
Protocol pesten



talentenschool
DE ALMGAARD
de plek waar je kan groeien

1. VOORWOORD

blz. 3

2. PESTEN

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

blz. 4

Pesten

blz. 4

Hoe wordt er gepest?

blz. 4

De gepeste leerling

blz. 5

De pester

blz. 6

De meelopers en andere leerlingen

blz. 6

Het aanpakken van pesten

blz. 6

3. HET PESTPROTOCOL

Uitgangspunten

blz. 7

De vijfsporenaanpak

blz. 7

Preventieve maatregelen

blz. 8

4. HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

De groepsleerkracht

blz. 9

De intern begeleider / directie

blz. 9

Schorsing

blz. 9

Schoolverwijdering

blz. 9

5. DIGITAAL PESTEN OFWEL CYBERPESTEN

Wat is Cyberpesten?

blz.

10

Hoe wordt er gepest?

blz.

10

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

blz. 10

6. MEIDENVENIJN

Wat is meidenvenijn?

blz.

11

Typisch meidengedrag

blz. 11

Tips bij meidenvenijn

blz.

11

Hoe kun je meidenvenijn aanpakken

blz.

11

Het stappenplan bij meidenvenijn

blz. 12

BIJLAGEN

1. ADVIEZEN AAN OUDERS GEPESTE KIND

blz. 13

2. LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN GEPESTE LEERLING

blz. 17

3. LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

blz. 18

1. VOORWOORD

Pesten is een veel voorkomend en niet makkelijk op te lossen probleem.

Dit protocol bevat enerzijds richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Dit plan krijgt vorm in het bevorderen van een goed pedagogisch klimaat in onze groepen en op onze school. Wij schenken in de dagelijkse praktijk voortdurend aandacht aan een goed pedagogisch klimaat zonder dat wij daarvoor een methode gebruiken.

In de afgelopen jaren hebben we gemerkt, dat alles wat wij willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. Bij die signalering en melding schieten nog te vaak tekort, zodat de leerling met zijn probleem alleen blijft staan.

Daarom is het belangrijkste doel om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

2. PESTEN

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

Plagen is een deel van je ontwikkeling. Je leert opkomen voor jezelf. De intentie bij plagen ligt anders dan bij pesten. De bedoeling van pesten is iemand te kwetsen, terwijl er bij plagen geen kwade bedoelingen zijn. Plagen is meer als grap bedoeld. Het situeert zich meer binnen het 'sociale spel', waarbij kinderen hun omgeving aftasten (wie is wie?) en zoeken naar ieders plaats in de groep. Bij pesten is dit proces al achter de rug en gaat men iemand proberen te kelderen die men om één of andere reden niet zo sympathiek vindt.

Enkele verschillen tussen plagen en pesten op een rijtje:

Plagen	Pesten
onbezonnen, spontaan	systematisch
geen kwade bijbedoelingen	kwetsen van iemand
duurt niet lang	gebeurt bijna non-stop
speelt zich af tussen gelijken	de macht is ongelijk verdeeld
geplaagde blijft volwaardig lid van de groep	de gepeste wordt buitengesloten
er is een wisselend slachtoffer	er wordt één zwart schaap uitgekozen
heeft geen blijvende gevolgen	lichamelijke of psychische gevolgen
altijd één tegen één	één tegen één / groep

Pesten

In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich niet in het zicht van de leerkracht(en) afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt,

weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Leerkrachten hebben samen met de ouders en de leerlingen zelf een taak bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van leerkrachten en hierom durven vragen. Leerkrachten en ouders dienen oog te hebben voor de signalen van pestgedrag.

Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de kinderen te vertellen hebben.

Voor leerkrachten betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de groep en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Er bestaan heel veel verschillende vormen van pesten. Dit zijn de meest voorkomende:

Met woorden	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven
Lichamelijk	trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achtervolgen	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing	dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

Er bestaat een belangrijk verschil tussen de manier waarop jongens pesten en de manier waarop meisjes dat doen. Met name jonge jongens pesten meer op een directe en fysieke manier, zoals slaan, schoppen, duwen, spullen afpakken enzovoorts. Naarmate jongens ouder worden verschuift dit puur fysieke pesten naar meer verbale vormen zoals uitschelden en belachelijk maken, waarbij fysieke handelingen een rol kunnen spelen.

Meisjes hanteren daarentegen een meer indirecte stijl die ook omschreven kan worden als relationele agressie. Dat wil zeggen dat meisjes pesten door middel van sociale relaties: roddelen over het slachtoffer, buitensluiten en isoleren, negeren en afwijzen. Dit sluit overigens niet uit dat sommige meisjes ook fysiek pesten.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben.

Bovendien

worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen

een andere sport of zijn heel goed in bepaalde vakken.

Een leerling die wordt gepest, praat er thuis niet altijd over.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- Het probleem lijkt onoplosbaar
- Het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke signalen van gepest worden

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerrie's hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere leerlingen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er in hun ogen om om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de groep
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een leerkracht is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen

- kunnen op een zondebok worden afgereageerd
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)



De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit

mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Het aanpakken van pesten

Pesten vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Hoe wij dit doen, wordt in de volgende hoofdstukken besproken.

3. HET PESTPROTOCOL

Uitgangspunten

Ons protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, ouders en leerlingen
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren
- Leerkrachten moeten alert zijn op signalen van pesten en hier vervolgens een duidelijke stelling in nemen
- De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de

kop opsteekt

De vijfsporenaanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie en de leerkrachten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
- De school heeft een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is

Het bieden van steun aan de leerling die gepest wordt

Wij vinden het belangrijk om het slachtoffer hulp te bieden. Kinderen die voortdurend worden gepest kunnen op verschillende manieren reageren. De meeste kinderen worden passief en zitten er duidelijk mee. Een enkel gepest kind gaat zelf uitdagen. Beide vormen van gedrag zijn aangeleerd, in de zin van 'reacties op uitstoting'. Dit gedrag kan ook weer afgeleerd worden.

Hoe begeleiden wij de gepeste leerling?

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt medeleven getoond
- De sterkte kanten van de leerling worden benoemd
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt en wat de reactie van de leerling is
- De leerling in laten zien dat je op verschillende manieren kunt reageren
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Praten met de ouders van de leerling
- Het aanbieden van hulp

Het bieden van steun aan de pester

Er wordt uiteraard met de pester gesproken,. Dit kan een probleemoplossend gesprek zijn om vervolgens de gevoeligheid voor wat hij met het slachtoffer uithaalt te vergroten. Dit wordt gekoppeld aan afspraken met evaluatiemomenten.

Wij geven de pester eerst de gelegenheid om zelf bepaald gedrag te veranderen, voor de ouders bij het wangedrag betrokken worden. Dit is wel afhankelijk van de ernst van het pestgedrag.

Hoe begeleiden wij de pester?

- Het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan
- Excuses aan laten bieden
- Proberen in te laten zien, dat het gepeste kind ook leuke kanten heeft
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Contact tussen ouders en school om met elkaar te overleggen en elkaar te informeren
- De leerling proberen te leren om niet meteen kwaad te reageren en zich te beheersen
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Het aanbieden van hulp

Het betrekken van de groep bij het probleem

De leerkracht bespreekt met de groep het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de groep kan bijdragen

aan een verbetering van de situatie. De leerkracht maakt een afspraak wanneer hij/zij hier op terugkomt.

Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Zij vinden dat het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Voor meer adviezen aan ouders van een gespest kind, verwijzen wij naar bijlage 1.

Preventieve maatregelen

Elke leerkracht bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de groep. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden.

Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Indien een leerkracht daartoe aanleiding ziet, besteedt hij/zij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Eventueel kan er een pestcontract opgesteld worden met de groep.

Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de leerkracht worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voorbeeld van een pestcontract:

Contract "veilig in school"

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik gebruik geen geweld
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt, vraag ik een leerkracht om hulp

4. HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

De groepsleerkracht

De groepsleerkracht heeft vooral een signalerende rol. Wanneer hij/zij pesten waarneemt

of redenen heeft om pesten te vermoeden, wordt er verwacht dat hij/zij hierop adequaat reageert en een melding doet om hulp en overleg in gang te zetten.

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de groepsleerkracht eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 2 en 3. Vervolgens organiseert de groepsleerkracht een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De groepsleerkracht bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De groepsleerkracht praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de groepsleerkracht het gedrag aan de intern begeleider / directie. Hij/zij licht de intern begeleider / directie in over de situatie en de afspraken die zijn gemaakt.

De intern begeleider / directie

1. De intern begeleider / directie neemt de rol van de groepsleerkracht over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage 3)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.
6. Hij/zij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van herhaaldelijk gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij/zij koppelt alle informatie weer terug naar de groepsleerkracht.

Schorsing

Wanneer de geboden hulp geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing.

Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

5.DIGITAAL PESTEN OFWEL CYBERPESTEN

Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten, of digitaal pesten, is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten.
Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).
2. Blokkeren van de afzender.
Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen.
Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of

de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.

4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
 - a. 0800-5010: de onderwijstelefoon
 - b. 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
6. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kunt u verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp
(www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)

6. MEIDENVENIJN

Wat is meidenvenijn?

Meisjes pesten meestal door middel van sociale relaties. In meidengroepen heerst er vaak een 'koningin'. Dit populaire meisje omringt zich met hofdames en trouwe onderdanen. Zij bepaalt wie bij haar club hoort en wie niet. In elke klas of meidengroep zijn in meer of mindere mate deze typische meidenrollen van koningin, hofdame en onderdaan te herkennen. Het machts spel van de koningin en haar hofklikeit leidt altijd tot probleemsituaties, zoals (online) roddelen, pesten en buitensluiten.

Typisch meidengedrag

- samenklitten in groepjes
- anderen buitensluiten
- elkaar manipuleren
- aantrekken-afstoten
- aardig doen, behalve tegen...
- dreigen: 'als jij met haar speelt, dan ben ik je vriendin niet meer'
- elkaar negeren, uitlachen, in de steek laten
- aardig één-op-één, onaardig in een groep
- naar elkaar staren
- onderling fluisteren, briefjes doorgeven
- iemands uiterlijk voorzien van ongevraagd commentaar
- vriendjes afpikken... en dit alles buiten het zicht van volwassenen!

Deze gedragingen, die plaats vinden buiten het zicht van volwassenen, zorgen ervoor dat een machtssysteem op een subtiele wijze tot stand komt en vooral ook in stand wordt gehouden.

Tips bij meidenvenijn

- Neem meidenruzies serieus
- Organiseer activiteiten waarbij ze in verschillende groepjes met elkaar moeten werken.
- Zet leerlingen regelmatig in een andere opstelling.
- Elke klas moet eigen regels opstellen, waarbij ook ongewenst meidengedrag zoals roddelen aan de orde komt. Als leerlingen hun eigen gedragsregels opstellen, zullen ze zich daar meer van aantrekken.
- Maak naast de duidelijke afspraken, ook de sancties goed duidelijk.
- Communiceer met collega's, zorg ervoor dat je als team op één lijn zit.
- Wees consequent en straf ook het subtiele pestgedrag.
- Informeer ouders en betrek hen bij de aanpak.

Hoe kun je meidenvenijn aanpakken?

- De 'koningin' een spiegel voorhouden en haar aanspreken op koninginnengedrag.
Laten inleven in een ander (vooral in het slachtoffer). De leidersrol positief gebruiken.
- De 'hofdame' kritisch laten kijken naar de 'koningin'. Laat haar op eigen benen staan.
Haar steun aan de 'koningin' positief inzetten.
- De 'trouwe onderdanen' laten in zien dat ze kritisch moeten kijken naar de top.
Positieve vriendschappen laten sluiten met andere lagen van de groep.
- Het slachtoffer laten communiceren, confronteren, grenzen laten stellen en contact laten maken.
- De stille omstanders stimuleren tot actie.

Het stappenplan bij meidenvenijn

1. Het hebben van een vervolgesprek
2. De gemaakte afspraken vastleggen
3. Eventuele vervolgstappen bespreken indien het pesten niet stopt
4. Eventuele schorsing van de 'koningin' als het pesten niet stopt
5. Eventuele verwijdering als het pesten niet stopt

BIJLAGE 1. ADVIEZEN AAN OUDERS GEPESTE KIND

Wanneer uw kind gepest wordt zijn er meerdere situaties:

- Uw kind vertelt uit eigen beweging dat het gepest is. Het is net gebeurd en geeft aan dat het moet stoppen.
- Uw kind vertoont 'ander' gedrag. Het wordt stiller, trekt zich terug, gaat niet meer met klasgenoten om. Je vermoedt dat het al lange tijd wordt gepest.
- Het vertelt uit eigen beweging dat het wordt gepest, maar vraagt tegelijkertijd er met niemand over te praten.

Het is altijd noodzakelijk uw kind te steunen. Dit is geplaatst bij de situatie, waarin uw kind niet wil dat u er met iemand over praat. Het bieden van steun is echter in alle situaties noodzakelijk.

Uw kind vertelt uit eigen beweging, dat het gepest is. Het is net gebeurd en geeft aan dat het moet stoppen

Wat u als ouder precies gaat doen, hangt af van de situatie en vooral hoe lang uw kind al last heeft van pesterijen. Wordt het voor het eerst of slechts sinds kort met pesterijen geconfronteerd, dan kunt u er door meteen op te treden vaak een einde aan maken en daarmee erger voorkomen.

Uw kind vertoont 'ander' gedrag. Het wordt stiller, trekt zich terug, gaat niet meer met klasgenoten om. U vermoedt dat het al lange tijd wordt gepest.

Anders ligt de zaak als uw kind al langere tijd het slachtoffer is van pesterijen. Het stoppen ervan vraagt dan meestal om een uitgebreidere aanpak. Lang niet altijd vertellen kinderen aan hun ouders dat ze gepest worden.

Als het pesten al langere tijd plaatsvindt, kan een ouder in veel gevallen aan veranderingen in het gedrag van het kind merken dat er iets aan de hand is. Het wordt bijvoorbeeld stiller, trekt zich terug en gaat niet meer met klasgenoten om. Wat eens een open en stralend kind was, is nu angstig en teruggetrokken.

U mag er met niemand over praten

Kinderen die na veel pijn en moeite aan hun ouders vertellen dat ze worden gepest, vragen hen meteen er met niemand over te praten. Ze kunnen namelijk bang zijn dat, als de klas er achter komt dat ze 'geklikt' hebben, ze nog harder of erger gepest gaan worden. Sommige pesters dreigen hier ook mee, met de woorden: "Als je er met iemand over praat, pakken we je echt".

Als u als ouder echter belooft dat u er met niemand over zal praten, komt u zelf ook terecht in de zogenaamde samenzwering om te zwijgen. U wordt deelgenoot aan een geheim, maar u mag aan het probleem niets doen. Uw handen worden daardoor gebonden. Wat te doen in een dergelijke situatie? De volgende adviezen.

Steun uw kind

Een zeer belangrijk advies is uw kind te (blijven) steunen. Daarbij is het van belang te vertellen dat:

- pesten op school veel voorkomt;
- het niet zou mogen gebeuren;
- het kind er zelf niet voor verantwoordelijk is dat het gepest of mishandeld wordt;
- het heel erg is dat het gebeurt, maar dat het niet het verdere leven hoeft te beheersen;

- er veel oplossingen zijn;
- het probleem of de mishandeling hoe dan ook moet stoppen.

Geef informatie

Een advies dat met het vorige verband houdt is: geef uw kind achtergrondinformatie. Geef antwoord op vragen als: hoeveel pesters en gepesten zijn er - bij benadering - in Nederland? Wat halen pesters met hun slachtoffers uit? Waarom pesten sommige kinderen wel en andere kinderen niet? Lukt het slachtoffer het pestgedrag zelf uit? Waarom ziet de leerkracht het vaak niet? Waarom doet de rest van de klas of groep meestal niets? En wat zijn de oorzaken van pestgedrag

Laat het kind boeken over pesten lezen

Er zijn nogal wat lees- en voorleesboeken over anders zijn, bedplassen, verhuizen, vriendjes of vriendinnetjes maken en pesten. Bij (zeer) kleine kinderen kun je ze voorlezen. Oudere kinderen kan men de boeken zelf laten lezen.

Een goed leesboek voor oudere kinderen - eind basis- en begin voortgezet onderwijs - is 'Tirannen', geschreven door A. Chambers. Hierin wordt een creatieve aanpak van het probleem aan de hand gedaan. Als het kind dit of (een gedeelte van) een ander boek gelezen heeft, is er voldoende gesprekstof. Je kan de in het boek aangedragen oplossing bespreken of bekijken welke andere oplossingen voor het eigen probleem te bedenken zijn. De oorzaken van pestgedrag kunnen worden besproken, alsook de redenen waarom leerkrachten het niet zien.

Beloon uw kind

Kinderen die lang de rol van zondebok vervuld hebben, zijn uiterst onzekere kinderen. Ze hebben een laag zelfbeeld.

Dat zij zo geworden zijn, is eenvoudig te verklaren. Pesters hebben een lage dunk van hun slachtoffers, behandelen hen als oud vuil. Onder andere daardoor komt het dat gepeste kinderen denken dat zij niets (meer) waard zijn. Zij gaan zich naar dat beeld van zichzelf gedragen.

Een belangrijk advies is dan ook hen te helpen hun zelfrespect terug te krijgen. U kunt hen belonen voor onafhankelijk gedrag. U kunt ze stimuleren zelf activiteiten te gaan ondernemen. Ze moeten daarbij dan wel in staat zijn successen te behalen. U kunt hen laten zien waar ze goed in zijn. En tenslotte moet u hen stimuleren hun eigen leven te leiden en niet teveel van anderen - leeftijdgenoten en volwassenen - afhankelijk te zijn.

Zonder volledig te zijn, hieronder een aantal activiteiten.

- Geef zakgeld en laat u kind zelf bepalen waar het een gedeelte van het bedrag aan wil besteden. Het is goed daarbij te bedenken dat sommige pesters cadeaus eisen in ruil voor betrekkelijke 'veiligheid'. Soms persen zij geld af. Als ouder zal u dus enige vorm van 'controle' op het uitgavenpatroon van uw kind moeten uitoefenen.
- Geef inspraak in het kopen van kleding.
Dit is geen advies om het kind aan te passen aan de 'norm' van de klas of groep. Soms is de norm modieuze kleding of merkkleding te dragen, soms is de norm dit nu juist niet te doen. Een probleem hierbij is echter dat sommige

pesters voortdurend andere leerlingen uitlachen om hun kleding. Gepeste kinderen, hiermee geconfronteerd, weten op een gegeven moment ook niet meer wat zij moeten kopen of aantrekken; conformeren zich soms aan de kleding van hun pesters of proberen zich juist van hen te onderscheiden, wat weer hoon van de pesters oplevert. Aan de school de taak om aan leerlingen duidelijk te maken dat iedere leerling 'anders' is; iedereen in de klas zichzelf mag zijn en niemand binnen de klas of groep wordt uitgelachen om zijn of haar kleding.

Stimuleer uw kind aan een sport te doen

Dit advies is makkelijker gegeven dan uitgevoerd. Het kan best zijn dat uw kind juist van een teamsport is afgegaan, omdat het daar gepest werd. Uw kind kan ook minder motorisch vaardig of onhandig zijn in balspelen.

De algemene strekking van het advies is de volgende. Kijk naar de mogelijkheden van uw kind om in een spel of motorische vaardigheid uit te blinken. Dit is goed voor het zelfbeeld of zelfrespect van uw kind.

Goed in sport zijn is namelijk zeer belangrijk voor kinderen in de leeftijd van tien tot vijftien jaar. Daarna worden in de meeste gevallen andere interesses belangrijk. Judo is een sport die zowel voor gepeste kinderen als pesters goed is. Als deze sport op de juiste wijze onderwezen wordt, leert men verantwoordelijkheid voor de tegenstander. Daarnaast is men afwisselend werper en geworpene. Wat het is om lichamelijk of geestelijk onder of op de rug te liggen, kent het slachtoffer wel. Maar ook eens de sterkere, de werper, de overwinnaar te zijn, dat is een ongekennde ervaring. Het probleem van judo echter is dat, wil deze sport een positief effect hebben, het gegeven moet worden door een leerkracht, die zicht heeft op de behoeften van een gepest en weerloos (gemaakt) kind.

Houd de communicatie open

Een even belangrijk advies is om de communicatie met uw kind open te houden. Gepeste kinderen zijn vaak gesloten. Een van de mogelijke oorzaken is dat de pesters soms dreigen nog harder op te zullen treden, als het slachtoffer er met niemand over praat.

De communicatie met uw kind openhouden betekent niet dat alles wat u onderneemt om aan het probleem een einde te maken, met uw kind moet worden besproken.

Anoniem advies vragen aan externe instanties is niet iets dat aan het kind verteld hoeft te worden. Wel is het goed te communiceren over mogelijke aanpakken naar het team of de groepsleerkracht toe.

Kinderen zijn vaak doodsbenuwd dat de ouders in paniek raken, waardoor het probleem alleen maar groter wordt. Als het kind aangeeft dat het voor bepaalde oplossingen niet kiest, is het beter dit ook niet te doen. Een zorgvuldig opgebouwd vertrouwen kan dan vernield worden. Door met uw kind in gesprek te blijven, went u het aan mogelijke aanpakken.

Laat uw kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining

Kinderen die voortdurend gepest, getreiterd, fysiek of psychisch mishandeld zijn, is eigenlijk het recht onthouden op normale wijze met leeftijdgenoten om te gaan. Het kan dus zijn dat zij 'anders' in de omgang met hun leeftijdgenoten zijn geworden.

Daar kunnen ze zelf niets aan doen. Alles wat ze zeggen of doen, wordt verkeerd geïnterpreteerd. De anderen reageren op wat ze doen of juist niet doen. Het

slachtoffer zit daardoor in een val, ten nadelen van zichzelf. Alléén komen ze niet uit deze vicieuze cirkel. Ze hebben hulp nodig. Een mogelijke oplossing is hen aan een sociale vaardigheidstraining te laten deelnemen.

Laat uw kind opschrijven wat het meegemaakt heeft

U kunt uw kind adviseren op te schrijven wat het meegemaakt heeft. Dit advies wordt om de navolgende redenen gegeven. Als ouder krijgt u kennis over wat er gebeurd is en wie het deden. U krijgt ook zicht op de gevoelens: de angst, machteloosheid, woede, onzekerheid. U kunt zich daardoor beter verplaatsen in de gedachten- en gevoelswereld van uw kind. Voor het kind kan het therapeutisch werken. Door op te schrijven wat het heeft meegemaakt, is de kans groot dat het een bijzonder negatieve ervaring van zich af kan schrijven. Het probleem daarbij echter is dat er bij het schrijven zoveel gevoelens vrijkomen dat het voor het kind onmogelijk is het schrijven voort te zetten. Als ouder kunt u het dan overnemen of uw kind helpen de gevoelens te uiten of het te troosten. Maar soms zijn de emoties zo groot dat het onverantwoord is het zelf te doen en wordt de inschakeling van een op het onderwerp gespecialiseerde (psycho)therapeut noodzakelijk.

Wat doe je niet?

Tot slot de beantwoording van de vraag: "Wat doet u, als ouder van een gepest kind, niet?"

Ga geen gesprek met de pester op school aan

Wat u als ouder van een gepest kind niet moet doen is: naar school gaan en een gesprek met de pesters aangaan. Het is de verantwoordelijkheid van de groepsleerkracht dergelijke gesprekken te voeren. Hij ziet de leerlingen elke dag en heeft het recht en de plicht om gedrag(ingen) van zijn leerlingen te corrigeren en straffen op te leggen.

Ouders die wel een gesprek voeren met pesters op school, kunnen in grote problemen komen. De pesters ontkennen glashard, kijken daarbij de ouder aan alsof ze totaal niet begrijpen waar het over gaat of zeggen gewoon door te gaan. Ze doen dit omdat de ouder van een gepest kind erg kwetsbaar is. De ouder is namelijk zelf partij. Daarnaast kan hij kwaad zijn, zonder het te mogen uiten. Pesters voelen dit niet alleen haarzuiver aan, ook vinden zij dat de ouder zich niet met hun zaken heeft te bemoeien. Zij zijn buitenstaander in het conflict en de pesters laten dit ook duidelijk merken. Na een dergelijk gesprek hebben de pesters vaak veel lol en beramen ze daarna 'maatregelen' om het slachtoffer voor het 'klikken' te straffen.

Ga geen gesprek met de ouders van de pester aan

Als u besluit tot een gesprek met de ouders van een pester kan dit soms heel vervelend zijn.

In plaats van een open gesprek kan de ontmoeting uitlopen op een bijzonder negatieve ervaring. Ook de ouder van de pester kan het ontkennen, bagatelliseren of van mening zijn dat het gepeste kind het zelf uitlokt.

Het kan zijn dat de ouder van de pester vermoedens had dat het eigen kind pestte. Nu dit vermoeden waar blijkt te zijn, kan de ouder reageren met kwaadheid. Deze richt zich in eerste instantie op de brenger van het slechte nieuws. De ouder van het gepeste kind kan dan - in het ergste geval - zelf mishandeld worden.

Organiseer geen feestjes thuis

In de laatste plaats is het niet aan te raden voor de klas of groep een feestje thuis te geven. Een dergelijk - goed bedoeld - initiatief kan namelijk volkomen verkeerd uitpakken. Dit kan men beschouwen als 'afkoopgedrag' van de ouders van het gepeste kind. De pesters hebben dit snel door en kunnen het kind, waar de ouders zelf bij zijn, buitensluiten.

BIJLAGE 2. LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN GEPESTE LEERLING

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak wordt je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurd; wat wil je bereiken?

Aanpak

Besprek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.

BIJLAGE 3. LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld:
je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.