

Anti - pestprotocol



Inhoudsopgave:

Voorwoord	3
Hoofdstuk 1: Doel van ons pestprotocol?	4
1.1 Wat verstaan we onder pesten?	4
1.2 Wat doen we preventief?	4
Hoofdstuk 2: Organisatie op schoolniveau	6
2.1 Schoolregels voor kinderen	6
2.2 Pesten op school aanpakken	6
2.3 Omgaan met pesten op CBS Smitshoek	8
2.4 Verschillende rollen	9
2.4.1 De gepeste	9
2.4.2 De pester	9
2.4.3 De meelopers	10
2.4.4 De asperanthelpers	10
2.5 Stappenplan CBS Smitshoek	10
2.6 Wat als pesten niet stopt?	11
Hoofdstuk 3: Pesten is een groepsprobleem	12
3.1 Groepsvorming	12
3.2 Teamtraining op school	12
Hoofdstuk 4: Achtergrondinformatie	14
4.1 Plagen, ruzie, pesten	14
4.1.1 Plagen	14
4.1.2 Ruzie	14
4.1.3 Pesten	14
4.2 Vormen van pesten	14
4.2.1 Digitaal pesten	15
Hoofdstuk 5: Signalen die op pesten kunnen duiden	16
5.1 Hoe kijkt de leerkracht aan tegen..	16
5.2 Wat kunnen de ouders doen?	17
Hoofdstuk 6 Voor de leerkrachten	18
6.1 Het pesten aanpakken met de hele groep	18
6.2 Van pesten naar wij-gevoel	18

Voorwoord:

CBS Smitshoek wil haar kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Wij schrijven het antipestprotocol omdat pesten helaas overal gebeurt.

Natuurlijk is het beter om het pesten te voorkomen door het scheppen van een goed pedagogisch klimaat en daar gaat dan ook in eerste instantie de aandacht naar uit. De leerkrachten bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een veilig klimaat in een prettige werksfeer in de klas en op het schoolplein. Soms is het gewenst om duidelijke afspraken met de betrokkenen te maken. Een van die duidelijke regels is dat kinderen met respect met elkaar dienen om te gaan. Dat het niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft aan dat we het kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten steken.

Ons pedagogisch uitgangspunt is dat alle kinderen met elkaar moeten leren omgaan. Dat leerproces verloopt meestal vanzelf goed, maar het kan ook voorkomen dat een kind in een enkel geval systematisch door andere kinderen wordt gepest. Dan kan een kind zodanig in de knoop komen met zijn schoolomgeving, dat de ongeschreven regels van de leerkracht niet meer voldoende de veiligheid bieden en daarmee de gewenste ontwikkeling onderbreken. In een dergelijk geval is het van groot belang dat de leerkracht onder ogen ziet, dat er een ernstig probleem in zijn of haar groep is. In een klimaat waarin het pesten gedoogd wordt, worden ook de pedagogische structuur en de veiligheid daarin ernstig aangetast. Voor CBS Smitshoek is dat een niet te accepteren en ongewenste situatie. Dit protocol is een vastgelegde wijze waarop we het pestgedrag van kinderen in voorkomende gevallen benaderen. Het biedt alle betrokkenen duidelijkheid over de impact, ernst en ook specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag.

Onze uitgangspunten:

- Pesten wordt niet geaccepteerd!
- Iedereen heeft recht op een respectvolle behandeling.
- Pesten is een groepsprobleem

Hoofdstuk 1: Doel van ons pestprotocol?

Het belangrijkste doel van het pestprotocol van CBS Smitshoek is dat alle kinderen zich veilig voelen op onze school. Kinderen die zich veilig voelen kunnen zich optimaal ontwikkelen. We doen dit door op de verschillende niveaus een aantal afspraken te formuleren waar we ons aan willen houden.

Hoofdstuk 1.1: Wat verstaan we onder pesten?

Bij pesten is sprake van herhaaldelijk verbaal of fysiek beschadigen van een ander en/of het sociaal uitsluiten van de ander uit de groep.

Pestgedrag wordt dus niet per se gedefinieerd door de handeling zelf, maar meer door de bedoeling van die handeling (schaden, buitensluiten).

Zo kan er sprake zijn van (bij voortdurend) uitgescholden, getreiterd, geslagen, geschopt of geïsoleerd en genegeerd worden. Bij pesten zijn bepaalde kinderen continu het slachtoffer. Hoe zij zich gedragen, wat zij ook doen, de pesters vinden altijd wel weer een aanleiding om te pesten. Van pesten hebben veel kinderen last: natuurlijk de kinderen die gepest worden, maar ook de kinderen die het zien gebeuren. Zelfs de pesters (meestal zijn ze met een groep) kunnen last hebben van hun gepest. De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere en hogere groepen wordt er gepest.

Pestgedrag kan zich manifesteren door bijvoorbeeld:

- altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen;
- zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot;
- een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven;
- briefjes doorgeven;
- beledigen;
- opmerkingen maken over kleding;
- isoleren;
- buiten school opwachten, slaan, schoppen, duwen, trekken, spugen, krabben;
- op weg naar huis achterna rijden;
- naar het huis van het slachtoffer gaan;
- bezittingen afpakken, verstoppen of stuk maken;
- schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer;
- imiteren, najaunen, dreigen, dwingen om iets af te geven of te doen negeren, uitsluiten, buitensluiten;
- pesten via sociale media

Hoofdstuk 1.2: Wat doen we preventief?

Op CBS Smitshoek zijn er een aantal zaken die wij standaard in onze lesinhoud inbouwen, om pesten te voorkomen (preventief werken). Hieronder staan een aantal zaken genoemd die wij standaard inbouwen (in elke groep).

- Wij starten ieder schooljaar bewust met kennismakingsactiviteiten en groepsvormende activiteiten, de zogenaamde Gouden Weken. De Gouden Weken worden ingezet om een fijne sfeer in de groep te creëren. De Gouden Weken zijn de eerste weken van het schooljaar (weken tussen zomer- en herfstvakantie). Ze zijn bij uitstek geschikt om een fundament neer te zetten voor een goede groepsvorming. Deze weken worden a.h.w. herhaald tijdens de zgn. 'Zilveren Weken' (weken na de kerstvakantie).
- Wij zijn ons bewust van de fasen van groepsvorming. De fasen van groepsvorming (Tuckman, 1965) zijn essentieel om te kennen voor iedere leerkracht. Wanneer een groep in de fase van 'storming' (testen, macht ontdekken) blijft hangen, komt hij niet tot werken (performen). Wij beginnen elk schooljaar heel duidelijk met gedragsregels, handhaving en zodoende bieden wij de groep grenzen en veiligheid ('Zo doen wij het hier.'). Dit hoort bij de eerste fase in het proces: norming.
- Wij vullen van iedere leerling op school de ZIEN-lijst in. ZIEN is een leerlingvolgsysteem voor sociale competentie, welbevinden en sociale veiligheid. Met deze lijsten brengen wij de sociale competentie, het welbevinden en de beleving van sociale veiligheid van onze leerlingen systematisch in kaart. Wij kijken tijdens de groepsbespreking, die volgt na afname van het

sociogram, welke hulp ingezet dient te worden op groeps- of leerlingniveau.

- Wij monitoren de (sociale) veiligheidsbeleving van kinderen in groep 5 tot en met 8 Dit doen wij twee keer per jaar met behulp van de ZIEN-vragenlijst 'Sociale veiligheid'.
- Wij zetten Rots en Water in.

Hoofdstuk 2: Organisatie op schoolniveau

Hoofdstuk 2.1: Schoolregels voor kinderen

In het verkeer zijn er regels. Die regels zijn er om alles goed te laten verlopen en botsingen te voorkomen. Regels zijn dus nodig, ook op school. Voor de kinderen hebben we van de gedragscode een vertaalslag gemaakt naar onze drie kapstokregels. Naar onze mening dragen deze regels ertoe bij om het in de school, de klas en op het plein goed te laten verlopen.

De regels worden "op niveau" aan het begin van het schooljaar met de kinderen besproken. Leerlingen en leerkrachten proberen zich aan deze regels te houden; ze kunnen er in ieder geval op worden aangesproken. Onderstaande regels hangen zichtbaar in iedere groep.

We hanteren de onderstaande drie regels:

- 'Voor groot en klein zullen we aardig zijn'.
- 'De school is binnen een wandelgebied en buiten hoeft dat lekker niet'.
- 'We zullen goed voor de spullen zorgen, dan zijn ze weer te gebruiken morgen'.



Als iedereen zich hieraan zou houden, hadden we een modelschool waar nooit ruzie is en niet gepest wordt. Dat is dus niet zo! Toch hebben we met deze regels een handvat om positief en negatief gedrag bespreekbaar te maken.

Hoofdstuk 2.2: Pesten op school aanpakken.

Pesten is slecht voor gepeste, pester en de rest van de groep. De één heeft kans voor zijn leven beschadigd te worden, de ander heeft veel meer kans om in de criminaliteit te belanden, en de rest van de groep. Pesten is een zeer ongezonde situatie voor letterlijk iedereen. Niet alleen de sfeer wordt door pestproblemen verslechterd, maar ook het leerproces wordt verstoord. Een goed pedagogisch klimaat, waarin pesten "not done" is, geeft kinderen en leerkrachten een veilige en leuke werkplek, waar het goed toeven is.

Hieronder wordt de **stopmethode** beschreven. Deze methode leert de kinderen voor een groot deel zelf hun problemen op te lossen. Volwassenen komen alleen in beeld, als de beide partijen er niet uit komen. Er is geen misvatting meer mogelijk over wanneer een kind over de grens van een ander kind gaat. STOP = STOP. De hele methode gaat uit van een **win-win-strategie** en de veronderstelling **dat iedereen er mag zijn. In zeer extreme gevallen waar een win-win-situatie onhaalbaar is, kiest de school voor de gepeste.**



.....Als je wilt dat een ander stopt met "iets" wat jij niet wilt, dan zeg je "**stop**", de ander moet dan direct stoppen.....

Met de stopmethode kan iedereen zijn of haar grens aangeven / duidelijk maken. In een klas waar veel kinderen over de grenzen van elkaar heen gaan, of pestgedrag is, behoort de stopmethode tot een prima noodstopprocedure. In een groep waar alles wel lekker gaat, is de stopmethode gewoon een duidelijke regel, die zo nu en dan gebruikt wordt.

Hoe werkt het stopmethode?

1. Kind zegt: stop of wil je stoppen met...?
2. Kind zegt: Wil je stoppen anders ga ik naar de leerkracht?
3. De leerkracht laat het kind, dat door de stop heen ging, bij zich komen.

4. De leerkracht geeft de kinderen de opdracht om hun probleem uit te praten, en als dat gelukt is, om dat even te melden. De kinderen hoeven verder niet te zeggen hoe ze het opgelost hebben of wat het probleem was.
5. De kinderen komen weer bij de leerkracht en melden dat ze er uit gekomen zijn, of dat ze er niet uitkomen. Als het ene kind meldt, dat ze er uit gekomen zijn, dan vraagt de leerkracht nog aan het andere kind of hij het probleem ook opgelost vindt. Zo ja, dan kunnen de kinderen weer gaan spelen, en als het andere kind het probleem nog niet opgelost vindt, dan moeten ze weer gaan praten. Indien de kinderen aangeven, dat ze er niet uitkomen, dan volgt punt 5.
6. Indien de kinderen er niet uitkomen, dan komt de leerkracht erbij en vraagt: "Wanneer is het probleem opgelost voor jou?" Dit vraagt de leerkracht aan beide kinderen (om de beurt). De leerkracht vraagt in dit stadium dus niet: "Wat is er gebeurd?" Vaak is het probleem nu opgelost.
7. Indien het probleem niet opgelost wordt en de kinderen toch precies willen vertellen wat er gebeurd is, dan is de kans groot, dat de onderlinge strubbelingen, al ondergronds langer aan de gang zijn. Maak dan een afspraak voor een uitvoerig gesprek.
8. Richt je in een gesprek, nadat alle ellende van het verleden besproken is, op hoe het in de toekomst verder moet gaan. Als een kind blokkeert volgt punt 8.
9. Een kind kan gaan mokken of blokkeren, omdat het kind:
 - verwacht dat de ander zich toch niet aan de afspraken houdt;
 - een zwak zelfbeeld heeft;
 - nog niet genoeg sociale vaardigheden in huis heeft, om problemen uit te praten; · te veel in het gevoelsgebied blijft hangen;
 - in het verleden "geleerd" heeft dat mokken extra aandacht geeft en/of met mokken vaak zijn zin krijgt.

Kinderen, die ervaren zijn met de stopmethode, doorlopen meestal de punten 1,2, 3 en 4, waarbij ze zich afmelden, omdat het probleem is opgelost. De kinderen worden steeds sociaal vaardiger en leren hun eigen problemen oplossen.

Sommige ouders vinden dat de leerkracht het probleem moet oplossen. Je onthoudt het kind daarmee de mogelijkheden om vaardigheden aan te leren en om zelf problemen aan te pakken.

Een ouder/leerkracht die steeds voor het kind alle ruzies probeert op te lossen, is als een ouder/leerkracht die bij zwemles van het kind, zelf het water induikt, waardoor het kind nooit leert zwemmen.

U moet dit natuurlijk niet verwarren met volwassenen die kinderen wegsturen met de opmerking of een houding van: "niet zeuren, ik drink nu koffie." Deze volwassenen helpen de kinderen niet om hun sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Het invoeren van de (nood)stopprocedure vergt niet zoveel werk en kan op de volgende manier gebeuren.

- De leerkracht vertelt wat de stopregel inhoudt □ STOP = STOP.
- De leerkracht legt duidelijk de procedure uit voor als een kind *door een stop heen gaat*.
- De leerkracht spreekt vertrouwen in de groep uit.

Wat kunnen we nog meer met de stopmethode?

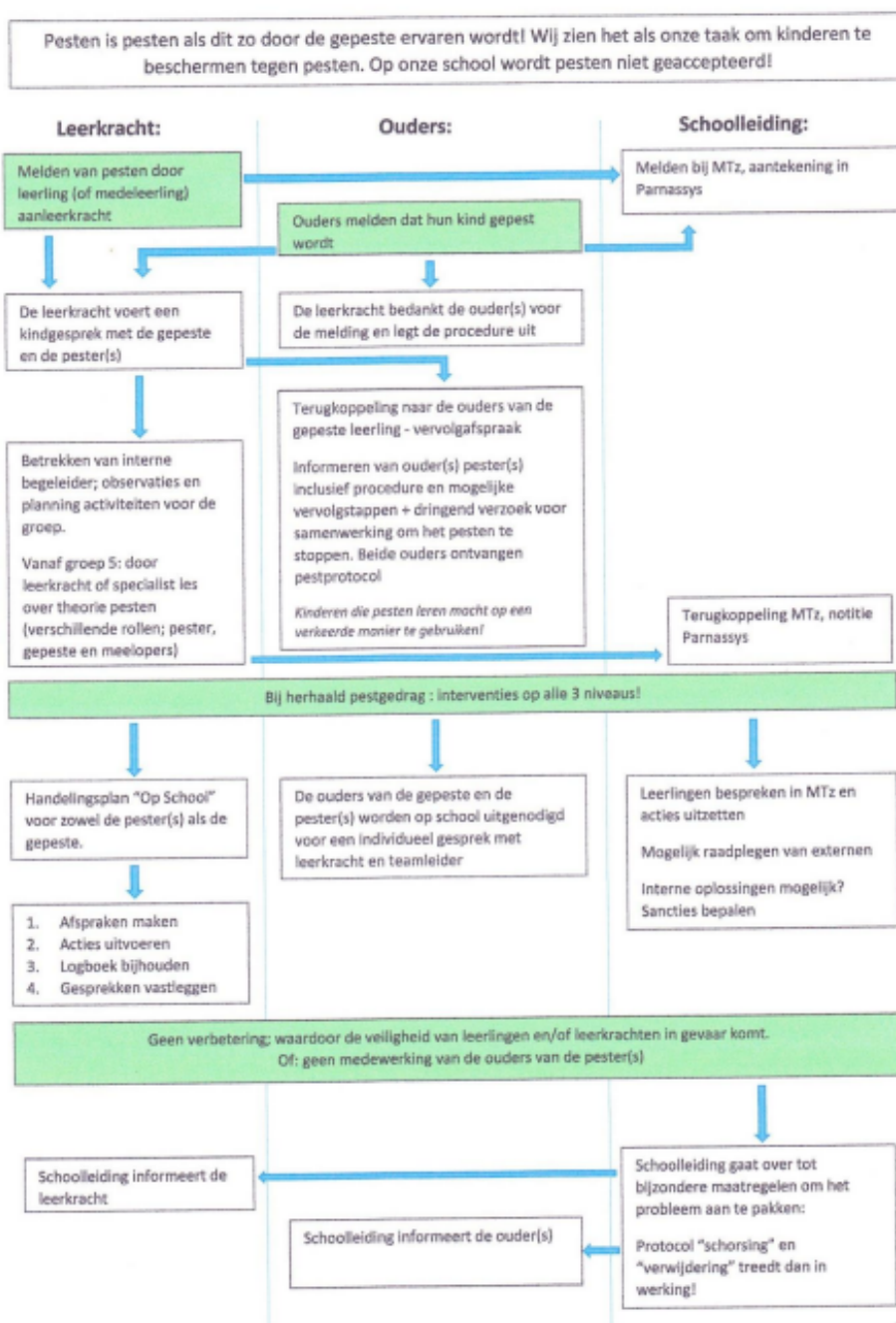
- Een kind, dat heel vaak stop zegt, wordt wellicht gepest!
- Een kind, dat vaak door een stop van andere kinderen heen gaat, moet beter leren dat stop betekent dat je moet stoppen. Informeer eens bij de ouders of hij thuis goed luistert, of niet.
- Een kind, dat veel het woordje "stop" te horen krijgt, terwijl u bij herhaling het kind niets bijzonders ziet doen, wordt wellicht in de groep onvoldoende geaccepteerd en gepest.
- Een kind, dat alleen "stop" zegt, maar niet wil aangeven waarom, kan baat hebben bij sociale vaardigheidstraining.
- Stop zeggen is eigenlijk een ander vorm van nee-zeggen. Een kind, dat geen stop durft te zeggen, durft waarschijnlijk ook geen nee te zeggen. Een gesprek met de ouders hierover kan

dan zinvol zijn, want het aangeven van je eigen grenzen is heel belangrijk. Durft een kind zijn grenzen aan te geven?

- Met de stopmethode neem je voor een deel kinderen die geweld gebruiken de wind uit de zeilen. Kinderen gebruiken soms geweld, omdat ze zich willen laten doen gelden, of omdat ze zich heel erg irriteren en ontploffen. Voordat ze zo boos worden kunnen ze tegen diegene zeggen, die irriteert: "stop". Kinderen die geweld gebruiken, omdat ze zich willen laten doen gelden kun je soms helpen door het zelfbeeld te verhogen. Geweldplegers krijgen straf, maar we blijven met deze kinderen ook in gesprek.
- Of u nu wel of niet de stopmethode hanteert.....fysiek geweld mag ook *voor, tijdens en na* het woordje "stop" niet gebruikt worden.

Hoofdstuk 2.3: Omgaan met pesten op CBS Smitshoek

Indien er toch sprake is van pesten gaan we daar actief mee om. We hebben dit protocol met een stroomschema opgesteld om correct op te kunnen treden en duidelijkheid te scheppen over de aanpak van pesten op onze school. Bij gebruik van het pestprotocol worden altijd de ouders ingeschakeld.



Hoofdstuk 2.4: De verschillende rollen

Pesten is een groepsproces waarin verschillende rollen deelnemen

- Slachtoffer: degene die wordt gepest.
- Pester: degene die begint met pesten.
- Assistent: degene die niet zelf begint met pesten, maar gaat meedoen zodra iemand anders begonnen is.
- Versterker: degene die niet zelf pest, maar wel lacht om de pester of hem/haar aanmoedigt.

Hoofdstuk 2.4.1: De gepeste

- Pesten is pesten als de gepeste dit zo ervaart/voelt.
- Bij pesten zit de pester fout en niet de gepeste.

Iemand die gepest wordt, heeft (op dat moment) nog niet de mogelijkheid gevonden om adequaat te reageren op rotgedrag van een ander. Kinderen die gepest worden lopen het gevaar slecht over zichzelf te gaan denken (ik ben niets waard) en het aanwezige zelfvertrouwen te gaan verliezen.

Een kind loopt een verhoogd risico om gepest te worden (in een aspirant-pestomgeving – Theo Klungers) als het kind:

- Een lage status in de groep heeft
- Geen positief zelfbeeld van zichzelf heeft
- Een lage frustratie-tolerantie grens (= gauw boos) heeft
- Moeilijk grenzen kan aangeven
- Zich dingen snel persoonlijk aantrekt

Een kind in een klas met een pester of meeloper heeft minder kans om gepest te gaan worden als het kind:

- Een hoge status in de groep heeft.
- Een positief zelfbeeld heeft.
- Een hoge frustratie-tolerantiegrens heeft.
- Grenzen aan kan geven.
- Kan relativeren.

Hoofdstuk 2.4.2: De pester

Weet de pester dat hij een probleem heeft? Een pester heeft soms het idee dat het probleem bij de gepeste ligt. Dit is onzin, want pesten is een groepsprobleem en verder toch vooral een probleem van de pester!

Grofweg gezegd heb je vier soorten pesters.

Het eerste type pester, is een pester die de **macht** wil hebben in de groep of zijn huidige positie (op de verkeerde) manier wil verdedigen. Deze pester kiest een slachtoffer uit om te laten zien dat hij/zij de baas is. Tevens straalt de pester uit, dat een ander dit lot ook kan treffen.

Het tweede type pester is **bang** om zelf gepest te gaan worden, en gaat - om dat te voorkomen - zelf pesten. Onder ex-gepesten zie je soms dat ze pester gaan worden op een nieuwe school, uit angst om opnieuw getreiterd te gaan worden. "Dan maar beter zelf pesten", lijkt een goede oplossing, maar is dat niet.

Het derde type pester is de pester die **niet echt in de gaten heeft, hoe erg pesten is**.

Het vierde type pester, is de pester die zelf ook gepest wordt. Dit type kind is dus dader en slachtoffer. Sommige van deze type pesters worden gepest, omdat ze zelf zijn begonnen met pesten. Andere pesters begonnen met pesten, omdat ze zelf ook gepest werden.

Sommige pesters kunnen zich moeilijk verplaatsen in gevoelens van andere mensen

Daarnaast kan een goede voorbeeldfunctie ontbreken. Als een kind voornamelijk geconfronteerd wordt met volwassenen, die met elkaar omgaan op vijandelijke basis, dan is de kans groot dat het kind deze manier van omgaan met mensen overneemt.

Ook kan het zo zijn, dat de pester geen andere manieren dan pesten weet om de aandacht te krijgen of om andere behoeften te bevredigen (sociaal onvaardig).

Ook de pester is slachtoffer van zichzelf.

Hoofdstuk 2.4.3: De meelopers

Kortweg gezegd zijn er drie soorten meelopers:

1. De ene meeloper doet met de pester mee, omdat hij bang is, dat wanneer hij niet meedoet, hij zelf gepest kan gaan worden.
2. Een andere type meeloper is de zogenaamde sensatiezoeker die pesten wel spannend vindt.
3. De zwijgers (omstanders) weten dat er gepest wordt, maar doen er niets aan. Ook dat kan zijn uit angst, of uit onverschilligheid.

Hoofdstuk 2.4.4: De aspirant helpers

Aspirant helpers zijn de kinderen in de groep, die de gepeste eigenlijk wel willen helpen, maar niet precies weten hoe of er wat huiverig voor zijn, uit angst ook gepest te gaan worden. Deze angst is trouwens niet geheel ten onrechte.

Of een kind kan helpen hangt namelijk sterk af van de plek, die de helper heeft in de groepshiërarchie. Als een helper populair is en zelf een stevige persoonlijkheid is, dan is het soms voldoende als de helper het pestgedrag niet accepteert en dit gedrag afwijst.

Als de helper ook nog een goed contact weet te onderhouden met de pester, dan kan het pestgedrag zelfs stoppen, zonder daadwerkelijke interventie van de groepsleerkracht.

Hoofdstuk 2.5: Stappenplan CBS Smitshoek

Stap 1:

Pesten wordt in eerste instantie gemeld bij de groepsleerkracht door de gepeste, de ouders of door derden (medeleerlingen, collega's, andere ouders). De leerkracht voert een kindgesprek met de gepeste en de pester(s).

Aan de hand van zo concreet mogelijke voorvallen uit het recente verleden wordt een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. Indien wenselijk kan de leerkracht de IB'er op de hoogte stellen. Als eerste worden de ouders op de hoogte gesteld. Leerkracht zal nauwkeurig observeren en registreren in het digitaal leerlingvolgsysteem (Parnassys).

Stap 2:

De leerkracht heeft een gezamenlijk gesprek met de pester en de gepeste. Het probleem wordt duidelijk en helder geformuleerd. In overleg met beide partijen worden concrete afspraken gemaakt om pestgedrag tegen te gaan/ te stoppen. Als er meerdere kinderen uit de groep betrokken zijn bij het pestgedrag zal de leerkracht klassikaal aandacht schenken aan het probleem, waarbij gebruik gemaakt kan worden van beschikbare methoden. Binnen één week vindt eerste evaluatie plaats met de kinderen. Er wordt terugkoppeling naar de ouders gedaan. Leerkracht zal nauwkeurig observeren en registreren in het digitaal leerlingvolgsysteem (Parnassys).

Stap 3:

Wanneer blijkt dat er signalen zijn dat de situatie niet is verbeterd wordt er in samenspraak met de lb-er een plan gemaakt. De betrokken ouders zullen op de hoogte gesteld worden van dit plan. Na 6 weken wordt dit plan geëvalueerd, zijn de doelen gehaald? Gesprek met de betrokken leerlingen (leerkracht kan zelf inschatten wat het beste is: gezamenlijk of afzonderlijk). Is het gelukt om de afspraken na te komen? Plan wordt met lb-er geëvalueerd en betrokken ouders worden geïnformeerd. Wanneer doelen zijn behaald wordt plan afgesloten. Alle afspraken worden

geregistreerd in Parnassys.

Wanneer dit niet voldoende blijkt, volgt een groot overleg waarbij beide ouders, leerkracht, IB en MT aansluiten om te kijken wat er nodig is.

Hoofdstuk 2.6: Wat als pesten niet stopt?

- Groot overleg waarbij ouders, leerkracht, IB en MT aansluiten.
- In kaart brengen wat we als school al ingezet hebben en in kaart brengen wat er nog nodig is.
- Aangeven dat de pester best een aardig persoon is, maar dat het pesten direct moet stoppen!
- We geven duidelijk aan dat de bal nu volledig bij de pester en zijn ouders ligt. We geven aan dat het in belang van de pester, de gepeste en de rest van de groep is, dat het pesten stopt. U wilt de pester best helpen met, maar als de pester nogmaals pest, dan treedt het protocol schorsing en verwijdering van onze vereniging in werking.

Hoofdstuk 3: Pesten is een groepsprobleem

Dat kinderen met elkaar moeten leren omgaan in een groep is een normaal verschijnsel. Leuke dingen en zo nu en dan ruzies/conflicten horen daarbij. Een kind traint op deze manier zijn sociale vaardigheden.

Hoofdstuk 3.1: Groepsvorming

Positieve groepsvorming; In een positieve groep is ruimte voor persoonlijk contact, iedere leerling mag gezien worden en iedere leerling mag zijn, wie die wil zijn. Een groep waarin de sfeer positief is, heeft een positiever en veiliger leefklimaat.

Elke groep doorloopt gedurende het schooljaar een aantal fasen van groepsvorming.

- **Fase 1: Norming**
Tijdens deze fase worden de normen van de groep vastgesteld. De mentor stelt samen met de groep, direct basisregels op voor het sociale verkeer. Dit om de leerlingen veiligheid en zekerheid te bieden.
- **Fase 2: Forming**
De kennismaking van de groep. De groepsleden oriënteren zich op elkaar en de omgeving. De leerkracht zorgt voor verbindende activiteiten.
- **Fase 3: Storming**
Tijdens deze fase komt er echt beweging in de klas. De leerlingen zoeken erkenning en willen een positie verwerven in de klas. De rangorde binnen de groep wordt bepaald. De mentor heeft hier invloed op, door negatief gedrag te begrenzen en positief gedrag te bekrachtigen.
- **Fase 4: Performing**
Als de rollen zijn verdeeld en de normen zijn vastgesteld, kan de groep aan de slag. Bij een positieve groep werken de leerlingen graag samen en worden conflicten snel opgelost.
- **Fase 5 Adjourning**
Het schooljaar is ten einde, de leerlingen nemen afscheid van elkaar. Door hier als leerkracht positief aandacht aan te geven, sluiten de leerlingen het jaar met een goed gevoel af. Hiermee leg je de basis voor een positieve groep, in het volgende schooljaar. Groepsvorming vraagt niet alleen aandacht na de zomer (gouden weken) en de kerst (zilveren weken), maar telkens weer als de samenstelling in de klas verandert

Het gevaar van pesten ontstaat vooral in de fase van elkaar uitproberen. Steeds als een groep verandert doordat er iemand bijkomt of afgaat begint dit proces opnieuw. Daarnaast is het van belang wie de leider(s) wordt / worden in de klas. In principe behoort de leerkracht de eerste leider in een groep te zijn, die structuur (veiligheid), affectie (je mag er zijn) en ruimte biedt. Pesten kan ontstaan óf zich verder ontwikkelen in een groep, waarin geen natuurlijke orde heerst of in een groep waarin de sfeer niet goed is.

Pesten kan zich (helaas) goed ontwikkelen als in de beginfase de strijd om de hiërarchie te lang duurt. Om deze reden behandelen we in de eerste schoolweken structureel door de hele school onze vuistregels en wordt er vanaf groep 3, ieder leerjaar opnieuw, een anti pestcontract opgesteld.

Hoofdstuk 3.2: Teamtraining “Op School”

Pesten verpest de sfeer in de klas. Om te werken aan de groepssfeer zijn 2 onderdelen zeer van belang:

1. Het hebben van een positieve en open relatie met alle leerlingen:

- De leerkracht neemt initiatief voor zo'n relatie.
- Onvoorwaardelijke aandacht geven aan de leerlingen, juist ook als een leerling hier niet om vraagt (dus niet alleen bij negatief of positief gedrag).
- Toon altijd respect aan de leerlingen.
- Blijf uit de machtsstrijd met leerlingen.

2. Een ontspannen sfeer:

- Werken aan een positief groepsklimaat, waarin iedereen tot zijn recht komt.
- Regelmatig ontspanningsmomenten inbouwen.

- Ruzies worden na schooltijd uitgesproken. Kinderen die niets met de ruzie te maken hebben, worden hier dan niet mee lastig gevallen. Dit komt de sfeer ten goede.

Als er in een klas gepest wordt, zijn er vaak een aantal standaardrollen die kinderen hebben. Die rollen kun je ook best met kinderen bespreken. Vaak realiseren zij zich niet, dat ze óók een rol spelen bij het pesten, ook al doen ze actief niets.

Hoofdstuk 4: Achtergrondinformatie

Hoofdstuk 4.1: Plagen, ruzie, pesten

Er bestaat een verschil tussen plagen, pesten en ruzie maken. Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen plagen en pesten en wat is het verschil tussen pesten en ruzie maken?

Hoofdstuk 4.1.1: Plagen

Je kunt van plagen spreken, als beide partijen even sterk zijn, en er niet echt gesproken kan worden van een slachtoffer en een dader. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar **wel mogen**.

Het kan een steekspel met woorden zijn, of elkaar voor de gek houden. **De plager heeft niet de intentie om de geplaagde te beschadigen**. Tussen kinderen, zeker in de bovenbouw en in het voortgezet onderwijs, zie je hetzelfde patroon ontstaan. Humor (echte!) staat hierbij centraal.

De ogen van plager en geplaagde glinsteren, er vindt een woordenspel plaats. Dit versterkt zelfs de onderlinge band. De plager heeft warme gevoelens t.o.v. de geplaagde en dat is wederzijds.

Door zo nu en dan een beetje geplaagd te worden en terug te plagen zal de sociale weerbaarheid van een kind vergroot worden. Het is goed voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind.

Kinderen met een laag zelfbeeld (=hoe je jezelf ziet), weinig zelfvertrouwen, of (ex) slachtoffers van pesten kunnen vaak niet tegen plagen; zij pikken de signalen van warmte niet, of onvoldoende op.

Hoofdstuk 4.1.2: Ruzie

Ruzie maken wordt door kinderen nog wel eens benoemd als pesten. Hoewel een ruzie geen pesten is, kan een niet goed opgeloste ruzie soms wel tot pesten leiden.

Een ruzie is een conflict tussen mensen over een bepaalde zaak. Bijvoorbeeld over spelregels bij het knikkeren, of over het feit of er nu wel of niet voor het "echie" werd gespeeld. Als een ruzie uitgesproken is kunnen de voormalige ruziemakers vaak weer samen door één deur. Bij pestgedrag gaat het niet om een zaak (in ons voorbeeld de knikkers) maar om het beschadigen van een persoon.

Hoofdstuk 4.1.3: Pesten

Zoals bij het voorwoord beschreven, is pesten (psychisch, fysiek of seksueel) "systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die niet meer in staat is/zijn zichzelf te verdedigen."

- Bij pesten is er een duidelijke slachtofferrol en een daderrol.
- Pesten is zeer slecht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het slachtoffer. Het slachtoffer kan volledig getraumatiseerd worden.
- Trouwens pesten is ook slecht voor de pester, want ook hij ontwikkelt een manier van omgaan met andere mensen, die ervoor zorgt, dat hij 400% meer kans heeft om in de criminaliteit te komen. Pesten is kindermishandeling tussen kinderen onderling!
- Pesten is koud. De pester voelt geen warmte voor zijn slachtoffer en heeft geen respect voor hem of haar. Je ziet de ogen van een pester geen warmte uitstralen.

De vormen van pesten zijn helaas talrijk. Gebeurde "vroeger" pesten alleen in de werkelijke wereld, tegenwoordig verplaatst het pesten zich ook steeds meer naar de digitale wereld; het digitaal pesten.

Hoofdstuk 4.2: Vormen van pesten

Vormen van pesten in de werkelijke wereld:

- Fysiek geweld als schoppen, slaan, spugen;
- Spullen afpakken en/of vernielen;
- (In de groep) voor schut zetten;
- Bedreigen en/of chanteren;
- Alle inbreng van de gepeste als waardeloos bestempelen;

- Roddelen;
- Schelden;
- Kleineren;
- Uitsluiten met spelen, bij partijtjes, met klassen rond gaan, e.d.;
- Negeren;

Hoofdstuk 4.2.1: Digitaal pesten:

Is het pesten in de werkelijke wereld al vreselijk, bij digitaal pesten komt de pester ook nog eens, de voorheen veilige omgeving, binnen via computer of telefoon. Voor een pester is deze vorm van pesten veiliger. Hij of zij heeft minder kans op afkeuring van de groep of blijft anoniem.

Vormen van digitaal pesten zijn o.a.:

- Schelden en anoniem bedreigen via e-mail, MSN, SMS'jes of via What's app;
- Virussen versturen naar de computer van de gepeste;
- Hacken van de computer;
- Vervelende foto's van de gepeste op een website plaatsen (soms zelfs via hacken op de site van de gepeste zelf).

Hoofdstuk 5: Signalen die op pesten kunnen duiden

Hieronder leest u een aantal signalen die **zouden kunnen** duiden op pestgedrag binnen de groep.

1. Alleen staan in de pauze.
2. In de pauze steeds contact zoeken met de pleinwacht.
3. Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het pestslachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
4. Bijna altijd met kleine kinderen spelen.
5. Niet naar buiten willen.
6. Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als een pestslachtoffer een idee aandraagt of in de kring iets zegt.
7. Als andere kinderen zich negatief uitlaten over het kind of zijn/haar familie zonder dat dit echt reëel is.
8. Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt.
9. Als andere kinderen negatiever reageren op een fout van het pestslachtoffer dan bij
10. Als het kind, de ouder(s) en/of andere kinderen aangeven dat er gepest wordt. andere kinderen.
11. Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in vakanties verdwijnen.
12. Bepaalde kleren niet meer aan willen hebben naar school.
13. Gauw prikkelbaar of boos is.
14. Nachtmerries.
15. Bedplassen.
16. Nooit uitgenodigd worden op feestjes/partijtjes.

Natuurlijk kunnen deze signalen ook op "iets anders" duiden. Ga in ieder geval in gesprek met het kind.

Als u vermoedt dat er bij u in de klas, of in de klas van uw kind gepest wordt, kunnen de onderstaande tips wellicht handig zijn.

Hoofdstuk 5.1: Hoe kijkt de leerkracht aan tegen...

1. de gepeste?

- De gepeste is een persoon met mogelijkheden.
- De gepeste heeft op dit moment weinig zelfvertrouwen en een verminderd zelfbeeld, maar de gepeste heeft kansen om het tij te doen keren.
- Je mag gerust medelijden hebben met een gepeste, echter je moet de gepeste uit zijn slachtofferrol halen.
- De gepeste moet actiebereid worden!! Als je zo met een gepeste omgaat, laat je merken, dat je vertrouwen hebt in zijn (groeierende) mogelijkheden om mee te helpen het groepsprobleem van het pesten op te lossen.

2. de pester?

- Het is belangrijk, dat de leerkracht weet, dat de pester ook daadwerkelijk de pester is. Enerzijds uit eigen observaties en anderzijds uit de verhalen van andere mensen, zoals kinderen, collega's en ouders. Hierdoor sluit je de ontsnappingsroute af voor de gepeste om de pesterijen te ontkennen.
- De leerkracht moet duidelijk het pestgedrag van de pester afkeuren en duidelijk maken dat pesten ook tegen de schoolregels ingaat.
- Gelijktijdig kan de leerkracht de goede eigenschappen van de pester opnoemen.
- Het einde van het verhaal moet eigenlijk zijn, dat het jammer is dat hij pest (en dat moet stoppen), maar dat hij verder een goed kind is.
- Alleen als je als leerkracht zo tegen een pester aankijkt, accepteert de pester jouw hulp om te komen tot een beter sociaal gedrag.

Hoofdstuk 5.2: Wat kunnen de ouders doen?

Ouders van gepeste kinderen

Als uw kind gepest wordt, is dat heel erg. Het liefst zou u de pester zelf wel even willen aanpakken, maar dat kan niet en maakt de pesterijen vaak alleen maar erger.

Er zijn kinderen die gepest worden, omdat ze nog niet sociaal vaardig genoeg zijn, om pesters te doen stoppen. Op judo gaan, verhoogt vaak het zelfvertrouwen en de sociale weerbaarheid.

Soms kan een cursus sociale vaardigheden echt heel zinvol zijn. Uw huisarts kan er meer over vertellen. Als uw kind niet tegen plagen kan (ik heb het nu niet over pesten), dan moet u ook alert blijven, want de kans om gepest te gaan worden, wordt verhoogd. U dient na te gaan hoe het komt, dat uw kind niet tegen plagen kan. Een gebrek aan zelfvertrouwen kan de oorzaak zijn.

Ouders van kinderen die pesten

Het is niet leuk, als u hoort dat uw kind pest. Probeer niet boos te worden op degene die dit vertelt, maar ga na of dit klopt. Pesten is niet alleen gevaarlijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van de gepeste, maar ook voor die van de pester. Omgaan met mensen is een vaardigheid die je leert en waar je je leven lang plezier van kunt hebben. Een pester leert zichzelf verkeerde vaardigheden, hetgeen kan leiden tot crimineel gedrag. Uit onderzoek blijkt dat pesters 1/3 van de pesters voor hun 16^e levensjaars met justitie in aanraking komt. Ze hebben veel meer kans om in het criminele circuit terecht te komen.

Een pester veroorzaakt dus nogal wat ellende voor zijn omgeving en zichzelf:

Een pester veroorzaakt ook een rottige sfeer in de groep.

Dit is vrij hard gesteld, maar het klopt helaas wel. Dat een pester zich rot gedraagt, betekent overigens niet dat hij rottig is. Ook een pester kan in zijn hart best aardig zijn, alleen dat merk je even niet.

Hoofdstuk 6: Voor de leerkrachten

Hoofdstuk 6.1: Het pesten aanpakken met de hele groep

De eerste stappen om het pesten in de groep aan te pakken, d.m.v. het pedagogisch klimaat, eventueel aangevuld met de (nood)stopmaatregel. *Met de onderstaande tips bereik je dat de kinderen elkaar als medemensen gaan zien. Een fundament om het pesten daadwerkelijk goed aan te pakken.*

Hoofdstuk 6.2: Van pesten naar wij-gevoel

Pesten is een groepsprobleem. Om pesten in de groep op te lossen, moet je dus aan de slag met de hele groep. Waarom is het aanpakken van pesten ook al weer zinvol?

1. De gepeste heeft een rot leven op school. Ook als hij op dat moment niet wordt gepest, maar de dreiging van opnieuw gepest worden steeds aanwezig is. De gepeste kan zo angstig worden, dat ook de sociale contacten met andere kinderen moeilijker wordt. Het zelfbeeld en het zelfvertrouwen brokkelen snel af.
2. De pester leert op een verkeerde manier met mensen omgaan en roest vast in dat patroon. Andere mensen gaan ook van hem verwachten, dat hij pest. De pester die geleerd heeft door intimidatie zijn zin te krijgen, heeft tot 400% meer kans om in de criminaliteit terecht te komen.
3. De sfeer in de groep lijdt onder het pesten. Het kan kinderen in gewetensnood brengen, dat zij niets aan het pesten (denken te) kunnen doen. Weer andere kinderen krijgen m.i. een verkeerde kick van het zien van pesterijen.
4. Pesten gaat ten koste van het leren.
5. Kinderen hebben recht op veiligheid (volwassenen trouwens ook).

Bij alle tips komen de drie items *structuur - affectie - ruimte* weer om de hoek kijken. Kinderen moeten een zeker evenwicht ervaren tussen de regels en veiligheid die ze krijgen, tussen het ervaren van: "Ik mag er zijn.", en de ruimte om dingen/grenzen uit te proberen en verder te groeien naar zelfstandigheid.

Indien de groep bewust is van het pesten, dan kun je met de groep aan de slag. Bijvoorbeeld als hieronder beschreven:

Als er gepest wordt, voer dan een gesprek met de **gepeste** en ga de volgende punten na:

1. Klopt het, dat hij of zij zich gepest voelt? (*H)Erkenning van het probleem.*)
2. Voelt hij/zij zich gepest? (*Doorvragen: "Zijn er nog meer?"*)
3. Waar gebeurt het pesten? (*Doorvragen: "Zijn er nog meer plekken?"*)
4. Hoe vaak wordt hij of zij gepest?
5. Hoeveel dagen, weken, maanden of jaren loopt dit al?
6. Weten zijn ouders, of iemand anders, dat hij of zij gepest wordt?
7. Wordt het kind alleen op school gepest of ook elders?
8. Wordt het kind alleen door kinderen van de eigen school gepest of ook door andere kinderen?
9. Wat heeft het kind zelf al aan het pesten proberen te doen?
10. Op welke momenten wordt er niet gepest en op welke momenten wel?
11. Welke kinderen pesten hem of haar nooit? (*de zwijgers en of aspirant helpers*)
12. Welke kinderen proberen hem of haar wel eens te helpen? (*de (aspirant) helpers*)
13. Wil hij dat het pesten stopt? Wat wil hij bereiken? (***Keuze maken, actiebereid worden***)
14. Wil hij of zij meewerken, om de sfeer in de groep beter te laten worden? (*Actief deelnemen aan het groepsproces, om het pedagogisch klimaat te versterken, en om het kind uit de slachtofferrol halen--□ actie!*) **Indien nodig biedt je het kind tijdelijk noodbescherming aan; zie de noodstopmaatregel!**
15. **Besprek samen met het kind, wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk samen met het kind welk gedrag hij/zij in een bepaalde situatie wil tonen. En oefen dat.** Dat kan dus zijn van hoe je vraagt of zegt, dat je mee wilt spelen, vriendelijk zijn, iemand

- begroeten, iemand vragen of hij geholpen wil worden, zonder opdringerig of plakkerig te worden, omgaan met het feit, dat een vriendje ook wel eens met een ander speelt, enz.
16. **Het CJG kan helpen met een cursus om te werken aan het zelfbeeld, het zelfvertrouwen en aan het vergroten van de (sociale) vaardigheden.**