

Anti Pest Protocol obs de Tjongeling

Januari 2020



In dit anti-pestbeleid wordt beschreven wat pesten is, welke signalen aangeven dat een kind gepest wordt en welke rollen er ingenomen worden in een groep wanneer er sprake is van pestgedrag. Ook worden hier verschillende vormen van pesten beschreven evenals de preventie, de aanpak en mogelijke sancties. Een belangrijk middel hierbij is het stappenplan wanneer er een melding wordt gedaan van pesten. Pesten is vaak moeilijk te signaleren omdat het zich regelmatig in het verborgene afspeelt. Daarom is het van belang om duidelijk en consequent te handelen. In dit beleid zijn een aantal bijlagen opgenomen die behulpzaam en bruikbaar zijn voor leerkrachten en leerlingen met tips en informatie. Dit beleid is een organisch document, dat wil zeggen dat de inhoud niet vaststaat voor jaren, maar dat regelmatig wordt herzien en waar nodig gewijzigd wordt.

1 Pesten

Wat is pesten?

Pesten is een universeel probleem dat bijna op alle scholen in de wereld voorkomt. Pesten is van invloed op de gezondheid en ontwikkeling van kinderen en kan zelfs op latere leeftijd invloed hebben op het dagelijks functioneren. Leraren spelen een cruciale rol in de aanpak van pesten. Een leraar dient continu signalen te herkennen van pesten in de klas. Hoe sneller het pesten door een leraar wordt opgemerkt en adequaat wordt ingegrepen, des te sneller men erger weet te voorkomen, waarmee het gevoel van veiligheid in een klas wordt vergroot. Er wordt gesproken van pestgedrag wanneer een kind regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Een klas waarin gepest wordt heeft een negatieve invloed op alle leerlingen. Daarom moet pestgedrag serieus genomen worden. Veel van dat gedrag speelt zich af in het verborgene, hierdoor is het vaak moeilijk om grip te krijgen op de situatie. Zelfs als pestgedrag wordt gesignaleerd, blijft het een probleem dat lastig op te lossen is. Het gehele team op de Tjongeling, ouders en kinderen hebben een taak bij het tegen gaan en oplossen van pestgedrag. Leerlingen moeten weten waar ze hulp kunnen krijgen binnen de school en ook durven vragen om hulp. Leerkrachten (en de ouders) dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen, door het tonen van interesse, luisteren naar leerlingen en observeren van gedrag binnen de groep. Verder moet er aandacht zijn voor de groepsdynamiek, de groeps sfeer en het welbevinden van de leerlingen.

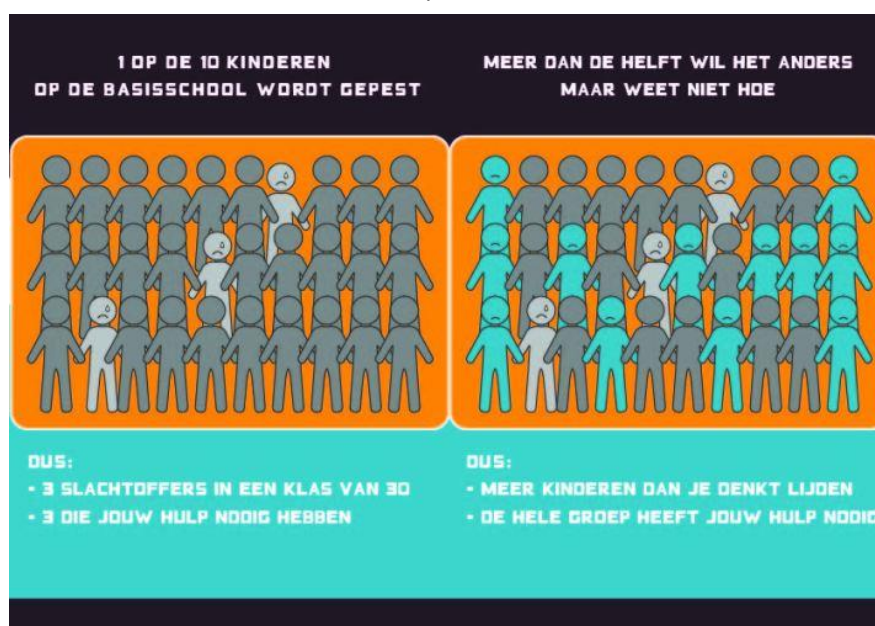
2 Vormen van pesten.

Er zijn veel verschillende vormen van pesten. Voordat hier een beschrijving van volgt is het van belang het verschil te weten tussen pesten en plagen. In onderstaande tabel staan deze verschillen beschreven.

Pesten	Plagen
<ul style="list-style-type: none"> • systematisch en langdurig • ongelijke machtsverhouding • het doel is om te kwetsen • de gepeste is vaker slachtoffer • rollen in de groep zijn duidelijk • meer tegen één (pestkliek) • negatieve groepsvorming • schade groot en moeizaam herstel 	<ul style="list-style-type: none"> • incidenteel en kortdurend • speelt tussen gelijken • het doel is humor • geen duidelijke rollen in de groep • positieve groepsvorming • wanneer het kwetsend is, is dit onbedoeld • geen blijvende schade en snel hersteld

Verschillende vormen van pesten:

Verbaal:	vernederen schelden dreigen bijnamen briefjes;
Fysiek:	trekken aan kleding, duwen, sjoeren schoppen, slaan, krabben, bijten, haren trekken, wapens gebruiken;
Achtervolgen:	opjagen, achterna lopen, opwachten, klem zetten, opsluiten;
Uitsluiting:	negeren, uitsluiten van afspraken en feestjes of bij groepsopdrachten;
Stelen en vernielen:	afpakken van spullen en kledingstukken, kliederen op schriften, boeken en spullen, banden lek prikken, fiets beschadigen;
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven, afdwingen om iets voor de pester te doen, anonieme berichten via social-media;
Cyberpesten:	schelden, roddelen, bedreigen, foto's versturen via social-media, privégegevens en foto's op het internet plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen versturen, etc.



3 Groepsrollen en signalen

Als er in een klas gepest wordt, zijn er vaak een aantal standaardrollen die kinderen hebben. Die rollen zijn goed te bespreken met kinderen. Vaak realiseren zij zich niet, dat ze óók een rol spelen bij het pesten, ook al doen ze niet (actief) mee met het pestgedrag.

Het slachtoffer of de gepeste (13% van de groep)

Dit kind (of de kinderen) is degene die zwakker is dan degenen die hem pesten. Kinderen denken zelf dat er een reden is waarom ze gepest worden. Ze denken dan aan dingen als: ik ben lelijk, ik heb een beugel, ik heb een bril, enz.

De pester zoekt een slachtoffer: bij dat slachtoffer wordt een reden “verzonnen.” Er zijn verhalen van bloedmooie, slimme kinderen, die toch slachtoffer waren van pesters. De gepeste lokt het pesten (in de regel) niet uit! Het kan wel zijn, dat het kind verkeerd reageert op het pesten of op andere kinderen die echt willen helpen. Door de continue stress en het groeiende wantrouwen jegens anderen, kan het kind wel verkeerde reacties vertonen. Heel soms komt het voor dat een kind de onzekerheid niet meer aankan (wanneer halen ze weer wat met me uit?) en het pesten op dat moment dan maar zelf “uitlokt” door de pester te provoceren. Er is dan tenminste duidelijkheid.

De pester (9% van de groep)

De pester wil graag domineren. Hij of zij wil de baas zijn, maar tegelijkertijd wil deze geaccepteerd worden door anderen. De pester bestaat vaak bij de gratie van anderen. Er zijn meestal een aantal

meelopers, die de pester helpen. De pester heeft vaak problemen thuis of op school. Dat zijn voor hem of haar onoplosbare problemen. Die worden afgereageerd op een zwakker kind. Alleen maar straffen zal het probleem dus nooit oplossen. Ook de pester heeft dus uiteindelijk hulp nodig. Het komt nog al eens voor dat de hij of zij vroeger zelf gepest werd. Om dit te voorkomen heeft hij deze rol genomen.

De assistenten (8%)

Staan volledig achter de pester en helpen in alles mee .

De versterkers (23%)

Zij zijn vaak bang voor de pester. Door mee te doen zorgen ze dat zij in ieder geval geen slachtoffer worden. Ook bewonderen ze de pester soms of willen ze laten zien dat zij óók durven. Door mee te doen horen ze bovendien bij de groep. Ze gaan vaak nog een stapje verder in hun gedragingen dan de pester.

De buitenstaanders (27%)

Het grootste gedeelte van een klas. Deze kinderen zien het pesten wel. Ze doen echter niets, uit angst zelf slachtoffer te worden. Als er anoniem briefjes ingevuld worden met de vragen: "Zie jij wel eens dat er iemand in deze klas gepest wordt? Wie worden er dan gepest?" kunnen er soms verrassende antwoorden komen.

De verdedigers (20%)

Soms is er een enkel kind dat wèl durft op te komen voor de gepeste. Dit kind gaat wel met het slachtoffer om, ondanks alle moeilijkheden.

De leerkracht

Niet vaak genoemd, maar de leerkracht heeft eveneens een rol in dit geheel. De manier waarop de leerkracht reageert op de gehele situatie kan absoluut invloed hebben.

Mogelijke signalen van gepest worden (ook voor ouders):

- Niet meer naar school willen.
- Thuis niet meer vertellen over school.
- Neemt geen kinderen mee naar huis of wordt niet gevraagd.
- Resultaten gaan omlaag.
- Regelmatig zijn er spullen kwijt of kapot.
- Heeft vaak last van buikpijn of hoofdpijn.
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen.
- Slecht slapen, nachtmerries, bedplassen.
- Wil niet meedoen met sociale activiteiten zoals clubjes, verjaardag, buiten spelen.
- Wil bepaalde kleren niet meer dragen.
- Is thuis prikkelbaar, boos, verdrietig.
- Bedenkt excuses om niet naar school te hoeven.

Mogelijke signalen om te gaan pesten.

- Problematische thuissituatie.
- Een vaak gevoelde anonimiteit binnen een groep. Door een ander omlaag te drukken voelt de pester zichzelf beter.
- Het moeten vervullen van een niet-passende rol binnen de groep of binnen het gezin.

- Voortdurende machtsstrijd in de klas.
- Een autoritaire sfeer in de klas of school (door leerkracht).
- Onzekerheid in bijvoorbeeld schoolprestaties.
- Weinig gevoel van autonomie.

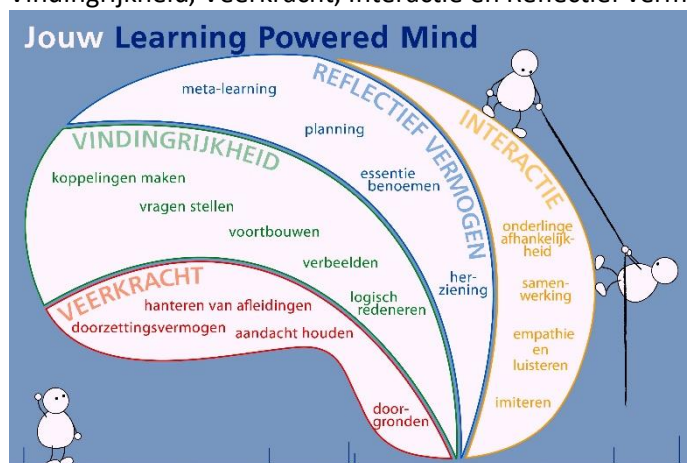


4 Preventief

Sociaal-emotionele ontwikkeling:

Het team van obs de Tjongeling vindt het belangrijk om op een positieve en concrete manier aandacht aan sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen te besteden. Dit draagt bij aan een prettig schoolklimaat en geeft een goede basis mee voor later. De methode die wij gebruiken door de gehele school is de methode 'Leefstijl voor het basisonderwijs' (www.leefstijl.nl). Leefstijl houdt rekening met de wereld waarin kinderen vandaag de dag opgroeien, geeft kinderen meer zicht op hun eigen emoties en gedrag en maakt hen het 'hoe en waarom' van sociale vaardigheden duidelijk. Daarnaast zijn wij een BLP-school (Building Learning Power), waar wij werken met het bewust leren leren binnen een viertal vormingsgebieden: Vindingrijkheid, Veerkracht, Interactie en Reflectief vermogen. Binnen de verschillende

vormingsgebieden worden de leerspielen m.b.t. sociaal emotionele ontwikkeling regelmatig centraal gesteld.



De volgende acht regels vinden wij belangrijk in onze school: *"De acht die je van elkaar verwacht!"*

1. Houd rekening met elkaar.
2. Eerst denken dan doen.
3. Heb respect voor elkaar.
4. Wees eerlijk en sportief.
5. Iedereen hoort erbij.
6. Praat problemen en ruzies uit.
7. Help elkaar en werk samen.
8. Kom afspraken na

5 Inzet materialen en programma's

Wanneer het schooljaar begint, of wanneer de groepsamenstelling veranderd gedurende het schooljaar, werkt het team aan de groepsvorming door activiteiten in te zetten die passen bij de vier fasen van Tuckman: forming, storming, norming, performing gekoppeld aan de vormingsgebieden van BLP. Het gehele jaar blijft dit in meer of mindere mate een rol spelen bij het groepsproces.



Verder maakt de school gebruik van een methode voor sociaal emotionele ontwikkeling. Zoals eerder aangegeven is dit de methode Leefstijl. Door middel van verhalen en opdrachten worden

verschillende thema's behandeld. De leerlingen worden op sociaal emotioneel gebied gevolgd, hierbij wordt het volgsysteem ZIEN! gebruikt. Zo krijgt de leerkracht meer zicht op o.a. de betrokkenheid en het welbevinden van de leerlingen, zowel op individueel niveau en als op groepsniveau.

Mediawijsheid is eveneens een onderdeel van ons curriculum. Hiervoor kunnen ook gastlessen worden ingezet m.b.t. social- media en cyberpesten.

Wanneer er behoefte is aan extra ondersteuning bij de groepsvorming of de weerbaarheid binnen een groep kan er een Rots en Water training worden ingezet. Deze training wordt gegeven door een gecertificeerde Rots & Water trainer. Rots & Water is een psycho-fysieke training van ongeveer 10 lessen voor de hele groep, waarbinnen weerbaarheid samengaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Het doel van de training is het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en communicatieve en sociale vaardigheden. Dit om een positieve groeps sfeer te stimuleren. De training kan ingezet worden in alle groepen.

6 Handelen

Stappenplan en sancties

Het stappen plan is een leidraad voor het handelen van de leerkracht. Het is van belang dat er een dossier wordt gevormd door het vastleggen van gesprekken en afspraken in Parnassys. Dit is van belang wanneer het pestprobleem niet stopt en er verdere stappen ondernomen moeten worden. Dit gebeurt al vanaf stap één. In de tabel staan ook de mogelijke sancties beschreven. Tijdens gesprekken worden deze besproken met de betrokken partijen.

In bijlage 1 is het stappenplan opgenomen in een overzichtelijk stroomdiagram.

Stappenplan handelen bij pestgedrag	
Stap	Omschrijving
1	<p>a) De leerkracht heeft het idee dat er sprake is van onderhuids (niet zichtbaar) pestgedrag, bijv. via what's app, instagram, facebook, e.d. Wanneer dit het geval is, stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het daadwerkelijke probleem in de klas te komen.</p> <p>b) De leerkracht ziet dat een leerling gepest wordt of wordt hierop geattendeerd door leerlingen/ouders/collega's.</p>
2	<p>In gesprek gaan met leerlingen. Daarbij kan gebruik worden gemaakt van de bijlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bijlage 2 - Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling • bijlage 3 - Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest • bijlage 4 - Leidraad voor een gesprek met de gehele groep <p>Vervolgens worden er duidelijke afspraken gemaakt. Zo nodig wordt het voorval in de klas besproken en wordt er aandacht geschonken aan het begrip 'meelopers' en 'buitenstaanders'. De leerkracht houdt de betrokken kinderen extra in de gaten en bespreekt geregeld met de kinderen hoe het nu gaat.</p> <p>Groepsinterventie</p> <p>Wanneer de leerkracht handelingsverlegen is, of wanneer extra ondersteuning gewenst is kan dit ingezet worden. Zo kan er ambulante hulp worden ingeschakeld om de groep te ondersteunen en/of de behoeften van de groep in kaart te brengen.</p> <p>Sancties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschrijven van de situatie en eigen gedrag (mee naar huis en ondertekenen). • Excuses aanbieden d.m.v. een brief.

	<ul style="list-style-type: none"> • Eén of meerdere pauzes binnen blijven. • Nablijven.
3	<p>Wanneer het pestgedrag blijft doorgaan worden de ouders van de gepeste en de pester op de hoogte gesteld, er wordt met hen (afzonderlijk) gesproken over het pestprobleem. Er worden afspraken gemaakt, waarbij er regelmatig geëvalueerd wordt met ouders:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouders pester: afspraken over gedragsverandering en dit wordt regelmatig geëvalueerd. • Ouders gepeste: iedere week met de gepeste bespreken hoe zijn week verlopen is en probeert het gepeste kind in te laten zien dat het anders op situaties kan reageren met een regelmatige terugkoppeling met ouders. <p>Daarnaast worden het gehele team van obs de Tjongeling op de hoogte gebracht. Van belang hierbij zijn achtergrond, signalen, gevolgen, oorzaken en aanpak. Hen wordt gevraagd tijdens de pleinvacht de desbetreffende kinderen extra in de gaten te houden. Na een afgesproken periode volgt een tweede gesprek met de ouders om de voortgang te bespreken. Voor advies voor ouders over praten met hun kind wanneer deze pest of gepest wordt kan gebruik worden gemaakt van bijlage 5.</p> <p>Sancties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op bepaalde momenten plaatsing in een andere klas.
4	<p>Leerkracht meldt het probleem bij de contactpersoon. Deze wordt betrokken bij het proces en maakt samen met de leerkracht een plan van aanpak. Directie en IB worden op de hoogte gesteld en waar nodig ook uitgenodigd bij het gesprek. Er worden nieuwe afspraken gemaakt. Na een afgesproken periode volgt een nieuw gesprek om de voortgang te bespreken.</p> <p>Sancties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrije situaties mijden, o.a. pauzes met alle leerlingen
5	<p>De contactpersoon schakelt in samenspraak met alle partijen externe hulp in. Hierbij wordt advies gevraagd aan het samenwerkingsverband.</p> <p>Sancties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitsluiting van activiteiten
6	<p>Wanneer de school en externe instanties alles hebben gedaan wat zij zouden kunnen doen en het pestgedrag blijft doorgaan, dan kan het kind in het extreme geval geschorst worden.</p>



PESTEN OP BASISSCHOLEN

PEST-EN [werkwoord] het keer op keer bewust lastigvallen van iemand, waarbij er sprake is van een machtsverschil tussen dader en slachtoffer



1 op de 10 leerlingen wordt gepest



Jongens zijn even vaak slachtoffer als meisjes

Volgens de Monitor Sociale Veiligheid werd er in 2018 op de volgende manieren gepest:

66%
Face-to-face
(schoppen,
uitschelden)

8%
Digitaal
(WhatsApp,
Instagram)

3%
Via (aanonieme)
telefoon-
gesprekken

3%
Via briefjes die
bijv. in de tas
gestopt
worden

31%
Op andere
manieren



De meeste kinderen pesten omdat ze populair willen zijn. Door te pesten, laten ze aan de rest van de groep zien hoe 'cool' en 'stoer' ze zijn. Pesten is een groepsprobleem. Een-op-een wordt er bijna nooit gepest.



Pesters kiezen hun slachtoffer strategisch uit: iemand die zich moeilijk kan verdedigen en die ook niet veel vrienden heeft. Zo kunnen zij zonder al te veel tegenstribbeling hun gang gaan. Kinderen die gepest worden, hebben hier vaak nog jaren last van.

Wat vaak niet werkt tegen pesten:

- Het pesten negeren
- De oorzaak enkel in het slachtoffer zoeken
- De pester streng straffen
- Zelf blijven proberen het pesten op te lossen, ook al lukt dit niet

Wat vaak wel werkt tegen pesten:

- Erover praten
- De oorzaak in de klas zoeken
- Samen met de klas op zoek naar een oplossing
- (Externe) hulp inschakelen als het niet lukt om het pesten op te lossen

Belangrijk! Het is niet eenvoudig om pesten te stoppen. Maar de situatie kan wel beter worden. Er zijn mensen die voor je klaarstaan en je kunnen helpen. Op www.stoppesten.nu vind je een overzicht.

Design en content: dr. Beau Oldenburg (www.beau-oldenburg.nl)

Illustratie: Vecteezy (www.vecteezy.com)

Deze infographic mag vrijelijk verspreid en vermenigvuldigd worden voor niet-commerciele doeleinden mits de auteur wordt vermeld.

7 Groepsinterventie

Wanneer de leerkracht handelingsverlegen is, of wanneer extra ondersteuning gewenst is kan dit ingezet worden. Zo kan er ambulante hulp worden ingeschakeld om de groep te ondersteunen en/of de behoeften van de groep in kaart te brengen.

8 Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Computers zijn niet meer weg te denken uit ons leven dus ook niet uit het leven van onze kinderen. Computers en internet hebben kinderen veel goeds te bieden, maar flink wat kinderen ontdekken daarnaast al snel dat internet, e-mail en Whatsapp ook zijn minder leuke kanten kan hebben. Onderzoek van het CBS (2015) wees uit dat 10,3% van de 15- tot 18-jarigen wel eens te maken heeft gehad met cyberpesten. En de meeste jongeren ervaren dit als erg vervelend, bedreigend en echt als pesten. Het online pesten komt hard aan terwijl de pestkop het vaak eigenlijk meer als een plagerijtje bedoelt. Het effect van een 'plagerijtje' via internet of e-mail wordt vaak flink onderschat door jongeren. Het inleven in degene die gepest wordt hierdoor een stuk moeilijker.

Miscommunicatie of pesten

We zien regelmatig dat kinderen die zelf erg te lijden hebben onder online pesten, zelf ook online pesten, maar dat dan enkel zien als een plagerijtje. Omdat bij pesten via internet of e-mail de reactie van de gepeste persoon niet te zien is, is het voor jongeren veel moeilijker om het impact van hun 'geintje' in te zien. Daarnaast zijn er natuurlijk ook de pesterijen die bewust als pesten bedoeld zijn en het doel hebben de jongere te treffen of bang te maken. Jongeren zijn, wanneer er contact via e-mail of chat is, openhartiger en ongeremder in hun uitlatingen. Deze openhartigheid kan in sommige situaties goed zijn, maar heeft ook zijn nadelen.

Waarom cyberpesten

Als jongeren online pesten zien zij niet direct het gevolg van hun pestgedrag en de jongere die gepest wordt ziet niet wie er pest. Dit zorgt ervoor dat het pesten op een heel ander niveau gebeurt dan het iemand 'in het gezicht' pesten. De pestkop ziet dan de reactie van het gepeste kind en moet hier mee omgaan. De pestkop kan niet weglopen voor de eigen verantwoordelijkheid over dit pesten. En het gepeste kind heeft beter zicht op wie er pest en kan daardoor beter inschatten hoe het pesten bedoeld is.

Stappenplan na melding cyberpesten

1. Laat de leerling de berichten bewaren.
2. Blokkeren van de afzender.
3. De dader achterhalen als dit mogelijk is.
4. Binnen school: het Stappenplan handelen bij pestgedrag gaat in.
5. Buiten school: ouders contact op laten nemen met betreffende ouders.
6. Verwijs naar de website: www.digitaalpesten.nl

De contactpersoon

Om het pesten tegen te gaan, moeten scholen vanaf 2015/2016 een vast aanspreekpunt hebben voor leerlingen en ouders. Zo staat het in de wetwijziging die staatssecretaris Dekker van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap begin dit jaar presenteerde. Deze is bedoeld om de sociale veiligheid op scholen te verbeteren. In de wet staat dat zo'n 'aanspreekpunt' twee taken heeft: ten eerste het coördineren van het anti-pestprotocol. Dit houdt niet in dat er een wettelijk verplicht antipestprogramma moet komen, zoals de staatssecretaris eigenlijk had gewild. Scholen mogen zelf kiezen hoe ze het pesten aanpakken. Ten tweede moet de contactpersoon de belangen van ouders en leerlingen in het kader van pesten behartigen. Met dat laatste bedoelt Dekker dat de contactpersoon een aanspreekpunt is voor leerlingen die worden gepest, voor hen die willen praten over een situatie waarin ze gepest worden en voor ouders die vragen hebben over pesten. Het moet

duidelijk zijn waar iedereen terecht kan voor alles wat met pesten te maken heeft.

Taken van de contactpersoon (antipestcoördinator)

- Aanspreekpunt voor alle betrokken partijen.
- Actieve bijdrage leveren aan een veilig schoolklimaat door het geven van voorlichting en het attenderen op het organiseren van preventieve activiteiten.
- Fungeren als gesprekspartner en beleidsadviseur op het gebied van sociale veiligheid in samenspraak met directie en interne begeleider.
- Coördinatie van het anti-pestbeleid van de school.
- Informeren van collega's.
- Informeren van leerlingen en ouders.

OBS de Tjongeling heeft als contactpersoon juf Jantina Vledder.

Overzicht bijlagen

1. Bijlage 1 - Stroomdiagram handelen
2. Bijlage 2 - Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling
3. Bijlage 3 - Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest
4. Bijlage 4 - Leidraad voor een gesprek met de gehele groep
5. Bijlage 5 - Signalen en adviezen voor ouders
6. Bijlage 6 - Cyberpesten, tips en adviezen voor leerlingen
7. Bijlage 7 – Cyberpesten, tips en adviezen voor ouders
8. Bijlage 8 – Bruikbare links

Bijlage 1 Stroomdiagram handelen

Bij incidenten m.b.t. pestgedrag praat de leerkracht met alle betrokkenen. Afspraken worden gemaakt, bij overtreden volgende sancties: beschrijven situatie, reflecteren op eigen gedrag, excuusbrief, pauze binnen, nablijven.

Gewenst effect ?

Geen actie

Ja →

↓
Nee

Contact met ouders van pester en gepeste. Er worden afspraken gemaakt en vastgelegd. Sanctie kan zijn dat de pestende leerling op bepaalde momenten uit de klas wordt geplaatst.

Gewenst effect ?

Ja →

Geen actie

↓
Nee

De anti-pestcoördinator wordt ingeschakeld, samen een plan van aanpak maken. Ouders worden nogmaals uitgenodigd op gesprek. Sancties: mijden van vrije situaties.

Gewenst effect ?

Ja →

Geen actie

↓
Nee

De anti-pestcoördinator schakelt in samenspraak met alle partijen externe hulp in.
Sancties: uitsluiting van activiteiten.

Gewenst effect ?

Ja →

Geen actie

↓
Nee

Schorsing wordt als mogelijkheid overwogen.

Bijlage 2 Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem.
- Door wie wordt je gepest? doorvragen: wie nog meer
- Waar wordt 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 kinderen in de klas of op school die wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurd?

Aanpak

Besprek samen met de leerling wat de leerling zelf kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren.

Let op de volgende punten:

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

Leerlingen die gepest worden hebben vaak het gevoel dat er iets mis is met henzelf. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft.

Bijlage 3 Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Doel

Het doel van het 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

- Probleemgericht, richten op gedrag dat waarneembaar is. Zodra er interpretaties worden gegeven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Dan reageren we een gevoel van frustratie af en verandert het confronteren in het geven van kritiek. Probeer dit te voorkomen.
- Relatiegericht, het gaat om de inhoud (wat je wel en niet wilt) met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: Ik vind dat je heel erg gemeen doet en ik wil dat je daarmee stopt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Het is van belang dat de relatie goed blijft om verder te komen met de leerling.
- Blijf specifiek, benoem de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- Wees veranderingsgericht en stel zaken vast. Vervolgens ga je inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende zaken

Nadat het probleem benoemd is, ga je je richten op het waarom.

Stel vragen als:

- Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt?
- Wat levert het jou op?
- Wat reageer je af op anderen?
- Wat ga je er aan doen?

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in het getoonde gedrag.

Bijlage 4 – Leidraad voor een gesprek met de klas

Inzicht in de verschillende rollen

Zorg dat de leerlingen inzicht krijgen in de rollen van de klas. Leg uit wat de verschillende rollen inhouden.

- Slachtoffer of gepeste
- Pester
- Assistenten
- Versterkers
- Buitenstaanders
- Verdedigers

In een klas met 25 leerlingen is de rolverdeling ongeveer als volgt:



Probeer hier zo open en eerlijk mogelijk over te praten en maak duidelijke afspraken met de groep. De hele groep is verantwoordelijk. Melden is verplicht. Informatie over pestgedrag valt niet onder “klikken”. De groep moet dit duidelijk ervaren. De groep wordt nog eens gewezen op de omgangs- en gedragsregels. Deze dingen worden bespreekbaar gemaakt in de groep.

Tip: Het Klokhuis heeft een serie gemaakt over pesten. Dit kan een mooie kapstok zijn om de situatie aan te kaarten en het gesprek te openen.

Bijlage 5 – Signalen en adviezen voor ouders

Mogelijke signalen van gepest worden

- Niet meer naar school willen.
- Thuis niet meer vertellen over school.
- Neemt geen kinderen mee naar huis of wordt niet gevraagd.
- Resultaten gaan omlaag.
- Regelmatig zijn er spullen kwijt of kapot.
- Heeft vaak last van buikpijn of hoofdpijn.
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen.

- Slecht slapen, nachtmerries, bedplassen.
- Wil niet meedoen met sociale activiteiten zoals clubjes, verjaardag, buiten spelen.
- Wil bepaalde kleren niet meer dragen.
- Is thuis prikkelbaar, boos, verdrietig.
- Bedenkt excuses om niet naar school te hoeven.

Adviezen ouders gepeste kinderen

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek.
- Als het pesten niet op school gebeurt, probeer contact op te nemen met de ouder(s) van de pester om het probleem bespreekbaar te maken.
- Wanneer er gepest wordt op school, bespreek dit direct met de leerkracht.
- Zorg voor veel positieve stimulering voor het vergroten van het zelfvertrouwen.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde komt aan het pesten.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.

Adviezen ouders pestende

- **Neem het probleem serieus.**
- Raak niet in paniek, elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aan doet.
- Besteed extra aandacht en tijd aan uw kind.
- Stimuleer uw kind in het beoefenen van een sport.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Adviezen alle ouders

- Neem de 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.
- Wanneer er op school iets is gebeurd en dat is opgelost, kom er thuis niet meer op terug. Opgelost is opgelost!
- Denk goed na over wat u zoal bespreekt aan tafel, bedenkt u zich dat kinderen heel veel horen en opslaan!

Bijlage 6 - Cyberpesten, tips en adviezen voor leerlingen

Zo voorkom je cyberpesten

- Geef online niet zomaar persoonlijke informatie aan anderen zoals je naam, adres of telefoonnummer.
- Denk goed na voor je foto's op internet zet of naar vrienden apt.
- Vraag anderen om jouw foto's en video's niet te delen.
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor bijvoorbeeld je e-mail en verander ze regelmatig.

- Houd grote schoonmaak in je lijst met contactpersonen. Verwijder mensen die je niet kent.
- Privacy-instellingen veranderen voortdurend. Kijk ze regelmatig na zodat je weet welke foto's en berichten met anderen gedeeld worden.

Dit kun je doen als je toch wordt gepest

- Neem iemand in vertrouwen, blijf er niet alleen mee zitten.
- Schaam je er niet voor, ook al heb je zelf iets doms gedaan.
- Reageer niet op vervelende online opmerkingen.
- Informatie blijft online, ook al verwijder jij het. Vraag een volwassene daarom altijd om hulp.
- Bewaar alle bewijzen van cyberpesten. Maak foto's of schermafdrucken van vervelende berichten, haatprofielen en/of foto's.
- Neem contact op met de politie als het online pesten niet stopt. Zij kunnen je verder helpen.

Bijlage 7 - Cyberpesten, tips en adviezen voor ouders

Cyberpesten voorkomen

- Zorg dat je weet waar je kind mee bezig is. Probeer een sfeer te creëren waarin je kind met problemen naar je toe komt.
- Ga op een positieve manier het gesprek aan over internetgebruik en maak duidelijke afspraken.
- Leg aan je kind uit wat strafbaar is.
- Zet de computer in een gemeenschappelijke ruimte. Kinderen zijn voorzichtiger als ze weten dat er een oogje in het zeil gehouden wordt.
- Leer je kind respect voor elkaar. Internet geeft een vals gevoel van anonimiteit en jongeren durven dan meer omdat ze geen reacties zien.
- Leer je kinderen op een veilige, verantwoorde en respectvolle manier met het internet omgaan. Zeg hen geen zaken te versturen die anderen kunnen kwetsen.

Ouders van slachtoffer van cyberpesten

- Wees attent op signalen die je kind geeft.
- Luister en biedt steun/houvast.
- Probeer als ouder rustig te blijven, ook al kunnen de boodschappen hard aankomen. Neem je kind serieus en stel het gerust.
- Heb aandacht voor het zelfvertrouwen van je kind.
- Zeg je kind om niet te reageren op haatmailtjes of -berichten en om ze ook niet zelf te versturen. Blokkeer de afzenders. Hij/zij kan dan geen berichten meer sturen naar je kind.
- Maak een andere nickname en een tweede e-mailadres aan.
- Meld misbruik bij de provider van de site. Deze kan de pester uit de chatroom verwijderen of het profiel van de site halen.
- Doe niets zonder je kind op de hoogte te brengen.
- Breng ook de school op de hoogte. Praat erover op school en met andere ouders.
- In ernstige gevallen, kan de politie ingeschakeld worden.
- Neem 'bewijsmateriaal' mee. Bewaar daarom pestmails en -smsjes, chatconversaties, printscreens,...

Ouders van veroorzaker cyberpesten

- Kies een gepast gespreksmoment uit en beheers je emoties.
- Vraag je kind wat er precies gebeurd is of wat het deed op internet.
- Luister naar je kind en vraag waarom het dit doet.

- Maak duidelijk dat jij dat pestgedrag niet accepteert en eis van je kind dat het onmiddellijk stopt.
- Grijp niet meteen naar straf, maar wijs je kind wel op zijn verantwoordelijkheid.
- Probeer je kind bewust te maken van de gevolgen van zijn of haar daden voor een ander.
- Help je kind om op een positieve manier om te gaan met andere kinderen, ook op internet.
- Help je kind om zich aan afspraken en regels te houden.
- Verzin samen oplossingen om het pesten te stoppen en verbied hen niet op internet te gaan.
- Bespreek het ook op school met de leerkracht.

Bijlage 8 - Handige links

www.pestweb.nl

Op deze website kun je al veel informatie vinden over pesten. Ook kun je chatten, mailen of bellen als je vragen hebt of gewoon even met iemand wilt praten.

De Kindertelefoon

Heb je een probleem, of wil je gewoon even kletsen? Je kunt de Kindertelefoon op 0800-0432 bellen over allerlei onderwerpen. Vind je bellen nog een beetje eng? Neem dan eerst eens een kijkje op hun website.

Vraaghetdepolitie.nl

Ben je tussen de 12 en 16 jaar oud? Op deze website van de politie vind je 101 vragen én antwoorden over veiligheid. Bijvoorbeeld over pesten, internet en geweld. En staat jouw vraag er niet bij, dan kan je gewoon even mailen!

Meldknop.nl

Is er iets vervelends gebeurd op internet? Ben je gepest? Of heb je misschien iets naars gezien? Op Meldknop.nl kun je niet alleen veel informatie en tips lezen, maar kun je ook een button downloaden waarmee je direct (anoniem) ongewenste zaken kunt melden.

113online.nl

Voel je je door het pesten zo slecht dat je soms denkt dat je eigenlijk niet meer wilt leven? Op 113online.nl kun je een test doen over zelfmoordgedachten en kun je dag en nacht met iemand chatten of bellen over je problemen.

→

Bronnen

- <http://gedragsproblemenindeklas.nl/gedragsproblemen/pestgedrag/>
- <http://www.nji.nl/Cijfers-over-gepest-woorden>
- <http://www.aob.nl/default.aspx?id=272&article=11135&q=onderzoek&m=>
- <http://onderwijsjongekind.nl/artikelen/verbreding-en-verdieping/theorieen-en-modellen/groepsvorming-volgens-bruce-tuckman-1938.html>
- www.digitaalpesten.nl
- <http://www.veiligonline.be/node/19>
- www.pestweb.nl