

**Pestprotocol**

**Inhoudsopgave**

[**Inleiding** 3](#_Toc229195584)

[**Pesten; een definitie** 4](#_Toc229195585)

[1.1: Wat is pesten? 4](#_Toc229195586)

[1.2: het verschil tussen pesten en plagen 4](#_Toc229195587)

[1.3: cyberpesten 5](#_Toc229195588)

[1.4: gevolgen van pesten 5](#_Toc229195589)

[1.5: signalen van pesten 8](#_Toc229195590)

[1.6: de betrokkenen 9](#_Toc229195591)

[**Het gedragsprotocol** 13](#_Toc229195592)

[2.1: hoe wordt er gewerkt aan het pedagogisch klimaat / welke afspraken gelden er? 13](#_Toc229195593)

[**Preventief handelen** 14](#_Toc229195594)

[3.1: pesten voorkomen 14](#_Toc229195595)

[3.2: tips om pesten te voorkomen: 16](#_Toc229195596)

[**Curatief handelen** 20](#_Toc229195597)

[4.1: wat doen we als we pesten signaleren? 20](#_Toc229195598)

[4.2: Stappenplan pestprotocol: leerkrachten 21](#_Toc229195599)

[4.3: Stappenplan pesten: kinderen 26](#_Toc229195600)

[**Begeleiding bieden bij pesten** 28](#_Toc229195601)

[5.1: het gepeste kind 28](#_Toc229195602)

[5.2: de pester 29](#_Toc229195603)

[5.3: de groep 30](#_Toc229195604)

[5.4: de ouders 30](#_Toc229195605)

[5.5: de leerkracht 31](#_Toc229195606)

[**Ouders** 32](#_Toc229195607)

[6.1: hoe benader je ouders? 32](#_Toc229195608)

[6.2: tips voor ouders 33](#_Toc229195609)

[**Lessuggesties preventief en curatief handelen** 35](#_Toc229195610)

[**Bijlage** 55](#_Toc229195612)

# Inleiding

Als school hoop je natuurlijk dat er nooit wordt gepest. Maar de realiteit is gewoon anders. Waar mensen zijn, wordt wel eens gepest. Het verschil zit dan in het feit wat je als school doet met dit gegeven. Doe je alsof het er niet is? Of doe je zoveel mogelijk om de kansen te verkleinen? En wat doe je als het al is gebeurd?

Allemaal vragen die een school bezig houdt. Met dit protocol willen wij één preventieve lijn creëren in ons onderwijs om pesten zoveel mogelijk te beperken.

Ook willen wij een gezamenlijk stappenplan vastleggen voor gevallen waar pesten toch voorkomt.

Tevens is dit protocol bedoeld ter ondersteuning voor leerkrachten en ouders.

# Pesten; een definitie

## 1.1: 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’.[[1]](#footnote-1)*

* Pesten is niet van korte duur. Het is herhaaldelijk en langdurig.
* Bij pesten is er sprake van een ongelijke machtsverhouding.
* Pesten kan in verschillende vormen voorkomen (verbaal, fysiek, psychologisch).
* Pesten gebeurt meestal in een groep (een groepsproces).

**Verschillende vormen van pesten:**

Fysiek pesten:

Fysiek pesten kan bestaan uit: slaan, schoppen, stompen, krabben of bijten.

Bij fysiek pesten kan het gaan van subtiel trek- en duwwerk, via slaan, schoppen, vechten, krabben e.d. tot zelfs het gebruik van (of dreigen met) wapens als stokken of messen. Maar ook achtervolgen, opjagen, klem zetten of opsluiten kan je fysieke vormen van pesten noemen.

Psychologisch pesten:

 Psychologisch pesten kan de vorm aannemen van iemand uitsluiten, niet met iemand praten. Het kan ook de vorm aannemen van afpersing, dreigementen, beschadigingen van iemands eigendommen of het verspreiden van geruchten of iemand belachelijk maken.

Verbaal pesten:

Het gaat dan om spotten, uitschelden, bedreigen, roddelen, leugens verspreiden, kleineren, steeds een bijnaam gebruiken, gemene briefjes schrijven e.d.

Cyberpesten:

Een andere (nieuwere) vorm van pesten dat steeds vaker voorkomt is het ‘digitaal pesten’. De kinderen van tegenwoordig leven in een zeer snel ontwikkelend mediatijdperk. Kinderen hebben MSN, Hyves, facebook, Twitter

Het internet wordt steeds meer gebruikt om te pesten door kinderen. Omdat je hier op school ook mee te maken krijgt willen we als school hier ook voldoende aandacht aan besteden (naast het ‘normale’ pesten). In paragraaf 1.3 wordt hier meer over toegelicht.

## 1.2: het verschil tussen pesten en plagen

Het verschil tussen pesten en plagen zit vooral in het machtsverschil. Plagen wordt door beide kinderen gedaan (het is een wisselwerking).

Plagen is een manier om grenzen te verkennen. Plagen verduidelijkt iemands sterke en zwakkere kanten. Plagen is een spelletje. Niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend.

Je noemt iets pesten als er dus sprake is van een ongelijke machtverhouding. Het ene kind is hierin sterker dan het andere kind en de pester misbruikt zijn macht. Het slachtoffer kan of durft zich niet te verdedigen (en dan is er sprake van een ongelijke machtsverhouding). Dan is het steeds hetzelfde kind dat wint of verliest. Als dit meerdere malen gebeurd (en dus langdurig dezelfde persoon is) dan is het pesten.

Het is van uiterst belang om kinderen dit verschil al vanaf vroege leeftijd te leren.

In het boek Pesten, gedaan ermee! *(Deboutte, 1995)* worden de verschillen tussen pesten en plagen duidelijk in een tabel weergegeven.

|  |  |
| --- | --- |
| **Plagen** | **Pesten** |
| - is onschuldig; gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met humor. | - gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren. |
| - is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk. | - is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig. |
| - speelt zich af tussen gelijken.  | - ongelijke strijd: ‘de pestkop ligt altijd boven’ |
| - is meestal te verdragen of zelfs fijn, maar kan kwetsend of agressief zijn. | - de pestkop heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. |
| - meestal één tegen één | - meestal een groep (pestkop, meelopers en supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.  |
| - wie wie plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen keer op keer. | Neiging tot vaste structuur: pestkoppen zijn meestal dezelfden, net zoals de slachtoffers[[2]](#footnote-2) |

## 1.3: cyberpesten

*‘Cyberpesten houdt in: alle manieren om een ander te pesten, maar dan via digitale wegen zoals internet en mobiele telefoon. Uitschelden, stalken, treiteren en dergelijke, maar dan nu middels een chat, mailtje, sms’je, een digitaal opgenomen en verstuurd filmpje of fotootje, een telefoongesprek, screensaver en noem maar op.’ [[3]](#footnote-3)*

In het boek ‘Pesten is laf! Cyberpesten is laffer’ (*Delver & Hop,2007*) verdelen ze cyberpesten in de volgende categorieën:

* Flaming: online gevechten middels scheldberichten die over en weer gestuurd worden (bijvoorbeeld in chatboxen of MSN).
* Harassment: het herhaaldelijk sturen van scheldberichten, in e-mail of chat. Het continu ‘lastig vallen’ van iemand.
* Dissing: kwaadaardig roddelen over iemand om zijn / haar reputatie te schaden.
* Outing: het openbaar maken van privédocumenten zoals foto’s of filmpjes.
* Trickery: het uitlokken dat iemand zijn /haar privégegevens verstrekt om deze vervolgens online te zetten of door te versturen.
* Exclusion: het isoleren van iemand van de groep (met name in chatgroeps enz.)
* Cyberstalking: iemand herhaaldelijk lastigvallen via internet.

Voor adviezen omtrent cyberpesten, zie hoofdstuk 3: preventief handelen (tips voor ouders, leerkrachten en kinderen).

## 1.4 Gevolgen van pesten

**Gevolgen voor het slachtoffer:**

* Minderwaardigheidsgevoel: kinderen kunnen het gevoel hebben dat ze niets goed doen.
* Onzekerheid / negatief zelfbeeld: gepeste kinderen gaan op den duur geloven wat de pesters over ze zeggen.
* Eenzaamheid: kinderen die gepest zijn voelen zich soms heel alleen.
* Leerprestaties gaan achteruit: het gaat minder goed op school.
* Angst: gepeste kinderen zijn soms bang om naar school te gaan. Ze gaan liever niet naar school. Nachtmerries kunnen voorkomen.
* Sociaal isolement: Gepeste kinderen zijn soms bang om nieuwe vrienden te maken.
* Depressie: ze voelen zich heel somber.
* Wantrouwen: kinderen kunnen op een gegeven moment anderen gaan wantrouwen en op die manier (ook later) moeite hebben met sociale relaties.
* Risico op faalangst: door de gevolgen van langdurige pesterijen kunnen kinderen faalangst ontwikkelen. Dit kan langdurige gevolgen hebben.
* Lichamelijke gevolgen: denk aan spanningen zoals hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, diarree, bedplassen enz… Tevens zijn er natuurlijk lichamelijke gevolgen als er wordt geslagen, geschopt of geduwd.

De bovenstaande punten zorgen er vaak voor dat kinderen bijvoorbeeld hun ouders niet snel inlichten over het feit dat ze gepest worden. Dit heeft vooral met het minderwaardigheidsgevoel en de onzekerheid te maken. Ze worden onzeker en krijgen een negatief zelfbeeld. Ze gaan vaak geloven dat wat de pesters zeggen waar is en dat het hun eigen schuld is.

Pesten beïnvloedt ook sterk de sociaal- emotionele ontwikkeling van het kind. Het kind wordt sociaal onzeker en kan in een sociaal isolement raken. Hierdoor kan het depressief worden en/of vormen van faalangst gaan ontwikkelen. Kinderen kunnen hierdoor ook anderen gaan wantrouwen. Dit is iets dat vaak nog lang bij een kind blijft zitten (tot aan volwassenheid toe). Je ziet vaak dat pesten langdurige gevolgen kan hebben. Volwassenen (die vroeger zijn gepest) zijn wantrouwig en hebben meer moeite met het aangaan van sociale relaties.

**Gevolgen voor de pester:**

* Achterstand in sociale vaardigheden
* Kans op sociaal isolement
* Op lange termijn kans op criminaliteit
* Gebrek aan zelfvertrouwen
* Geen of weinig echte vrienden
* Slechte zelfreflectie

De bovenstaande gevolgen staan erg in verbinding met elkaar. Kinderen die pesten lijken vaak erg populair te zijn, maar hebben in werkelijkheid niet altijd erg veel vrienden. Veel kinderen zijn bang voor deze kinderen (om zelf gepest te worden). De kinderen die pesten hebben vaak een achterstand op het gebied van de sociaal- emotionele ontwikkeling (denk aan empathie, inlevingsvermogen enz…). Doordat deze kinderen vaak geen vaste vrienden hebben en vast blijven zitten in de rol van ‘pester’ kunnen zij in een sociaal isolement raken.

Op langere termijn kan dit ervoor zorgen dat deze kinderen eerder in aanraking komen met criminaliteit (omzeilen van regels, bevriend worden met oudere kinderen / criminele groepen enz…).

Dit hoeft natuurlijk niet bij ieder kind dat pest zo te zijn. Ieder kind is anders en ontwikkelt zich op zijn eigen tempo en niveau.

**Gevolgen voor het gezin:**

* Spanningen binnen het gezin
* Paniek
* Schaamte
* Onzekerheid
* Woede

Kinderen nemen hun ouders niet erg snel in vertrouwen als het gaat om pesten. Dit zorgt meestal al voor de nodige spanningen binnen een gezin. Uit de praktijk blijkt dat ouders soms wel al een tijdje doorhadden dat er iets mis was, maar konden er niet achterkomen wat er precies aan de hand was. Soms weten ouders ook helemaal van niks. Het gedrag van een kind dat gepest wordt verandert echter vaak drastisch. Het kind kan zich thuis ineens heel anders gaan gedragen naar aanleiding van de pesterijen. Dit kan natuurlijk de nodige spanningen met zich meebrengen binnen het gezin.

Als de ouders eenmaal op de hoogte zijn ontstaan er veel verschillende reacties en emoties. Ouders zijn vaak boos en bezorgd, het kind is bang over wat er nu gaat gebeuren en schaamt zich. Er komen veel emoties bij kijken. De reactie van de ouders is op dit moment erg bepalend voor de volgende gevolgen voor het kind en het gezin.

**Gevolgen voor de groep:**

* Negatieve groepssfeer
* Onveiligheid / angst om zelf gepest te worden
* Sociale ‘druk’ (om mee te doen)
* Schuldgevoelens
* Slechtere leerprestaties

In een groep waarin gepest wordt, is de groepssfeer negatief.

Het betekent vaak voor de groep dat de resultaten slechter worden. Samenwerken zal niet makkelijk zijn en hierdoor zullen groepsopdrachten nooit het gewenste niveau halen.

Leraren moeten veel tijd besteden om de groep rustig te krijgen, waardoor minder tijd is om de stof uit te leggen en om leuke dingen met elkaar te doen. Kinderen die in een groep hebben gezeten, waarin gepest werd, kunnen nog lang na het uiteenvallen van de groep achtervolgd worden door schuldgevoelens. Soms dringt de ernst van wat zich in de groep afspeelde, pas veel later door.

## 1.5: signalen van pesten

Kinderen die gepest worden kunnen hier op verschillende manieren op reageren. Een kind kan bijvoorbeeld heel opstandig gedrag gaan vertonen of bijvoorbeeld een heel teruggetrokken houding aannemen. Er zijn dus ook verschillende soorten signalen die kunnen duiden op pesten. Een belangrijk gegeven is dat er een verandering plaatsvindt in het gedrag van een kind. Als leerkracht moet je je altijd bewust zijn van veranderingen in gedragingen van kinderen en nadenken over wat de oorzaak hiervan kan zijn.

Signalen van pesten:

* Het kind komt stil en teruggetrokken over
* Het kind is angstig en onzeker
* Het kind wordt structureel als laatste gekozen bij groepsactiviteiten
* Niemand wil naast hem of haar zitten
* Het kind speelt in de pauze vaak alleen en lijkt geen vrienden te hebben
* De schoolresultaten van het kind zijn niet (meer) wat je van hem of haar zou verwachten
* Spullen van het kind gaan regelmatig op "onverklaarbare" wijze kapot of raken kwijt
* Het kind gaat niet graag naar school.
* Het kind neemt nooit vrienden mee naar huis
* Het kind speelt niet graag meer buiten.
* Het kind komt vaak met vernielde spullen thuis.
* Het kind klaagt over hoofdpijn of buikpijn.
* Het kind komt soms met blauwe plekken en schrammen thuis.
* Het kind slaapt slecht of heeft nachtmerries.
* Het kind wordt nooit uitgenodigd voor een verjaardag, het kind wil zijn verjaardag niet vieren of andere kinderen gaan niet in op de uitnodiging om op zijn verjaardagsfeestje te komen.
* De ouders merken dat het kind steeds minder durft en steeds banger wordt

Signalen van kinderen die pesten:

* Het kind doet opvallend stoer en je hoort hem aan anderen vertellen wat hij allemaal kan; thuis vertelt hij hoe populair hij is.
* Het kind is erg tegendraads en opstandig en probeert vaak zijn zin door te drijven. Het is niet gevoelig voor de gevolgen die zijn eigen gedrag heeft voor de ander.
* Het kind gaat met een vast groepje om, maar vertelt nooit wat ze samen doen; als ouder vermoed je dat het kind een geheim heeft.
* Het kind roddelt vaak en zegt lelijke dingen over andere kinderen.
* Het kind is opvallend agressief tegen kinderen en volwassenen; het is mogelijk dat dit gedrag zich voordoet in groepsverband op school of in een andere situatie

Primaire signalen

* Het kind wordt (herhaaldelijk) op een gemene manier gepest, uitgescholden, bespot, gekleineerd, belachelijk gemaakt, vernederd, bedreigd, gecommandeerd, overheerst of onderworpen.
* Klasgenoten steken de draak met hen en lachen hen op een spottende en onvriendelijke manier uit.
* Ze worden lastiggevallen, weggeduwd, gestoten, gestompt, geslagen, geschopt en ze zijn niet in staat zichzelf adequaat te verdedigen.
* Ze zijn betrokken bij ‘twisten’ of ‘ruzies’ waarin ze zich totaal niet kunnen verdedigen en waaruit ze soms huilend proberen te ontsnappen.
* Hun boeken, geld of andere eigendommen worden beschadigd of slingeren rond.
* Ze hebben blauwe plekken, verwondingen, sneeën, schrammen of gescheurde kleding die ze niet op een normale manier opgelopen kunnen hebben.

Secundaire signalen *(school)*

* Ze zijn (vaak) alleen en ze worden uitgesloten door de klas tijdens pauzes.
* Ze lijken geen enkele goede vriend in de klas te hebben.
* Ze worden vaak als laatste gekozen bij het samenstellen van een team.
* Ze proberen in de pauze dicht bij de leerkracht of andere volwassenen te blijven, hier voelen ze zich veilig en kunnen beter opschieten met volwassenen dan met leeftijdgenoten.
* Ze vinden het erg moeilijk hardop te praten in de klas en geven een angstige en onzekere indruk.
* Ze zien er bang, ongelukkig, neerslachtig en huilerig uit.
* Ze tonen een plotselinge of geleidelijke verslechtering in schoolresultaten.
* Ze kunnen onder leeftijdsgenoten moeilijk voor zichzelf opkomen
* Ze verliezen de belangstelling voor hun schoolwerk en halen lagere cijfers dan voorheen. Het vertonen van onverwacht gedrag, zoals spontane driftbuien, kan hier een gevolg van zijn.

Secundaire signalen *(thuis)*

* Ze brengen na school amper of geen klasgenoten of andere leeftijdsgenoten mee naar huis.
* Ze komen zelden bij klasgenoten thuis en spelen zelden met klasgenoten. Ze hebben geen enkele goede vriend met wie ze hun vrije tijd doorbrengen.
* Ze worden zelden of nooit uitgenodigd voor feestjes
* Ze zijn bang of hebben weerzin om ‘s ochtends naar school te gaan: ze hebben een slechte eetlust en vooral ‘s ochtends vaak hoofd- en maagpijn. Ze kiezen een ongebruikelijk traject om naar school en naar huis te gaan.
* Ze slapen rusteloos, eventueel met nachtmerries

Voor leerkrachten is het erg belangrijk om deze signalen op te pikken. Niet alleen de signalen die zij zelf waarnemen, maar ook signalen waar ouders eventueel mee komen (of andere kinderen).

## 1.6: de betrokkenen

Groepsproces:

Pesten is een groepsproces. In de theorie wordt aangegeven dat pesten nauwelijks door één persoon alleen wordt gedaan. Er is meestal wel een aanstichter, maar er is meestal altijd een groepje bij betrokken.

De schrijvers van het boek ‘Kinderen en ingrijpende situaties…pesten’ (*Baeten & Hest 2002)* leggen uit dat als er gepest wordt, bijna alle kinderen van de groep op de een of andere manier hierbij betrokken zijn.

**In dit groepsproces zijn verschillende rollen te omschrijven:**

* Het slachtoffer (gepeste)
* De pester(s)
* De rest van de groep
* Meelopers
* Zwijgende groep
* Kinderen die opkomen voor de gepeste
* Kinderen die niet op de hoogte zijn va het pesten

**Het slachtoffer (het gepeste kind)**

* Een aantal eigenschappen:

*(Ieder kind is anders, dus ook deze eigenschappen zijn niet op ieder kind van toepassing).*

* Angstig en onzeker

Veel slachtoffers voelen zich angstig en onzeker.

* Gevoelig

Gepeste kinderen zijn erg gevoelig en gaan dikwijls huilen als ze worden aangevallen.

* Weinig vrienden

De gepeste heeft over het algemeen weinig vrienden.

* Niet sterk (zwak)

De gepeste is vaak een fysiek zwak kind.

* Sociaal onhandig (verlegen / faalangst)

Uit verlegenheid of faalangst reageren zij net verkeerd. Hierdoor lijkt het wel eens of ze het

zelf uitlokken.

* ‘Anders’

Er kan sprake zijn van een afwijkend uiterlijk, een accent, snel blozen, dik zijn, slim of juist niet zo slim zijn, afkomst enz.

* Ze trekken zich terug (sluiten zich af)

De gepeste trekt zich dikwijls, als reactie op het pesten, terug van de anderen.

Hierdoor wordt hij/zij nog kwetsbaarder. Dit is echter niet altijd het geval. Sommige kinderen kunnen naar aanleiding van pesten juist provocerend gedrag laten zien (in tegenstelling tot passief gedrag). Dit ligt erg aan de persoonlijkheid van het kind.

* Negatief zelfbeeld

De meeste slachtoffers hebben (of krijgen als gevolg van het pesten) een negatief zelfbeeld.

**Slachtoffers van cyberpesten:**

Een recent onderzoek (Delver & Hop 2007) toont aan dat er een aantal risicofactoren aan te wijzen zijn die zorgen dat kinderen eerder online worden gepest:

* De mate waarin men zelf online pest
* De mate waarin iemand in het ‘echte’ leven wordt gepest
* Het gebruik van profielsites (bijvoorbeeld CU2 of Sugababes)
* Het gebruik van msn messenger
* Het hebben van veel online contacten die iemand nooit heeft ontmoet
* Actief zijn in communities (games enz…)
* Het gebruik van weblogs

Het vervelende van cyberpesten is dat er eigenlijk geen speciale eigenschappen nodig zijn om te worden gepest. Dit geven de schrijvers van ‘Pesten is laf! Cyberpesten is laffer’ (Delver & Hop 2007) aan.

Bij cyberpesten kan het namelijk zelfs zo zijn dat het slachtoffer de dader nog nooit in het echt gezien heeft.

Het gaat eigenlijk om een hele subtiele combinatie van uiterlijke en innerlijke aspecten, die een kind tot slachtoffer maken. Kinderen die worden gepest vertonen vaak een- of andere een combinatie van de volgende aspecten, die snel door de ‘daders’ worden herkend:

* Anders zijn dan anderen
* Verlegen
* Stil en teruggetrokken
* Erg op zichzelf
* Weinig zelfbewustzijn en/of eigenwaarde
* Onhandige motoriek
* Eigengereid
* Goedgelovig en naïef
* Niet op de voorgrond willen treden
* Moeite met sociale contacten
* Weinig vrienden

**De pester (dader)**

* Ze doen stoer / willen macht hebben

Hij/zij doet graag stoer en wil op die manier indruk maken op anderen. Hij/zij wil macht hebben over zijn/haar slachtoffer.

* Ze zijn agressief / gewelddadig

Een pestkop kan bij tegenwerking heel agressief gaan reageren en vindt dit ook normaal.

* Ze lijken populair / lijken veel vrienden te hebben

Pestkoppen lijken vaak populair in de 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. Via pesten lukt ze dat het makkelijkst. Het lijkt alsof de pesters veel vrienden hebben, omdat ze vaak door meelopers worden omringd.

* Ze zijn sterk

Een pestkop is heel dikwijls lichamelijk (fysiek) sterker dan zijn/haar slachtoffer.

* Ze kunnen goed praten

De pester kan vaak goed praten en weet zich zo dikwijls met smoesjes uit situaties te praten.

Ook kan het zijn dat de pestkop zijn smoesjes zo weet te verdraaien dat een ander (de gepeste) de schuld krijgt.

* Ze hebben geen schuldgevoel

Over het algemeen kan gezegd worden dat de pestkop geen schuldgevoel heeft, want volgens hem/haar vraagt de gepeste er zelf om.

* Ze zijn zelfverzekerd

Het kan zijn dat de pestkop heel zelfverzekerd is.De pestkop beschouwd zijn slachtoffer als waardeloos, maar heeft wel een hoge dunk van zichzelf.

* Ze hebben een negatief zelfbeeld.

Aan de andere kant kan het ook zijn dat de pestkop een negatief zelfbeeld heeft.

De pestkop verbloemt zijn eigen onmacht en zwakheid door stoer gedrag tegenover een leerling die zwakker is.

Op deze manier proberen de pestkoppen voor zichzelf een hogere plaats in de groep te verwerven.

LET OP: Het wil niet zeggen dat er altijd sprake is van al deze eigenschappen! Ieder kind is anders.

**De rest van de groep (meelopers, zwijgende groep, niet-wetende kinderen, kinderen die opkomen voor de ander)**

Pesten is een groepsgebeuren. Wanneer in een klas de negatief ingestelde leerlingen het voor het zeggen hebben, zal zich een destructieve sfeer ontwikkelen. Er ontstaat een situatie waarin de meest machtigen het voor het zeggen hebben en zij zijn er op uit een zondebok te vinden.

Meestal wordt het slachtoffer door een groepje gepest, waarbij de leden verschillende rollen vervullen, zoals bedenker en uitvoerder van de pesterijen.

De anderen vormen de zwijgende meerderheid. Zij zien wat er gebeurt maar kunnen of willen niet opkomen voor het slachtoffer. Uit angst of omdat ze het wel spannend vinden.

Of omdat zij blij zijn dat zij niet het slachtoffer zijn.

Vaak zijn er ook een paar kinderen die zό afzijdig van de groep staan, dat zij niet dόόr hebben dat

er iemand gepest wordt. En dan zijn er nog de kinderen die moedig zijn en opkomen voor het slachtoffer.

♦ De meelopers

* Personen die (af en toe) mee pesten

♦ De zwijgende groep

* Personen die het zien gebeuren

♦ De onwetenden

* Personen die niet merken dat er wordt gepest of het niet willen weten

♦ De dapperen

* Personen die zo dapper zijn om voor het slachtoffer op te komen

# Het gedragsprotocol

## 2.1: hoe wordt er gewerkt aan het pedagogisch klimaat en welke afspraken gelden er?

Op de ISE gelden een aantal basisregels:

Vier gouden schoolregels als basis voor het pedagogisch klimaat

1. Ik, jij hij of zij, iedereen hoort erbij.
2. Rennen doe je op het schoolplein, binnen moet je rustig zijn.
3. Alle dingen hebben een doel, kapot maken is niet ‘cool’.
4. Slaan of schoppen daar moet je gauw mee stoppen.

‘Belonen gaat voor straffen, gewenst gedrag wordt gestimuleerd en beloond.’ De leerkracht stimuleert de leerlingen om te reflecteren op eigen gedrag en werkpunten te formuleren. En gaan hierbij uit van de bovenstaande basisregels. Dit heeft natuurlijk alles te maken met het scheppen van een pedagogisch klimaat.

Het pestprotocol sluit het beste aan bij regel 1: ik, jij, hij of zij, iedereen hoort erbij. Deze regel moet dan ook uiteraard duidelijk zichtbaar zijn bij de preventie tegen pesten.

Op de volgende wijze wordt er al gewerkt aan het pedagogisch klimaat op school:

* De gedragsregels van de school worden aan het begin van het schooljaar met de groep besproken en zijn terug te vinden in de school bij bijvoorbeeld de regels van de week
* Tevens stelt de leerkracht samen met de leerlingen de klassenregels op. Deze krijgt een centrale plek in de groep.
* Een keer per week wordt er gewerkt met de methode ‘kinderen en hun sociale talenten’. De leerkracht stemt de lessen af op de behoeften van de groep.
* Iedere dag begint in de kring.
* De sociaal- emotionele ontwikkeling van de kinderen wordt met behulp van SCOL en Kijk! bijgehouden.
* Er wordt gewerkt met beloningssystemen (klassikaal en individueel)
* Tijdens de lunchpauzes lopen er kinderen van groep 7 en 8 (de buddy’s) buiten te ‘surveilleren’. De kinderen proberen samen problemen en conflicten op te lossen. Tevens lopen er ook leerkrachten buiten.
* Er is veel contact met ouders.
* De ontwikkelingen van de kinderen worden sinds ook bijgehouden door middel van ESIS.

# Preventief handelen

## 3.1: pesten voorkomen

Het is belangrijk om in te zien dat er op iedere school wordt gepest (zowel op scholen met en scholen zonder een pestprotocol). Het verschil zit in de omgang met dit gegeven. Hoe gaan scholen met pesten om? En wat doen scholen eraan om dit zoveel mogelijk te voorkomen?

Het is belangrijk om als school veel tijd in preventie te steken. Een goed en veilig pedagogisch klimaat is daarvoor het uitgangspunt.

De ISE vindt heet heel belangrijk aandacht te besteden aan de regels op school Dit is al een uiterst belangrijke basis die je nodig hebt ter preventie van pesten.

Verder is het belangrijk om genoeg lestijd te besteden aan de sociaal- emotionele ontwikkeling van de kinderen. Dit wordt op dit moment al gedaan met behulp van de methode ‘kinderen en hun sociale talenten’.

Om nog meer aandacht te besteden aan preventief onderwijs op het gebied van pesten is er nog meer mogelijk. Er kan nog meer aandacht worden geschonken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling en sociale vaardigheden van de kinderen.

*In een veilig schoolklimaat is er een grote kans dat zich groepen vormen met een natuurlijke rangorde waar kinderen zich goed bij voelen. In een onveilig klimaat is de kans groot dat leiders pesters worden, de minder weerbare kinderen de gepesten en de rest van de groep meelopers met de pester(s).[[4]](#footnote-4)*

Om pesten zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk om eerst inzicht te hebben in factoren die pesten kunnen versterken.

Thuisfactoren die pesten in de hand kunnen werken:

* Bepaalde opvoedingsstijlen; met name geen grenzen stellen
* Gezinsproblemen; scheiding, verslaving, ziekte, geen tijd
* Minder bevredigende opvoeding; weinig liefde en aandacht
* Het slechte voorbeeld: veelvuldig gebruik van machtsmiddelen in de opvoeding zoals lijfstraffen en heftige emotionele uitbarstingen.

Schoolfactoren die pesten in de hand kunnen werken:

Binnen de groep:

* Strijd om macht in de klas, zowel tussen leerlingen onderling als tussen leerlingen en de leerkracht
* Het gebruik van machtsmiddelen door de leerkracht, zowel fysiek als verbaal
* Slecht contact met tussen scholen en ouders
* Voordurend met elkaar competentie moeten aangaan over prestaties en cijfers

Buiten de school:

* Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school
* Geen duidelijke, algemeen geldende regels over manieren van omgaan met elkaar.

Factoren die het pesten afzwakken:

* Duidelijke regels hoe mensen met elkaar omgaan
* Inzichtelijke straffen als iemand zich niet aan een afgesproken gedragscode houdt
* Respect voor elkaar en elkaars kwaliteiten
* Medezeggenschap van zowel leerkrachten, leerlingen als ouders
* Goed contact tussen ouders en school

Voor de oplossing van een probleem dienen alle betrokkenen zoveel mogelijk samen te werken. De betrokkenen zijn: leerlingen (de pestkop, het slachtoffer en de toeschouwers), de ouders (van alle partijen), de leerkrachten, het team en de schoolleiding.

Volgens Luk Depondt (de auteur van het kinderboek ‘Een vuurspuwend monstertje), zijn er vijf punten belangrijk als het gaat om preventie:

1. Ouderlijke betrokkenheid
2. Positieve bekrachtiging
3. Probleemoplossende vaardigheden helpen ontwikkelen door overleg
4. Discipline en regelduidelijkheid
5. Monitoren (overzicht houden; op een voorzichtige manier controle houden bij opgroeiende jongeren)
6. Ouderlijke betrokkenheid
* Interesse tonen voor je kinderen; hen tijd en aandacht geven; samen allerlei dingen doen.
* Als ouder je opvoedkundige verantwoordelijkheid opnemen door er te zijn op het ogenblik dat je kinderen je nodig hebben.
* Onvoorwaardelijk steun bieden en positieve stimulans aanreiken: dan voelen je kinderen dat je hen vertrouwt.
* Weten waar je kinderen mee bezig zijn: wat boeit hen? Wat ergert hen? Waar liggen hun waarden?
1. Positieve bekrachtiging
* Sociaal gewenst gedrag moet men in de verf zetten door het te benoemen, voor te leven, te belonen, aan te moedigen.
* Ouders zijn lange tijd de belangrijkste modelfiguren. De waardering die zij geven heeft een grote invloed op het zelfbeeld van het kind.
* Beloningen mogen geen chantagemiddel worden. Kinderen moeten leren toeleven naar een beloning. De beste beloning ben je zelf! Jouw tijd en aandacht zeggen meer dan een klein of groot geschenk.
1. Probleemoplossende vaardigheden helpen ontwikkelen door overleg
* Ook dat kan via voorbeeldgedrag: leer kinderen problemen aflijnen, overleg samen hoe bepaalde problemen kunnen worden aangepakt, beslis samen hoe je een probleem wilt oplossen en baken ieders verantwoordelijkheid af.
1. Discipline en regelduidelijkheid:
* Dit is essentieel ik elke opvoeding en onmisbaar wanneer men sociaal ongewenst gedrag wil indijken.
1. Monitoren:
* Hier gaat het er om de kinderen een stuk vrijheid te geven. Toch wil men voldoende nauw betrokken zijn om zonodig raad te kunnen geven of tussenbeide te komen. In de gaten houden dus…

## 3.2: tips om pesten te voorkomen:

**Cyberpesten:**

Adviezen voor scholen:

1. Verbied het gebruik van mobieltjes tijdens schoolactiviteiten
2. Organiseer het vertrouwen (zorg voor een open praatsfeer waarin kinderen zich veilig voelen)
3. Geef het goede voorbeeld (geen telefoontjes tijdens de les aannemen, let op de sites die je bezoekt enz…)
4. Meld rottigheid (vraag om hulp bij organisaties en steunpunten indien nodig)
5. Betrek de ouders
6. Betrek de leerlingen

Adviezen voor ouders:

1. Zet de computer in de huiskamer (op deze manier houd je als ouder het overzicht)
2. Bekijk eventueel de communicatie (indien nodig kan je als ouder de berichten van je kind bekijken. Doe dit echter wel in overleg met je kind)
3. Kraak niets af (neem het kind serieus)
4. Laat weten er voor het kind te zijn (algemeen opvoedadvies)
5. Pesten is ontoelaatbaar (laat dit weten / praat hierover)
6. Leer het kind ook eens niet te reageren (niet te oordelen e.d.)
7. De computer kan ook uit! (denk aan de tijd dat uw kind achter het beeldscherm zit)
8. Houd contact met school en eventuele clubs
9. Bouw aan eigenwaarde (aandacht voor de sociaal- emotionele ontwikkeling van je kind)
10. Geef het goede voorbeeld

Tips voor kinderen:

1. Verander regelmatig je wachtwoord (voor facebook, hyves enz…)
2. Zorg voor een goede beveiliging van je computer (firewall, virusscanner)
3. Verstrek nooit je persoonlijke gegevens! (wees zelfs voorzichtig met vriendjes e.d.)
4. Voeg nooit een onbekende toe in je facebook.
5. Voorzichtig met chatten
6. Personen die je lastigvallen blokkeren
7. Vervelende mails e.d. aan een volwassene laten zien
8. Pestweb.nl

Adviezen voor kinderen:

1. Negeer pest-mails.Internet-pesters kunnen gemakkelijk anoniem blijven. Daarom is het vaak niet mogelijk om een dader te achterhalen, en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door niet te reageren op haat-mailtjes of andere ongewenste e-mail. Als de dader geen respons krijgt, gaat de lol er uiteindelijk wel vanaf.
2. Blokkeer de afzender (zowel e-mail als MSN) .Dat kan zelfs zonder dat degene die geblokkeerd wordt het door heeft.
3. Als er iets vervelend gebeurt in de chat, ga dan weg.
Log eventueel opnieuw in met een andere bijnaam (nickname).
4. Vat scheldpartijen of beledigingen niet persoonlijk op.
Meestal kun je er zeker van zijn dat de beledigingen niet persoonlijk gericht zijn. Vooral als ze komen van iemand die je helemaal niet kent. Kinderen zeggen vaak zomaar iets, uit verveling.
5. Als het pesten aanhoudt en je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, praat er dan met iemand over.Ga dan naar je ouders, je leerkracht, een vriend of iemand anders die je vertrouwt. Erover praten is heel belangrijk.
6. Als je gepest wordt via internet, bewaar dan het materiaal.Bewaar alles waaruit blijkt dat je gepest wordt. Bewijs kan heel handig zijn bij het oplossen van het probleem.
7. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt.
Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt.
8. Geef nooit je persoonlijke gegevens
9. Maak je wachtwoord niet te makkelijk en verander deze om de zoveel tijd.

**Tips om het pedagogisch klimaat nog meer te verbeteren en dus pesten te voorkomen:**

* Regels voor het schoolplein:

Er zijn regels opgesteld voor het schoolplein. Deze zouden uitgebreid kunnen worden met het oog op pestpreventie en visueel gemaakt kunnen worden (we hangen deze op een centrale plek in de school). Tevens moeten de regels voor het buitenspelen door iedere leerkracht aan het begin van het schooljaar besproken worden met de groep.

* De klassen- en schoolregels:

Aan het begin van het jaar bespreekt iedere leerkracht met zijn / haar groep de klassenregels / schoolregels. Het is hierbij belangrijk om de kinderen ook zelf regels te laten bedenken. Op deze manier betrek je ze bij het opstellen van regels en maak je ze medeverantwoordelijk voor het groepsproces. Deze opgestelde regels krijgen dan een plekje op een overzichtelijke plek in de groep zodat hier altijd naar teruggeblikt kan worden.

* Evaluaties:

Er wordt in iedere groep ook dagelijks geëvalueerd. Hiervoor zijn de opgestelde regels een leidraad. Gebruik eventueel pictogrammen om het visueel en concreet te maken voor sommige leerlingen.

* Kringmomenten:

Er wordt een keer per week gewerkt met de sociaal-emotionele methode ‘kinderen en hun sociale talenten’.

* Aandacht voor het verschil tussen pesten en plagen:

Dit kan al besproken worden aan het begin van het schooljaar (bij het opstellen en bespreken van de school- en klassenregels) en kan regelmatig in het schooljaar terugkeren. Dit kan door middel van kringgesprekken e.d. maar er kan ook worden gekeken naar de suggesties voor materiaal in hoofdstuk 7.

* We zorgen ervoor dat de kinderen zich kunnen uitleven op het schoolplein.

Literatuurstudie toont aan dat de kans op pesten groter is bij kinderen die zich vervelen en/of gefrustreerd zijn. Het is dus belangrijk dat ze zich volledig kunnen uitleven en ontspannen tijdens het buitenspelen.

* Aanschaf materiaal voor OB, MB, BB:

We zorgen voor voldoende lesideeën en materialen die het hele team in kan zetten. Voor suggesties zie hoofdstuk 7 . (Denk aan boeken, cd-roms, dvd’s, lespakketten, lesideeën , werkbladen, enz…)

* Om de zoveel maanden een sociogramafname.

De uitslag van dit instrument kan een duidelijker beeld geven over de sociale verhoudingen binnen de groep. Met deze informatie kan je beter inspelen op de kinderen die ‘buiten de groep’ vallen. Let wel op: een sociogram is een momentopname. Je kan het sociogram mondeling en dus handmatig afnemen of via een internetsite (denk bijvoorbeeld aan de website: http://www.sometics.com). Tevens blijven we registreren via SCOL. Voeg de uitslagen van het sociogram ook toe aan je zorgmap. Dit is fijn voor de toekomstige leerkrachten van de groep en dit is goed voor de doorgaande lijn.

* Inzicht dat op iedere school wordt gepest:

In de literatuur wordt vaak vermeld dat het belangrijk is om in te zien dat er op iedere school wordt gepest. Pas als je dit onder ogen ziet, kan je ook echt actie ondernemen en een klimaat realiseren en vasthouden die de kansen op pesten verkleinen.

* Ouders voorlichten en betrokken houden:

Het belang van de ouders is cruciaal volgens de literatuur (zowel de theorie als de praktijkvoorbeelden tonen dit aan). Het is dus erg belangrijk om de ouders bij het pestprotocol te betrekken en om de ouders voorlichting te geven over pesten.

* Aandacht voor groepsvorming door middel van sociale spellen/ werkvormen (denk aan drama, filosofie, debatteren)

Drama is een goed middel om te werken aan de groepssfeer in de klas. Dit geldt tevens voor debatteren en filosoferen. Kinderen leren om op een positieve manier hun gevoelens en meningen aan elkaar te uiten en zien dat het normaal is dat meningen verschillen.

* Vermijd sociaal ‘gevoelige’ situaties.

Voorbeelden: de kinderen zelf groepjes laten maken met bijvoorbeeld gymlessen (er blijft altijd iemand als laatste over), kinderen verjaardagsuitnodigingen laten uitdelen in de klas (er zijn altijd een paar kinderen niet uitgenodigd) enz… Dit soort situaties (als die te vaak voorkomen) kunnen pestgedrag in de hand werken. Dit geeft onder andere Bob van der Meer aan.

* Een informatieles voor kinderen

Een informatieles voor kinderen over cyberpesten door een deskundige (indien dit niet mogelijk is kan er een keuze worden gemaakt uit materiaal uit hoofdstuk 7)…

* Een informatiebijeenkomst voor ouders

Een informatiebijeenkomst over cyberpesten voor ouders.

* Een informatiebijeenkomst van een deskundige voor het team.
* Tevens zijn de reeks boeken ‘Kinderen en…’ erg goed te gebruiken. Deze boeken zitten vol met lessuggesties voor iedere bouw en zijn een goede aanvulling voor de ‘sociale kringen’. Ze hebben verschillende delen met de volgende titels:
	+ Kinderen en…ingrijpende situaties / agressie en geweld
	+ Kinderen en…ingrijpende situaties / pesten
	+ Kinderen en…keuzes maken (over het omgaan met sociale druk, reclame, beïnvloeding en verleiding)
	+ Kinderen en…omgaan met conflicten
	+ Kinderen en… filosoferend ontdekken

# Curatief handelen

## 4.1: wat doen we als we pesten signaleren?

De vijfsporenaanpak van Bob van der Meer (Pesten op school, 2002) is een concrete aanpak die al veel wordt gebruikt. Bij deze aanpak wordt op vijf verschillende sporen het pesten bespreekbaar gemaakt, steun geboden en/of aangepakt.

*1. Steun bieden aan het kind dat gepest wordt*

* Naar het kind luisteren en haar/zijn probleem serieus nemen.
* Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.
* Samen met het kind werken aan oplossingen.
* Zo nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijv. een sociale vaardigheidstraining.

*2. Steun bieden aan het kind dat zelf pest*

* Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent.
* Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.
* Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
* Zo nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijv. een sociale vaardigheidstraining.

*3. De middengroep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem*

* Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
* Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
* Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

*4. De rest van de school (of de club, het buurthuis, de sportschool) steunen bij het aanpakken van het pesten*

* Bespreken en informatie inwinnen over pesten als algemeen verschijnsel en over het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.
* Werken in de school aan het tot stand brengen van een algemeen beleid van de school rond veiligheid en pesten.

*5. De ouders steunen*

* Ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus nemen.
* Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
* In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken.
* Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

*De vijfsporenaanpak is omgezet in een stappenplan…*

## 4.2: Stappenplan pestprotocol: *leerkrachten*

Ik vermoed pestgedrag…

**Stap 1**

Onderzoek en inventariseer het gedrag

***Vermoedens ontkracht***

***(je ziet weinig signalen en het kind geeft aan niet gepest te worden)***

***Vermoedens bevestigd***

***(je ziet duidelijke signalen van pesten)***

**Stap 2**

Houd de situatie in de gaten

**Stap 2**

Inventariseer de situatie en zet deze op papier

**Stap 3**

Praat nogmaals met het gepeste kind

(klopt de inventarisatie? Bespreek het stappenplan) Wat wil het kind?

***Kind wil niet geholpen worden***

***Kind wil geholpen worden***

**Stap 4**

Praat met de pester(s)

**Stap 4**

Breng ouders van het ‘gepeste kind’ op de hoogte van de situatie

**Stap 5**

Praat met de pester(s) en de gepeste

**Stap 5**

Breng het team op de hoogte

**Stap 6**

Breng beide ouders op de hoogte

**Stap 6**

Voer dagelijkse gesprekken met het kind

**Stap 7**

Breng het team op de hoogte

**Stap 8**

Praat met de groep

Klassikaal aandacht besteden aan de sociale omgang en het pedagogisch klimaat (dagelijkse gesprekken)

Evalueer

*Pesten is verholpen…*

*Pesten continueert…*

Houd de situatie in de gaten en blijf evalueren

Begin nogmaals bij stap 4 (middenkolom)

& sancties voor pester(s)

*Pesten is verholpen…*

*Pesten continueert…*

Gesprek directie, ouders en leerkracht

INVULLEN

*Pesten continueert…*

**Toelichting stappenplan:**

Ik vermoed pestgedrag…

**Stap 1**

Onderzoek en inventariseer het gedrag

* Observeer het sociale gedrag binnen de groep
* Observeer het sociale gedrag tijdens het buitenspelen
* Overleg met de leerkracht van het kind en de klas van vorig jaar.
* Neem een sociogram af
* Houdt een groepsgesprek over de sfeer in de groep (inventariseer de meningen van de leerlingen, hoe is de sfeer?)
* Voer een gesprek met het ‘gepeste’ kind
* Neem alle bovenstaande gegevens in gedachten

***Vermoedens ontkracht***

***(je ziet weinig signalen en het kind geeft aan niet gepest te worden)***

***Vermoedens bevestigd***

***(je ziet signalen van pesten)***

**Stap 2**

Houd de situatie in de gaten

* Houdt de groepssfeer in de gaten
* Houdt de leerling in de gaten

**Stap 2**

Inventariseer de situatie en zet deze op papier

* Vul het ‘pestformulier’ in (n.a.v. stap 1) Zie bijlage…
* Wie wordt er gepest?
* Door wie?
* Hoe?
* Waar?
* Enz…

**Stap 3**

Praat nogmaals met het gepeste kind

* klopt de inventarisatie?
* Bespreek het stappenplan
* Bereidt samen het gesprek met de pester(s) voor.
* Wat wil het kind?
* Voor tips zie HF 5; begeleiding bieden.

***Kind wil niet geholpen worden***

**Stap 4**

Praat met de pester(s)

* Bespreek het stappenplan
* Bereidt samen het gesprek met het gepeste kind voor.
* Voor tips zie HF 5; begeleiding bieden.

***Kind wil geholpen worden***

**Stap 4**

Breng ouders van het ‘gepeste kind’ op de hoogte van de situatie

* Geef je signalen aan en verwoord de gevoelens van het kind
* Bespreek het plan van aanpak

**Stap 5**

Praat met de pester(s) en de gepeste

* Een gesprek met leerkracht, pester(s) en de gepeste.
* Maak de situatie duidelijk
* Deel de verantwoordelijkheid
* Vraag naar ideeën van de pester(s)
* Draag de verantwoordelijkheid grotendeels over aan de pester(s)
* Voor tips zie HF 5; begeleiding bieden.

**Stap 5**

Breng het team op de hoogte

* Breng het team op de hoogte van de situatie
* Tijdens sociale momenten (buitenspelen) kan hier nu extra op worden gelet.

**Stap 6**

Voer dagelijkse gesprekken met het kind

* Blijf het kind in de gaten houden en praat dagelijks over hoe de dag is verlopen.

**Stap 6**

Breng beide ouders op de hoogte

* Voer een apart gesprek met de ouders van de pester(s) en de gepeste (individuele gesprekken)
* Voor tips zie HF 5; begeleiding bieden.

**Stap 7**

Breng het team op de hoogte

* Breng het team op de hoogte van de situatie
* Tijdens sociale momenten (buitenspelen) kan hier nu extra op worden gelet.

**Stap 8**

Praat met de groep

* Mobiliseer de middengroep
* Betrek de hele groep bij het probleem
* Evalueer iedere dag op het groepsproces

**Klassikaal aandacht besteden aan de sociale omgang en het pedagogisch klimaat (dagelijkse gesprekken)**

* Voor lessuggesties en materiaal zie hoofdstuk 7…

**Evalueer**

* Evalueer het proces met de groep, de gepeste en de pester(s)

*Pesten continueert…*

*Pesten is verholpen…*

Houd de situatie in de gaten en blijf evalueren

Begin nogmaals bij stap 4 (middenkolom)

& eventueel sancties voor pester(s)

*Pesten is verholpen…*

INVULLEN

*Pesten continueert…*

Gesprek directie, ouders en leerkracht

*Pesten continueert…*

## 4.3: Stappenplan pesten *(kinderen)*

***Wat te doen als je weet dat iemand wordt gepest…***

**Stap 1**: **praat met het kind**

* hoe voelt hij/zij zich?
* wat wil hij/zij?

**Stap 2:** **help het kind**

* door voor hem /haar op te komen
* met hem/haar te praten
* hem/haar mee te laten spelen

**Stap 3:** **ga naar de juf of meester.**

* Dit is GEEN klikken!

**Stap 4:** **de juf of meester gaat met het kind praten.**

* Samen bedenken zij een plan.

**Stap 5: de juf of meester praat met de kinderen die pesten.**

**Stap 6:** **de juf of meester praat samen met het gepeste kind en de pester(s).**

* Samen bespreken zij het plan.

**Stap 7: de juf of meester praat met de ouders van de kinderen.**

**Stap 8: de juf of meester praat met de hele klas**

* Er worden afspraken gemaakt

**Stap 9: in de klas gaan we er nu samen aan werken!**

**Stap 10: evalueer**

* Hoe gaat het nu?

# Begeleiding bieden bij pesten

## 5.1: het gepeste kind

Begeleiden van het gepeste kind:

* Luister naar het kind en neem het probleem altijd serieus
* Overleg met het kind samen (naar eventuele oplossingen en stappen)
* Werk samen met het kind aan de oplossingen
* Zorg zo nodig dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining
* Geef het kind nooit de schuld voor het pesten!
* Wees voorzichtig met het ‘invullen’ van gevoelens bij het kind (laat alles uit het kind zelf komen)

Een gesprek voeren met het gepeste kind:

Tijdens het gesprek met het gepeste kind is het belangrijk dat de volgende punten worden besproken:

* De situatie en de gevoelens van de gepeste
* Er moet duidelijk worden wie er pesten, hoe, wanneer enz…
* De betrokkenen moeten duidelijk worden
* Het is erg belangrijk om het kind duidelijk te maken dat pesten niet kan en dat jij (samen met de groep) ervoor wil zorgen dat dit niet meer gebeurd.
* In sommige gevallen kan het voorkomen dat een kind absoluut niet wil dat jij met de pester(s) praat en al helemaal niet dat jij het met de klas bespreekt. In dat geval is het belangrijk om het kind duidelijk te maken waarom dit wel zo’n belangrijke stap is (proberen over te halen). Stel dat een kind dit nog steeds echt niet wil, dan wordt er een apart gedeelte van het stappenplan gevolgd. Er wordt dan gesproken met de ouders van het kind en er wordt in de groep extra aandacht aan de groepssfeer en het klimaat besteed. Er wordt iedere dag met het kind gepraat. Als het pesten aanhoudt, wordt er alsnog overgegaan tot het originele stappenplan (praten met de pester(s) enz…). De reden waarom dit belangrijk is (om de wens van het kind oorspronkelijk te volgen) is omdat het belangrijk is voor de vertrouwensband. Het kind moet het gevoel hebben dat hij er ook iets over te zeggen heeft. Hij moet samen met de leerkracht de vervolgstappen kunnen bedenken. Als dit echter niet helpt (of het loopt uit de hand) is het van belang dat de leerkracht overstapt op het originele stappenplan. Dit is natuurlijk een beetje op eigen inzicht (en in overleg met het kind).
* Je gaat dus samen met het gepeste kind op zoek naar mogelijkheden
* Je maakt het kind duidelijk dat hij altijd naar jou toe kan komen om te praten (bied hem veiligheid). Als hij dit niet mondeling durft, kan hij dit doen via bijvoorbeeld de brievenbus (of een tekening).
* Je evalueert regelmatig met het kind (en de ouders).

Hulpmiddelen:

* bevorder het zelfvertrouwen van het kind door middel van activiteiten e.d.
* Benader het kind positief in de groep, laat hem klusjes doen, praat vaak met het kind enz…
* je kan het kind een tekenblok en / of een schrift geven waarin hij zijn gebeurtenissen en gevoelens kwijt kan. Dit kan dan eventueel (in overleg) weer gebruikt worden tijdens de gesprekken met de pester(s).
* laat het kind een creatieve activiteit doen waaraan je een gesprek koppelt (eventueel als het kind moeilijk kan praten over het pesten).
* Eventueel deskundige hulp voor het kind (sociale vaardigheidstrainingen enz…)
* Eventueel werkbladen (over sociale situaties / pestsituaties) die het kind thuis met zijn ouders kan maken.

## 5.2: de pester

Begeleiden van een pester:

* Bespreek met het kind wat pesten voor een ander betekent
* Help het kind om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen
* Help het kind zich aan de regels en afspraken te houden
* Zorg dat het kind zich veilig voelt, leg uit wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen
* Kijk / onderzoek waar het gedrag eventueel vandaan kan komen

Een gesprek voeren met de pester(s):

Bij dit gesprek zijn de volgende punten van belang:

* Maak het kind duidelijk hoe een gepest kind zich voelt. Dit kan verduidelijkt worden door eventuele brieven / tekeningen van het gepeste kind. De leerkracht probeert hierbij geen verwijten te maken en gaat niet op specifieke gebeurtenissen in.
* De leerkracht maakt de pester(s) duidelijk dat pestgedrag niet getolereerd wordt.
* Je praat samen met de pester(s) over de situatie (probeer erachter te komen hoe zij over de situatie denken). Hebben zij door dat zij iemand kwetsen?
* Maak de pester(s) duidelijk dat zij hierbij een kans krijgen om het allemaal recht te zetten (en niet meer te laten gebeuren)
* Bespreek het stappenplan met de pester(s). Bereidt het gesprek met de gepeste voor.
* Het is belangrijk dat de leerkracht tijdens dit gesprek zoveel mogelijk duidelijk krijgt waarom de pester(s) het pestgedrag vertonen. Dit kan door de kinderen na te laten denken over de volgende punten:
	+ Waarom hij pest
	+ Waarom hij een ander pijn doet / ongelukkig maakt
	+ Wordt hij gelukkiger als hij pest?
	+ Wat kan hij eraan doen om zich op een andere manier goed te voelen

Hulpmiddelen:

* Een verslag of een tekening (van het gepeste kind). Dit kan helpen om het empathisch vermogen van het pestende kind te vergroten en hem doen inzien wat hij veroorzaakt en hoe het gepeste kind zich voelt. Altijd in overleg met het gepeste kind.
* Een creatieve activiteit (helpt soms als een kind moeilijk praat over de situatie)
* Een casus behandelen die lijkt op de situatie
* Probeer niet de emoties te sturen (laat deze echt vanuit de kinderen zelf komen)

Eventuele sancties:

Als een kind na de eerste uitvoering van het stappenplan nog steeds pestgedrag vertoont, dan zouden er bepaalde sancties tegenover zijn gedrag kunnen staan. Voor deze sancties verwijs ik naar het gedragsprotocol van de school.

Een gesprek tussen de pester(s), het gepeste kind en de leerkracht:

Nadat er met het gepeste kind en de pester(s) een apart gesprek is gevoerd (zie stappenplan) is het belangrijk om met beide partijen samen een gesprek te voeren.

Hierbij zijn een aantal punten belangrijk:

* Maak de situatie duidelijk voor de kinderen
* De leerkracht brengt het probleem in en benadrukt hierbij hoe het gepeste kind zich voelt.
* Hij maakt echter geen verwijten.
* Hij benoemt concreet gedrag en de gevoelens die dit opbrengt bij het gepeste kind.
* De kinderen moeten veel ruimte krijgen om te zeggen wat ze vinden van de situatie.
* Het is hierbij belangrijk dat de leerkracht probeert de situatie zo duidelijk mogelijk in beeld te brengen (concreet voor de kinderen).
* De verantwoordelijkheid moet worden gedeeld
* Hoewel er geen beschuldigingen worden geuit, benadrukt de leerkracht dat de pester(s) er verantwoordelijk voor is/ zijn dat de gepeste zich weer goed gaat voelen.
* Ideeën uitwisselen:
* Ieder kind wordt nu gevraagd ideeën uit te wisselen om de gepeste te helpen zodat hij zich op school en in de groep weer prettig voelt. Een aantal voorbeelden: ik zal met het kind spelen, ik zal het kind beschermen, ik zal het kind in mijn team kiezen, ik zal mijn excuses aanbieden enz…
* De pester krijgt grotendeels de verantwoordelijkheid
* Het gesprek eindigt zodanig, dat de leerkracht de verantwoordelijkheid om het probleem op te lossen, grotendeels bij de pester(s)neerlegt. Er wordt een vervolggesprek gepland waarin besproken wordt wat er veranderd is. Het plan van aanpak (het gesprek in de groep en de activiteiten) wordt ook even besproken.

## 5.3: de groep

De groep begeleiden (de middengroep aanspreken):

* Het is belangrijk dat er op een open wijze in de groep over het pesten wordt gepraat
* Er moet gesproken worden over de manier hoe de kinderen met elkaar omgaan
* Tevens moet er veel aandacht besteedt worden aan de sociale vaardigheden van de leerlingen.
* Praat over pesten en hun eigen rol hierbij
* Overleg met de kinderen over eventuele oplossingen en over wat ze zelf kunnen doen
* Werk samen aan die oplossingen
* Zorg dat iedereen een actieve rol heeft
* Besteed veel aandacht aan het probleem (zowel preventief als curatief) door middel van groepsactiviteiten. Voor suggesties zie hoofdstuk 7…
* Betrek de groep ook bij het stappenplan (zie het stappenplan voor de kinderen). Deze kan in iedere klas op een zichtbare plek worden gehangen.

## 5.4: de ouders

Een gesprek voeren met de ouders:

Het eerste gesprek:

Er wordt met de ouders van alle leerlingen die direct betrokken zijn bij het pesten afzonderlijk gesproken.

Met de ouders van het gepeste kind wordt de situatie besproken en er wordt eventueel hulp geboden door de leerkracht. Dit kan zijn in de vorm van tips (voor het kind) en/of tips voor begeleidende gesprekken met het kind (thuis). De leerkracht luistert goed naar de ouders en denkt mee over eventuele hulpmiddelen.

Er kan in sommige gevallen ook worden gezocht naar externe help (sociale vaardigheidstrainingen, psycholoog e.d.)

Er worden ook afspraken gemaakt over de voortgang van de situatie en het plan van aanpak in de groep wordt besproken.

Met de ouders van de pester(s) wordt ook apart gesproken. Ook hier wordt de situatie toegelicht.

Het plan van aanpak wordt met de ouders besproken en ook eventuele gevolgen voor de pester(s).

Ook kan de leerkracht begeleiding aanbieden aan de ouders in de vorm van externe hulp (verwijzingen naar sociale vaardigheidstrainingen e.d.)

Voor meer tips zie hoofdstuk 6: ouders.

##

## 5.5: de leerkracht

Ook de leerkracht zelf heeft begeleiding en ondersteuning nodig. De directie en het team is hier een belangrijk onderdeel van. Zij kunnen de leerkracht ondersteuning bieden en advies geven.

Maar er zijn ook instanties en literatuur die geraadpleegd kunnen worden.

Zo zijn er bijvoorbeeld instanties die voorlichting geven over pesten of bepaalde pestprojecten en materialen hebben ontwikkeld. Deze zijn natuurlijk goed bruikbaar als je als leerkracht met vragen zit. Er is ook veel literatuur beschikbaar in de orthotheek.

# Ouders

## 6.1: hoe benader je ouders?

De ouders van het gepeste kind:

Als ouders te horen krijgen dat hun kind gepest wordt, is dat vaak een hele schok. Vaak is het zo dat een kind dit thuis heel goed verborgen heeft weten te houden (niet altijd natuurlijk).

Zij stuiten ook vaak op allerlei verschillende reacties van andere ouders en voelen zich vaak niet helemaal begrepen.

Het is belangrijk om hier rekening mee te houden.

Het is ook van belang om zoveel mogelijk informatie te winnen over de thuissituatie tijdens het gesprek. Hoe doet het kind het thuis? Zijn er vaak ruzies? Hoe gaat hij om met emoties? Zit hij / zij ook op een clubje? Speelt hij/zij vaak thuis met andere kinderen? Heeft het kind broertjes / zusjes? En zo ja; hoe gaat hij daarmee om? Enz…

Je probeert zo’n duidelijk mogelijk beeld te vormen van de thuissituatie. Daar kan je als leerkracht namelijk op inhaken in je aanbod en je kan de ouders tips meegeven. Zo kan het voor sommige kinderen bijvoorbeeld heel waardevol zijn om op een clubje te gaan of iets vaker af te spreken met kinderen in de klas e.d. Dit advies hangt wel heel erg van de situatie en het desbetreffende kind af. Dit moet de leerkracht zelf in kunnen schatten.

Het feit dat hun kind gepest wordt, vinden de meeste ouders erger dan dat hun kind anderen zou pesten. Agressief gedrag wordt over het algemeen positiever beoordeeld, dan een onderdrukte positie.

De ouders van het kind dat pest:

Over het algemeen horen ouders niet graag dat hun kind anderen pest. Het kan ook voorkomen dat je dan op een onzichtbare ‘muur’ stuit. Sommige ouders willen dit gegeven dan niet geloven. Belangrijk is dan om rustig te blijven en te komen met concrete signalen. Dit kunnen observaties zijn e.d. Ook gesprekken met het kind zelf (de pester) die al hebben plaatsgevonden, kunnen hierbij helpen.

Soms komt het ook juist voor dat ouders weten dat hun kind pest en dat het zelfs aangemoedigd wordt. Zij kunnen dan als argument gebruiken dat de maatschappij hard is of dat het andere kind erom vraagt.

Als leerkracht is het dan belangrijk om de ouders te wijzen op het beleid van de school. Je moet dan duidelijk aangeven dat dit gedrag niet op school wordt getolereerd.

Je kan ouders ook begeleidende hulp aanbieden in de vorm van externe organisaties en hulpverlening.

Belangrijk bij de gesprekken met beide partijen:

* Neem de ouders serieus.
* Luister goed naar wat zij willen vertellen over de kwestie
* Luister goed (en vraag door) naar wat er thuis allemaal gebeurd.
* Geef informatie en advies over pesten en de manier hoe het kan worden aangepakt. (Zie ook 6.2: tips voor ouders).
* Pak het probleem in samenwerking met de ouders aan (betrek hen bij het probleem en de oplossing).
* Verwijs ouders indien nodig door naar deskundigen.
* Houdt ouders op de hoogte! Je hebt de ouders nodig om een probleem op te kunnen lossen.

## 6.2: tips voor ouders

Ouders zijn een zeer belangrijke factor als het gaat om pestpreventie. Zij bepalen voor een groot deel hoe kinderen over bepaalde kwesties denken en bepalen het grootste gedeelte van de opvoeding.

Tips voor ouders waarvan het kind wordt gepest:

* Praat regelmatig met uw kind. Ga deze gesprekken niet uit de weg en laat zien dat je er bent voor het kind.
* Stel het kind gerust. Verzeker het kind dat er iets wordt gedaan tegen het pesten en dat hij niet bang hoeft te zijn.
* Help het kind om zich goed te voelen over zichzelf. Op die manier leert het dat als een ander kind hem of haar niet mag, dat dit een probleem van het andere kind is en dus niet aan hem/haar ligt.
* Help het kind om aan zijn zelfvertrouwen te werken (rechtop, zelfverzekerd en met opgeheven hoofd lopen i.p.v. krom, onzeker en angstig). Lichaamstaal speelt een essentiele rol bij de keuze van het slachtoffer.
* Help hem met het oefenen van een reactie op pesten: bijvoorbeeld samen bedenken wat hij terug kan zeggen e.d. (‘Nee, stop, houd daar mee op!’)
* Door een situatie in een rollenspel na te spelen en te oefenen hoe er rustig, maar zelfverzekerd gereageerd kan worden. Dit kan helpen om eventuele woede van het kind te temperen.
* Door met het kind af te spreken het pesten te negeren en doen alsof hij /zij er niet door wordt geraakt.
* Door het kind humor te laten gebruiken tijdens een pestsituatie (bijvoorbeeld tijdens verbale pesterijen). Het is moeilijk om een kind te pesten dat weigert het pesten serieus te nemen.
* Door op spottende opmerkingen te reageren door telkens hetzelfde antwoord te geven. Dit wordt de ‘broken record approach’ genoemd. Het kind kan bijvoorbeeld altijd antwoorden met ‘dank je wel’. De pester gaat zich na een bepaalde tijd vervelen. Deze methode is vooral geschikt voor kinderen die niet zijn opgewassen tegen verbale pesterijen.
* Stel als ouders duidelijke grenzen. Kinderen hebben grenzen nodig om zich veilig te voelen.
* Help uw kind nieuwe vrienden / aansluitingen te vinden. Dit kan bijvoorbeeld door hem (in overleg!) op te geven voor een sportclub e.d. Of door het te stimuleren om af te spreken met andere kinderen.
* Overtuig het kind van het feit dat het pesten niet zijn schuld is.
* Geef het kind veel positieve feedback. Kinderen die gepest worden hebben vaak een zeer klein zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Veel positieve stimulans dus!
* Geef hem eigen verantwoordelijkheden en beloon hem voor onafhankelijk gedrag. Hierdoor zal zijn zelfvertrouwen kunnen groeien.
* Houd de communicatie open.
* Laat het kind de situatie verwerken. Dit kan door middel van gesprekken, maar ook door iets dat hem/haar aanspreekt (bijvoorbeeld het schrijven van een verhaal, tekenen, een lied schrijven enz…)
* Een kind kan vaak aangeven dat hij/zij niet wil dat de ouders het ‘doorvertellen’ op school. Als ouders is het dan erg belangrijk om met het kind te praten over pesten en het belang van het ‘doorvertellen’. Het is belangrijk om te praten over de volgende punten: pesten op school komt vaker voor, het zou niet mogen gebeuren, het is niet jouw schuld, het is belangrijk dat we hier iets van zeggen, er zijn oplossingen voor, het pesten moet stoppen.
* Het is belangrijk om als ouders samen met het kind de beslissing te nemen om de school in te lichten.

Tips voor ouders waarvan het kind pest:

* Praat regelmatig met uw kind. Weet wat er speelt en omgaat in het leven van uw kind.
* Bespreek met de school een manier om het beste te werken aan het probleem
* Praat met uw kind en leg hem uit dat pesten nooit de juiste oplossing is voor een probleem
* Probeer een manier te vinden om zijn positieve gedrag te stimuleren en te belonen
* Zorg voor dagelijks of wekelijks contact met de school
* Schakel indien nodig extra hulp in
* Zoek steun en informatie in literatuur en organisatie (eventueel internet e.d.)
* Blijf letten op de communicatie met uw kind
* Stel duidelijke regels en grenzen
* Bedenk andere manieren waarbij het kind zijn (eventueel aanwezige) agressie en energie in kwijt kan (clubs, sporten enz…)
* Evalueer samen iedere schooldag (houd de situatie goed in de gaten).

Algemene adviezen (alle ouders):

* Neem het kind en het probleem serieus
* Neem de ouders van de andere partij serieus
* Leer je kind voor zichzelf en anderen op te komen (zonder geweld!). Kinderen moeten op jonge leeftijd al ‘nee’ durven zeggen als ze iets meemaken dat ze niet willen. Geef uw kinderen gelegenheid om dit te oefenen. Leer uw kinderen te overleggen.
* Leer uw kinderen om hulp te vragen aan u, de leerkrachten en aan andere die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat als de kinderen een vraag stellen, u ze serieus neemt. Dit betekent niet de problemen van het kind zelf oplossen, maar meedenken aan een eventuele oplossing.
* Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat merken dat u het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.
* Laat merken aan uw kinderen dat ze de moeite waard zijn. Natuurlijk moeten kinderen ook wel eens kritiek krijgen, maar geef ze ook regelmatig een compliment en zorg voor opbouwende kritiek.
* Probeer conflicten binnen het gezin op te lossen met gesprekken. Kinderen leren het meest van de voorbeelden die ze krijgen.
* Laat de kinderen kennismaken met veel verschillende soorten gewoonten, muziek, mensen, culturen enz…
* Leer de kinderen genoeg sociale vaardigheden
* Veel aandacht voor normen en waarden
* Geef zelf het goede voorbeeld
* Corrigeer je kind als hij /zij voortdurend iemand buitensluit
* Blijf praten met je kinderen

Adviezen voor ouders omtrent cyberpesten:

Cyberpesten is pesten via de computer. Het is belangrijk om je kinderen in de gaten te houden tijdens computerwerk.

1. Zet de computer in de huiskamer (op deze manier houd je als ouder het overzicht)
2. Bekijken eventueel de communicatie (indien nodig kan je als ouder de berichten van je kind bekijken. Doe dit echter wel in overleg met je kind)
3. Kraak niets af (neem het kind serieus)
4. Laat weten er voor het kind te zijn (algemeen opvoedadvies)
5. Pesten is ontoelaatbaar (laat dit weten / praat hierover)
6. Leer het kind ook eens niet te reageren (niet te oordelen e.d.)
7. De computer kan ook uit! (denk aan de tijd dat uw kind achter het beeldscherm zit)
8. Houd contact met school en eventuele clubs
9. Bouw aan eigenwaarde (aandacht voor de sociaal- emotionele ontwikkeling van je kind)
10. Geef het goede voorbeeld

# Bijlage

**‘Pestformulier’**

*Stap 2: inventariseer het gedrag*

Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Groep:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Wie wordt gepest?** |
| **Wie pest(en) er?** |
| **Welke signalen zie je?**  |
| **Wanneer vindt dit gedrag voornamelijk plaats?** |
| **Waar vindt dit gedrag plaats?** |
| **Hoe liggen de kinderen (pester / gepeste) in de groep? (uitslag sociogram)** |
| **Overige opmerking / belangrijke punten** |

1. Baeten, M. & Hest, J. (2002). *Kinderen en…ingrijpende situaties: pesten*. Hilversum: Kwintessens. (Blz. 12) [↑](#footnote-ref-1)
2. Deboutte, G. (1995). *Pesten, gedaan ermee! Omgaan met pesterijen? Tips voor ouders, leerkrachten en begeleiding*. Brussel: Bakermat uitgevers. [↑](#footnote-ref-2)
3. Delver,B & Hop, L. (2007). *Pesten is laf! Cyberpesten is laffer*. Haarlem; Vives Media B.V. blz. 14 [↑](#footnote-ref-3)
4. Hasselaar, M. & Muynck, B. de (1999). *Ik wil er ook bij horen, weerbaar worden tegen pesten*. Houten: Den Hertog B.V [↑](#footnote-ref-4)