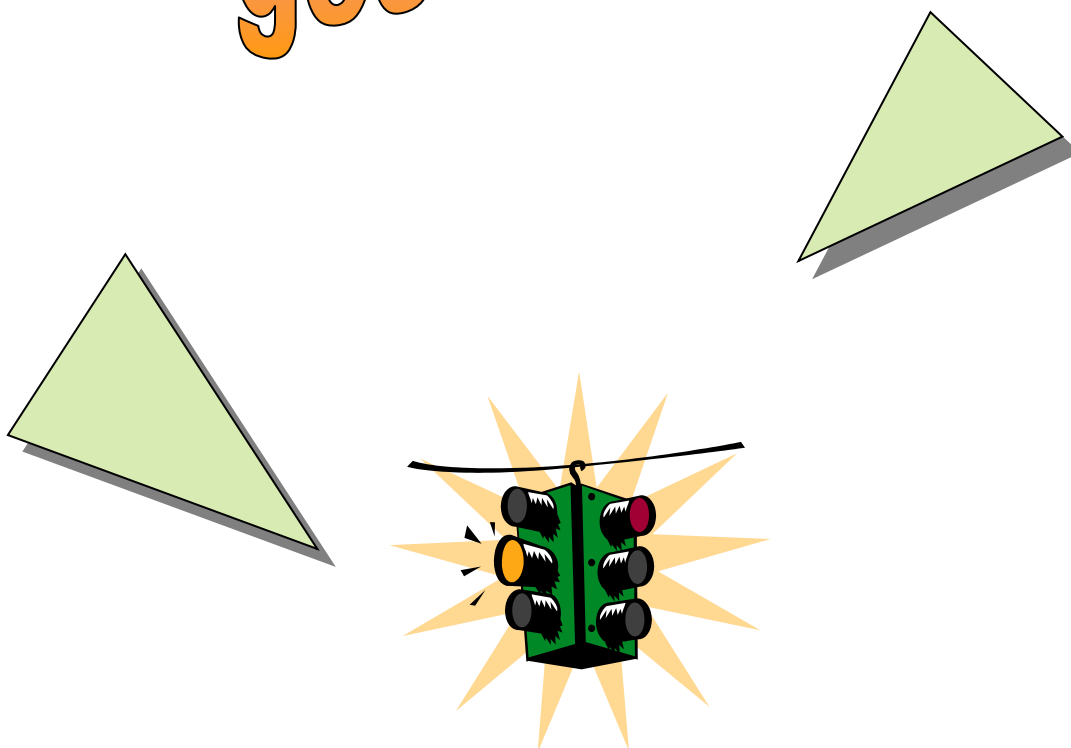


Pesten is geen spelletje



OBS. Burg.Verkruisen
Muntendam

Inleiding:

Op weg naar volwassenheid kunnen kinderen met sociale- en/of emotionele problemen te maken krijgen. Als school proberen wij een bijdrage te leveren hoe ze met deze problemen moeten omgaan. Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren omgaan met gevoelens: dat ze ze leren kennen, herkennen en beheersen. Ook bij ons op school ontkomen we er niet aan dat kinderen onderling wel eens plagen of pesten. Als team hebben we procedures opgesteld hoe we ermee omgaan. Met dit pestprotocol binden we de strijd aan tegen het pesten, want:

Pesten is géén spelletje !

Wat is pesten wél:

Plagen is onschuldig, pesten is gemeen. Veel kinderen gaan angstig naar school; zullen ze vandaag weer worden uitgescholden, geduwd en vernederd? Vaak vertellen kinderen niet aan hun leerkrachten en ouders dat ze worden gepest. Ook de kinderen die niet direct bij het pesten zijn betrokken, laten meestal niets van zich horen. Leerkrachten en ouders kunnen pesten tegengaan als ze zich daarvoor willen inzetten.

Feiten over pesten.



De meeste basisschoolleerlingen, ruim zestig procent, worden wel eens gepest. Een enkel keertje gepest worden, daar is overheen te komen. Echter, acht procent van de leerlingen wordt minstens één keer per week gepest. Dit zijn er ongeveer twee per klas.

Pesten gebeurt vooral op school. Bijna de helft van de gepeste leerlingen vertelt het aan de leerkracht. De meeste kinderen vinden het vervelend om te merken dat andere kinderen gepest worden. Veertig procent van de kinderen probeert te helpen als een ander kind wordt gepest. Ongeveer evenveel kinderen vinden dat ze eigenlijk iets zouden moeten doen, maar doen het toch niet. Veel kinderen vertellen thuis *niet* dat ze gepest worden.

Deze gegevens komen voort uit een groot landelijk onderzoek. De uitkomsten van het Nederlandse onderzoek kloppen in grote lijnen met de resultaten uit andere - omliggende - landen. Pesten is voor velen dus een groot probleem !

De basisschool.

Pesten komt dus het meest voor op school. Daarom werkt het het beste als de school het pestprobleem signaleert en er iets aan doet. Het allerbeste wat de school kan doen is het pesten zoveel mogelijk voorkomen. Dat is echter gemakkelijker geschreven dan gedaan.

Kinderen verkeren dagelijks in een groep leeftijdsgenoten. Ze kijken veel naar het gedrag van elkaar. Kleuters zien bijvoorbeeld hoe het ene kind iets van een ander kind gedaan probeert te krijgen. Ze merken dat bepaalde kinderen bijna nooit mogen meedoen met andere kinderen. Al kijkend en handelend leren ze, met vallen en opstaan, hoe je met anderen kunt omgaan.

Kleuters kunnen nog niet goed inschatten hoe hun eigen gedrag invloed kan hebben op andere kinderen. In de loop van hun schooljaren leren ze dat steeds beter. Kinderen leren ook steeds beter beseffen dat eenzelfde gebeurtenis niet bij elk kind dezelfde emotie hoeft op te roepen.

Pas in de hoogste groepen van de basisschool zijn kinderen in staat om de gevoelens en eigenschappen van anderen goed te onderscheiden en te beschrijven.

Om sociale vaardigheden te leren, hebben kinderen vooral elkaar nodig. Meestal slagen ze er zelf in hun ruzies op te lossen of te bepalen wie de baas mag zijn. Als dat niet lukt moeten ze weten dat de volwassenen [leerkrachten] hen steunen.

Elke juf of meester kan er aan bijdragen dat zijn of haar klas een veilige en prettige plek is om te vertoeven. Gedrag en houding van de leerkracht zelf, spelen daarbij een grote rol. Een leerkracht die de kinderen laat uitpraten, naar ze luistert, en er niet bij voorbaat van uit gaat dat hij gelijk heeft en die leerlingen complimenten geeft, krijgt ongemerkt navolging:

“goed voorbeeld doet goed volgen”

Ook is het belangrijk dat een leerkracht een duidelijke houding heeft bij conflicten tussen de kinderen onderling. Om sociale vaardigheden te verwerven moeten de kinderen in eerste instantie proberen zelf hun onderlinge problemen op te lossen. De leerkracht laat dan merken dat hij /zij vertrouwen heeft in de kinderen. Als de kinderen er onderling niet uitkomen of als bepaalde kinderen het onderspit delven, moet de leerkracht de leerlingen helpen bij het zoeken van een oplossing. Ook moet hij / zij de signalen van gepeste kinderen kunnen herkennen en daarop reageren.

Het is van belang dat de leerkracht zorgt voor onderlinge verbondenheid in zijn klas. Dat kan bijvoorbeeld door het nabespreken van uitstapjes of naar aanleiding van ingeleverd werk. Tijdens [klassen]gesprekken leert de leerkracht de kinderen om aandacht te hebben voor elkaar. Ook de sociale kanten van het samenleven in de klas, zoals ruzie hebben, vriendjes zijn en jaloezie kunnen worden besproken. Het eigenlijke voorkomen en bestrijden van pesten op school gebeurt dus door de meester of juf in de klas. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk dat de werkwijze door het gehele team wordt gedragen. Ouders moeten erop kunnen vertrouwen dat de school voor hun kind een veilige plaats is.

Hoe pesten werkt.

Bij pesten zijn drie rollen te onderscheiden:

- Er zijn kinderen die andere kinderen pesten,
- Er zijn kinderen die gepest worden,
- Er zijn kinderen die niet direct bij het pesten betrokken zijn.



Kinderen beginnen met pesten om allerlei redenen. Het kan zijn dat ze indruk willen maken op andere kinderen. Het kan ook zijn dat ze niet weten hoe ze op een positieve manier contact kunnen leggen.

Pesten kan beginnen als een spelletje, als iets dat leuk is om te doen. Het gepeste kind voelt zich erg ongemakkelijk door het pesten. Het lukt hem of haar niet om terug te plagen, een grapje te maken of onverschillig te blijven. Het kind reageert angstig en gaat soms huilen.

Het pestende kind merkt dat het succes heeft en dat smaakt naar meer. “Bewonderd” door andere kinderen gaat hij of zij door met uitschelden, afpakken of schoppen. Door het pesten versterkt het kind zijn of haar plaats in de klas of het vriendengroepje. Na een tijdje wordt het een gewoonte om het slachtoffer te pesten zodra de gelegenheid zich voordoet.

Meestal hebben de pestende kinderen niet in de gaten hoe afschuwelijk pesten is voor het gepeste kind. Terwijl het gepeste kind vreselijk bang is voor de pauze of niet op straat durft te gaan, ziet de pester het nog steeds als een lolletje.

Ook kinderen die *niet* direct bij het pesten zijn betrokken spelen een rol. Doordat zij de gepeste kinderen niet steunen of de pester stoppen, kunnen de pesters vrijelijk hun gang gaan. Vaak versterken zij het succes van de pestende kinderen door op een afstandje toe te kijken en te lachen om wat er gebeurt.

Pesten heeft veel te maken met de verhoudingen binnen een groep. Daarom is het niet eenvoudig om er een eind aan te maken. Als de leerkracht schelden verbiedt, zoeken de kinderen andere manieren en andere momenten om te pesten. Aanpakken van het pestprobleem betekent meer dan verbieden alleen. Kinderen moeten leren om met elkaar om te gaan zonder de ander wezenlijk te kwetsen. Het schoolteam helpt hen daarbij, door samen met de kinderen naar oplossingen te zoeken en door duidelijke grenzen te trekken.

De pesters.



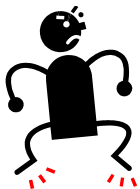
Kinderen die pesten zijn vaak de sterksten uit de groep. Ze gedragen zich agressiever en reageren eerder met geweld dan andere kinderen. Meestal doen ze ook agressief ten opzichte van volwassenen: de leerkracht, de trainer, de ouders.

Pesters lijken populair in een groep, maar zijn het uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Door te pesten lukt ze dat het gemakkelijkst: ze krijgen andere kinderen mee bij het te pakken nemen van een slachtoffer. En wie mee doet, loopt minder kans zelf slachtoffer te worden.

Pesters komen vaak heel zelfverzekerd over. Ze nemen het initiatief om de regels te overtreden, verzinnen hoe ze andere kinderen en volwassenen [leerkrachten] dwars kunnen zitten. Ze zijn er vaak goed in zichzelf "uit de problemen te praten". Doorgaans voelen ze zich niet schuldig dat ze pesten, vooral als ze met een groepje zijn. Het slachtoffer zien ze als een stommeling die "erom vraagt gepest te worden".

Soms is een pestkop een kind dat in een ander situatie zelf gepest werd. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich agressief gaan opstellen.

Er lijken meer pestende jongens dan meisjes te zijn. Waarschijnlijk is dat echter schijn. Meisjes pesten vaker op een subtiele manier. Ze pesten meer met woorden, maken geniepige opmerkingen of sluiten andere kinderen buiten. Waarschijnlijk wordt er door meisjes ook meer in kleine groepjes gepest.



Een pestend kind dat zijn gang kan gaan, leert dat pesten een goede manier is om je in een groep te handhaven. Het leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten. Pesters kunnen lang last ondervinden van hun agressieve gedrag ten opzichte van anderen. Ze hebben bijvoorbeeld vaak moeite om vrienden te maken of te houden. Het tegengaan van pesten is daarom niet alleen van belang voor de slachtoffers. Het is ook goed voor de pesters, want hun kansen op een normale ontwikkeling worden daardoor weer vergroot. Voor leerkrachten ligt daar dus een belangrijke taak.

Hoe kinderen pesten:

Met woorden:

- Vernederen ⇒ Hou jij onze jas maar even vast, dat is toch het enige dat je kunt
- Schelden ⇒ Viezerik, vuurtoren, schele
- Dreigen ⇒ Je vertelt het niet aan de meester, want dan pakken we je straks
- Kinderen niet bij hun echte naam noemen, maar altijd via een bijnaam
- Belachelijk maken, uitlachen
- Gemene briefjes schrijven
- Via SMS- / E-mail, chat-sites, etc.



Lichamelijk:

- Trekken aan kleding, duwen, sjoeren
- Schoppen en slaan
- Krabben, bijten en aan de haren trekken
- Met wapens: messen, stokken, ketting

Door achtervolging enz.:

- Achterna lopen, opjagen
- In de val laten lopen, klem zetten
- Opsluiten

Door uitsluiting:

- Doodzwijgen ⇒ niet reageren op wat het kind doet of zegt, niet tegen hem/haar praten
- Uitsluiten ⇒ het kind mag niet meedoen met spelletjes niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag

Door stelen of vernielen van bezittingen:

- Beschadigen van spullen ⇒ klieren op de boeken, schoppen en gooien met de schoeltas, banden leksteken/ leeg laten lopen
- Afpakken van kledingspullen en andere materialen

Door afpersing:

- Dwingen om geld of spullen af te geven
- Dwingen om iets voor de pesters te doen ⇒ snoep meenemen, een klus opknappen

Signalen die kinderen afgeven als ze gepest worden:



Kinderen veranderen tijdens het opgroeien. Soms zijn die veranderingen makkelijk te begrijpen. Het is normaal dat een kind moe en prikkelbaar is als hij /zij nog maar korte tijd naar school gaat of zich ongelukkig voelt als een vriendje/vriendinnetje is verhuisd. Meestal wordt dit soort vervelende perioden gevolgd door leukere. Het kind stort zich dan bijv. enthousiast op het pas geleerde lezen of geniet van een logeerpartij bij een klasgenoot. Als het moeilijke of gesloten gedrag van de leerling na korte tijd niet overgaat, is er meer aan de hand.

Er kunnen allerlei oorzaken zijn. Eén daarvan kan zijn dat hij of zij wordt gepest. Verschijnselen die dan veel voorkomen zijn, dat het kind:

- Niet meer naar school wil
- Tijdens schoolpauzes vaak alleen staat en niet betrokken wordt bij allerlei spelletjes
- Vaak als laatste gekozen wordt bij het samenstellen van een team
- In de pauze vaak dicht in de buurt van een leerkracht blijft
- Moeilijk hardop praat en een onzekere indruk maakt
- Op school slechtere resultaten behaalt dan vroeger
- Vaak dingen kwijt is of met kapotte spullen aan komt zetten
- Blauwe plekken heeft op ongewone plaatsen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn heeft
- Meestal achteraan in een rij loopt
- Bepaalde kleren niet meer wil dragen
- Prikkelbaar, boos of verdrietig is en slecht slaapt

Als een leerling enkele van deze signalen vertoont, is het raadzaam te weten te komen wat het kind zoal dagelijks meemaakt. Een gesprek met de leerling, vriendjes en / of een bezoek aan de ouders is dan aan te bevelen.

Meelopers en de andere kinderen:



De meeste kinderen zijn *niet* direct betrokken bij het pesten. Sommigen kijken alleen toe, anderen doen af en toe mee. Dit zijn de meelopers. Er zijn ook kinderen die niet merken dat er gepest wordt of ze willen het niet weten. Meelopers zijn vaak bang om zelf slachtoffer te worden. Het kan ook zijn dat ze stoer gedrag interessant vinden en denken daardoor populair te worden. Meisjes

doen nogal eens mee met pesten om een vriendin te kunnen houden.

Doordat deze kinderen mee-pestten met een groep voelen ze zich niet zo erg verantwoordelijk voor wat er met pesten wordt aangericht.

Hoewel deze kinderen dus *géén* actieve rol spelen bij het pesten, zijn zij meebepalend voor het voortduren van het pesten. De pestende kinderen voelen zich gesterkt door de instemming van de toeschouwers. Als andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pester zeggen dat hij moet ophouden verandert de situatie aanzienlijk. Het pesten wordt dan minder vanzelfsprekend. Het helpt ook als de kinderen die minder betrokken zijn bij het pesten zelf de leerkracht inlichten. Vaak vinden kinderen het vervelend dat er wordt gepest op school, maar willen ze ook niet als enige voor het gepeste kind opkomen. Leerkrachten kunnen kinderen tijdens klassengesprekken adviseren om er met vriendjes en vriendinnetjes over te praten. Misschien dat ze daarna samen iets durven ondernemen naar de pester of de leerkracht.

Het grote zwijgen:

Pesten is dus een groot probleem voor kinderen. Vooral voor de kinderen die gepest worden. Toch praten veel "gepesten" er niet graag over: zij schamen zich.

Een gepest kind is *géén* populair kind. Een kind voelt dat haarscherp aan. Soms denkt een kind dat het probleem onoplosbaar is.

Het kan zelfs bang zijn dat het pestprobleem groter wordt als er over gepraat wordt.



Klasgenoten zouden dan weten dat er "geklikt" is. De pesterijen worden dan misschien juist erger.

Ook kinderen die *zélf* pesten zullen niet gemakkelijk over hun pestgedrag praten. Zij kunnen er alleen over beginnen als ze zich bewust zijn van hun gedrag en van de ernstige gevolgen daarvan. Pesters weten vaak zelf niet waarom ze iemand pesten. Ook dringt het niet tot ze door hoe erg hun gepest voor het slachtoffer is: "ze lokte het toch zelf uit, wie loopt er nu nog met zo'n stomme schooltas ?" is bijvoorbeeld hun redenering. Daarnaast willen veel pestende kinderen de machtspositie die ze door het pesten verkrijgen, niet verliezen.

Toch is het niet waar dat pesters nooit willen dat een leerkracht het probleem aanpakt. Vaak *willen* ze wel anders omgaan met andere kinderen, maar weten ze niet *hoe* ze dat moeten aanpakken. Een oplettende leerkracht zou signalen kunnen opvangen. Hulp is dan dringend geboden.

Onze aanpak:

1- als school steun verlenen bij het aanpakken van het pesten, door:

- ☐ informatie te geven over pesten als algemeen verschijnsel en over het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school
- ☐ werken aan het tot stand brengen van een algemeen beleid van de school rond veiligheid en pesten waar de hele school bij betrokken is

2- steun bieden aan het kind dat gepest wordt, door:

- ☐ naar het kind te luisteren en haar/zijn probleem serieus te nemen
- ☐ met het kind te overleggen over mogelijke oplossingen
- ☐ zonodig te zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt

3- steun bieden aan het kind dat zelf pest, door:

- ☐ met het kind te bespreken wat pesten voor een ander betekent
- ☐ het kind te helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met anderen
- ☐ zonodig te zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt

4- de middengroep betrekken bij het oplossen van het probleem, door

- ☐ met de kinderen te praten over pesten en hun eigen rol daarin
- ☐ met de kinderen te overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen [actieve rol]

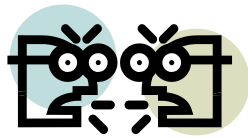
5- de ouders steunen, door:

- ☐ ouders die zich zorgen maken over hun kind dat gepest wordt / of zelf pest serieus te nemen
- ☐ informatie [brochure] en advies te geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt
- ☐ zonodig ouders door te verwijzen naar deskundige ondersteuning

Daarnaast hebben we:

- de methode "Goed gedaan" aangeschaft. In deze methode worden allerlei werkvormen en lessen beschreven die het onderwerp behandelen

Extra aandachtspunten voor in de klas:



- Twéé tegen één is gemeen
 - Ik lach niemand uit als hij / zij per ongeluk een fout maakt of een verkeerd antwoord geeft
 - Ook al vind ik iemand niet zo aardig, hij mag toch met me mee doen als ik speel of werk
 - Word ikzelf gepest of zie ik dat iemand gepest wordt, dan vertel ik dat aan de juf of meester [dit is géén klikken]
 - Ik kom niet ongevraagd aan andermans spullen
 - Na een ruzie probeer ik het weer bij te leggen
 - Ik ga niet iemand zomaar uitschelden of over iemand roddelen
 - Ik begin niet iemand te slaan of te bedreigen
- voor schooltijd en in de pauzes > 3 leerkrachten op het plein zodat er meteen gereageerd kan worden op [beginnende] pesterijen

We kiezen voor een adaptieve aanpak, hetgeen betekent dat we:

- kinderen leren voor zichzelf én voor anderen op te komen
- ze leren "nee" te zeggen als ze iets meemaken dat ze niet willen
- kinderen die aandacht geven die ze nodig hebben
- kinderen laten merken dat we het belangrijk vinden te weten wat ze doen en dat we hun mening respecteren
- conflicten proberen op te lossen door erover te praten
- regelmatig complimentjes uitdelen bij "goed gedrag" en / of goede prestaties

Samenwerking / betrokkenheid:



Samenwerking tussen leerkrachten en ouders is van *wezenlijk* belang om het probleem op te lossen. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar grenzen. Bij pestproblemen zal “de school” haar verantwoordelijkheid nemen.

Als ouders de boodschap krijgen dat hun kind wordt gepest, dan zijn ze daar niet blij mee. Tal van gevoelens steken dan de kop op: boosheid, angst, teleurstelling, hulpeloosheid enz. Het heeft geen zin deze gevoelens te ontkennen. Hieronder staan een aantal tips die wij aan ouders geven die in een dergelijke situatie verzeilt raken.

- 1 *Probeer je gevoelens te luchten, maar doe dat niet voor de ogen van je kind*
- 2 *Zet wat je voelt op papier ⇒ door je gedachten te ordenen en je eerste emoties te verwerken krijg je weer controle over jezelf*
- 3 *Voor het kind is het van het allergrootste belang dat de ouder kalm en zelfverzekerd overkomt ⇒ de zekerheid die je uitstraalt, biedt veiligheid en vertrouwen. Het schept moed en zet je kind aan tot praten. Op die manier wordt de basis gelegd voor de verdere aanpak van het probleem.*

Aanpak:

- Hou er rekening mee dat je kind onder spanning zit en dat het erg emotioneel kan reageren ⇒ eindelijk krijgen de opgekropte gevoelens de vrije loop.
- Neem je kind serieus. Geloof wat het zegt. Het komt er niet direct op aan of alle details van het verhaal kloppen. Laat het kind vertellen.

- Bemoedig het kind omdat het [eindelijk] durft te spreken; zeg dat dit de eerste noodzakelijke stap is om het pesten te stoppen.
- Dramatiseer het probleem niet. Elk probleem biedt de mogelijkheid er iets van te leren.
- Als het kind compleet overstuurt is, kan men overwegen er een arts bij te halen.
- Vertel dat je binnenkort [heel discreet] met de school zult overleggen. Zeg dat je dit pas zult doen zodra het kind ermee instemt.
- Maak daarvoor een afspraak met de vertrouwenspersoon van de school, de directeur of groepsleerkracht
- Noteer op voorhand de volgende gegevens / feiten:
 - welke signalen [directe en indirecte] heb je bij het kind geconstateerd
 - noem de pesterijen waaraan het kind heeft blootgestaan [wat, waar, hoe dikwijls]
 - namen van de leerlingen die bij de pesterijen betrokken zijn; beschrijf zo concreet mogelijk ieder zijn persoonlijk aandeel
- Stimuleer het kind in géén geval tot het gebruik van tegengeweld; met geweld maak je geen vrienden ! Dikwijls komen er alleen maar problemen bij.



Ouders van kinderen die zélf pesten, horen dat meestal via derden. Ook deze ouders zijn *niet* blij met dit soort "pestperikelen". De inbreng en medewerking van deze ouders is voor de school van het grootste belang om tot een definitieve oplossing van het probleem te komen. De tips die wij aan deze ouders verstrekken zijn:

- 1 *Praat met je kind over het pesten. Ga na wat er gebeurd is. Vraag het kind naar zijn motieven en help hem / haar om zijn gevoelens te verwoorden. Keur het pesten af.*
- 2 *Zoek samen met het kind naar andere dan agressieve oplossingen in de pestsituatie. Is er een relatie met zich vervelen of met een conflict ? Meent het kind dat pesten nodig is om een plaats te hebben in de groep, om mee te tellen ?*
- 3 *Maak duidelijke afspraken ⇒ zeg en toon desnoods welk gedrag je in de plaats wilt zien*
- 4 *Straf indien nodig en doe dat op een respectvolle, eerlijke en besliste manier*
- 5 *Bewaak de band met je kind, want vertrouwen blijft nodig.*

Tot slot:

Zoals in onze schoolvisie en schoolgids vermeld staat, willen wij graag een school zijn waar leerlingen en leerkrachten respectvol met elkaar omgaan. Men weet dat men zich aan bepaalde regels dient te houden om te zorgen voor een veilig en prettig werk-, leer- en leefklimaat op school. Dit is dan ook het uitgangspunt geweest bij het opstellen van dit protocol, want

Pesten is géén spelletje !