**Ons pestprotocol**



Rotterdam,

Dit protocol hebben we gemaakt in 2013 samen met ouders, kinderen en alle juffen en meesters van de Koppeling.

**Inhoudsopgave**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Blz. |
| 1. | Inleiding | 3 |
| 2. | Doel pestprotocol | 4 |
| 3. | Pesten wat is dat | 5 |
| 4. | Gedragsregels | 6 |
| 5. | Aanpak van pestgedrag | 7 |
| 6. | Consequenties van pestgedrag | 8 |
| 7. | Wat kan je doen als je wordt gepest | 9 |
| 8. | Ook als je pest kan je hulp krijgen. | 11 |

1. Inleiding

Vind jij het fijn in de klas? Pesten vindt niemand leuk, toch komt het voor. Daarom hebben wij met elkaar dit pestprotocol gemaakt. Dat hebben we gedaan met: de kinderen uit de klas, de juffen en meesters en de ouders.

Wat doe je als je gepest wordt? Hoe kun je stoppen met pesten? Wat doe je als je ziet dat iemand pest of gepest wordt? Ben je nieuwsgierig naar de antwoorden op deze vragen? Neem een kijkje in dit pestprotocol.

Het is erg fijn dat er zoveel mensen hebben meegeholpen aan het bedenken van goede oplossingen om het pesten te stoppen. We willen graag iedereen bedanken die zo hard gewerkt heeft!

1. Doel pestprotocol

Waarom is dit pestprotocol belangrijk?

**Het voorkomen van pesten**

Alle kinderen moeten zich veilig voelen op school, zodat ze goed kunnen werken op school en leuke vrienden en vriendinnen kunnen hebben. We gaan met respect met elkaar om zodat iedereen met plezier naar school kan gaan. We willen niet dat er bij ons op school gepest wordt!

**Het stoppen van pesten**

Stel dat iemand toch gepest wordt dan willen we dat zo goed mogelijk oplossen. We hebben samen in de klas bedacht hoe we dat het beste kunnen doen. En dat hebben we hierin opgeschreven.

**Duidelijkheid**

We hebben regels en afspraken gemaakt in de anti-pestweek. Deze regels gelden altijd. En als we ze niet meer weten hangen ze in onze klas. In iedere klas hangen regels zodat het voor iedereen duidelijk is hoe we met elkaar kunnen omgaan. Als de regels worden gebroken zijn er gevolgen en kun je straf krijgen. De straf hangt af van de regel die je breekt maar er wordt ook rekening gehouden met je leeftijd. Welke straffen er zijn, staat in hoofdstuk 6.

1. Pesten wat is dat?

Wat is eigenlijk het verschil tussen pesten en plagen?

**Wat is plagen?**

Bij plagen kun je elkaar aan. De ene keer word je geplaagd en een andere keer plaag jij. Het is niet kwaad bedoeld, maar meer als geintje. Je kunt er zelf om lachen.

**Wat is pesten?**

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester heeft een grotere mond, is sterker en anderen kijken tegen hem of haar op. Hij of zij moet steeds jou hebben. De pester wil je expres kwetsen of pijn doen.

**Wat is online pesten?**

Online pesten is pesten via je computer, maar ook via je telefoon. Online pesten kan op school maar ook, en vooral, thuis gebeuren. Als je je telefoon op zak hebt, maar ook als je rustig achter je eigen computer zit. De scheldwoorden, de beledigingen, de bedreigingen kunnen ervoor zorgen dat je je zelfs in je eigen huis niet meer veilig voelt.

1. Gedragsregels

Iedereen kan iets bijdragen aan een goede sfeer in de klas. Daarom zijn duidelijke regels en afspraken in omgang met elkaar. Dit noemen we gedragsregels. Deze regels hangen in iedere klas.

Hieronder kan je een aantal regels lezen. Aan de linkerkant staat wat je niet mag doen. Aan de rechterkant staat wat je wel mag doen.

We hebben respect voor elkaar. We houden rekening met elkaar. Alle mensen op school zijn verschillend maar wel even belangrijk. Je hoeft geen vrienden te zijn met iedereen, maar je doet wel beleefd.

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat mag je niet doen** | **Wat kan je wel doen** |
| Slaan | Respect voor elkaar hebben |
| Schoppen | Elkaar laten uitspreken |
| Schelden | Luisteren naar elkaar |
| Anderen buiten sluiten | Elkaar helpen |
| Doorgaan met plagen als iemand huilt of stop zegt | Geef elkaar eens een compliment |
| Niet dwingen om iemand iets te laten doen | Als er een ruzie is of iemand wordt gepest dan GA JE NAAR DE JUF! |
| Niet met voorwerpen dreigen | Als je het spannend vind om met de juf te praten ga je naar: ……………. |
| Geen lelijke dingen over iemands familie zeggen | Grapjes zijn leuk. Plagen mag. |
| Probeer niet gelijk boos te worden als er iets vervelends gebeurd. Het kan een ongelukje zijn | Als je iets van iemand anders leent ben je hier zuinig op |
| Spullen kapot maken |  |
| Geen spullen van andere gebruiken zonder het te vragen |  |

**Wat kan je doen als je ruzie hebt?**

Als je problemen hebt met een ander kind, dan probeer je er samen over te praten op een rustige toon. Lukt dit niet, dan vraag je hulp aan een leerkracht op het plein of in de klas. Iedereen wordt wel eens boos. Als je iets lelijks hebt gezegd of gedaan is het goed om sorry te zeggen.

Reageren met geweld is altijd fout. Blijf van andermans lijf en spullen af. Als een ruzie is opgelost stoppen we erover.

1. Aanpak van pestgedrag

Als er toch een situatie komt waarin je wordt gepest, zelf pest of ziet dat er wordt gepest, zullen de volgende stappen volgen.

Stap 1

Als eerst kan je je verhaal doen bij je juf of meester. Of bij de vertrouwenspersoon. De juf of meester zal aan je vragen wat er precies is gebeurd en hoe lang het al duurt. Je mag alles vertellen. De juf of meester zal ook aan je vragen of jij een oplossing weet en wat jij prettig vindt dat er gebeurd. Zoals bijvoorbeeld praten met je papa en mama.

Vaak mag je eerst je verhaal vertellen zonder dat de juf, meester of vertrouwenspersoon iets doet. Daarna zal er samen met jou worden gekeken wat er kan worden gedaan. Er zullen geen stiekeme dingen worden gedaan achter jou rug om. Er worden duidelijke afspraken samen met jou gemaakt. Als het kan zullen de volgende stappen volgen.

*In sommige gevallen, als wij ons heel veel zorgen maken over de betrokken leerlingen, zullen wij met de papa’s en mama’s praten. Ook al vind je dat misschien eng.*

Stap 2

Er wordt gepraat met de leerling die wordt gepest, met de leerling die pest, andere betrokken leerlingen, de papa’s en mama’s, de meester of juf en soms ook met meester Hans, juf Marcelle, juf Angelique of juf Ingrid. Samen gaan we onderzoeken wat er precies is gebeurd.

Stap 3

Nu we weten wat er is gebeurd maken we een plan hoe we het pesten kunnen stoppen. Jij mag ook vertellen als jij een idee hebt om de situatie beter te maken. Als het plan is gemaakt krijg jij altijd duidelijk te horen wat je kan doen om te helpen de situatie beter te maken of je hoort wat er gaat gebeuren om jou te helpen.

Stap 4

Als we het plan hebben gemaakt zal er met je worden afgesproken na hoeveel dagen er weer contact met je is om te kijken hoe het met je gaat. En hoe het gaat met het plan.

1. Consequenties van pestgedrag.

**Als je de regels breekt en/of pest zullen er gevolgen zijn. Je kan straf krijgen. Hieronder staat welke straffen er kunnen volgen.**

* Praten met de juf/meester en papa/mama over wat je hebt gedaan.
* Een of meerdere pauzes binnen blijven;
* Nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn;
* Strafregels schrijven;
* Er kunnen extra regels worden gemaakt waar je op moet letten. Er zal iedere week worden gekeken of je de regels hebt gevolgd. Als je het moeilijk vindt om de regels te volgen kan je hulp vragen aan de juf of meester, papa of mama.
* Er kunnen afspraken worden gemaakt zodat de leerling die pest de gepeste leerling niet tegen komt op het plein. Je speelt niet met elkaar en je blijft bij elkaar uit de buurt.
* In sommige gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden. Dit gebeurd heel soms en alleen als er iets heel erg is gebeurd. Bijvoorbeeld iemand hard schoppen of slaan.

1. Wat kan je doen als je wordt gepest.

Als je wordt gepest is dit heel vervelend. Je kan je heel verdrietig voelen, je alleen voelen, heel bang of heel boos zijn. Sommige kinderen denken dat ze niets kunnen doen. Maar er is wel iets dat je kan doen. Hieronder staan een paar dingen die je kan doen.

**Maak jezelf sterk!**

Je zult merken dat als je jezelf groot maakt, je je sterker en zelfverzekerder zult voelen.

Let daarom op je houding. Maak jezelf groot door je de volgende dingen te doen:

* Loop, sta of zit met je hoofd rechtop;
* Kijk de pester aan zonder dat je laat merken dat je bang of verdrietig bent;
* Houd je schouders breed;
* Houd je rug recht;
* Zet je voeten schouderbreed;
* Spreek de pester luid en duidelijk aan op zijn of haar gedrag;
* Zeg wat je vind; loop rustig weg en ga iets voor jezelf of met iemand anders doen.
* Bedenk voor jezelf een leuke sport of hobby om te beoefenen.
* Door je aan te sluiten bij een club of vereniging kom je andere kinderen tegen. De kans is groot dat je het daar weer naar je zin hebt en weer zelfvertrouwen krijgt.

**Kom voor jezelf op!**

Er wordt soms door anderen gelachen om de ‘pestgrapjes'.

Zelfs jij lacht soms een beetje mee terwijl je het eigenlijk niet leuk vindt.

Als je het niet leuk vindt is dat een reden om voor jezelf op te komen door te zeggen wat je vindt.

Durf te zeggen wat je mening is en wat je vindt zonder dat je denkt dat anderen je dan niet meer aardig zullen vinden

Bijvoorbeeld:

"Ik vind het niet leuk wat jij doet, hou er onmiddellijk mee op!", of

"Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vindt maakt mij niet uit!" of

"Ik vind dat ik wel goed kan spelen en wat jij vindt maakt mij niet uit!".

Soms lukt het niet om te zeggen wat je vindt of je vindt het eng. Je kunt dan ook negeren.

**Negeren doe je zo:**

* Pesters vinden het leuk als je reageert. Je reageert als je: Boos wordt, lacht, je tong uitsteekt, duidelijk naar de grond kijkt, wegrent en huilt.
* Niet reageren betekent, niets terugzeggen maar ook niets in je gezicht laten merken. Je moet net doen alsof je niets hebt gehoord. Dit is heel moeilijk en misschien kan je het thuis met je mama, papa, broertje of zusje oefenen. Zij kunnen grapjes maken en jij kan net doen alsof je het niet hoort.
* Je moet negeren lang volhouden. Als je 10 keer negeert en de 11e keer toch iets terugzegt zijn die 10 keer voor niets geweest.
* Na het negeren loop je sterk weg en ga je ergens anders staan.

**Probeer erover te praten !**

De pester wil graag dat jij het aan niemand vertelt, dan kan hij doorgaan met jou te pesten zonder dat iemand er iets aan doet. Dat wil jij toch niet? Wel vertellen dus en niet geheim houden! Ook als de pester zegt: "Als je het vertelt dan sla ik je in elkaar!"

**PRATEN OVER PESTEN IS GEEN KLIKKEN!!!**

1. Ook als je pest krijg je hulp.

**Tips voor kinderen die pesten**

Veel kinderen die pesten, weten vaak niet waar zij mee bezig zijn. Pest jij zelf wel eens?

**Is het geintje nog wel leuk?**

Je bent begonnen met een geintje waar de hele klas om moest lachen en je bent met dat geintje doorgegaan. Misschien merk je dat pesten niet echt bij je hoort, maar weet je niet goed hoe je ermee moet ophouden.

Misschien denk je wel dat de klas van jou verwacht dat je doorgaat met pesten. Ook al zijn er misschien een paar kinderen die pesten leuk vinden, de meeste kinderen in jouw klas vinden het heel vervelend dat je pest, ook al zeggen ze dat niet.

**Kijk naar de kinderen**

Kijk goed of de kinderen die je pest het geintje echt leuk vinden. Je ziet aan hun gezichten wel of ze het echt leuk vinden of dat ze een beetje meelachen of sip gaan kijken.

**Plaag niet steeds hetzelfde kind**

Als je steeds hetzelfde kind plaagt, wordt het al gauw pesten.

**Zoek andere stoere dingen**

Pest je omdat het stoer staat? Probeer dan op een andere manier stoer te zijn: word lid van een stoere club of doe andere leuke dingen met je vrienden of vriendinnen.

**Probeer niet de baas te spelen**

Vind je het leuk om de baas te spelen? De meeste kinderen willen niet omgaan met iemand die altijd de baas speelt, maar dat durven ze vaak niet te zeggen. Als jij echt graag de baas wilt spelen, kun jij ook een hondje nemen!

**Wees niet bang dat je zelf gepest wordt**

Ben je bang zelf gepest te worden?

Stop er dan zo snel mogelijk mee. Op deze manier maak je het alleen maar erger voor iedereen. Als jij aardig doet tegen anderen, zullen anderen ook aardig tegen jou gaan doen.

Laat een ander met rust

Let niet zoveel op een ander, maar doe je eigen dingen!

**Word zelf geen pester op internet!**

Tel tot tien als je ergens geïrriteerd over bent. Zeg geen dingen waar je later spijt van kunt krijgen. Een grapje hoeft niet altijd als een grapje over te komen. Vraag je af of jij het een leuke grap zou vinden als het jou zou overkomen.

**Blijf aardig en vriendelijk tegen elkaar.**

Als je denkt dat een ander niet aardig is, vraag dan eerst wat die ander bedoelde voor je je conclusie trekt.

**Soms wordt je heel snel boos.**

Sommige kinderen worden heel snel boos. Of je hebt al iets lelijks gezegd voordat je erover na hebt gedacht. Later kan je wel eens spijt hebben dat je dat hebt gedaan. Als je dit herkent vertel het dan aan je juf, meester, papa of mama. Zij kunnen hulp voor jou regelen om je te leren omgaan met je vervelende gevoelens.