

ANTI-PEST PROTOCOL



Deel 1 Het Pestprotocol
Deel 2 Het Pesten voorkomen

Brede school De Lindenhoeve
Juni 2023

Brede school de Lindenhoeve heeft een (anti)pest-coördinator: Marleen Nguyen en tevens een intern vertrouwenspersoon: Marleen Nguyen. Deze taken vervult zij naast haar werk als Intern Begeleider.

Deel 1 Het Pestprotocol

Inhoudsopgave

1. Voorwoord
2. Doelen van dit pestprotocol.
3. Wat is pesten?
4. Op welke wijze is pestgedrag te herkennen?
5. Op welke wijze gaan wij als school met pestgedrag om?
6. Escalatie van pestgedrag
7. Samenwerking tussen school en ouders
8. Bijlage: De No-blame-aanpak

1. Voorwoord

Wij willen zorgen voor een school waar kinderen, ouders en leerkrachten zich prettig en veilig voelen. Veiligheid is voor ieder mens een voorwaarde om zich goed te kunnen ontwikkelen. Onze visie en ons handelen is gericht op respectvol met elkaar omgaan en elkaar serieus nemen. Dit geldt voor kinderen en voor volwassenen. Hierbij gebruiken wij als basis de methode van ‘De vreedzame school’, die sinds kort de naam “Vreedzaam” heeft. Pesten zal echter op alle scholen voorkomen, dus helaas ook bij ons. Vandaar dat wij in dit protocol structurele afspraken hebben gemaakt om zoveel mogelijk te voorkomen dat plagen overgaat in pesten.

Na dit voorwoord leggen we in hoofdstuk 2 de doelen uit van dit pestprotocol. In hoofdstuk 3 leggen we uit wat we onder pesten verstaan. We geven tevens het verschil aan tussen plagen en pesten. Daarna gaan we in hoofdstuk 4 in op het herkennen van pestgedrag door het beschrijven van de eigenschappen van de direct betrokkenen bij een pestsituatie: de pester, de gepeste en de meelopers. Vervolgens bespreken we in hoofdstuk 5 de wijze waarop wij als school met pesten omgaan aan de hand van de vijfsporenaanpak. Verder geven we tips voor de leerkrachten en de ouders/verzorgers van gepeste leerlingen en van pesters. Hoofdstuk 6 bevat een aantal richtlijnen ter voorkoming van escalatie pestgedrag op onze school. In hoofdstuk 7 beschrijven we hoe belangrijk het is dat ouders en school hierin samenwerken. Een aanpak die in de praktijk vaak succesvol is beschrijven we in de bijlage van hoofdstuk 8: de no-blame-aanpak.



2. Doel van dit pestprotocol.

Alle kinderen voelen zich veilig, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Aan de hand van regels en afspraken kunnen kinderen en volwassenen elkaar aanspreken op gedrag. We ondersteunen elkaar en tonen wederzijds respect. Zo stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan.

Wij hebben drie doelen met dit pestprotocol:

- Het leren inzien van wat pestgedrag doet met een ander
- het weerbaarder maken van de gepeste
- het betrekken van “de zwijgende meerderheid” en de meelopers bij het geheel om het pesten te stoppen

3. Wat is pesten?

Voordat we in dit protocol nader ingaan op de problematiek rondom het pesten, geven we eerst een korte omschrijving van pesten en maken we een vergelijking met plagen. Het woordenboek geeft onder meer de volgende beschrijving achter het begrip pesten: “treiteren” en “het leven zuur maken”. Om het begrip pesten verder te concretiseren, maken we een vergelijking met het begrip plagen.

Plagen

- Is onschuldig en gebeurt onbezonnen en spontaan;
- Gaat soms gepaard met humor;
- Is van korte duur of gebeurt slechts zeer tijdelijk;
- Speelt zich meestal af tussen “gelijken”;
- Meestal één tegen één;
- Degenen die elkaar plagen, wisselen voornamelijk af tussen personen;
- Is meestal te verdragen of zelfs leuk, maar kan ook wel kwetsend of agressief overkomen. De grens moet dan duidelijk benoemd worden;

Pesten

- Gebeurt berekenend (leerlingen weten vooraf goed, wie, hoe en wanneer ze gaan pesten).
- Ze willen bewust iemand kwetsen of kleineren;
- Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf of na korte tijd);
- Ongelijke strijd: de onmachtsgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pester;
- De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen;
- Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer;
- Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde kinderen, net zoals de slachtoffers (mogelijk wisselend door omstandigheden);

4. Op welke wijze is pestgedrag te herkennen?

Bij pesten zijn vaak drie rollen te onderscheiden:

- Het gepeste kind/de gepeste kinderen
- De pester(s)
- De meelopers en andere kinderen

Hieronder geven we een opsomming van eigenschappen en kenmerken die we bij de pester(s), de gepesten en de meelopers vaak zien. Voor zover mogelijk is tussen haakjes de desbetreffende eigenschap naar waarneembaar gedrag vertaald.

Pester(s) zijn over het algemeen vaak erg onzeker en verbergen dit achter een grote mond en stoer (pest)gedrag. Verder is een pester te herkennen aan een of meer van de onderstaande eigenschappen/kenmerken:

- Staat tamelijk positief tegenover geweld, agressie en het gebruik van stoere taal (een leerling altijd met een bijnaam aanspreken, opmerkingen maken over de kleding van een leerling, een leerling uitschelden en een leerling buiten schooltijd opwachten en fysiek toetakelen of achtervolgen);
- Imiteert graag agressief gedrag (kiest agressieve idolen uit sport, muziek of film);
- Is vlugger agressief en gebruikt vaak eerder geweld dan andere leerlingen;
- Lijkt assertief (zegt spontaan wat hij denkt of voelt en komt uit voor zijn/haar mening);
- Is vrij impulsief;
- Heeft de neiging anderen te overschreeuwen of te domineren om controle te houden, maar is misschien minder zeker dan het lijkt (verdraagt geen kritiek en wordt boos wanneer zijn positieve zelfbeeld ter discussie staat);
- Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers (wil altijd de baas zijn);
- Heeft moeite met grenzen en eigen of door anderen opgelegde regels (kan moeilijk samenwerken);
- Heeft het moeilijk met stress of spanning die van buiten af wordt opgelegd (druk als gevolg van bijv. toetsen of agressie van ouders);
- Lijdt vaak aan een negatieve faalangst;
- Hoe onveiliger hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok;
- Is niet noodzakelijk dommer of slimmer dan de rest;
- Geniet respect uit angst en niet uit waardering (is meestal fysiek sterker of omringd door sterke vrienden, die zijn gezag respecteren);
- Heeft een zwak inlevingsvermogen, is vooral met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen (is egocentrisch en heeft geen schuldgevoelens);
- Lijkt regelmatig een dubbelleven te leiden (is volgbaar en braaf thuis en in de klas, maar daarbuiten zoals op het schoolplein en na schooltijd is het gedrag anders).

Gepeste leerlingen zijn over het algemeen kwetsbaarder dan de overige leerlingen.

Verder zijn ze te herkennen aan een of meer van de onderstaande eigenschappen/kenmerken:

- Houdt niet van geweld en agressief taalgebruik;
- Weet niet hoe hij met agressie van anderen moet omgaan (schoolresultaten lijden eronder);
- Is meestal fysiek zwakker (heeft bijv. blauwe plekken/schrammen en kleerscheuren voortkomend uit contact met de gepeste);
- Is eerder in zichzelf gekeerd (is vaak figuurlijk afwezig);
- Is geneigd zich onderdanig of gediensig te gedragen (maakt zich het liefst onzichtbaar);
- Is onzeker in zijn sociale contacten (zoekt het veilige gezelschap van de leerkracht);
- Durft niet op te komen voor zichzelf ("verliest" spullen zoals bijvoorbeeld sportkleden);
- Heeft vaak een lage dunk van zichzelf en gelooft uiteindelijk dat hij het verdient om gepest te worden (behaalt slechte schoolresultaten);
- Voelt zich vaker eenzaam dan andere leerlingen (is verdrietig of neerslachtig, wordt niet uitgenodigd na schooltijd, staat vaak alleen op het schoolplein);
- Voelt niet goed aan welke regels of normen er binnen een groep gelden;
- Reageert niet op gepaste manier op druk (huilen, slaafs, klikken, zichzelf vrij kopen met snoep of geld, nabootsen pesters).

Meelopers zijn leerlingen, die

- De pester steunen in zijn gedrag;
- vaak zelf bang zijn om gepest te worden;
- uit onveiligheid meepesten;
- het soms ook zelf wel leuk om te pesten en om die reden meedoen;
- misschien meelopen, omdat zij niet weten hoe ze het pesten kunnen voorkomen en dus maar gewoon mee doen;

In de praktijk bestaan er overigens oneindig veel signalen die kunnen duiden op pestgedrag. Daarom is het lastig een volledige lijst met signalen te presenteren. De hierboven geschetste eigenschappen/kenmerken van de pester en gepeste gecombineerd met het daarbij behorende waarneembaar gedrag bieden naar onze mening voldoende aanknopingspunten voor het signaleren van pestgedrag.

Leerkrachten en ouders moeten voortdurend alert zijn op de wijze waarop leerlingen met elkaar omgaan. Dat geldt zowel in onderwijs- als in spelsituaties.

Door het vroegtijdig signaleren van pestgedrag en het daarop gepast reageren kan in een later stadium erger worden voorkomen.

Wij moeten daarbij wel beseffen dat leerlingen die gepest worden daarover vaak geen mededelingen doen.

- Zij zwijgen omdat zij zich schamen voor het feit dat ze worden gepest.
- Zwijgen kan ook een gevolg zijn van de druk die door de pester wordt uitgeoefend. De pester geeft bijvoorbeeld aan dat de pesterijen zullen toenemen als de gepeste er met iemand anders over praat.

Ouders/verzorgers spelen naast de leerkrachten een belangrijke rol als het gaat om het signaleren van pestgedrag. De mededeling van een ouder aan een andere ouder dat zijn kind wordt gepest, moet zeer serieus worden genomen. En ouders die ontdekken dat hun kind in een pestsituatie tot de zogenaamde zwijgende meerderheid behoort, moeten daar ook alert op zijn. Juist deze meerderheid is bepalend of een pestsituatie ophoudt dan wel langdurig doorgaat.

5. Op welke wijze gaan wij als school met pestgedrag om?

De vijfsporenaanpak

A. Steun bieden aan het kind/de kinderen die gepest worden

- Luisteren en het probleem serieus nemen;
- Overleggen over mogelijke oplossingen;
- Samen werken aan die oplossingen;
- Zo nodig deskundige hulp inschakelen i.s.m. zorgteam (denk aan sociale vaardigheidstraining);

B. Begeleiding bieden aan de pester(s)

- Met de pester(s) bespreken wat pesten voor een ander betekent;
- Helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen;
- Helpen om zich aan afspraken en regels te houden (evt. pestcontract opstellen);
- Zo nodig deskundige hulp inschakelen i.s.m. zorgteam (denk aan een sociale vaardigheidstraining);

C. Meelopers betrekken bij het oplossen van het pestprobleem

- Met de meelopers praten over pesten en over hun rol hierbij;
- Overleggen over mogelijke oplossingen en hun eventuele bijdragen aan die oplossingen;
- Samen werken aan oplossingen waarbij zij een actieve rol hebben;
- Zo nodig deskundige hulp inschakelen i.s.m. zorgteam (denk aan sociale vaardigheidstraining in de groep);

D. De ouders steunen

- De ouders serieus nemen;

- Informatie en advies geven over pesten en de aanpak daarvan;
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken;
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige hulp i.s.m. zorgteam;

E. De leerkrachten steunen

- Informatie en advies geven over pesten en de aanpak daarvan;
- Ondersteunen bij het signaleren en de aanpak in eigen groep;
- Mogelijk samen met de pestcoördinator een plan opstellen;
- Zo nodig deskundige hulp inschakelen i.s.m. zorgteam (denk aan sociale vaardigheidstraining in de groep);

6. Escalatie van pestgedrag

Escalatie van pestgedrag na de vijfsporenaanpak kan worden aangepakt op drie verschillende niveaus:

1. Groepsniveau
2. Schoolniveau
3. Bovenschoolsniveau

De aanpak is afhankelijk van ernst en inhoud en kan als volgt verlopen:

Wegplaatsing

Wanneer pestgedrag escaleert en niet op groepsniveau op te lossen is wordt de problematiek met het School Management Team (SMT) besproken.

Daar worden de ernstige maatregelen besproken en ook met de ouders gedeeld:

- Interne schorsing: leerling maakt zijn/haar werk buiten de groep
- Externe schorsing: leerling wordt voor een bepaalde tijd de toegang tot school ontzegd. Hierbij wordt de verantwoordelijkheid overgedragen aan het bestuur. De inspectie en leerplichtambtenaar worden op de hoogte gebracht.

Strafbaar gedrag

Wanneer het pesten zich kan uiten door gedragingen die volgens de wet strafbaar zijn, zal de school (met medeweten van de ouders) de hulp van de politie (wijkagent) inschakelen.

Seksuele intimidatie

Pesten kan zich ook in een seksuele wijze uiten. Verbale beledigingen, door begluren, lastig vallen met seksueel getinte boodschappen en handtastelijkheden.

Klachten over deze wijze van pesten komen terecht bij de vertrouwenspersonen van de school. Zij zal volgens een vast protocol hierop actie zetten.

Digitaal pesten:

Digitaal pesten is van deze tijd. Door het anonieme karakter is de drempel om agressieve en harde taal te gebruiken door de digitale pester(s) lager. De gepeste(n) voelt zich nergens meer veilig. Het digitaal pesten gaat buiten schooltijd gewoon door, via computer thuis of met een mobieltje. Het is niet eenvoudig een duidelijke grens te trekken tussen thuis en school. Daardoor wordt het contact tussen school en ouders nog belangrijker en is het zaak dat ouders hun verantwoordelijkheid over het computergedrag van hun kind(eren) nemen en hun kind volgen en hierover praten. De samenwerking tussen school en ouders is ook de enige manier om tot een oplossing te komen.

7. Samenwerking tussen school en ouders

Wat voor ons als school heel belangrijk is dat kinderen of ouders signalen rond pesten komen melden op het moment dat het speelt. Als het kort geleden is en de informatie is gedetailleerd, dan kunnen we het snelste en het meest effectief handelen. Wij snappen dat er soms wat moed voor nodig is om het te melden, maar als de situatie al langere tijd geleden is, wordt het vaak ontkend of is de dader het al “vergeten”.

Een ander belangrijk aspect is dat wij zaken die buiten schooltijd gebeuren niet altijd kunnen oplossen op school. Wij waren dan niet aanwezig bij de situatie en moeten 100% op andere bronnen afgaan. Er ontstaat dan al snel een welles-nietes-verhaal, waar we niet uitkomen. Bovendien zijn er dan ook regelmatig andere kinderen van andere scholen bij betrokken.

Wij vinden het als school heel lastig om te horen dat we als school “niets” doen. Daar herkennen wij onszelf ook niet in.

Allereerst luisteren we naar het slachtoffer en bieden we steun.

Het komt ook regelmatig voor dat we een kind of een ouder het verschil moeten leren tussen plagen en pesten of tussen een conflict en pesten. Iemand kan zich gepest voelen, terwijl de feiten aangeven dat het een eenmalig incident was. Dan nog nemen we het serieus en ondernemen we actie, maar dat zal een kleinere actie zijn dan bij structureel pestgedrag. In de tweede situatie van een conflict zijn er twee kinderen die schuld hebben en is er geen sprake van een dader en een slachtoffer en dus niet van pestgedrag.

Als iemand een melding komt doen van pesten, gaan we in gesprek. Indien nodig wordt de pestcoördinator erbij betrokken. Er worden gezamenlijk afspraken gemaakt, die na 6-8 weken geëvalueerd worden. Wij registreren meldingen rondom pesten ook in het verslag van de ICP-er.

Als uw kind zich niet prettig voelt op school, dan is dat een heel vervelend gevoel voor alle betrokkenen. Vanuit die emotie is er veel onmacht. Weet dat wij er als school alles aan doen om het pestgedrag aan te pakken. Maar... wij hebben ook maar een beperkte invloed op de dader. Ook het weerbaar maken van het slachtoffer en de bewustwording bij de meelopers zijn voor ons belangrijke doelen.

8. Bijlage: No blame aanpak bij pesten - stappenplan

De No Blame aanpak is een niet bestraffende, probleemoplossende methode om met pestsituaties om te gaan. Er wordt beroep gedaan op het inlevingsvermogen van de groep en op de persoonlijke verantwoordelijkheid van elke deelnemer.

No Blame gaat ervan uit dat (dreigen met) straffen niet helpt, maar dat de pester(s) en de gepeste het probleem samen moeten oplossen. Omdat het de verantwoording van volwassenen is om voor veiligheid te zorgen, moeten zij de gesprekken ondersteunen.

De uitgangspunten:

Voordat je begint wel de onderstaande uitgangspunten bestuderen.

A. Pesten is normaal

- Je kan het niet goedpraten, wel begrijpen
- Zal altijd deel uitmaken van de maatschappij
- Pester moet de kans krijgen om te erkennen dat er een probleem is
- Pester moet hulp krijgen om tot probleembesef te komen

Pester op basis van vertrouwen benaderen

B. Pesten is een groepsprobleem

- Soms werkt pester alleen, meestal in groep
- Groepsprobleem : groepje pesters, helpers en toeschouwers
- Groep ondersteunt pesten en laat het toe
- Groep heeft de macht het pesten te melden en te veroordelen
- Gedrag van de pester wordt minder interessant als hij geen steun meer krijgt van de groep

Groep inschakelen in het zoeken naar een oplossing

Groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen

C. No Blame steunt op het vergroten van de empathie

- Pesters hebben problemen om zich in te leven in gevoelens van anderen
- Pesters beseffen niet wat gevolgen zijn van hun gedrag

Empathische reacties uitlokken om zo andere kinderen te stimuleren

D. De gevoelens en niet de feiten staan centraal

- Nadruk ligt steeds op het slechte gevoel van het slachtoffer, niet op de feiten
- Pesters voelen zich minder terecht gewezen

De kans bestaat dat de empathie van de pester wordt aangewakkerd

E. Klemtoon ligt op het probleemoplossend karakter

- Kinderen bij de aanpak betrekken bevordert de positieve sfeer
- Niemand wordt boos
- Zoektocht naar de oplossing staat centraal

Maar wat is pesten eigenlijk?

- Regelmatige, vervelende gebeurtenissen en/of handelingen ontstaan: het hoeft niet om spectaculaire toestanden te gaan, het is juist het beklemmende van de regelmaat dat de doorslag geeft. Het slachtoffer kent zelden echte rust als de pesters ergens in de buurt zijn.
- Er is sprake van pesten als spreekwoordelijk onophoudelijke druppels op hetzelfde hoofd vallen.
- Macht van de pester(s) staat tegenover de onmacht van het slachtoffer van groot belang is de beleving van het slachtoffer: die voelt zich onmachtig, de buitenwereld ziet het vaak anders ("hij/zij moet maar wat ... reageren", "hoe is het mogelijk dat hij/zij dat toelaat")
- Geen respect voor grenzen: de pesters zullen zelden een "nee" of een "stop daarmee" echt accepteren.
- Pesters hebben meestal een laag ontwikkeld empathisch vermogen. Ook al weten ze dat ze iets verkeerd doen, ze zullen zelden het effect van hun daden kunnen inschatten en beseffen meestal de ernst er niet van.
- Pesten is een groepsprobleem, dat betekent dat een individu zelden tot nooit het probleem kan oplossen, want een individu kan niet winnen van een groep. De groep moet in actie komen.

Omschrijving van de betrokkenen

Pesters (veroorzakers, daders)

- Pesters vind je overal.
- Fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer, het is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Hij doet zich zelfzeker voor maar is dat daarom niet.
- Weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer er om vraagt.
- Zich niet bewust zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht. Er bestaat geen éénduidige oorzaak waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk. Kinderen die weinig aandacht van hun opvoeders krijgen, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En niet onbelangrijk is het voorbeeldgedrag van volwassenen. 'Als een vader tijdens de voetbalwedstrijd van zijn zoon langs de lijn de scheidsrechter allerlei nare ziektes toewenst, is het niet verwonderlijk dat zijn kind dit gedrag op het schoolplein imiteert.'

Gepeste (doelwit, slachtoffer)

- Wijkt meestal af van één of andere groepsnorm. Dit is echter enkel een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd kan het ook gebeuren dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt plots uitgekozen wordt als doelwit.
- De tolerantiegrens van de kinderen verschillend is. Daar waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativeren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

- Zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg eenzaam.
- Missen vaak een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind overbeschermd wordt. Toch kan nooit worden gesteld dat kinderen pestgedrag uitlokken. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt deze stelling in dat het pestgedrag geminimaliseerd of goedgepraat wordt.

De groep (meelopers, toeschouwers, helpers)

- Dikwijls een groepsgebeuren.
- 'Neutrale' toeschouwers. Zij zeggen of doen vaak niets uit angst om zelf het doelwit van pesterijen te worden en zo ook uit de groep te vallen.
- Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. In deze houding schuilt echter het gevaar dat deze kinderen onverschillig en hard worden voor het leed van anderen, waardoor hun empathie afneemt.
- Naast de neutrale toeschouwers zijn er ook soms kinderen die de pester helpen bij zijn pestgedrag en zijn er, gelukkig, ook kinderen die partij durven kiezen voor het slachtoffer. Ook al komt hun hulp of hun besef soms te laat.

De No Blame-benadering

De No Blame aanpak heeft niet tot doel de feiten in vraag te stellen. Evenmin wordt de pester beschuldigd of gestraft. De groep krijgt de verantwoordelijkheid een aantal voorstellen te doen om het negatieve gevoel bij het slachtoffer weg te nemen of te verminderen.

De basisprincipes zijn:

- Het pesten moet stoppen
- Iedereen is verantwoordelijk
- Niemand wordt gestraft

Zeven stappen

De no blame-methode werkt volgens een stappenplan. De No Blame-benadering bestaat uit zeven stappen:



1. [Interview] Een gesprek met het slachtoffer.

Het gaat er hierbij om dat de begeleider er achter komt door wie de gepeste leerling wordt belaagd. Wie nemen het voortouw; wie zijn de volgers? Maar vooral ook: wat gebeurt er intern, in het hoofd, van het slachtoffer. Wat is het effect op hem als persoon van wat hem overkomt? Focus je op het

gevoel van de leerling. Feitelijkheden zijn minder belangrijk. Vraag de leerling als 'huiswerkopdracht' tot uitdrukking te brengen hoe hij zich voelt (opstel, tekening, gedicht) En vraag of je dit product met andere leerlingen mag bespreken. Licht de ouders van de gepeste leerling en van de meest betrokken leerlingen in over je aanpak en vraag of zij erachter kunnen staan. Als dat zo is, kun je de volgende stappen zetten.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- informatie vragen, geen details over wat er juist gebeurd is,
- vraag naar beleving, gevoelens van het slachtoffer,
- uitleg over aanpak, nadruk op niet-bestaftende aspect, vraag toestemming,
- bespreek samen de namen om de groep samen te stellen,
- vraag wat je wel of niet mag vertellen over de beleving van het slachtoffer,
- vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het slachtoffer,
- aangeven dat je steeds bereikbaar blijft voor het slachtoffer

2. [Bijeenkomst met een groep buddies]

Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen (bij voorkeur 6 tot 8 leerlingen).

De begeleider heeft een bijeenkomst met het groepje leerlingen dat tijden het gesprek met het doelwit gekozen is. Pesters, meelopers zowel als leerlingen met een positieve groepsinvloed. Let op: het slachtoffer doet hieraan niet aan mee.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- bestaat uit pesters, meelopers, vrienden en /of positief ingestelde jongeren,
- het slachtoffer is niet aanwezig, dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

3. [Situatie schetsen en uitleg geven aan de buddies]

Leg het probleem uit. De begeleider vertelt hoe het slachtoffer zich voelt. De begeleider treedt absoluut niet in details, noch verliest hij zich in ja/nee-discussies rond incidenten of beweerde feiten. Er wordt niet beschuldigd, noch worden er daders aangewezen. Leg de situatie op tafel zonder ook maar iemand te beschuldigen. De situatie is dat een klasgenoot zich op dit moment doodongelukkig voelt. Vertel dat niemand (op dit moment, naar aanleiding van deze situatie) bang hoeft te zijn voor straf, represailles. Iedere beschuldiging draagt de kiem in zich voor hernieuwd intensiever en ondergronds pesten.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- vertel aan de groep dat je een probleem hebt,
- gebruik eventueel het verhaal of de tekening van het slachtoffer,
- praat niet over details van gebeurtenissen,
- beschuldig niemand,
- duidelijk maken dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

4. [Verantwoordelijkheid uitdelen]

Een gezamenlijke verantwoordelijkheid. De begeleider zegt dat in een groep ieder medeverantwoordelijkheid is voor hoe anderen zich voelen. En dat iedereen er een bijdrage aan kan leveren hoe anderen zich voelen. Sterker nog; iedereen heeft altijd invloed. Als jij stil, rustig bent en je nooit ergens mee bemoeit, heb je ook invloed.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- zeg duidelijk dat niemand in de problemen zit of gestraft wordt,
- elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing,
- zij hebben het meeste contact met het slachtoffer, dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

5. [Voorstellen laten formuleren]

De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen.

Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. De begeleider complimenteert dit en vraagt of hij deze tips mag overbrengen aan het slachtoffer. Er vindt dus een omkering plaats: de leerlingen geven tips aan het slachtoffer en krijgen te horen 'fijn dat jullie meedenken en dat jullie op deze manier de ander helpen'. Daarna kan de begeleider zeggen: 'fijn dat ik die tips van jullie mag overbrengen. Dat ga ik doen. Maar zijn er ook dingen die jullie kunnen en willen doen om er voor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt? De begeleider moedigt aan en geeft positieve feedback, maar waakt er voor de leerlingen beloftes tot gedragsverbetering af te dwingen.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- alle positieve voorstellen aanvaarden (niets doen is ook een positief voorstel!)
- vraag om het concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'
- aandacht voor de 'ik-taal' (wees niet tevreden met algemene uitspraken),
- intenties kunnen opgeschreven worden.

6. [Een proeftijd van zeven dagen afspreken]

Een proeftijd van zeven dagen afspreken waarin de buddies de kans krijgen om hun voorstellen uit te voeren. Laat het probleem verder aan de groep over.

Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- leg de verantwoordelijkheid bij de groep; zij alleen kunnen het probleem oplossen,
- bedank hen en geef ze duidelijk vertrouwen,
- vertel dat je hen na één week individueel wil spreken (je blijft bereikbaar).

7. [Evaluatie van de leerlingen na één week]

Organiseer een evaluatie met gepeste en alle groepsleden apart omtrent de voorgaande zeven dagen. Ingeval de gepeste geen verbetering ervaart, worden de stappen herhaald.

Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na een week of twee, hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd? Doe hiervan verslag aan de ouders van de gepeste leerling en de meest betrokken ouders.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn bijdrage,
- gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden, enz.
- indien het slachtoffer niet helemaal tevreden is, kan de procedure herhaald worden.

Doe de onderstaande dingen in ieder geval niet:

- Labels “plakken”: een pester wordt soms slachtoffer en omgekeerd, sommige situaties zijn zo complex dat een pester tegelijk slachtoffer is. Bovendien geef je geen enkel gedragsalternatief door iemand als pester of meeloper of slachtoffer te bestempelen. Integendeel, je versterkt de bestaande positie.
- De “waarheid” zoeken: dit is een heel moeilijke “politie-techniek” waar heel specifieke vaardigheden en strategieën bijhoren. Vraag maar eens aan twee mensen die hetzelfde hebben meegemaakt om een objectief verslag te geven... In een peestsituatie speelt dan ook nog eens mee dat de pester er meestal alle belang bij heeft om te liegen en het slachtoffer ook (die is bang voor wraak).
- Het slachtoffer willen veranderen. Een jongere die assertief is, heeft misschien wat meer kans om niet gepest te worden, maar het is geen garantie. Een pester heeft trouwens ook nood aan meer assertiviteit, want die gedraagt zich agressief. Preventief werken aan assertiviteit (ik ben OK, jij bent OK) is dus voor alle jongeren zinvol. Een slachtoffer heeft meestal geen boodschap aan allerlei pogingen om hem/haar te veranderen. Ten tweede geef je de akelige boodschap dat het slachtoffer verantwoordelijk is en dat is in peestsituaties nooit het geval.
- Wat kan dan wel? Nadat het pesten gestopt is, kan je een slachtoffer indien nodig trainen in socio-emotionele vaardigheden (pesters, meelopers en de klas kunnen eveneens extra begeleiding krijgen in sociale vaardigheden).
- Straffen: straf nooit omdat er gepest wordt, het is een gevaarlijke ingreep die het slachtoffer meestal nog meer in gevaar brengt, bovendien geef je de pester de boodschap dat wie de meeste macht heeft, wint... en pesters houden al zo van het gevoel van macht dus...

Pestcoördinator

Zoals reeds gezegd gaat No blame ervan uit dat (dreigen met) straffen niet helpt, maar dat de pester(s) en de gepeste het probleem samen moeten oplossen. Omdat het de verantwoording van volwassenen is om voor veiligheid te zorgen, moeten zij de gesprekken ondersteunen. Het is dan ook handig dat er op school of op het werk een pestcoördinator aangesteld wordt. Die zorgt ervoor dat pester(s) en omstanders onder zijn begeleiding met elkaar gaan zoeken naar mogelijkheden om het gepeste kind weer veilig en met plezier naar school te laten gaan. Hier volgt dan wat later een evaluatiegesprek over.

Deel 2 Het Pesten voorkomen

Inhoudsopgave

1. Wat doen wij op school om pesten te voorkomen?
2. Uitwerkingsdocument school- en groepsregels.

1. Wat doen wij op school om pesten te voorkomen?

Concreet doen we het volgende om pestgedrag te voorkomen:

- We signaleren het pesten. Daarvoor zijn de leerkrachten samen met de ouders verantwoordelijk. De leerkrachten op school, de ouders thuis. Dit gebeurt door goed te luisteren naar signalen van de kinderen en daarover in gesprek te gaan met elkaar.
 - We werken met de methode “Vreedzaam”. Deze methode wil kinderen opvoeden tot verantwoordelijke en actieve leden van de gemeenschap. Daartoe beschouwen we de klas en de school als oefenplaats. Kinderen leren dat zij deel uitmaken van de gemeenschap die de klas en school vormt en leren daar een bijdrage aan te leveren. Ze leren oog en oor te hebben voor anderen, zich verantwoordelijk te voelen voor het algemeen belang: initiatiefrijk, zorgzaam en betrokken. Deze methode wordt door de gehele school gebruikt en toegepast.
 - We stellen school- en groepsregels op waardoor kinderen structuur en rust ervaren die zorgen voor een veilig klimaat. Aan het begin van een nieuw schooljaar worden de groepsregels door de leerkracht samen met de leerlingen opgesteld en vastgesteld (vreedzaam hoofdstuk 1).
 - We handhaven afspraken, corrigeren de kinderen op een positieve manier (zowel binnen- als buiten de klas).
 - SCOL: Met behulp van een leerlingvolgsysteem (SCOL) wordt de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen twee keer per jaar in beeld gebracht. Aan de hand van de overzichten kunnen de leerkrachten de ontwikkeling van de individuele leerling maar ook van de gehele groep volgen. Ook nemen we in groep 6-7-8 de monitor sociale veiligheid af.
- We surveilleren op het schoolplein.
 - Partners brede school: Alle partners van onze brede school zijn op de hoogte van de geldende afspraken en schoolregels en handelen aldus.
 - In de schoolgids en de schoolsite wordt een verwijzing naar dit protocol opgenomen.

2. Uitwerkingsdocument school- en groepsregels.

1. Schoolregels

Regels die geldig zijn voor iedereen die betrokken is of die zijn mogelijkheden ten dienste van de school stelt: dus personeel, stagiaires, vrijwilligers, kinderen en ouders/verzorgers.

Uitgangspunt:

Om ervoor te zorgen dat kinderen met plezier naar school gaan, zich veilig voelen en daardoor zich optimaal kunnen ontwikkelen is het nodig dat er regels en afspraken gemaakt worden.

Afspraken => worden gemaakt tussen die mensen die afspreken zich daaraan te houden.

Regels => zijn geldig voor een groep mensen.

De basis voor de schoolregels

Het vertrekpunt voor de schoolregels is de visie van de school. Wij werken op de Lindenhoeve met Vreedzaam.

Onze basisregels zijn:

1. Opruimen is heel gewoon, zo houden we de school schoon.
2. Onze onenigheid was niet zo top, we lossen conflictjes pratend op.
3. Dit weten we allang: we lopen rustig op de gang.
4. Praat met respect en wees beleefd, zodat het de ander een goed gevoel geeft (ook online).
5. Als iemand praat, dan ben ik stil; zo hoor ik wat de ander wil.
6. Soms ben je blij, soms voel je je niet zo fijn, elke emotie mag er zijn!
7. Iedereen voelt zich op zijn best, als niemand wordt gepest.
8. Wees aardig tegen iedereen, dan heb je veel vrienden om je heen.
9. Groot of klein, een meid of een vent? Jij bent goed zoals je bent.

Wat past als grondhouding bij deze visie?

- Basisbehoefte Relatie
- We hebben elkaar nodig
- We kunnen elkaar helpen / ondersteunen

- Door samenwerking komen we verder
- Samen is met ouders, kinderen en alle betrokkenen van de brede school
- Samenzijn is sociale interactie en geeft steun
- Samenzijn geeft een tegenhanger aan eenzaamheid
- Basisbehoefte Autonomie
- Basisbehoefte Competentie
- Positieve stimulans voor ontwikkeling
- Op eigen benen staan
- Anderen kunnen / willen helpen
- Verantwoordelijkheid dragen
- Iets aannemen van de ander
- Willen ontwikkelen
- Toepassen van vaardigheden
- Nieuwsgierig zijn
- Uitdagen en stimuleren
- Creatief denken en handelen



De schoolregels dienen om:

1. Gestalte te geven aan de schoolvisie en bij te dragen aan een goed leefklimaat
2. Grenzen en regels te stellen voor een goed samen zijn. Het biedt veiligheid.
3. Aandacht en ruimte te geven aan het positieve klimaat.
4. Betrokkenheid van alle personen te vergroten mits goed opgesteld en afgesteld; iedereen mag deze regels kritisch beoordelen en ter discussie stellen.
5. Een prettig en positief klimaat te scheppen maar is alleen helpend indien alle betrokkenen zich houden aan de regels.
6. Zichtbaar te maken wat er toe doet en hoe we samen zijn.
7. Positieve waardering uit te spreken indien men zich aan die regels houdt.
8. Helder te spreken over het gedrag van een kind of persoon met een ik-boodschap:
Ik heb graag dat je.....; Ik wil dat je.....; Ik vind het belangrijk dat.....

Voorbeelden van omgangsregels:

1. Ik accepteer een ander zoals die is en ik discrimineer niet.
2. Ik geef geen bijnamen, ik scheld niet en ik roddel niet.
3. Ik daag niet uit, ik dreig niet en ik gebruik geen geweld.
4. Ik lach niemand uit en ik pest niemand.
5. Ik maak niets opzettelijk kapot.
6. Als iemand mij hindert zeg ik: "Stop ermee".
7. Als dat niet helpt vraag ik aan iemand hulp om het probleem zonder geweld op te lossen.
8. Ik speel niet voor eigen rechter.
9. Ik help anderen zich aan deze regels te houden en ik spreek hen daarop aan.
10. Ik ben aanspreekbaar op mijn gedrag.

Voorbeelden van huisregels:

op het schoolplein:

1. Ik speel geen wilde spelletjes.
2. Ik loop met mijn fiets of step.
3. Ik klim niet op of over het hek of in de struiken.

in de school

1. Ik loop rustig door de gangen.
2. Ik maak geen lawaai.
3. Ik blijf van andermans spullen af.

in de klas

1. Ik praat tijdens het werken alleen als we dat hebben afgesproken.
2. Ik stoer niemand die aan het werk is.
3. Ik luister goed als iemand aan het woord is of iets uitlegt. Dan ga ik niet naar het toilet.

Wij zorgen ervoor dat de opgestelde schoolregels zichtbaar en bekend gemaakt worden. Daarnaast moeten de regels regelmatig herhaald en besproken worden. In zowel de klas als bij schoolvieringen als in teamvergaderingen en contactmomenten met partners van de Brede school.

Groepsregels

De groepsregels worden samen met de kinderen en de groepsleerkracht(en) opgesteld. De leerkracht(en) geeft/geven de noodzaak voor deze regels aan.

Uitgangspunt:

In elke groep zijn er regels / afspraken die passen bij de schoolvisie om zo de doorgaande lijn binnen de school vast te houden.

De regels zijn afgestemd op de leeftijd en samenstelling van de groep.

De basis voor de groepsregels zijn de 3 basisredenen:

We hebben elkaar nodig; in school is samenzijn het meest wezenlijke.

Een goede, veilige groep is een groep waarin we naar elkaar luisteren.

Het mogen uitspreken van een eigen mening is daarbij het uitgangspunt.

Afspraken => worden gemaakt tussen die mensen die afspreken zich daaraan te houden.

Regels => zijn geldig voor een groep mensen.

De groepsregels dienen om:

1. Positief samen te leven volgens vaste regels en afspraken
2. Extra aandacht te geven aan wat goed is en aan positieve veranderingen te kunnen werken.
3. Kinderen te leren dat niet zij maar hun gedrag soms beter en anders moet zijn.
4. Positief gedrag te kunnen belonen door bemoediging en stimulering
5. Door begrenzing een veilige sfeer en ruimte voor iedereen te krijgen
6. Duidelijkheid en structuur te bieden aan kinderen zodat zij zichzelf kunnen en durven te zijn.
7. Helder te spreken over het gedrag van een kind of persoon met een ik-boodschap:
Ik heb graag dat je....; Ik wil dat je.....; Ik vind het belangrijk dat.....

Kenmerken groepsregels:

- Ze zijn concreet
- Altijd positief geformuleerd
- Helder en kort
- De inhoud staat dicht bij het kind

Denk daarbij steeds aan:

- Het gaat om regels op gedrag en niet om gewoontevorming
- Stel niet teveel regels op

Voorbeelden van groepsregels:

Wij zorgen voor een rustige sfeer in de groep.

We helpen elkaar bij het opruimen in de groep.

We houden onze groep netjes en schoon.

We zijn aardig voor elkaar

We accepteren elkaar zoals we zijn

Iedereen hoort erbij

We luisteren naar elkaar

- Het is belangrijk dat de opgestelde groepsregels zichtbaar en op een vaste plaats in de groep hangen of staan.
- Daarnaast moeten de regels regelmatig herhaald en besproken worden.

Enkele tips:

- Spreek de regels samen met de kinderen af.
- Geef de kinderen verantwoordelijkheid t.a.v. de regels.
- Reageer onmiddellijk en doe niet alsof je iets negatiefs niet gezien hebt (PBS).
- Etiketteer de kinderen niet, want wie men vervelend noemt gaat zich misschien ook zo gedragen.
- Laat duidelijk weten dat je het kind niet afwijst maar wel het ongewenste gedrag.