



Protocol

Anti - Pesten

**Basisschool Franciscus
Bunde
(versie 2023)**

Inhoud

	Pagina
1. Doelstelling van het beleid	3
2. Uitgangspunten voor beleid	3
3. Het pestprotocol	4
3.1 Inleiding	4
3.2 Definitie	4
3.3 Erkenning	5
3.4 Preventie	5
3.5 Signalering	6
3.6 Stelling nemen	7
3.7 Het probleem oplossen	8
3.7.1 De niet-confronterende methode	8
3.7.2 De confronterende methode	8
3.8 Digitaal pesten	12
3.8.1 Signalen dat een kind gepest wordt	12
3.8.2 Activiteiten in het kader van preventie	12
3.8.3 Als er dan toch gepest wordt	13
3.9 Procedure gedragsprotocol; aanpak pesten	
BS Franciscus	14
3.10 Adviezen aan ouders	16
3.11 Op school aanwezige literatuur	17
3.12 Actiepunten	
3.13 Bijlagen	

1. Doelstelling van het beleid

We streven naar een pestvrije school. We vinden dat we er alles aan moeten doen om voor de aan onze zorg toevertrouwde kinderen een zo veilig mogelijke omgeving te creëren, zodat ze zich optimaal ontwikkelen.

Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen kinderen en volwassenen elkaar aanspreken op ongewenst gedrag.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan.

2. Uitgangspunten voor beleid

Om pestgedrag te kunnen voorkomen en/of aanpakken voldoen we aan de volgende uitgangspunten:

- In het gedrag van alle betrokkenen laten we een wederzijds respect zien, de basis voor een 'veilige' leeromgeving van onze leerlingen.
- Leerlingen, onderwijzend en niet onderwijzend personeel zien pesten als een probleem. Het pesten gebeurt meestal stiekem en buiten het gezichtsveld van leerkrachten. Het is belangrijk dat het door ouders, leerlingen en andere betrokkenen gemeld wordt bij de leerkracht, om er voor te zorgen dat het een gezamenlijke verantwoordelijkheid wordt.
- Om pesten op deze school te voorkomen nemen leerkrachten duidelijk stelling tegen pesten en wordt er op school ruim aandacht besteed aan het scheppen van preventieve voorwaarden ter voorkoming van pesten.
- Er zijn afspraken en omgangsregels opgesteld en geformuleerd in concreet waarneembaar gedrag en concrete situaties. De afspraken en regels zijn duidelijk zichtbaar ophangen in de groep.
- Leerkrachten kunnen, waar nodig met ondersteuning van interne begeleiders en externe deskundigen, de in dit protocol omschreven procedure uitvoeren.
- De school beschikt over een contactpersoon. In voorkomende gevallen kunnen de ouders/verzorgers contact opnemen met de vertrouwenspersoon en deze zal ouders/verzorgers dan begeleiden in verdere procedure. De gegevens m.b.t. de vertrouwenspersoon staan vermeld in de schoolgids.

3. Het anti-pestprotocol

3.1 Inleiding

Pesten is een probleem dat in alle geledingen van de maatschappij voorkomt. Pesten is niet leuk, zeker niet voor degene die gepest wordt. Een volwassene kan zich daar makkelijker tegen verweren dan een kind. In het Primair Onderwijs ben je als kind dan ook aangewezen op de leerkrachten en de helpende ouders van de school.

Om pesten goed aan te kunnen pakken is een duidelijk protocol nodig.

Dit protocol valt uiteen in 5 stappen:

- 3.2 Definitie
- 3.3 Erkenning
- 3.4 Preventie
- 3.5 Signalering
- 3.6 Stellingname
- 3.7 Oplossingen

3.2 Definitie

Er bestaat nogal eens verwarring tussen pesten en plagen. Bijna ieder kind plaagt wel eens of wordt wel eens geplaagd. Beide partijen zijn gelijk aan elkaar; er is dan ook geen echte winnaar of verliezer. Er is vaak sprake van een incident. Het gaat dus niet altijd om dezelfde persoon. Het heeft een humoristische ondertoon waarbij de draak gestoken wordt met een eigenschap zonder dat de hele persoon wordt afgewezen. Pesten gaat echter verder dan plagen.

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten is een ongelijke strijd. Er is meestal sprake van een eenling tegenover een groep. Het slachtoffer kan zich niet verdedigen, want er is sprake van een ongelijke strijd.
- Er is sprake van een zondebok. Het slachtoffer wordt door een groep gekozen. Het kind is voortdurend het slachtoffer van pesterijen, zelfs zonder dat daar een directe aanleiding voor is.
- Pesten is agressief. Het pesten is erop gericht om psychisch of fysiek te kwetsen. Vaak hebben pesterijen het doel om iemand te laten voelen dat hij waardeloos is.
- Pesten is schadelijk. De slachtoffers lopen duidelijk fysieke of psychische schade op. Ze verliezen hun gevoel voor eigenwaarde en het vertrouwen in hun omgeving en andere mensen.

Je kunt pesten op school dus als volgt definiëren:

“Pesten is het langdurig uitoefenen van fysieke en/of psychische mishandeling door een kind of een groep kinderen van, meestal, een klasgenoot, die niet (meer) in staat is zichzelf te verdedigen.”

3.3 Erkenning

Pesten wordt door alle betrokken partijen als een probleem gezien.

Bij pesten zijn altijd 5 partijen betrokken:

- De pester(s)
- Het gepeste kind
- De groep
- De groepsleerkracht(en) en medewerkers
- De ouders.

Om op school over pesten te kunnen praten en er ook daadwerkelijk iets aan te kunnen doen is het noodzakelijk dat alle betrokken partijen erkennen dat er wel eens gepest wordt. Voorts is het belangrijk dat deze partijen het pesten ook als een probleem zien. Pas dan bestaat er ook echt bereidheid om het pesten aan te pakken.

Actiepunten “erkenning”:

Leerkrachten en medewerkers worden op de hoogte gebracht van:

- De verschillen tussen pesten en plagen
- De partijen en mechanismen die bij pesten een rol spelen
- De aanwezigheid van het ‘protocol Anti-Pesten’;

We brengen ouders op de hoogte via:

- Informatie op de introductieavonden
- brochure vermelden: “wat doe je als ouder”
- De schoolgids

3.4 Preventie

De school moet preventief handelen.

Het is niet goed om je als school alleen te richten op het stoppen van pestgedrag. Het is belangrijk om preventief te handelen, zodat het pesten in aanleg al minder voor zal komen.

Om een goede preventieve omgeving te creëren is het volgende nodig:

- Een goed pedagogisch klimaat. Binnen onze school wordt erg veel aandacht besteed aan zorg voor je omgeving. Hiermee wordt mede bedoeld: zorg voor elkaar. Kinderen leren al vanaf groep 1 dat je rekening met elkaar moet houden. Ze leren ook dat je respect voor elkaar en elkaars werk moet hebben.
- Openheid. Pesten moet bespreekbaar zijn. Niet alleen als het voorkomt, maar ook tussendoor middels kringgesprekken, video's, toneel, etc... Door er met elkaar over te praten ontstaat erkenning en een gevoel dat pesten best bespreekbaar is. De kinderen moeten het gevoel krijgen dat ze ergens terecht kunnen als het hen gebeurt, of als ze zien dat het een ander gebeurt. Ze moeten weten dat praten geen klikken is.
- Communicatie binnen het team. De groepsleerkrachten praten in het team of in de bouw met elkaar over pesten. Af en toe komt dit aan de orde. De groepsleerkrachten wijzen elkaar op situaties die ze gesignaleerd

- hebben of hebben vernomen via derden. Het wekelijkse scrum-moment is hier een uitermate geschikt moment voor.
- Communicatie tussen leerkracht(en) en ouders. Ouders moeten weten dat ze bij de leerkracht(en) terecht kunnen als hun kind gepest wordt. Na het inwinnen van (nadere) informatie kunnen de resultaten met de ouders worden besproken. De groepsleerkracht van het kind is bij dit handelen de eerst verantwoordelijke en maakt de afweging of anderen bij het overleg of de aanpak worden betrokken.
 - Veroordeling negatief gedrag.
Als kinderen weten dat pesten en ander negatief gedrag niet geaccepteerd wordt, zal hiervan een preventieve werking uitgaan.

Schoolbreed worden er regels en afspraken vastgesteld en vastgelegd. Deze afspraken en regels worden aan het begin van het jaar besproken en zichtbaar opgehangen in het lokaal. Waar mogelijk worden deze afspraken geformuleerd naar gewenst/verwacht gedrag. Deze afspraken en regels staan in het schoolarchief.

Actiepunten “preventie”:

De groepsleerkrachten nemen kennis van de mogelijkheden voor een preventieve aanpak, oefenen op onderdelen hiervan en passen ze toe.

Materialen:

- We beginnen ieder schooljaar met het bespreken van de regels 'Zo gaan wij met elkaar om' We hangen deze regels zichtbaar op in de klas. Indien nodig verwijzen we hier naar.
- boek 'Gouden weken', Energizers

3.5 Signaleren

Als pesten, ondanks een aantal preventieve maatregelen, optreedt, moeten leerkrachten en medewerkers dit signaleren.

Het kan natuurlijk voorkomen dat de preventieve maatregelen niet werken. Het is dan goed om te weten wat de signalen zijn die de pester, het gepeste kind en de groep uitzenden. De leerkrachten en de ouders kunnen deze signalen dan waarnemen. Het is wenselijk dat leerkrachten en (overblijf)ouders alert blijven.

De belangrijkste signalen zijn dat het slachtoffer:

- zich niet veilig voelt op school
- vaak niet naar buiten wil
- niet graag naar situaties wil waarin de groepsleerkracht niet aanwezig is
- vaak treuzelt na schooltijd
- slechtere leerprestaties heeft
- zich minder goed kan concentreren
- vaak alleen is of zich afzondert
- niet samenwerkt met andere kinderen;

Overige kenmerken zijn:

- de pester voelt zich sterker door te pesten

- er is veel onrust in de groep
- er is veel concurrentie binnen de groep
- er ontstaan veel vechtpartijen zonder duidelijke oorzaak;

Bij signalering moet meteen de groepsleerkracht worden gewaarschuwd. Dit kan gebeuren door:

- het gepeste kind
- de ouders
- een collega of medewerker
- andere kinderen.

De leerkracht weegt hierbij af wanneer de ouders op de hoogte worden gebracht, daarbij in achtnemend:

- De aard van het pesten
- De omvang van het pesten
- De hardnekkigheid van het pesten

Actiepunten “signaleren”:

De leerkrachten en medewerkers nemen kennis van deze signalen en oefenen zich in het signaleren door bijvoorbeeld te letten op briefjes doorgeven, doodzwijgen, isoleren, bijnamen gebruiken, jennen, enz. In het boek: ‘Zondebok in de klas’ van B. van der Meer zijn een groot aantal signalen beschreven.

3.6 Stelling nemen

Als een leerkracht ziet dat een kind wordt gepest neemt hij duidelijk stelling.

Het gepeste kind heeft vaak het gevoel dat het er alleen voor staat. Bovendien kan het gepeste kind het gevoel krijgen dat het de pesterijen over zichzelf afroept, kortom dat hij er eigenlijk medeschuldig aan is. Dit geeft aan dat het heel belangrijk is dat het kind het gevoel krijgt dat er mensen zijn die het voor hem opnemen.

Wanneer een groepsleerkracht signaleert dat een kind gepest wordt moet hij onvoorwaardelijk stelling nemen tegen de pesters. De pesters moeten het gevoel krijgen dat hun gedrag niet geaccepteerd wordt en het gepeste kind moet het gevoel krijgen dat hij beschermd wordt tegen de pesters.

Een goede methode is om te observeren en een moment van pesten uit te kiezen om duidelijk stelling te nemen.

In de meeste gevallen is het stelling nemen voldoende om het pesten te laten stoppen. Dit vraagt van de leerkrachten wel dat ze zicht hebben op de omvang van het probleem, kennis hebben van de gevolgen van het probleem voor het slachtoffer, maar bovenal invoelend vermogen bezitten.

3.7 Het probleem oplossen

De school moet over een aantal curatieve oplossingen beschikken.

Als pesten is geconstateerd en stelling nemen van de groepsleerkracht heeft geen effect, dan is het noodzakelijk dat er een duidelijk te stappenplan is.

Het stappenplan kent twee varianten:

- De niet-confronterende variant
- De confronterende variant.

3.7.1 De niet-confronterende methode

Indien het pesten onderhuids (dus niet openlijk) plaatsvindt en de groepsleerkracht of een (overblijf)ouder heeft het idee dat dit gebeurt, werkt de niet-confronterende methode het best. Dit komt vaak voor in situaties waarin je weet dat er iets aan de hand is, maar waarin je geen duidelijke bewijzen hebt. Een confronterende methode waarin dit vermoeden met de klas besproken wordt werkt vaak averechts. Kinderen ontkennen dat het gebeurt en het pesten gaat nog meer versluierd door.

Bij een niet-confronterende methode wordt een algemeen probleem toegespitst op het behandelen van kinderen als zondebokken.

De volgende stappen worden genomen:

- in een algemene les wordt een probleem dat zich richt op sociale omgangsproblematiek door de groepsleerkracht centraal gesteld
- het onderwerp wordt gerelateerd aan eigen (vroegere of recente) ervaringen van kinderen
- de afspraken en omgangsregels zoals ze op school en in de klas gelden worden nog een keer besproken

3.7.2 De confronterende methode

Als een kind duidelijk zichtbaar gepest wordt, neemt de groepsleerkracht stelling. Geen stelling nemen betekent immers: "Ga maar door". Binnen de confronterende methode worden 6 stappen genomen.

- Informatie inwinnen
- Gesprek met het slachtoffer
- Ouders slachtoffer inlichten
- Gesprek met de groep
- Hulp aan het slachtoffer
- Hulp aan de pester;

Informatie inwinnen

Om zicht te krijgen op de omvang en de wijze van pesten wilt de groepsleerkracht informatie in bij collegae en zo nodig bij (overblijf)ouders. Vragen kunnen bijvoorbeeld zijn of het pesten ook door hen wordt opgemerkt, hoe zit het probleem in elkaar zit, hoe er wordt gepest en wie er bij betrokken zijn.

Gesprek met het slachtoffer

Het slachtoffer is degene die zich met de situatie het minste raad weet. Hij heeft behoefte aan begrip voor zijn situatie. Het doel van een gesprek is dan

ook tweeledig: ten eerste informatie inwinnen en ten tweede het gevoel geven dat er iets aan het probleem gedaan wordt en dat er afspraken over gemaakt worden.

Het gesprek:

Vertrouwen winnen.

Het gepeste kind heeft vaak een negatief zelfbeeld. Hun zelfvertrouwen is aangetast. Bovendien geloven ze dat ze het pesten zelf niet kunnen stoppen. Soms voelen ze zich er zelf schuldig aan. Het kan zelfs voorkomen dat het vertrouwen in de groepsleerkracht ook weg is: de groepsleerkracht heeft het immers lange tijd niet opgemerkt.

Het vertrouwen van het gepeste kind moet gewonnen worden.

Richtlijnen bij het voeren van een gesprek zijn:

- Laat het kind zijn eigen verhaal vertellen
- Vraag hoe het kind zich door het pesten voelt
- Stel het kind gerust en prijs hem dat hij erover durft te praten
- Ga niet direct in op oorzaken, schuld en oplossingen
- Laat merken dat er iets aan het probleem van het kind gedaan gaat worden.

De groepsleerkracht vertelt het kind in het algemeen iets over pesten:

- Dat het vaker voorkomt, ook bij andere kinderen
- Dat het niet alleen op school gebeurt
- Dat er meer betrokkenen zijn dan de pester en het slachtoffer
- Dat pesters zichzelf er beter van vinden worden
- Dat veel kinderen uit de groep niets durven te zeggen, omdat ze bang zijn
- Dat de pester zelf een probleem heeft
- Dat de school het pesten niet goed vindt.

Het inwinnen van informatie

In deze stap helpt de groepsleerkracht om door middel van gerichte vragen samen een duidelijk beeld te vormen van het pesten.

De vragen die gesteld worden zijn:

- Wie pest er?
- Hoe wordt er gepest?
- Wat gebeurt er vlak voor het pesten?
- Wanneer wordt er gepest?
- Hoe vaak wordt er gepest?
- Wanneer is het begonnen?
- Waar wordt er gepest?
- Is het kind al vaker gepest?
- Hoe reageert het kind op het pesten?
- Wat heeft het kind geprobeerd om het pesten te laten stoppen?
- Welk resultaat had dit?
- Welke oplossingen kon het kind zelf bedenken?

De groepsleerkracht moet aan het kind duidelijk maken dat er geen pasklare oplossingen bestaan. De groepsleerkracht laat wel merken dat er aan oplossingen gewerkt wordt. Het maken van afspraken is dan ook noodzakelijk. De belangrijkste afspraken zijn:

- Dat wat het kind zelf gaat proberen
- Dat wat de school gaat doen (stappen)
- Dat de stappen altijd met het kind doorgesproken worden
- Dat het kind altijd bij de groepsleerkracht kan komen;

N.b: De groepsleerkracht mag nooit beloven dat hij niets zal zeggen. Als hij niets kan zeggen kan er ook niets aan het probleem gedaan worden.

Informeren van de ouders

Om de ouders duidelijke informatie te kunnen geven is het goed dat de groepsleerkracht eerst met het kind gepraat heeft. Eventuele druk van thuis wordt zo al weggenomen. Na het gesprek neemt de groepsleerkracht contact op met de ouders en licht ze in over de situatie. D

De volgende punten worden besproken:

- Dat het kind gepest wordt
- Dat er met het gepeste kind gesproken is
- Welke afspraken er al zijn gemaakt
- Welke stappen er nog volgen
- Dat aan het eind van de procedure weer contact met de ouders opgenomen wordt.

Gesprek met de groep

De groepsleerkracht voert een gesprek met de groep over pesten in het algemeen.

Het is belangrijk dat de kinderen doordrongen zijn van:

- De regels zoals ze op school en in de klas gelden
- Het feit dat de school en de groepsleerkracht het pesten afkeurt
- De (zwijgende) meerderheid een signaleringsfunctie heeft
- De groep andere kinderen op pesten kan aanspreken
- Het pesten gemeld kan worden bij de groepsleerkracht, andere leerkrachten of (overblijf)ouders).
- Er kinderen in een groep zijn die door hun zwijgen meewerken aan het pesten.

Hulp aan het slachtoffer

De groepsleerkracht probeert samen met het kind een manier te bedenken om op het pesten te reageren. Een duidelijke afspraak over het melden bij de groepsleerkracht, andere leerkrachten of (overblijf)ouders is een goed begin. Het is voor het kind moeilijk zich er niets van aan te trekken. Een afspraak als negeren heeft dan ook geen effect. Je zou wel af kunnen spreken dat het kind niet aan de pesters laat merken dat hij er last van heeft.

De groepsleerkracht laat merken dat er altijd ruimte is om te komen praten, zodat het kind weet dat hij altijd ergens terecht kan.

Het gebeurt dikwijls dat het slachtoffer van pesten niet de kans heeft gekregen om sociale vaardigheden binnen de groep te leren. Ze hebben vaak weinig zelfvertrouwen. Er zijn twee soorten vervolgedrag te onderscheiden: passiviteit of uitdagend gedrag. Deze vormen van gedrag zijn 'aangeleerd' en kunnen ook weer worden 'afgeleerd'. In overleg met de ouders kan geadviseerd worden dat het kind extern weerbaarheidstrainingen volgt.

Hulp aan de pester

Pesters zijn vaak agressief, hebben hier een zwakke controle over en denken vaak positief over het gebruik van geweld. Ze zijn vaak in een positie dat ze macht over het slachtoffer uit kunnen oefenen of andere kinderen opdracht kunnen geven dit te doen. Bij pesters kunnen echter ook andere problemen of oorzaken een rol spelen. In dit geval gebruiken ze agressief gedrag om hun tekort aan sociale vaardigheden te sublimeren. De pester moet:

- Zich bewust worden van het eigen pesten en het effect op het slachtoffer;
- Gecorrigeerd worden
- Geholpen worden.

De bewustwording vindt plaats middels een gesprek. In dit gesprek wint de groepsleerkracht eerst informatie in over het pesten, vervolgens vertelt de groepsleerkracht iets over pesten. Vervolgens worden met de pester een aantal afspraken gemaakt:

- De pester denkt mee over een oplossing van het pestprobleem
- De ouders van de pester worden geïnformeerd
- De problemen in algemene zin worden in de groep besproken
- Er zijn consequenties aan het vertoonde gedrag verbonden.

Dit gesprek is kort. Vervolgens worden de ouders van de pester ingelicht over het probleem.

Indien er geen verbetering komt in het gedrag dient er een aantal probleemoplossende gesprekken te komen tussen de groepsleerkracht en de pester. Deze gesprekken zijn noodzakelijk om tot een juiste hulp te komen, immers de pester heeft een probleem. Bij deze gesprekken kunnen eventueel de ouders betrokken worden. Er kan gekeken worden naar de volgende mogelijke oorzaken:

- Tekort aan aandacht van de ouders
- Fysieke of psychische bestraffing door de ouders
- Ouders corrigeren agressief gedrag niet
- Het kind is of wordt zelf gepest
- Reactie op bepaalde geur-, kleur- en smaakstoffen
- Slecht voorbeeld van derden
- Slecht voorbeeld van (groeps)leerkrachten
- Geweld op televisie of computerspelletjes.

Mocht er in dit uiterste geval nog geen gedragsverandering plaatsvinden, dan kan het kind in overleg met de ouders doorverwezen worden naar een externe sociale vaardigheidstraining, het RIAGG of een andere instantie die dit soort kinderen helpt.

Actiepunt "Het probleem oplossen":

De groepsleerkrachten nemen kennis van de manieren waarop pesten kan worden voorkomen en maken zich deze eigen door ze te oefenen.

De map "pesten" wordt aangeschaft en staat in het lokaal van de interne begeleiding ter inzage voor de groepsleerkrachten.

3.8 Het 'digitale pesten'.

Wat wordt onder "digitaal" pesten verstaan:

Het internet biedt veel mogelijkheden om te pesten:

- Er worden opzettelijk virussen naar elkaar gestuurd
- Homepages en mailadressen worden gekraakt
- Kinderen sturen anonieme dreigmailtjes (hatemail)
- Ze zetten foto's van elkaar online met vervelende teksten
- Ze schelden elkaar via MSN uit
- Kinderen bestellen online producten voor iemand anders

Overal op forums, prikborden en gastenboeken kan men vrij anoniem berichten plaatsen. Pesten via het internet is vaak harder en gemener dan op bijvoorbeeld het schoolplein of in de gangen. De pester kan anoniem blijven. Het 'digitale pesten' vindt voornamelijk plaats buiten schooltijden, maar beïnvloedt wel het pedagogische klimaat in de klas en dus ook de lessen.

3.8.1 Signalen dat een kind gepest wordt.

Het gaat hier om dezelfde signalen als genoemd in het pestprotocol.

3.8.2 Activiteiten in het kader van preventie

Met interactie, instructie en klassenmanagement scheppen we de voorwaarden voor een pedagogisch klimaat waarin elk kind tot zijn recht komt. Als we daar stap voor stap verbeteringen in aanbrengen, werken we ook aan veiligheid.

Hoe werken we daar in de klas aan?

- interesse tonen, kinderen begeleiden en volgen tijdens het werken op internet
- houden van klassengesprekken met als onderwerp: veilig internetten
- de afspraken en regels t.a.v. het gebruik van internet worden aan het begin van het schooljaar besproken en op papier gezet. De afspraken hangen duidelijk zichtbaar bij de computers.

Deze afspraken en regels komen neer op het volgende:

Surfen en gamen

- Ik weet dat niet alles waar is wat ik op leuke websites zie
- Ik download niets, geen games, geen software, geen muziek.
- Ik mag mezelf niet registreren op websites
- Als ik iets tegenkom wat ik niet wil zien, klik ik het weg (als het niet lukt, vraag ik hulp)
- Als ik me vervelend voel door iets wat ik heb gezien, dan vertel ik dat aan iemand die ik vertrouw

Chatten en MSN'en

- Ik mag alleen chatten op sites die door de leerkracht zijn goedgekeurd.
- Ik geef geen e-mail-adressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, foto's, wachtwoorden en andere persoonlijke informatie aan mensen die ik alleen van het chatten ken

- Ik reageer niet op pesterijen, dreigementen of scheldpartijen en haal zelf ook niet van dit soort 'geintjes' uit via internet
- Ik blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug)
- Als er iets vervelends gebeurt, ga ik weg uit de chat
- Ik mail niet zomaar met kinderen die ik van internet ken, en spreek niet met ze af zonder dat mijn ouders dat weten.

Mailen

- Ik open nooit mailtjes van onbekenden
- Ik open geen attachments, ook niet van bekenden
- Ik verstuur geen viruswaarschuwingen en geen kettingbrieven
- Spam en junkmail gooi ik meteen weg en ik reageer er nooit op
- Ik verstuur geen foto's
- Ik verstuur geen anonieme mail
- Ik verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of hatemail.

Web-winkelen

- Ik koop niets in een webwinkel.

Huiswerk doen met internet

- Ik weet dat niet alles waar is wat ik op internet tegenkom
- Als ik niet weet of ik een website kan gebruiken, vraag ik raad aan de leerkracht
- Ik neem niet zomaar teksten over van websites voor schoolopdrachten
- Voor het kopiëren van plaatjes en foto's vraag ik eerst toestemming aan de makers.

3.8.3 Als er dan toch gepest wordt.

Het kan natuurlijk voorkomen dat er ondanks alle maatregelen in de preventieve sfeer nog gepest wordt. Als gezien wordt, of door onderzoek bij vermoeden of horen bevestigd wordt dat er gepest wordt, dan gaan we over tot de volgende aanpak:

Opsporen van de dader.

Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Roep daarbij de hulp in van de ICT-coach. Deze moet kunnen nagaan wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers.

De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden.

De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd.

Als het pesten blijft doorgaan wordt de volgende procedure in gang gezet zoals beschreven onder 3.9

3.9 Procedure gedragsprotocol; aanpak pesten BS Franciscus

Volgen plan van aanpak van signaleren pesten (bijlage 1) dat in iedere klas ophangt en in de oranje klapper 'handboek gedrag' zit.

Stap 1

Indien er sprake is van een incident rondom het thema 'pesten' probeert een kind het eerst zelf op te lossen. Zie stappenplan; "Hoe los ik een ruzie op?" (bijlage 2)

Stap 2

Indien het kind het incident niet zelf op kan lossen, vraagt het hulp aan vrienden of vriendinnen.

Stap 3

Wanneer het pesten niet stopt meldt het kind dit bij de surveillant en eigen leerkracht. De leerkracht volgt de leerkracht aanpak pestgedrag (zie bijlage 3). Wanneer het probleem zich desondanks herhaaldelijk blijft voordoen, treedt onderstaande procedure in werking.

Stap 4

- Leerling doet melding middels het meldingsformulier (bijlage 4) in de brievenbus in spreekkamer boven; dit mag samen met andere (oudere) kinderen gebeuren of ook thuis met ouders. Meldingen van incidenten buiten school(tijd) mogen ook gemeld worden. Evt. ook cyberpesten. De gedrags-juffen bekijken dit iedere donderdag na school.
- Iedere vrijdag (13.30u – 14.00) komen de juffen met het bestuur (leerlingen) bij elkaar om de formulieren te bekijken en prioriteiten te stellen.
- Leerling (melder) heeft eerst een gesprek met 2 kinderen van het bestuur op vrijdagmiddag vanaf 14.00u, melding wordt concreet beschreven (registratie) door hen. Hiervoor is een formulier leerlingenbestuur (zie bijlage 5) ontwikkeld.
- De eigen leerkracht wordt door de gedrags-juffen geïnformeerd over de melding en krijgt de mogelijkheid zitting te nemen in het verdere verloop (gesprekken, afspraken, follow-up). Er wordt met de leerkracht zorgvuldig overwogen wat het meest verstandige moment van 'instappen' bij deze melding is.
- Waar nodig vinden er chronologisch de volgende gesprekken plaats (maandag van 15.00-15.45) :
 - een afzonderlijk gesprek door de gedrags- juffen met gepeste leerling, evt. met de eigen leerkracht erbij
 - een gesprek door de gedrags- juffen met de pesters, evt. met de eigen leerkracht erbij
 - tenslotte met alle betrokkenen

*Er wordt teruggekoppeld door de gedragsjuffen naar iedereen wat er speelt, hoe dit ervaren wordt en er wordt een stilte ingelast van zo'n 5 minuten. Hierin moeten de kinderen zelf oplossingen zoeken en aandragen, tips en afspraken maken (formulier gedragsjuffen, bijlage 6).

Bij incidenten dienen er oprechte en gemeende excuses aangeboden te worden.

*Periode bieden (1 week) om afspraken/oplossingen toe te passen, evt. afspraken letterlijk benoemen.

*Na één week; Follow-up gesprek 1; evaluatie, evt. met eigen leerkracht(en). Afhankelijk van dit gesprek wordt bepaald of er nog een tweede follow-up gesprek moet volgen.

*Evt. na twee weken; Follow-up gesprek 2; evaluatie, evt. met eigen leerkracht(en)

- Van alle gesprekken (lhn., volwassenen, follow-up) wordt verslag gemaakt (formulier gedragsjuffen, bijlage 6), bijgehouden in de klapper.
- Bij de eerste twee meldingen van een kind worden de ouders van de pester nog niet geïnformeerd om deze de kans te bieden zijn gedrag te verbeteren (waarschuwendende functie).
- Bij de derde melding worden ouders en directie geïnformeerd (lhn. én ouders worden op dit moment uitdrukkelijk geïnformeerd over de verdere vervolgstappen en consequenties).

3.10 Adviezen aan de ouders

Ouders van gepeste kinderen

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.

Alle andere ouders

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

Interessante websites met veel informatie over pesten:

- | | |
|--|--|
| * www.pestweb.nl | * www.omgaanmetpesten.nl |
| * www.pestten.net | * www.kindertelefoon.nl |
| * www.ppsi.nl | * www.kinderconsument.nl |
| * www.schoolenveiligheid.nl | * www.pestenslaf.nl |
| * www.5010.nl | * www.sjn.nl/pesten |
| * www.tegenpesten.nl | * www.zinloosgeweld.nl |
| * www.mijnkindonline.nl | |

Meer informatie over pesten is te lezen in het boek "Ik ga weer graag naar school" (Pestgedrag de kop indrukken) van Drs. Brenda Kenter uit de serie "Een zorg van school en thuis". Dit boek bevindt zich op school en is voor ouders beschikbaar om uit te lenen.

Om niet alleen leerlingen en leerkrachten te betrekken in de problematiek van pesten, bestaan er ook oudertrainingen anti-pestten. Meer informatie is te vinden op www.kidstegengeweld.nl onder 'informatie voor ouders'.

3.11 Op school aanwezige kinderboeken over pesten (nog aanpassen/aanvullen)

Altijd moeten ze mij hebben (voor kleuters)	Ann De Bode en Rien Broere
Ze pesten me (voor kleuters)	Jen Green en Mike Gordon
Het beest heet Mona (vanaf ca. 7 jaar)	Bart Moeyaert
Goal (vanaf ca. 8 jaar)	Vivian den Hollander
Carry Slee (vanaf ca. 8 jaar)	Kaatje Knal en de Biefstukbende
Pudding Tarzan (vanaf ca. 9 jaar)	Ole Lund Kirkegaard
Fausto Koppie (vanaf ca. 9 jaar)	Anke de Vries
Eigen schuld (vanaf ca. 10 jaar)	Chris Bos
Verdriet met mayonaise (vanaf ca. 10 jaar)	Carry Slee
Buitenspel (vanaf ca. 10 jaar)	Richard Backers
Het achtste groepie tegen het soepie (vanaf ca. 10 jaar)	Jacques Vriens
En de groeten van groep acht (vanaf ca 11 jaar)	Jacques Vriens
Tirannen (vanaf ca. 11 jaar)	Aidan Chambers
Matilda	Roald Dahl
Drie is te veel (vanaf ca. 11 jaar)	R. Törnqvist-Verschuur

3.12 Actiepunten (overzicht)

Actiepunten “erkenning”:

Leerkrachten en medewerkers worden op de hoogte gebracht van:

- 1 De verschillen tussen pesten en plagen, zie bijlage 8.
- 2 De partijen en mechanismen die bij pesten een rol spelen, zie bijlage 8.
- 3 De aanwezigheid van het 'protocol Pesten'

We brengen ouders op de hoogte via:

- Informatie op de introductieavonden bij het algemene stukje over de school vermelden.
- In de schoolgids wordt bij het kopje fysieke veiligheid verwezen naar dit protocol.
- Procedure pestprotocol beschreven in Samenwijs

Actiepunten “preventie”:

De groepsleerkrachten nemen kennis van de mogelijkheden voor een preventieve aanpak, oefenen op onderdelen hiervan en passen ze toe.

Materialen:

- We beginnen ieder schooljaar met het bespreken van de regels ' Zo gaan wij met elkaar om' We hangen deze regels zichtbaar op in de klas. Indien nodig verwijzen we hier naar.
- boek 'Gouden weken', Energizers

Actiepunten “signaleren”:

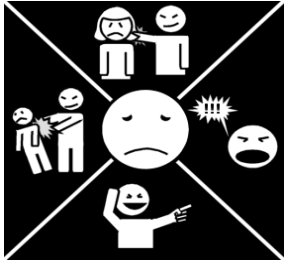
De leerkrachten en medewerkers nemen kennis van signalen en oefenen zich in het signaleren door bijvoorbeeld te letten op briefjes doorgeven, doodzwijgen, isoleren, bijnamen gebruiken, jennen, enz.

In het boek: 'Pesten gedaan ermee' (in de orthotheek) zijn een groot aantal signalen beschreven.


Actiepunt “Het probleem oplossen”:

De groepsleerkrachten nemen kennis van de manieren waarop pesten kan worden voorkomen en maken zich deze eigen door ze te oefenen.


3.13 Bijlage 1

<p>Je wordt gepest</p>		<p>Je ziet dat iemand gepest wordt</p>
------------------------	---	--

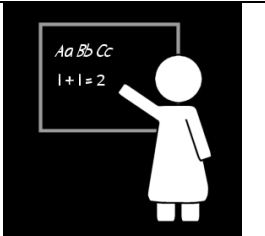
Stap 1) Je lost het zelf op. Gebruik het stappenplan "Hoe los ik een ruzie op?"

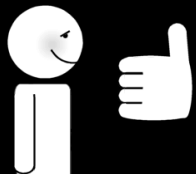



Stap 2) Je haalt een vriendje of vriendinnetje erbij om het samen op te lossen



Stap 3) Je gaat naar de leerkracht



	<p>Het pesten is gestopt</p>	<p>Het pesten is niet gestopt, ga naar stap 4</p>	
---	------------------------------	---	---

Stap 4)

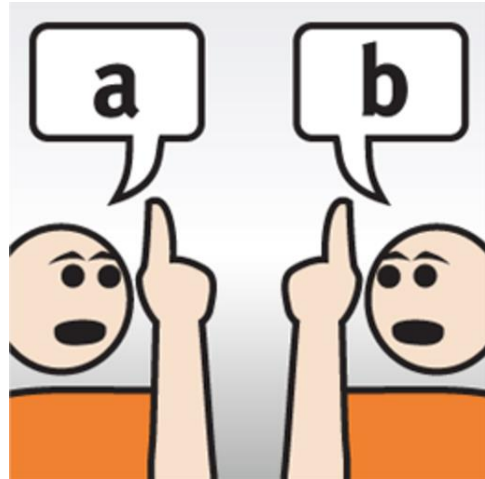
- Doe een melding via het formulier, dit mag je ook samen met iemand invullen
- Stop het formulier in de brievenbus op de eerste verdieping
- Het leerlingenbestuur gaat hiermee aan de slag.
- Als het pesten nog niet stopt, gaan juf Nicole en juf Desirée in gesprek met de betrokkenen

Bijlage 2

Stappenplan: "Hoe los ik een ruzie op?"

Stap 1:

Ruzie betekent dat je het niet eens bent met elkaar.



Stap 2:

Tijdens een ruzie gaan kinderen harder praten of schreeuwen ze tegen elkaar.



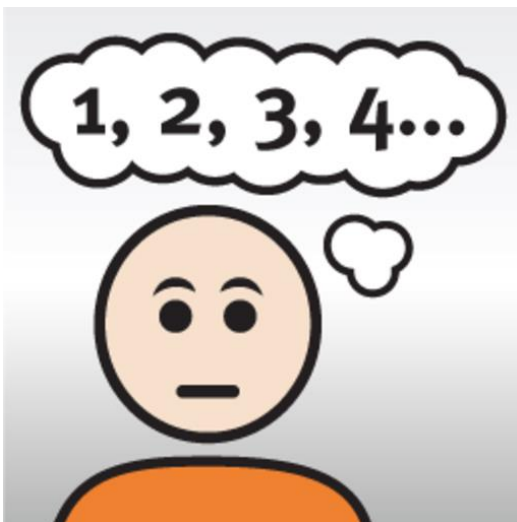
Stap 3:

Soms gaan kinderen slaan of schoppen.



Stap 4:

Als ik ruzie heb, probeer ik eerst rustig te worden.



Bijlage 3

Stappenplan leerkracht aanpak pestgedrag

Stap 1:

Alle medewerkers binnen school hebben de taak om pesten te signaleren. Ze informeren de eigen groepsleerkracht van de desbetreffende leerling(en).

Stap 2:

De groepsleerkracht spreekt binnen een week met het slachtoffer en de pesters. Dit is een gesprek "zonder schuldvraag". Zie voor de te volgen stappen de bijlage "Gespreksvoering". Afspraken vanuit dit gesprek worden vastgelegd en er wordt een vervolggesprek gepland. Ouders worden (waar nodig) op de hoogte gesteld over wat er speelt en welke acties er worden ondernomen d.m.v. een gesprek.

Stap 3:

De groepsleerkracht volgt het nakomen van de afspraken actief en heeft na één week een vervolggesprek met de betrokkenen. Wanneer het pesten niet gestopt is, worden er nieuwe afspraken gemaakt en krijgt de pester nog één kans gedurende één week.

Stap 4:

Bij de derde melding worden ouders (opnieuw) op de hoogte gesteld en volgen er consequenties. Dit kan in samenspraak met de directie en/of de gedrags-juffen.

Bijlage 4

Hoe heet jij?

In welke groep zit jij?

Wie is je juf of meester?

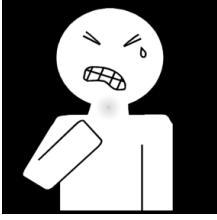

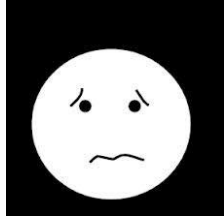
Welke dag is het vandaag? ma/di/wo/do/vrij

Wie heeft jou gepest/geplaagd?

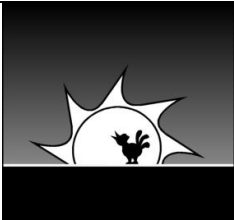

In welke groep zit dit kind?




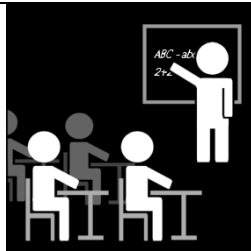
Wat is er gebeurd?

 <p>Pijn</p>	 <p>Verdrietig</p>	 <p>Bang/angst</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Schoppen <input type="radio"/> Slaan <input type="radio"/> Duwen <input type="radio"/> Knijpen <input type="radio"/> Aan de haren trekken <input type="radio"/> Anders..... 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Uitschelden <input type="radio"/> Uitlachen <input type="radio"/> Liegen tegen mij/ over mij <input type="radio"/> Buitensluiten <input type="radio"/> Anders..... 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Zegt nare en vervelende dingen tegen me! <input type="radio"/> Wil de baas spelen <input type="radio"/> Maakt me bang <input type="radio"/> Anders.....

Wanneer gebeurde het?

 <p>Ochtend</p>	 <p>Middag</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Op weg naar school <input type="radio"/> Voor schooltijd op de speelplaats <input type="radio"/> Tijdens de kleine pauze <input type="radio"/> In de klas <input type="radio"/> Anders..... 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Tijdens het overblijven <input type="radio"/> Na schooltijd <input type="radio"/> Op weg naar huis <input type="radio"/> Anders

Waar gebeurde het?

 <p>Buiten</p>	 <p>Binnen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Op de speelplaats <input type="radio"/> Anders..... 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> In de klas, gang of unit <input type="radio"/> Op de wc <input type="radio"/> In het kleedlokaal of de gymzaal <input type="radio"/> Anders.....



Bijlage 5

Formulier leerlingen bestuur

Bestuur namen _____

Melding van _____ uit groep _____

Gepest door _____ uit groep _____

Wat is er gebeurd?

Heb je het eerst gemeld bij de surveillant, je juf of meester ? Ja / nee

Aan wie (juf, meester) _____

Wat heeft deze juf / meester er mee gedaan ?

Bijlage 6



Formulier leerkrachten werkgroep

Gesprek met _____ door _____

Datum _____

Verhaal gepeste ll.:

Verhaal “pester”:

Oplossing (evt. consequenties):

Teruggekoppeld met leerkracht (ouders),
datum: _____

Eventuele afspraken:

Follow up gesprek 1 :

Datum: _____

Follow up gesprek 2 :

Datum: _____

Bijlage 7



Pesten is niet oké Daar doe ik niet aan mee!

- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen of roddelen
- Met een klap of een schop, los ik geen problemen op
- Iedereen is anders en dat accepteer ik
- Doe niets bij een kind, wat je zelf ook niet prettig vindt
- Als iemand zegt STOP, dan houd je op



Naam leerling:

Handtekening:



Bijlage 8

Wat is plagen?

Bij plagen is er sprake van incidenten. Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen zijn de kinderen gelijk aan elkaar; er is geen machtsverhouding.

De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig.

Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.

Wat is pesten?

'Iemand wordt getreiterd of is het mikpunt van pesterijen als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen'

Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest.

Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos. Het sterkere kind; de pester, heeft een grotere mond en anderen kijken tegen hem of haar op.

De pestkop heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

Is uitsluiten bij msn ook pesten? En roddelen? En wat is de overeenkomst tussen verschillende vormen van pesten?

Voorbeelden van pesten

- Niet gekozen worden bij gym.
- Niet mee mogen doen.
- Niemand wil naast een leerling zitten.
- Er wordt niet naar een leerling geluisterd.
- Belachelijk maken.
- Duwen en porren.
- Grapjes maken.
- Uitschelden.
- Ze noemen een leerling homo of lesbisch.
- Uitlachen.
- Spullen kapot maken of afpakken.
- Roddelen.
- Een leerling wordt opgewacht of achtervolgd.
- Discrimineren.
- Bedreigen.
- Slaan, schoppen en aanraken.

Overeenkomsten bij pesterijen

De daders zijn sterker, ouder of met meer.
Het pesten is tegen de zin, maar de leerling kan het niet stoppen.
Het gebeurt vaker dan één keer, soms weken of maanden lang.
Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.
De leerling heeft verdriet en pijn, het pesten maakt ze angstig of bang.

Digitaal pesten

Op internet of via de telefoon wordt ook gepest. Het hacken van email-accounts, bedreigingen of het plaatsen van vervelende foto's zijn voorbeelden van digitaal pesten. Een nieuwe vorm van digitaal pesten is het uitlokken van een vechtpartij en deze filmen met een digitale camera van een mobiele telefoon. Dit schokkende filmpje wordt dan op internet gezet. Medeleerlingen vergapen zich vervolgens aan de mishandelingen op internet.

Gepest worden is alles behalve leuk. Wanneer iemand in de buurt, op de vereniging of op school gepest wordt weten ze wie de pestkop is. Op internet of via de telefoon werkt dit anders, daar kunnen ze ook door iemand gepest worden die ze niet kennen. Juist dit onbekende maakt het pesten via mail, chats, sms en telefoontjes zo vervelend. Kinderen die worden gepest hebben daar altijd last van. Ook de toekijkers en meelopers hebben last van het gepest. Want in een groep waar gepest wordt is het bijna nooit gezellig. Daarom moet pesten ophouden. Het kan gestopt worden als jij en andere kinderen je best doen.

De verschillende partijen en mechanismen bij pesten

Heel veel kinderen hebben te maken met pesten. Natuurlijk de kinderen die gepest worden of pesten, maar ook de kinderen die het zien gebeuren. Sommige zouden er iets tegen willen doen maar ze weten niet goed wat. Of ze weten wel wat maar dan durven ze er niks tegen te doen. Misschien omdat ze bang zijn dat ze dan zelf worden gepakt.

Een pestkop is bijna nooit alleen. Hij/zij zoekt een paar andere kinderen om zogenaamde geintjes mee uit te halen. Hij zorgt meestal wel dat een groepje bij hem of haar blijft, want alleen durft hij niet te pesten. Soms sluiten kinderen zich aan bij een groepje pestkoppen. Zo hopen ze dat ze zelf niet worden gepest.

Soms weten de pestkoppen niet eens waarom ze pesten. Ooit zijn ze er mee begonnen en ze zijn er gewoon mee door gegaan. Waarom zou je stoppen als je het zelf gewoon vindt? Of met iets waarvan je geen idee hebt dat je een ander kind er verdrietig, bang of eenzaam mee maakt? Pestkoppen zijn niet altijd gemene kinderen. Er zijn kinderen die op school pesten en op een club echt aardig zijn of andersom.

Het lijkt misschien leuk om sterk te zijn en altijd stoer te doen, maar ook een pester kan zich ongelukkig voelen. De meeste mensen willen niet omgaan met iemand die altijd gemeen is. Daarom hebben pestkoppen het ook niet leuk.

Tips voor kinderen die gepest worden

Praten lucht op.

Het pesten houdt nooit op als je er niet over praat. Lucht je hart tegen iemand die je vertrouwt. Het probleem is dan wel niet opgelost, maar het lucht wel op. Let maar op!

Praten ja.... Maar met wie dan?

- Probeer er over te praten met iemand van ongeveer jouw leeftijd.
- Praat er over met een volwassene die je vertrouwt.
- Het kan ook helpen om het te vertellen aan je, cavia, knuffel enz. Het klinkt misschien raar maar dat is het niet. Soms kan het ook helpen om iets te schrijven in een dagboek.

Maar op school dan?

Als je er op school met de meester of juf er over praat, kan de juffrouw of meester er misschien iets op verzinnen.

Praten is geen klikken!

- Bij een ruzie die je zelf kunt oplossen moet je niet naar de juf/meester gaan.
- Pesten is juist niet in je eentje op te lossen. Volwassenen moeten daar bij helpen.

Je moet het kunnen zeggen

Het is belangrijk dat je zegt wat je wel en niet wil. Laat niet blijken dat je bang bent.

Lezen?

- Er zijn veel leesboeken over het onderwerp pesten geschreven. Zie onze boekenpagina (link).
- Soms helpt het ook dat je leest dat jij niet de enige bent die wordt gepest. Lees boeken en misschien vind je oplossingen waar je zelf nog niet op gekomen bent.

Leuke dingen

Ga leuke dingen doen, wordt bijvoorbeeld lid van een vereniging (toneelclub, sportvereniging, zelfverdediging, muzikles, geheime club enz.). En probeer daar vrienden te maken.

Bron:

<http://mediatheek.thinkquest.nl/%7Ejra057/begin.html>

Tips voor kinderen die iets tegen pesten willen doen.

Niet mee doen

-Zie je dat er wordt gepest? Wat je dan in ieder geval niet moet doen is mee pesten. Soms is dat verleidelijk. Je hebt kinderen die denken: Als ik nou mee ga doen, word ik in ieder geval niet gepest.

Vrienden

-Kinderen die worden gepest, willen vaak vriend of vriendin worden.

-En hetzelfde geldt voor kinderen die pesten. Zij willen misschien ook een vriend of vriendin hebben. Probeer samen met vrienden of vriendinnen iets te bedenken om dat pesten te stoppen.

Durf

-Als je ziet dat iemand wordt gepest wil je misschien roepen: Hou daar mee op! Dat is gemeen. En toch doe je het niet, omdat je dat niet durft? Probeer meer durf te krijgen. Met een groepje kinderen durf je vaak beter, spreek dat af.

-Als je zoiets zegt, stopt dat natuurlijk niet meteen. Maar je hebt het wel gezegd en dat is heel belangrijk. Dat kind dat word gepest heeft dat gehoord. Hij voelt zich dan minder alleen staan. En de kinderen die pesten hebben dat natuurlijk ook gehoord. Door dat steeds te zeggen, weet iedereen dat pesten er niet bij hoort.

Bron:

<http://mediatheek.thinkquest.nl/%7Ejra057/begin.html>

Tips voor kinderen die pesten.

Geinig?

-Misschien ben je ooit begonnen met een klein pesterijtje voor de gein. De hele klas moest lachen en je ging maar door. Misschien merk je wel dat pesten bij je is gaan horen. Misschien wil je er wel mee ophouden maar je weet niet hoe.

-Kijk of de kinderen waarmee je geintjes uithaalt het zelf wel leuk vinden.

-Bedenk voortaan grappen die andere kinderen ook leuk vinden.

Nadenken

Als je een beetje weet waarom je pest kan dit goed helpen.

-Pesten omdat het stoer is? Misschien kun je beter lid worden van een vechtsportvereniging dat is pas stoer.

-Pesten omdat je de baas wilt spelen? Neem een hond daar moet je pas echt de baas over spelen.

Leuke dingen

Misschien baal je zelf al een hele tijd van het pesten. Maar na schooltijd staan ze allemaal te wachten om te kijken wat jij nu weer voor iets hebt om iemand te pesten. Zorg dat je na schooltijd iets anders te doen krijgt waar je plezier in hebt sporten, naar het buurthuis gaan of lezen. Doe dat met een ander groepje kinderen. Dan merk je zelf ook wel is om echt plezier te hebben.

Lezen

-Lees boeken die over pesten gaan. Als je ze leest schrik je misschien wel. Je had niet gedacht dat kinderen er zo verdrietig of eenzaam van kunnen worden, dan wil je vast dat het pesten stopt. Niet alleen voor de kinderen die je pest maar ook voor jezelf.

-Op onze boekenlijst vind je boeken die over pesten gaan. Zoek ook in de bibliotheek.

Bron:

<http://mediatheek.thinkquest.nl/%7Ejra057/begin.html>