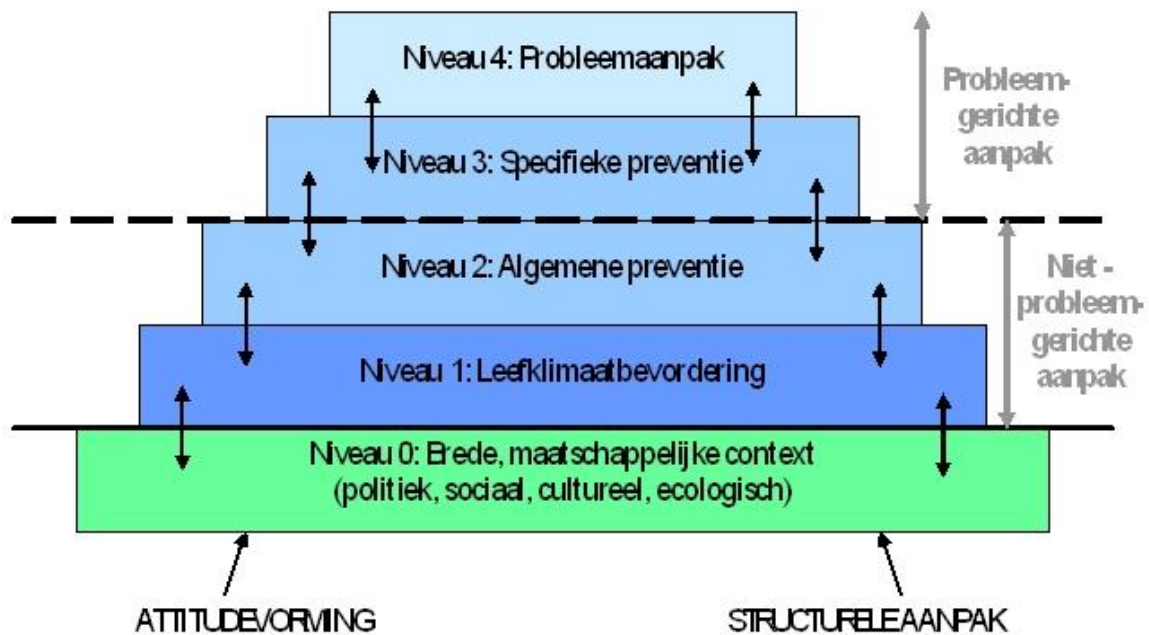
- ze schamen zich voor wat ze overkomt
- ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden
- ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak
- ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen
- ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken acceptabel zijn
- ze vertellen niets aan de ouders of leerkracht omdat ze niet willen dat die zich zorgen maken

Bij vermoeden van pesten, dienen wij als opvoeders onze aandacht te verhogen, nog beter te observeren. Vaak wordt bijlange niet alles verteld.

## 12. De aanpak op onze school ...

### 12.1 Vanuit de preventiepiramide werken aan een positief schoolklimaat op onze school

Schema: de preventiepiramide (Johan Dekkerck)



#### ACTIES, INITIATIEVEN EN MAATREGELEN PER ACTIENIVEAU

##### Niveau 1:

##### Leefklimaatbevorderende maatregelen

Leerlingenparticipatie: kinderraad  
 Zorg door oudere kinderen voor jongere (mét aandacht voor alle jongere, niet steeds dezelfde)  
 Groepsactiviteiten: schoolniveau of kleuter/lager (spontaan én gepland)  
 Vast afsprakenmoment voor de kleuterschool  
 Klasoverschrijdende BC's kleuterschool  
 Klasoverschrijdende activiteiten lager  
 Koffie op de eerste schooldag  
 Verjaardagen vieren op schoolniveau  
 Open communicatie: infoavond in september  
 Schoolfeest

##### Niveau 2:

##### Algemene preventiemaatregelen

Leef- en welbevindingsrapport  
 Hoeken op de speelplaats: bij kleuters, mooi weer  
 Spelaanbod verhogen (spellenkoffer en -boxen)  
 Speelplaatsafspraken kenbaar maken  
 Screening pestgedrag (2x/schooljaar, nl. december en eind april): zie bijlage1

<b>Niveau 3: Specifieke preventiemaatregelen</b>
Voorleesboeken Kringgesprekken Film/toneel: Victor (1 <sup>ste</sup> leerjaar) Klasafspraken (Charter) Sociogram Maandpunt vriendschap uitwerken Toezicht aanscherpen Evenwichtige klassamenstelling
<b>Niveau 4: Probleemoplossende maatregelen</b>
Afspraken belonen en straffen, stappenplan (zie 6 <sup>de</sup> leerjaar) Kringgesprekken Gesprek door zorgcoördinator over grensoverschrijdend gedrag Handpop Meelopers activeren

## 12.2. De aanpak op onze school als leerkracht

### 10 vingers in de pap

#### Afspraak 1

Elke leerkracht heeft met de kinderen in het begin van het schooljaar een kringgesprek over groepsafspraken (bv. respectvol omgaan met elkaar) die worden genoteerd in een klasreglement (7 à 8 positief geformuleerde regels). De meester of de juf laat duidelijk voelen dat negatief gedrag (o.a. pestgedrag) op onze school niet thuis hoort en dat hij of zij het niet zal nalaten de nodige maatregelen te nemen. Alle leerkrachten zullen pestgedrag afkeuren en signaleren aan de klastitularis en aan de directie.

In onze school wordt de zorgcoördinator aangeduid als vertrouwenspersoon. Deze kan bemiddelen als leerkrachten een tweede opinie willen of ook wanneer leerlingen wensen te praten met de zoco. De leerlingen worden bij de start van het schooljaar hierover geïnformeerd.

Voor ouders is de klastitularis het eerste aanspreekpunt, ook bij pestgedrag. In een 2<sup>de</sup> fase is dat de zorgcoördinator of de directie. Ouders worden door hen aangemoedigd om eerst de klastitularis te spreken indien dat nog niet zou gebeurd zijn. Dit wordt aan de ouders meegedeeld op de eerste ouderavond.

## Afspraak 2



Afspraken uit punt 1 worden op de infoavond aan de ouders meegedeeld. Er is een kinderraad, waar leerlingeninspraak op school mogelijk is. Er zijn allerlei projecten die het positief klimaat bevorderen: kennismakingsspelen met klasgroep, het vieren van een verjaardag, een praatronde, in het 1<sup>ste</sup> leerjaar komt Victor en de goed-gevoel-machine, de Move tegen Pesten, er wordt een klastermometer/ humeurmeter in de klas gebruikt, ...



## Afspraak 3

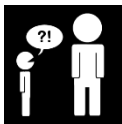
Tijdens het klasgesprek in september maken we duidelijk dat kinderen altijd bij de leerkracht terecht kunnen met hun problemen. Hulp vragen is zeker niet hetzelfde als klikken.

Alle kinderen zijn verantwoordelijk om een pestprobleem aan te kaarten. Kinderen die dit willen doen, kunnen dit door onopgemerkt een briefje in het nestkastje aan het secretariaat te stoppen. Toch prefereren we de mondelinge communicatie, omdat het probleem door vraagstelling meteen veel beter in kaart kan gebracht worden.



## Afspraak 4

Bij melding van ruzie proberen we eerst om dader en slachtoffer de kans te geven het zelf bij te praten. Ze worden verplicht om vijf minuten met elkaar te praten en nadien terug naar de leerkracht te komen. Indien gewenst, kan het secretariaat gebruikt worden als stille ruimte voor dat gesprek. Als er een oplossing is, dan vraagt de leerkracht om zichtbaar handen te schudden en sorry te zeggen. Waarschijnlijk gaat het in zulke gevallen niet om echt pestgedrag, eerder om een ruzie. In de kleuterklas kan dit vaak opgelost worden door een handje te geven of een knuffel. Bij kleuters zal zulk een gesprekje waarschijnlijk ook moeten gestuurd worden. Tip: Laat kinderen tijdens het gesprek elkaar steeds aanspreken met hun voornaam. Besteed bv. in de godsdienstles tijd aan de wijze waarop je op een zorgzame manier met elkaar kan praten (niet schreeuwen, de ik-boodschap gebruiken, niet verwijtend, ...)



#### Afspraak 5

Op het moment dat beide partijen er niet uit komen of als het om werkelijk grensoverschrijdend gedrag gaat, gaat de leerkracht of zorgcoördinator een verhelderingsgesprek aan en probeert nieuwe afspraken te maken. De kinderen krijgen de kans om zonder straf terug een positieve relatie op te bouwen.



#### Afspraak 6

Bij grensoverschrijdend gedrag wordt altijd de directie of de zorgcoördinator op de hoogte gebracht. Is er iets gebeurd tijdens de speeltijd, dan meldt de toezichthoudende dit meteen nadien aan de klastitularis. De titularis neemt contact op met een ouder via een korte mededeling van grensoverschrijdend gedrag in de agenda. De ouders handtekenen deze mededeling als bewijs dat ze dit gelezen hebben.



#### Afspraak 7

Na de straf voor grensoverschrijdend gedrag gaat de klasleerkracht nog eens een kort gesprek aan met de betrokken partijen (dader en slachtoffer) en gaat na of hij zich bewust is van zijn daden.

Een excuusbrief of -tekening wordt aan de titularis afgegeven om in het leerlingendossier van de leerling te bewaren. Wij maken de dader ook duidelijk dat een verandering in zijn gedrag ook opgemerkt zal worden en eventueel beloond met een schouderklopje of een aanmoedigend woordje of nota in de agenda of mededeling op het oudercontact, tenminste als hij zich aan de regels houdt.

Indien we vinden dat het slachtoffer ook sociaal weerbaarder moet worden, dient ook met hem of haar een gesprek aangegaan te worden. In moeilijk oplosbare situaties kan zowel voor daders en slachtoffers externe hulp ingeroepen worden (CLB) voor een sociale vaardigheidstraining, therapie.



#### Afspraak 8

Sociaal isoleren (time-out) vinden wij een zinvolle straf bij negatief gedrag. Dit kan door tijdens de speeltijd of de middagpauze de leerling een taak te geven ten dienste van de schoolgemeenschap. Dit zijn tijdelijke maatregelen om nadien met de leerling in gesprek te gaan

## Afspraak 9



Bij pestgedrag neemt de klasleerkracht duidelijk stelling en treedt de NO BLAME-aanpak in werking.

Zie bijlage 2

Als bijlage 3 vind je tips voor kinderen.

## Afspraak 10



In extreme gevallen kan een kind tijdelijk of definitief uitgesloten worden. In afwachting kan de leerling eventueel preventief geschorst worden. (Zie "Orde – en tuchtreglement" in het schoolreglement).

## 12.3 Adviezen aan de ouders van de school...

### Nog 9 vingers in de pap

#### **Advies 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 schoolpoort of op de weg naar school of thuis) eigenhandig het probleem willen oplossen. Er moet overleg zijn met de leerkrachten (voor of na de schooluren) en/of de directie. In onze school is de zorgcoördinator aangeduid als vertrouwenspersoon van de leerlingen. Ook de ouders kunnen met vragen terecht bij de klasleerkracht, de zorgcoördinator of de directie.

#### **Advies 2**

Ouders maken thuis tijd om met hun kinderen over het probleem en over hun gevoelens te praten. Indien u erachter komt dat uw kind zijn probleem niet durft te melden op 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 met de school.

Ouders laten hun kind duidelijk aanvoelen dat ze achter de aanpak van de school staan. Geloof samen met uw kind dat er een eind aan pesten zal komen.



### **Advies 3**

Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van 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.

### **Advies 4**

Geloof niet steeds alles wat uw kind zegt.  
Tracht door gerichte vraagstelling een mening te vormen.

### **Advies 5**

Stimuleer uw kind om respectvol voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

### **Advies 6**

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

### **Advies 7**

Stimuleer uw kind zeker niet om het recht in eigen handen te nemen, zich arrogant of dominant te gedragen en zeker niet op een gewelddadige manier.

### **Advies 8**

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.

### **Advies 9**

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, probeert u contact op te nemen met de organisatie aldaar 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.

13. Documentatie, jeugdboeken en websites

Indien er veel voorkomend negatief gedrag is in de klas, kan op vraag van de leerkracht i.s.m. de zorgleerkracht (en CLB) een **sociogram** afgenomen worden. Dit sociogram wordt als referentie gebruikt om doelgericht acties te ondernemen.

In de klas/ schoolbibliotheek zijn heel wat materialen aanwezig rond het anti-pest-thema:

LOKAAL	MATERIAAL
L1A	VICTOR: handpop + handleiding
L2	Verhaal: "Bleekscheet"
L3	Lessenpakket uit "Werosignaal 3": thema 5: "Vaardig met elkaar".
L4A	Boek: "De wereld is van iedereen." (Henk Hokke)
L4B	CD: "De tovenaar van Ax" - met teksten
ZORGKLAS	<b>1. VOORLEESBOEKJES als AANZET voor GESPREK rond:</b>
	GEWELD/RUZIE:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A. Het biggetje en het varken (De ander onder druk zetten)</li> <li>• B. De worm en de vogels (Ruzie voor hetzelfde ...)</li> <li>• C. De kamelen en de dromedaris ("Anders" zijn)</li> <li>• D. De mol en de aapjes (Ik kan niet tegen lawaai.)</li> <li>• E. De kater en het muisje (Iets is weggenomen.)</li> <li>• F. Wolven tegen wolven (Ruzie voor hetzelfde...)</li> </ul>
	<b>2. PEST'OOG:</b> informatief spel rond diversiteit, pesten, beperkingen en talenten.
	<b>3. ALLERLEI WERKMATERIAAL:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A. Stop pesten</li> <li>• Wees web.wijs + de nieuwe media</li> <li>• Oefeningen opkomen voor jezelf</li> <li>• Sociale weerbaarheid</li> <li>• Gewoon anders / Beertje anders</li> <li>• Voor wie bang is voor de overstap naar het middelbaar.</li> </ul>

## Een greep uit goede kinderboeken rond het thema pesten

Altijd moeten ze mij hebben – Rien Broere (7 jaar en ouder)  
Eigen schuld, dikke bult – Ton Van Reen (7 jaar)  
Ga jij maar op de gang – Jacques Vriens (12 jaar)  
Geef hier die bal – John van Aalst (vanaf 6 jaar)  
Ik en mijn monster – Mathijs Beentjes (4 tot 6 jaar)  
Kleine Klaas en de grote vis – Dolf Verroen (6 jaar en ouder)  
Pas maar op of ik eet je op – Gil Vanderheyden (7 en 8 jaar)  
Reus Hak wil Miet in de pan – Brigitte Minne (eerste lezertjes)  
Te groot voor een noe-noe (4 tot 6 jaar)  
De wraak van Ellie en Nellie – Rindert Kromhout (6 tot 9 jaar)  
Benen in de kast – Heleen Vissinga (9 tot 12 jaar)  
Daniël – Yvonne Van Emmerik (9 en 10 jaar)  
Hippo – Marc De Bel (vanaf 8 jaar)  
Juffrouw Verdorie – Patricia David (8 jaar en ouder)  
Mijn neefjes zijn wolven – Wally De Doncker (8 jaar en ouder)  
Morgen word ik heks – Kathleen Vereecken (8 jaar en ouder)  
Pudding Tarzan – Ole Lund Kirkegaard (6 jaar en ouder)  
Treiterkoppen – Mieke Van Hooft (vanaf 10 jaar)  
Alles mag – Eva Polak (10 tot 14 jaar)  
De derde kans – Jac Linders (vanaf 10 jaar)  
Een klap voor je kop – Marjanne Busser (6 jaar en ouder)  
Later wil ik stuntman worden – Detty Verreydt (vanaf 10 jaar)  
Mansoor, of hoe we Stina bijna dood kregen (10 tot 12 jaar)  
Het Pest Actie Plan – Guy Didelez (10 jaar en ouder)  
Donna Lisa – Mirjam Oldenhave (vanaf 10 jaar)  
Het vuurspuwend monstertje – Luc Depondt (5 tot 9 jaar)  
Juil – Gregje De Maeyer (6 jaar en ouder)  
Morgenster – Ellen Tijsinger (vanaf 10 jaar)  
De Tasjesdief – Mieke Van Hooft (vanaf 10 jaar)

Je kan o.a. ook volgende websites raadplegen:

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

[www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)

[www.stichtingstophetpesten.com](http://www.stichtingstophetpesten.com)

<http://www.awel.be/bel> (gratis kinder- en jongerentelefoon 102)

<http://www.kieskleurtegenpesten.be/>

<http://www.schoolzonderpesten.be/nl>

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

[www.sip.be/stamand/school.htm](http://www.sip.be/stamand/school.htm)

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

[www.weerbaar.info](http://www.weerbaar.info)

[www.sociogram.nl](http://www.sociogram.nl)

<http://isa.welle.be/> (Website Vrije Basisschool Welle: zie schoolbeleid rond relationele vorming (anti-pestbeleid – sociale vaardigheden) 'Het Land van Isa')

Gelezen en goedgekeurd door het schoolteam, de schoolraad en de kinderraad

**BIJLAGE 1**

**Screening pesten**

## BIJLAGE 2

### **De No Blame aanpak**

#### ***'Pesten is en blijft een hot item!'***

Pesten is een vorm van plagen die als pijnlijk wordt ervaren. Het gebeurt herhaaldelijk en er is een wanverhouding in macht tussen het slachtoffer en de pester.

#### **Drie belangrijke elementen:**

1. Aanmoedigen van empathie.
2. Gedeelde verantwoordelijkheid.
3. Probleemoplossend denken.

#### **Een kindvriendelijke benadering:**

Een school met een preventieve aanpak die stoelt op het versterken van sociale en communicatieve vaardigheden, het vergroten van empathie en het creëren van een positief schoolklimaat zal het aantal pestgevallen zien dalen. Maar ondanks deze waardevolle inspanningen zullen pesterijen nooit helemaal verdwijnen.

De reactie op pestgedrag blijft vaak beperkt tot het bestraffen van de pesters. Maar meestal lost deze harde aanpak niets op. Pesters die worden gestraft, gaan hun slachtoffer vaak nog geniepiger aanpakken. Deze manier van wraak heeft tot gevolg dat veel kinderen niet durven vertellen dat ze worden gepest en dat getuigen zwijgen uit angst zelf een slachtoffer te worden.

#### ***Bij de No Blame-methode is het belangrijkste doel dat het pesten stopt en dat de klassfeer opnieuw goed wordt.***

*De Engelse No Blame-aanpak is een niet-bestrafende en probleemoplossende strategie waarbij de kinderen en de groep worden betrokken bij het zoeken naar een oplossing. De visie achter het zevenstappenplan van de No Blame-aanpak is gebaseerd op een aantal uitgangspunten.*

### **1. PESTEN IS 'NORMAAL'**

Pesterijen kan je nooit goedpraten, je kan ze hoogstens begrijpen. Hoe ongewenst ook, pesten zal altijd deel uitmaken van het (school)leven. Wie heeft nog nooit bewust de aanwezigheid van iemand anders gemeden? Wie heeft nog nooit iemand anders belachelijk gemaakt omwille van uiterlijkheden of andere zogezegd onaangepaste trekjes?

Pesten als 'abnormaal' beschouwen, helpt niemand een stap verder. *De pester moet de kans krijgen te erkennen dat er een probleem is, hij moet hulp krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt en hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt geapprecieerd.* Dit kan je enkel bereiken als je de pester op basis van vertrouwen benadert.

## 2. PESTEN IS EEN GROEPSPROBLEEM

Het is de groep die het pesten ondersteunt en toelaat. Het is ook de groep die de macht heeft het pesten te melden en te veroordelen. Dit maakt dat pesten een groepsgebeuren is waarbij de groep een grote verantwoordelijkheid draagt.

*Bij NO Blame-aanpak wordt de groep ingeschakeld in het zoeken naar een oplossing voor een pestprobleem. Niet de leerkracht, maar de groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen, zij het wel met de nodige ondersteuning.*

## 3. VERGROTEN VAN EMPATHIE

Pesters hebben het meestal moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen niet wat de gevolgen zijn van hun gedrag voor de slachtoffers. *Het is dan ook belangrijk om vanaf de kleuterklas aandacht te besteden aan het begrijpen van de eigen gevoelens en die van anderen.* Een groepsaanpak biedt het voordeel dat empathische reacties van kinderen meestal stimulerend werken voor anderen.

## 4. PROBLEEMOPLOSSEND KARAKTER

Wanneer je kinderen actief bij de aanpak betreft, ontstaat er een sfeer die veel positiever is dan bij bestraffende methodes. Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. *Niet het negatieve gedrag maar wel de zoektocht naar een oplossing staat centraal.* Kinderen zullen trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.

### Het zevenstappenplan:

#### STAP 1: gesprek met het slachtoffer

Tijdens dit gesprek wordt het slachtoffer vooral aangemoedigd om over zijn gevoelens te praten. Feiten mogen verteld worden maar zijn niet het belangrijkste. Het is **belangrijk** dat de leerkracht weet **wie bij het pesten betrokken is**. Het slachtoffer moet weten dat het doel is dat het pesten stopt. Aan het einde van het gesprek wordt aan het slachtoffer gevraagd om iets neer te **schrijven**, te **tekenen** of te **knutselen** over zijn **gevoelens**. Dit werkje wordt dan aan de groep voorgelegd.

#### STAP 2: de betrokkenen worden samengebracht

De **pester(s)**, de **meelopers**, enkele **stille getuigen** en eventuele andere 'eerder behulpzame' leerlingen worden samengeroepen **op een rustige plek** waar een positieve sfeer heerst. Een groepje van **6 tot 8 leerlingen** blijkt in de praktijk het meest werkzaam. Het **slachtoffer** maakt **geen deel** uit van de groep. Dit zou het probleemoplossend denken kunnen ondermijnen.

#### STAP 3: het probleem wordt uitgelegd

De **leerkracht vertelt** aan het groepje hoe het slachtoffer zich voelt en maakt gebruik van het **werkstukje uit stap 1** om dit ellendige gevoel te benadrukken. Op geen enkel moment worden details of feiten besproken en er worden geen beschuldigingen geuit.

#### STAP 4: de verantwoordelijkheid wordt gedeeld

Er wordt duidelijk gemaakt dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer te helpen om zich weer gelukkig en veilig te voelen. **De groep is bijeengeroepen om het probleem op te lossen.** Niet meer, maar ook niet minder!

#### STAP 5: de groep formuleert voorstellen

Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een **voorstel** te **bedenken**, een klein of groot engagement waardoor het slachtoffer zich misschien beter kan voelen. Iedereen verwoordt zijn idee **in de ik-vorm**. 'Als ik zie dat het slachtoffer nog gepest wordt, zal ik reageren' of 'Ik zal niets doen, maar ik zal het slachtoffer met rust laten' is een heel waardevol voorstel. Alle **ideeën** moeten **van de kinderen** komen, ze worden nooit opgelegd of afgedwongen door de leerkracht. Deze reageert enkel positief en ondersteunend.

#### STAP 6: de groep gaat aan de slag

De bijeenkomst wordt afgesloten door de **verantwoordelijkheid** voor het **oplossen** van het **probleem** bij de groep te leggen. Er wordt een **nieuw moment** afgesproken om opnieuw samen te komen en te kijken hoe het loopt.

#### STAP 7: een gesprek met elk kind apart

Ongeveer een week later nodigt de leerkracht het **slachtoffer en alle groepsleden apart** uit voor een gesprek. Iedereen mag vanuit zijn eigen beleving vertellen hoe de week verlopen is. Het is niet zo belangrijk dat iedereen zich strikt aan zijn voorstel heeft gehouden. Het is wel **belangrijk** dat het **pesten gestopt is** en dat het **slachtoffer zich beter voelt**. Als dat niet het geval is, wordt een nieuwe bijeenkomst georganiseerd, eventueel met een gedeeltelijk nieuwe samenstelling.

#### **Valkuilen:**

1. Niet de feiten maar wel de **gevoelens** van het **slachtoffer** staan **centraal**.
2. **Slachtoffers** moeten hun gedrag niet veranderen! Hoe groot hun eigen moeilijkheden of onvolkomenheden ook zijn, ze zijn **niet verantwoordelijk voor het pestgedrag van anderen**.
3. Straffen helpt zelden. Pesten is een vorm van antisociaal gedrag. We moeten de **pesters** dan ook **helpen** om **positief gedrag** te leren.
4. Het is belangrijk dat het taboe rond het klikken wordt doorbroken en dat er wordt gewerkt aan een **open communicatiesfeer** waarbij pesten gemeld moet worden.



### **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/meester zal altijd jouw kant kiezen. 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 078 15 14 13 of kijk eens op [www.awel.be](http://www.awel.be)
- Schrijf alles in een dagboek.
- Steek een briefje in de brievenbus van de klas.
- 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 een cursus zelfverdediging.
- 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/meester van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in).
  - Lees boeken over pesten.
  - Bel de kinder- en jeugdtelefoon op het nummer 078 15 14 13
  - Weet dat elke conflictsituatie aanleiding is tot een gesprek.
  - Elke pestsituatie moet hersteld worden.
  - Materiële schade moet 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 meedoet, 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/meester 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 het nestkastje aan het secretariaat.