

Anti-Pesten



Integraal Kind Centrum
het bAken

Inhoudsopgave

Inleiding.....	blz.3
Uitgangspunten van het baken.....	blz.4
Wat is pesten?.....	blz.5
Signalering.....	blz.7
Aanpak van pestgedrag.....	blz.8
Omgangsregels.....	blz.9
De No-blame aanpak.....	blz.10
Groepsvorming.....	blz.13
Bijlage	
Bijlage 1 Aandachtspunten inzake voorkomen pestproblemen.....	blz.14
Bijlage 2 Lessuggesties.....	blz.15
Bijlage 3 Materialen orthotheek.....	blz.20

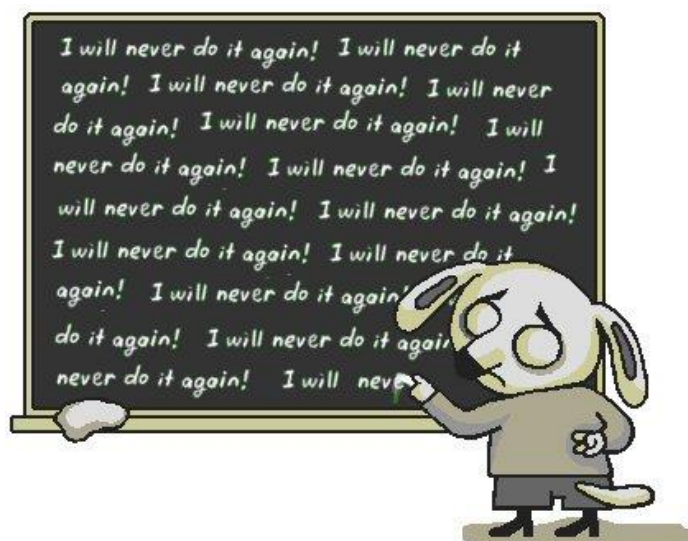
Inleiding

De schooljaren, dit hoort een leuke tijd te zijn waarin je vrienden en vriendinnen krijgt. Toch is dit niet voor iedereen het geval. Je kent ze wel, het meisje dat alleen op het schoolplein in een hoekje staat, de jongen die uitgescholden wordt. Pestgedrag... Leerkrachten die er iets aan willen doen, maar soms niet goed weten waar ze moeten beginnen. Wat kunnen we als leerkrachten hieraan doen en welke aanpakken zijn te gebruiken.

De jeugd wordt tegenwoordig steeds mondiger en is agressiever tegen elkaar. Op school gaat dit soms hard tegen hard. Niet alleen schelden, schoppen en slaan, maar zelfs met een groep iemand pesten. Want wanneer is het plagen en wanneer is het pesten. Kinderen vinden dit onderscheid moeilijk. Als leerkracht hanteer je vooral een aanpak die effectief is en zorgt dat het pesten stopt. Het is belangrijk om kinderen weerbaar te maken. In de klas wordt er vooral aandacht besteed aan de groepsvorming en het bespreekbaar maken van pestgedrag. Een veilige sfeer is hierbij essentieel.

Wij willen hier op school een effectieve aanpak hebben, wat goed werkt bij pestgedrag. Hierbij gaat het om kinderen die anderen buitensluiten, schoppen, slaan, spullen van anderen vernielen of kwijt maken. Op school is er een praktische aanpak die toepasbaar is voor de gehele school. Hierbij komen we uit op de No Blame-aanpak. Waar dit precies voor staat en hoe dit in zijn werk gaat kunt u verderop lezen.

Pesten komt voor en kun je niet voorkomen, maar je kunt er wel aan werken en dat is wat we willen. In dit protocol wordt een antwoord gegeven op de vraag hoe pestgedrag aangepakt kan worden en welke manieren hierbij effectief toegepast kunnen worden binnen de school en in de klas.



Het bAken

De basis binnen onze school is positief ingesteld. We zijn een Integraal Kindcentrum, waarbij we zorg dragen voor elkaar en onze kinderen. Het is belangrijk dat het naar de kinderen toe duidelijk is dat we graag met iedereen zo om gaan.

De basisregels willen we aan alle kinderen meegeven en deze streven we na. Hierbij is een veilige sfeer zeker belangrijk.

Doel

We willen door middel van het positief bevorderen van **groepsvorming** het sociale klimaat in de klas verbeteren en op peil houden.

Van belang hierbij zijn samenwerking en respect voor de anderen. Iedereen wordt geaccepteerd, iedereen is belangrijk.

Toepassingsgebied

Alle momenten waarop de sociaal emotionele aspecten bij het omgaan met elkaar door de leerlingen en leerkrachten aan bod komen. Het accent wordt gelegd **op de eerste weken van elk nieuw schooljaar**. Door het verdere schooljaar heen, zullen allerlei groepsactiviteiten al dan niet gepland georganiseerd worden.

Algemeen

Groepsvorming onder kinderen is een proces dat zich maar moeilijk laat beïnvloeden door volwassenen. Toch kan door het geven van adequate ondersteuning op het juiste moment de groepsmentaliteit op een hoger plan worden gebracht.

Door oog te hebben voor wat er zich in de onderlinge kind-kind en leerkracht-kind verhoudingen afspeelt en een tijdige bijsturing van ongewenste ontwikkelingen, kan middels spelactiviteiten veel negatief gedrag en leed worden voorkomen. Daarbij is het van belang dat de met zorg gekozen spelactiviteiten naderhand ook zorgvuldig met de groep worden nabesproken.

Elke verandering in de groepssamenstelling kan leiden tot ingrijpende wijzigingen van de sfeer in de totale groep. Daarom is het begin van een nieuw schooljaar een uitstekend moment om heel gericht met groepsvorming bezig te zijn. Juist in deze periode worden de onderlinge al of niet uitgesproken en vastgelegde groepsregels bepaald.

Gedurende de rest van het schooljaar blijft groepsvorming een onderhoudsgevoelig aspect van het pedagogisch handelen van de leerkracht.

Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor slachtoffers als voor de pesters.

Het volgende is belangrijk om te willen bereiken:

- ❖ hulp bieden aan het gepeste kind
- ❖ hulp bieden aan de pester
- ❖ hulp bieden aan de zwijgende middengroep
- ❖ hulp bieden aan de leerkracht
- ❖ hulp bieden aan de ouders
- ❖ het bewust maken en bewust houden van alle betrokkenen van het probleem
- ❖ het aanstellen van een vertrouwenspersoon op school
- ❖ het aanleggen van toegankelijke, goede informatie over het probleem "pesten"

Pesten gedefinieerd

Pesten is (psychisch, fysiek of verbaal) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzicht van één of meer klasgenoten, die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag vind je bij kinderen van alle leeftijden. In alle bevolkingengroepen. Het is belangrijk oog te hebben voor het onderscheid tussen pesten en plagen. Pesten gebeurt systematisch, er is sprake van een ongelijke machtsverdeling, het heeft desastreuze gevolgen voor het slachtoffer, en het slachtoffer wordt niet toegestaan voor zichzelf op te komen. Plagen mag, van plagen wordt je sterk(er), plagen is goed om voor jezelf te leren opkomen, plagen is goed voor je sociaal-emotionele ontwikkeling.

De partijen zijn: de pester(s), het slachtoffer, de leerkracht, de ouder(s) en de rest van de klas. Deze laatste groep bestaat uit vijf subgroepen:

- Zij die meedoen uit angst
- Zij die meedoen uit berekening
- Zij die in tweeërlei opzicht passief zijn: ze pesten niet, maar nemen ook niet duidelijk stelling
- De enkeling die niet ziet wat zich op dit gebied in de klas afspeelt
- De enkeling met een hoge status die het af en toe voor het slachtoffer opneemt

De wetmatigheden zijn:

1. De samenzwering om te zwijgen (iedere of bijna iedere leerling weet dat er in de klas wordt gepest, maar niemand durft het aan de leerkracht of mentor te vertellen, uit angst om voor verklikker te worden aangezien).
2. Het omstanderdilemma (leerkrachten en/of ouders zien of weten dat er in de klas wordt gepest, maar vragen zich af of zij het moeten aankaarten)
3. De neiging van allen (leerkrachten, pester, rest van de klas en de ouders) het slachtoffer de schuld of een gedeelte van de schuld te geven.

Door het onderwerp te behandelen, proberen we attitudes bij leerlingen te veranderen.



Pesten, hoe en wat?

Pesten kan en mag niet getolereerd worden

Het pestprobleem draait niet alleen om de pester en het gepeste kind. Op de achtergrond is er een zwijgende groep kinderen bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester, waaraan hij zijn succes afmeet. Er zijn echter ook kinderen die pesten afkeuren, maar zich er niet mee bemoeien. Verder zijn er natuurlijk de ouders. Zij worden dagelijks geconfronteerd met een emotioneel geknakt kind of krijgen thuis stoere verhalen te horen. En dan is er de leerkracht. Hij heeft de groep - pesters en gepeste kinderen - elke dag in de klas en kan iets doen aan de veiligheid van alle kinderen die aan hem zijn toevertrouwd.

Pesten: de pester

Pesten begint als een houding. In een groep zijn er vaak maar een of twee pesters. Veel kinderen lopen mee, soms omdat het interessant is, soms omdat ze bang zijn om anders zelfs slachtoffers te worden. Soms pesten de pesters ook omdat ze zich eenzaam voelen, of omdat ze nu eenmaal ooit die rol op zich hebben genomen. Het komt voor dat ouders van pesters niet weten dat hun zoon of dochter een pester is.

Pesten: de confrontatie

In de groep moet iedereen zich zo veilig voelen, dat er geen sprake is van pesten. Dat betekent dat er, wanneer er gepest wordt, gepraat moet worden. Er moet gepraat worden met de groep, de pester en het slachtoffer. Iedereen moet weten dat we pesten niet accepteren, er alert op zijn en reageren wanneer het geconstateerd wordt.

Vaak blijken kinderen heel goed in staat de vinger op de zere plek te leggen, en suggesties te geven om pesten te voorkomen.

Pesten: contact ouders - school

Als ouders weten of vermoeden dat hun kind gepest wordt, is het belangrijk dat ze kalm blijven. Communiceer met het kind: beoordeel de situatie, luister naar het kind, toon vertrouwen in het kind, verwoord de bezorgdheid, zeg het als je niet weet wat te doen.

Het contact tussen ouders en de groepsleerkracht van het kind is erg belangrijk. Ouders zien hoe hun kind zich voelt en moeten op school aan de bel trekken. Hierbij is het voor ouders belangrijk om te weten wat de school met deze informatie doet en hoe er verder gehandeld wordt.

Pesten: de aandacht

Pesten is een groepsprobleem, dus het probleem moet met de hele groep aangepakt worden. Elk kind wordt serieus genomen en daarbij moet iedereen realiseren wat de gevolgen voor het slachtoffer zijn.

De school moet het kind veiligheid bieden, dat komt ook de sfeer op school ten goede. Wij willen een veilige sfeer op school creëren door aandacht te besteden aan de groepsvorming, hierbij horen regels en afspraken. Er is waardering voor elk kind en hierbij is de houding van de leerkracht erg belangrijk, er moet een vertrouwensrelatie zijn. Er wordt gewerkt vanuit de basis; het benoemen van het positieve. Zo gaan wij graag met iedereen om en dit komt terug in onze basisregels, die in de schoolgids vermeld staan.

Het is belangrijk om het hele schooljaar alert te zijn op pestgedrag en dit te bespreken in de groep. In de groepsvormingperiode, bij de start van het schooljaar, is het belangrijk om centraal te stellen dat op school pesten niet geaccepteerd wordt.

Signalering

We signaleren op de volgende wijze:

- 1) D.m.v. het leerlingvolgsysteem VISEON
Het leerkrachtendeel (groep 3 t/m 8) en het leerlingendeel (groep 5 t/m 8) vullen we in de maand oktober in voor alle leerlingen. In de maand mei vullen we het leerkrachtendeel (groep 3 t/m 8) in voor leerlingen met (IV/ V) scores. De leerlingen (groep 5 t/m 8) met (IV/ V) scores vullen het leerlingen deel in.
- 2) Het pestprotocol kan ook op andere momenten in werking treden als er pest – gedrag wordt gesignaleerd door leerkracht, leerlingen en ouders.

Hoe verder?

- a) Er is *geen sprake* van pestgedrag. Het probleempje wordt afgehandeld door de leerkracht of de leerkracht laat de leerlingen zelf het probleem oplossen.
- b) Er is *sprake van pesten*, maar wordt opgelost door een kort gesprek met beide partijen.
- c) Er is *sprake van pestgedrag*. De No Blame-aanpak wordt in werking gesteld.
- d) Pestgedrag wordt vermeld in het leerlingdossier van het kind. Het kind neemt hier zelf ook notitie van, na week een volgt een nagesprek. Houdt het pestgedrag aan dan worden de ouders op school verwittigd.
- e) Inzake schorsing volgen we de regels van de bovenschoolse directie.

Vervolgacties VISEON

Als een leerling een IV of een V score heeft op het item relatie leerlingen van het VISEON leerlingendeel, dan is dat het moment om de pestvragenlijst af te nemen voor de leerlingen uit de groepen 5 t/m 8.

Als er binnen de groep pestproblemen zijn, kan de pesttest afgenomen worden, deze staat op de server van de computer.

Geplande acties n.a.v. pesten worden vermeld in het groepsplan gedrag en in het leerlingdossier.

Tijdens de leerlingbespreking en de groepsbespreking bespreken we o.a of de leerling behoefte heeft aan een handelingsplan gedrag op secundair of tertiair niveau. In sommige gevallen kan ook het kinderhandelingsplan worden ingezet, zodat het kind medeverantwoordelijk wordt gemaakt voor zijn gedrag.

Hierbij verwijzen we naar de principes van het boek “**Kids’ Skills**” van Ben Furman.

Aanpak van pestgedrag

Hoe wordt pestgedrag aangepakt. De situatie kan op verschillende manieren aangepakt worden. Over het algemeen zal er een gesprek plaatsvinden tussen de leerkracht en de pestkoppen en tussen de leerkracht en het slachtoffer. Er kan ook een gesprek met getuigen plaatsvinden. Er zijn vele mogelijkheden om dit vorm te geven. De No Blame-aanpak is hier één van, waarbij tevens een gesprek plaatsvindt tussen verschillende partijen. Daarbij is het volgende belangrijk:

- Gesprek voeren met de gepeste; steun bieden, overleggen
- Gesprek voeren met de pester; bespreken, afspraken
- De middengroep betrekken; hun rol bespreken, mogelijke oplossingen
- Afspraken maken met de pester en de gepeste
- Controleren of de afspraken nagekomen worden
- Gesprek voeren met de ouders; serieus nemen, op de hoogte houden, informatie en advies geven

Bij de No Blame-aanpak gaat het om het aanmoedigen van empathie, de gedeelde verantwoordelijkheid die wordt gecreëerd en het beroep wat gedaan wordt op het probleemoplossend denken van de groep. Want bij deze aanpak wordt de nadruk gelegd op het oplossen van het probleem.

Pesten is een groepsproces, niet een unieke relatie tussen pester en slachtoffer.

Slachtoffers zijn niet anders. De groep beslist over het anders zijn.

Pesters zijn zich vaak niet bewust van het effect dat ze hebben op het slachtoffer, maar als het hun wordt verteld, kan hun gedrag veranderen.

Omgangsregels

Er zijn 10 schoolregels die centraal worden gesteld in alle groepen. Door de nieuwe regel te bespreken met de kinderen en deze tijdens een tweetal weken regelmatig ter sprake te laten komen of hier naar te verwijzen, wordt hier daadwerkelijk structureel aandacht aan besteed en weten de kinderen wat er van hem of haar verwacht wordt.

1. Ruzie?!

Zeg tegen de ander dat je het niet leuk vindt en vraag hen/haar ermee te stoppen.

Stap 2 Houdt de ander niet op? Ga dan naar de meester of juf.

2. Een grap is pas goed als de ander er ook om lachen moet.

3. Ik luister naar jou, jij luistert naar mij.

4. Alleen spelen is niet fijn, speel samen in de groep en op het plein.

5. Iedereen is anders en ziet er anders uit, maar dat is nog geen reden dat je een ander buitensluit.

6. Lelijk praten doen we niet over elkaar, zeg dat zelf tegen hem of haar.

7. Schoppen schelden, slaan doet pijn, dat vinden we niet fijn.

8. Doe met andermans spullen alsof het van jou is, dan blijft het mooi en gaat het niet mis.

9. Praten helpt meer dan geweld, wie het met zijn mond oplost is een held.

10. Als je gepest wordt voel je je naar, je hoort er niet bij, ze vinden je raar.

Hou het niet geheim, vertel het thuis maar, de meester en juf staan voor je klaar.

Niet alle ruzies zijn meteen heel groot en complex. Daarom is het belangrijk dat kinderen eerst leren en proberen om er zelf (of samen) uit te komen

Het probleem van pestgedrag bij kinderen moet serieus genomen worden. Door het aan te pakken, willen we het geluk, het welzijn en de toekomstverwachtingen van kinderen daadwerkelijk verbeteren.

Als ze er niet zelf uit kunnen komen, kunnen ze het probleem voorleggen aan de leerkracht. Deze kan met de kinderen samen praten en proberen de ruzie op te lossen. Blijkt het om een groter en complexer probleem te gaan, dan gaan we over op de **No Blame-aanpak**

De No Blame-aanpak

Wat is de No Blame-aanpak. Dit is een niet bestraffende methode, waarbij er in gesprek gegaan wordt met de verschillende groepen (gepeste, pesters, meelopers, vrienden van de gepeste). Deze aanpak is voor alle groepen geschikt.

Dit komt omdat de aanpak duidelijk omschreven is a.d.h.v. zeven duidelijke stappen. De kinderen worden actief betrokken bij de oplossingsstrategie en worden zich bewust van hun eigen gedrag.

Stap 1: Gesprek met het slachtoffer

Stap 2: Gesprek met de daders

Stap 3: Het probleem duidelijk maken

Stap 4: De verantwoordelijkheid verdelen

Stap 5: De daders naar ideeën vragen

Stap 6: De verantwoordelijkheid op de daders overdragen

Stap 7: Evaluatie

Het komt er op neer dat het woordje 'niet' verboden is. Het gaat om wel. Het gaat niet om gisteren, maar om vandaag en morgen.



De zeven-stappenprocedure

Stap één – Gesprek met het slachtoffer

Als de begeleider vaststelt dat er wordt gepest, start hij met een gesprek met het slachtoffer. Tijdens dat gesprek moedigt de luisteraar het slachtoffer aan om te vertellen hoe hij zich voelt aan de hand van beschouwende, inlevende reacties zoals: “Dat zal wel heel erg voor je zijn...”, “Dus je was erg overstuur.”

Het doel is niet om feitelijk bewijsmateriaal te verzamelen over dit of andere gebeurtenissen. Als het slachtoffer toch bewijsmateriaal wil aanbrengen, wordt dit altijd gekaderd in termen van het pijnlijke effect. Bijvoorbeeld, op een uitspraak zoals “Ze negeren me allemaal, niemand praat tegen mij” zou je kunnen reageren met “Dus je voelde je heel alleen en je was overstuur omdat je niemand had om mee te praten.”

Het is belangrijk dat het slachtoffer het proces begrijpt en zijn toestemming geeft. Soms leeft de angst dat het nog erger zal worden, maar als het niet bestraffende aspect volledig duidelijk is, voelt het slachtoffer zich meestal veilig en opgelucht dat er iets wordt gedaan. Het kan zijn dat het slachtoffer wil dat de daders begrijpen hoeveel leed ze hebben veroorzaakt. Praten met iemand anders met een gelijkaardige ervaring kan nog meer geruststelling brengen.

Op het einde van het gesprek zal de begeleider

- Nagaan dat er niets vertrouwelijks is besproken dat de groep niet mag weten
- Vragen aan het slachtoffer om de namen te noemen van de betrokkenen, enkele meelopers of toeschouwers en enkele vrienden, die allemaal deel zullen uitmaken van de groep.
- Het slachtoffer uitnodigen iets te schrijven of te tekenen dat uitdrukt hoe hij/zij zich voelt
- Het slachtoffer een kans bieden om op elk moment tijdens de procedure contact op te nemen om te praten als het niet goed loopt.

Het slachtoffer wordt niet gevraagd deel uit te maken van de groep om zijn eigen verhaal te doen, omdat hij dan misschien zou beschuldigen en daarmee ontkenning of rechtvaardiging zou kunnen uitlokken. Dat zou de probleemoplossende aanpak kunnen ondermijnen.

Stap twee – Een bijeenkomst met de betrokken leerlingen

De begeleider regelt een bijeenkomst met de groep leerlingen die zijn betrokken bij het pesten en die door het slachtoffer zijn voorgesteld. Een groep van 6 tot 8 jongeren werkt goed.

Dit is een kans voor de begeleider om zijn eigen oordeel te laten meespelen bij de samenstelling van de groep zodat behulpzame en betrouwbare jongeren erbij zijn naast diegenen die de ellende hebben veroorzaakt. Het doel is de kracht van de groepsleden te gebruiken om het best mogelijke resultaat te krijgen.

Stap drie – Leg het probleem uit

De begeleider begint met aan de groep te vertellen dat hij een probleem heeft. Hij is bezorgd over (naam van het kind) die het erg moeilijk heeft op het moment. De begeleider vertelt het verhaal van het slachtoffer en gebruikt de tekst of tekening om de pijn te benadrukken. Hij praat op geen enkel moment over de details van de gebeurtenissen en beschuldigt niemand.

Stap vier – Deel de verantwoordelijkheid

Als het verhaal rond is, zou het kunnen dat de luisteraars er terneergeslagen of ongemakkelijk uitzien en dat ze onzeker zijn over de reden van de bijeenkomst. Sommigen kunnen ongerust zijn over mogelijke straffen. De begeleider verandert de stemming door uitdrukkelijk te stellen dat

- Niemand in de problemen zit of zal worden gestraft
- Er gedeelde verantwoordelijkheid is om het kind te helpen zich gelukkig en veilig te voelen
- De groep is bijeengeroepen om het probleem te helpen oplossen.

Stap vijf – Vraag naar de ideeën van elk groepslid

De leden van de groep zijn meestal oprecht geraakt door het verhaal van het kind en opgelucht dat ze niet in de problemen zitten. Niemand wordt in de verdediging geduwd door beschuldigingen en de macht van de groep is verschoven van de 'leider/pester' naar de groep als geheel. De leden van de groep geven geen toestemming meer voor de voortzetting van het gedrag. Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een manier voor te stellen waarop het slachtoffer kan worden geholpen om zich gelukkiger te voelen. Deze ideeën moeten worden verwoord in de intentionele 'ik-taal'. "Ik zal met hem naar school wandelen". Ik zal hem uitnodigen om naast mij te zitten bij het middagmaal". De ideeën komen van de groepsleden, ze worden niet opgelegd door de begeleider. Deze reageert positief, maar dwingt geen beloftes af dat het gedrag zal verbeteren.

Stap zes – Laat het aan hen over

De begeleider beëindigt de bijeenkomst en legt de verantwoordelijkheid om het probleem op te lossen bij de groep. Er wordt geen schriftelijk verslag gemaakt, het is een kwestie van vertrouwen. De begeleider dankt hen en drukt zijn vertrouwen uit in een positieve afloop. Er wordt afgesproken dat de begeleider elk lid van de groep afzonderlijk zal spreken om te horen hoe alles loopt.

Stap zeven – Spreek hen opnieuw

Ongeveer een week later spreekt de begeleider toe om het pesten te blijven volgen en de jongeren blijven betrokken bij het proces.

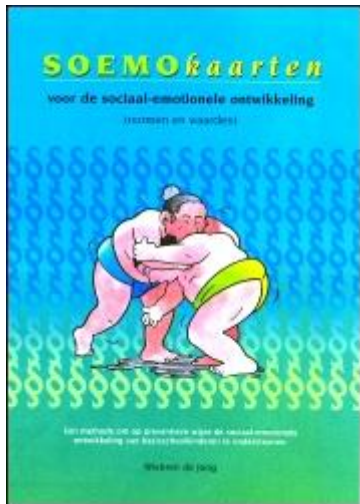
Deze gesprekken zijn met elk groepslid afzonderlijk, zodat elk van hen kan vertellen over zijn bijdrage zonder een competitieve sfeer te creëren. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar zijn gestopt.

Het is niet nodig dat het slachtoffer de meest populaire leerling van de school is geworden, zolang hij zich maar veilig en gelukkig voelt.

Wat willen wij op school:

Iedereen wil graag aan het begin van het jaar aandacht besteden aan de groepsvorming, een veilige sfeer is hierbij essentieel. Het gaat om de waardering naar elkaar toe. Hierbij is de houding van de leerkracht erg belangrijk. Benoem het positieve van de kinderen. Praat over de gebeurtenissen en probeer samen tot een oplossing te komen. Hierbij komt de vertrouwensrelatie tussen kind en leerkracht naar voren. De school moet een kind veiligheid bieden, dat komt ook de sfeer op school ten goede.

Tijdens de groepsvorming worden de regels en afspraken gepresenteerd. In de schoolgids staan een aantal basisregels. Van deze regels gaan we uit. Het gaat om de aanspreekbaarheid van de



omgangsregels. Als zich iets voordoet, moet er over gepraat kunnen worden. Elke leerkracht zal de omgangsregels op zijn eigen manier aanbieden en meedelen. De uitwerking kan dus verschillend zijn. Elk jaar zijn het dezelfde regels, dus door variatie aan te brengen in het meedelen van deze regels, worden de kinderen gestimuleerd om op een andere manier hierover na te gaan denken. Daarom wordt er ook gekozen om gebruik te maken van Soemo-kaarten (Sociaal emotionele ontwikkeling) en energizers. De leerkracht kiest naar eigen inzicht op welke manier er aandacht wordt besteed aan de omgangsregels en zo aan de groepsvorming.

De leerkrachten houden de mogelijkheid om hun eigen aanpak te blijven gebruiken. Niet in alle gevallen zal de No Blame-aanpak de juiste zijn. Reageren doe je naar aanleiding wat je ziet of hoort. Dit kan de ene keer anders zijn dan de andere keer. Zo ontstaat er een brede aanpak.

Zolang er mensen zijn, zal er gepest worden. Pesten vindt overal plaats, waar een groep/kinderen zich bevindt. Pesten is een groepsprobleem, een sociaal proces. Het is niet een unieke relatie tussen een pester en zijn slachtoffer. Slachtoffers zijn niet anders. De groep beslist over het anders zijn. Pesters zijn zich vaak niet bewust van het effect dat ze hebben op het slachtoffer, maar als het hun wordt verteld, kan hun gedrag veranderen. Maak afspraken met de kinderen over wat wel en niet kan. Het is belangrijk om het probleem met de hele groep aan te pakken.

Het is belangrijk dat kinderen serieus genomen worden. Voor het slachtoffer is het belangrijk dat er bij de anderen gerealiseerd wordt wat de gevolgen zijn.

Door de nadruk te leggen op het oplossen van het probleem, bevordert je het sociale proces. Het slachtoffer wil alleen maar graag tot de groep behoren.

Bijlage 1

Aandachtspunten

Voorwaarden in de schoolorganisatie om de omvang van de pestproblemen te verminderen

- Goede hantering en naleving van de gedragsregels
- Observeren
- Goed luisteren en goede feedback geven
- Aandacht voor omgaan met elkaar
- Tafelgroepen in de klas na bepaalde periode wisselen

Toezicht tijdens de pauzes

- De pleinwacht gaat tegelijk met de kinderen naar buiten en naar binnen
- Een luisterend oor hebben voor de kinderen met klachten en die serieus nemen
- Goed observeren

Hoe om te gaan met risicovolle momenten: looproutes naar gym, zwemlessen, gymlessen, schoolreisjes, schoolkamp

- Regels en gewenst gedrag van te voren met de kinderen bespreken
- Als het mogelijk is, als leerkracht aanwezig zijn in de kleedkamer
- Alert observeren
- Altijd begeleiding bij toernooien en sportwedstrijden

Bijlage 2

Lessuggesties

Werken met Soemo-kaarten (Sociaal emotionele ontwikkeling) en Energizers (groepsactiviteiten voor groot en klein, methode leefstijl, training voor sociaal-emotionele vaardigheden voor leerlingen uit het primair onderwijs).

Groepsvormende spelactiviteiten.

Het boek “Energize” kent een onderverdeling in de diverse spelvormen:

Ijsbrekers: De kinderen stellen zich aan elkaar voor en leren hun klasgenootjes kennen. Deze spelletjes zorgen voor een warme, ontspannen sfeer, waardoor iedereen zich gauw thuis gaat voelen. De kinderen leren elkaar kennen op een eenvoudige, maar vooral leuke manier.

Groepen samenstellen: De kinderen spelen in kleine groepjes. Bij de spellen staat de veiligheid en plezier centraal. Er hoeft niemand bang te zijn dat hij/zij wordt uitgesloten.

Groepsvormende spelletjes: Bij deze spelletjes wordt het ontwikkelen van een saamhorigheid en het leren samenwerken bevorderd. De nadruk ligt vooral op een veilige, geborgen omgeving en op wederzijdse steun. Iedereen doet mee, iedereen wordt gewaardeerd.

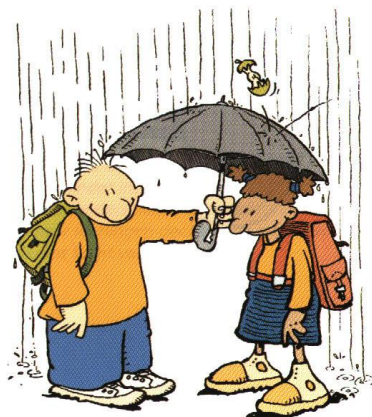
Rekken en strekken: Gewoon even tussendoor, ontspannen of even opwarmen. Kinderen kunnen hier hun energie kwijt of worden net juist weer wakker geschud.

Kijk-, denk- en zegspelletjes: Ideeën uitwisselen, hierdoor worden de kinderen geprikkeld om na te denken. De spelletjes worden in teamverband gespeeld.

Lopen, lopen, lopen: Uitbundige spelletjes voor in de gymnastiekzaal en het schoolplein. Allerlei tikspelen en estafettewedstrijden, met een aparte invulling. Ook hier gaat het weer om samenwerking, teamwerk en wederzijdse hulp.

Afscheidspelletjes: Lovende woorden, herinneringen en afscheid. Bij deze spelletjes staat vooral centraal afscheid nemen van elkaar met een goed gevoel over zichzelf en over de hele groep.

Voor groepsvormende activiteiten is men niet gebonden aan het boekje Energize. Dit kan dienen als een leidraad voor het opzetten van deze activiteiten. Er kan dus ook ruimschoots gebruik gemaakt worden van andere methodes.



Werken aan een positief sociaal emotioneel klimaat

Lessuggesties groep 1-2

Maak gebruik van opdrachten waarin kinderen de volgende vragen beantwoorden:

Wie ben je? Hoe zie je eruit? Hoe weten anderen dat jij het bent? Waaraan herken je anderen? Waarin lijkt je op anderen of juist niet? Wat is speciaal aan jou en anderen? Wat is hetzelfde? Waar hou je van? Waar houden anderen van? Wie zijn je vriendjes? Waarom vind je iemand eigenlijk aardig? Wat vinden anderen aardig aan jou?

Wie ben ik?

Plaats de kinderen in een kring. Deel een aantal handspiegels uit en laat de kinderen zichzelf bekijken. Laat ze vertellen wat ze zien. Stel bij het gesprek de volgende vragen:

- Wat zie je aan jezelf?
- Wat kun je zeggen over jezelf, bijvoorbeeld je ogen of je haar?
- Wat kun je vertellen over je lichaam?
- Zijn er dingen hetzelfde bij andere kinderen?
- Wat kun je vertellen over je kleren?
- Hoe kun je nu zien dat jij het bent en niet iemand anders?

Variant

Laat kinderen een tekening maken van zichzelf. Daarbij kunnen ze gebruik maken van de handspiegels. Stel de kinderen vragen als:

- Wat zie je aan je neus, ogen of mond?
- Wat zie je in je mond?
- Wat zie je aan mij?
- Wat is er anders aan mij?
- Zijn er ook dingen die verschillen, maar die je niet kon tekenen?

Laat de kinderen na afloop alle tekeningen inleveren. Kies een tekening uit. Stel de kinderen vragen als:

- Wie is dit?
- Waarom denk je dat?
- Waar kun je dat aan zien?
- Wat vind je aardig aan (naam kind)?

Lessuggesties groep 3-4

Maak gebruik van opdrachten waarin leerlingen de volgende vragen beantwoorden: Hoe weten anderen dat jij het bent? Waaraan kunnen ze je herkennen? Hoe voelt het als je anders bent dan anderen?

Wat kun je al? Wat kun je nog niet, maar wil je wel graag? Hoe kun je dat bereiken? Wat mag je nog niet, maar wil je wel? Hoe kan dat veranderen?

Van wie houd je of wie vind je aardig? Waarom vind je iemand aardig? Wat vinden anderen aardig aan jou?

Interview

Laat twee kinderen elkaar interviewen. Elk interview bestaat uit een algemeen deel (vragen die door u zijn opgesteld en waarmee elk interview begint) en een vrij deel (vragen die de interviewer zelf bedenkt).

Het interview heeft als doel het beter leren kennen van je klasgenoten en duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. Draai zelf ook mee. Zo leren de kinderen u ook wat beter kennen. Demonstreer het interview de eerste keer en laat zien dat doorvragen erg verhelderend kan zijn.

Vragen die gesteld kunnen worden zijn:

- Waar hou je van?
- Wat kun je goed of (nog) niet zo goed?
- Wie zijn je vriendjes?
- Wat is speciaal aan jou?
- Vind je dat je anders bent dan de kinderen in je klas? Waarom?
- Lijk je op je vader of moeder? Hoezo?

Lessuggesties groep 5-6

Maak gebruik van opdrachten waarin leerlingen de volgende vragen beantwoorden: Hoe ben je veranderd sinds je een baby en peuter was? Waardoor ontstaan die veranderingen? Wat kun je nu wel, wat je eerder niet kon? Hoe voelt het als je iets gedaan hebt wat nieuw voor je was of heel moeilijk?

Hoe kun je gevoelens van verlegenheid en onzekerheid steeds meer de baas worden? Kun je op een zelfbewuste manier verzoeken doen en weigeren, complimenten geven en aannemen, kritiek geven en ontvangen?

Situatiespelen

Laat de kinderen verschillende herkenbare situatie naspelen, waarmee kinderen die weinig zelfvertrouwen hebben, vaak niet goed raad weten. Het gaat om situaties waarin complimenten gegeven en ontvangen worden, situaties waarin verzoeken gedaan en geweigerd worden en situaties waarin kritiek gegeven en ontvangen wordt. Neem situaties die voor de kinderen herkenbaar zijn. Bijvoorbeeld:

Verzoeken weigeren

Je bent volgende week jarig en je hebt al verschillende vriendjes en vriendinnetjes uitgenodigd voor je feestje. Nu vraagt Monique, een meisje uit je klas, of zij ook op je verjaardagsfeest mag komen. Je hebt daar eigenlijk niet zoveel zin in, omdat je Monique nogal een opschepper vindt. Wat zeg je tegen haar?

Verzoeken doen

Je loopt met twee kinderen uit je klas naar huis. Het zijn geen echte vrienden van je. Als je hoort dat ze straks thuis met de Playstation gaan spelen, krijg je er ook zin in. Je hebt nog nooit met een Playstation gespeeld. Het lijkt je erg leuk, maar je weet niet zeker of de twee kinderen het goed zullen vinden, dat je met hen mee gaat. Wat doe je?

Complimenten geven

Galid houdt een spreekbeurt over de Formule 1. Je vindt dat hij het erg goed doet. Zeg je er na de tijd iets over tegen Galid?

Complimenten aannemen

Je hebt in een winkel iets gekocht. Bij het afrekenen zie je dat je teveel geld terug krijgt. Je zegt dat tegen het meisje achter de kassa. Zij zegt: 'Bedankt dat je zo eerlijk bent.' Wat is jouw reactie op dit compliment?

Kritiek geven/ontvangen

Je vriend is aan het tekenen. Je staat er bij te kijken. Je vindt er eigenlijk niet zoveel aan: je vindt de kleuren veel te donker. Je vriend kijkt op en zegt: 'Hoe vind je mijn tekening?' Probeer eens

Lessuggesties groep 7-8

Maak gebruik van opdrachten waarin leerlingen de volgende vragen beantwoorden: Wat vind je van de veranderingen die er in en aan jouw lichaam en dat van anderen optreden? Verlopen die

veranderingen bij jou hetzelfde of anders dan bij je vrienden? Wie en wat is belangrijk voor je? Waar ben je goed in? Waar maak je je zorgen over? Wat zijn toekomstverwachtingen? Maak je je zorgen over je toekomst? Wat kun je daaraan veranderen? Kun je op een zelfbewuste manier verzoeken doen en weigeren, complimenten geven en aannemen, kritiek geven en ontvangen? Waar ben je al verantwoordelijk voor? Wat vind je daarvan?



Een boekje open

Laat de kinderen zelf een boekje maken waarin ze zelf de hoofdrol spelen. De kinderen kunnen hier elke week een bepaalde tijd aan werken. Het boekje kan de volgende hoofdstukindeling hebben:

- Zo zie ik eruit (een foto en/of tekening van jezelf met een beschrijving van hoe je eruit ziet)
- Dit is mijn leven (bijvoorbeeld een verhaal over het eerste wat je je kunt herinneren of de buurt waarin je leeft of je hobby's)
- Zo zie ik mezelf
- Ik heb ook gevoel
- Kijk eens wat ik kan
- Ik en de anderen
- Dit is mijn mening
- Wat ik graag zou willen (zou je jezelf willen veranderen?)
- Vroeger en later (hoe je er vroeger uitzag, wat je vroeger leuk vond en nu niet meer, wat je later wilt worden)
- Tenslotte (alles wat je in de vorige hoofdstukken niet kwijt kon).

In de training “Kinderen aan de Slag” staan de dierenrollen centraal.

Door middel van de Axenroos, ontwikkeld door F. Cuvelier, leer je je eigenschappen kennen. Je oefent met alle dierenrollen. Het spel is een therapeutische zienswijze waarin uitgegaan wordt van ervarend leren.

Spelenderwijs leren kinderen de dierenrollen kennen. De dieren staan voor menselijke gedragingen. Hoe vrijer een kind zich kan uiten in deze verschillende rollen, des te makkelijker en opener zal het kind zich voelen en gedragen. Zo krijg je weer meer plezier in het omgaan met anderen. Je leert op te komen voor jezelf en leert vertrouwen op jezelf, in de mogelijkheden die ieder heeft. Kortom je leert assertiever te handelen in verschillende situaties.

In de training “Plezier op school” worden dezelfde thema’s behandeld en wordt er gewerkt volgens het GGGG model. Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag.

Deze methode is ontstaan vanuit de RET methode. (rationeel emotieve therapie)

Beide trainingen hebben als doel de assertiviteit van het kind te verbeteren.

Tijdens de bijeenkomsten, wordt geoefend met ‘stevig staan’, de boomoefening.

Er wordt geoefend met kritiek geven en hoe je hierop kunt reageren.

De kinderen leren te kijken naar positieve eigenschappen van zichzelf, om beurten vertellen ze eigenschappen waar ze trots op zijn. De kinderen leren gevoelens uit te beelden. In toneelstukjes oefenen ze met nieuw gedrag.

Uil

Alleen willen zijn
Voor je houden hoe je je voelt
Sparen
Kan een geheim bewaren
Geroddel weigeren

Leeuw

Vertelt wat hij voelt en denkt
Helpt anderen
Toont belangstelling
Geeft uitleg
Bepaalt regels

Havik

Pesten
Kritisch luisteren
Iemand lastig vallen
Mening geven

Steenbok

Verdedigen
Tegenspreken
Mening geven
Nee zeggen

Hond

Gehoorzaamt
Durft hulp te vragen
Kan goed luisteren
Uitnodigend

Schildpad

Bang zijn voor iemand
Onzeker zijn
Twijfelen
Geen overzicht

Weerbaarheid is een groot begrip. Waar denk je aan bij weerbaarheid;

Grenzen aangeven,
Opkomen voor jezelf,
Assertief zijn,
Controle houden,
Veiligheid,
Zelfverdedigi

Bijlage 4

Materialenlijst sociaal-emotionele ontwikkeling

Spelletjes

Een doos vol gevoelens

Een huis vol gevoelens

Kinderkwaliteiten spel

Eigenwijsjes (Trek je eigen kaartje en leer positief denken.) 4 maal

Emotiekwartet van Reinalda Kerseboom en Bert Tigchelaar. 2 maal

Taakspel ter voorkoming agressief gedrag.

Boeken

Pedagogische adviezen voor speciale kinderen
Trix van Lieshout

Een schreeuw om hulp
De NO-Blame aanpak bij pesten

Interactiewijzer analyse en aanpak van interactieproblemen in professionele opvoedings situaties.
van R.Verstegen en H. Lodewijks

Kinderen en ingrijpende situaties
-over levensbedreigende ziekten in de naaste omgeving
-agressie en geweld
-scheiden
-pesten
-over dood, rouwen en troosten
van Harm Tilstra

Speels omgaan met agressie van Rosemarie Portman

Sociaal onhandig
De opvoeding van kinderen met PDD-Nos en ADHD
van L. Veen-Mulders, M.Serra, B.J.van den Hoofdakker, R.B.Minderaa.

Kijk en Beleef, titels:
Vriendschap
Verantwoordelijkheid
Ruzie
Plagen
Eerlijk zijn
Dood gaan
Teleurstelling
Trouwen
Baby's
Uitgeverij Kwint Essens

Video: Jij en ik deel 1 en 2

Energizers voor volwassenen, jongeren en iedereen. van Erwin Tielemans

Jij en ik kennismakingsmap methode voor sociaal gedrag, waarden en normen, emotionele ontwikkeling. van Zegger van Mersbergen

Hoe moet ik nou toch die klas in ?

Protocol crisisopvang

Soemo kaarten voor groep 1 t/m 8

Axen in actie

Bronnen en praktijkboek voor relationele vorming in de basisschool

Beter omgaan met jezelf en de ander

H. de Boer en A.Janssen.

Werkboek voor de speciale spelbegeleiding

Van N. Bosch, A. Bruins, L.Koning, H. de Lijster

Werkmap faalangst

Werkmap soc. vaardigheidstraining.