**PestProtocol**



Willem Alexanderplantsoen 2 2713 VM Zoetermeer

079 – 3169184

[www.ikcstellanova.nl](http://www.ikcstellanova.nl)

info@ikcstellanova.nl

1

**INHOUD**

1. **INLEIDING**
   1. Redenen om te kiezen voor het PestProtocol
      1. Gevolgen voor slachtoffers van pesten
      2. Gevolgen voor pesters
      3. Gevolgen voor omstanders
   2. Doelstellingen van het PestProtocol

**II** **ACHTERGRONDINFORMATIE**

* 1. Wat verstaan wij onder pesten?
  2. Kenmerken van de pestkop
  3. Kenmerken van de gepeste
  4. Signalen die wijzen op pestgedrag
  5. De invloed van de groep

1. **HOE WORDT IN ONZE SCHOOL GEWERKT AAN HET VOORKOMEN VAN**

**PESTGEDRAG?**

**IV** **HOE WORDT IN ONZE SCHOOL PESTGEDRAG GESIGNALEERD?**

1. **HOE WORDT IN ONZE SCHOOL GEHANDELD IN SITUATIES WAARIN**

**PESTGEDRAG WORDT GESIGNALEERD?**

2

**LITERATUURLIJST**

**BIJLAGEN**

Bijlage 1 Voorbeelden van groepsregels op een anti-pestcontract voor

groep 5 t/m 8

Bijlage 2 Informatie over de nieuwe pesttest

**KOPIEERBLADEN**

Kopieerblad 1 Schoolregels tegen pestgedrag Kopieerblad 2 Schoolregels tegen pestgedrag in picto’s

Kopieerblad 3 Anti-pestcontract voor groep 1 en 2 Kopieerblad 4 Anti-pestcontract voor groep 3 Kopieerblad 5 Anti-pestcontract voor groep 4 t/m 8

Kopieerblad 6 Tips voor kinderen tegen pesten van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) Kopieerblad 7 Tips voor kinderen tegen digitaal pesten van

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/)

Kopieerblad 8 Tips voor pesters van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/) Kopieerblad 10 Gele kaart: Geel analyseformulier ‘pestgedrag’

Kopieerblad 11 Tips voor ouders van kinderen die (digitaal) worden gepest van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/)

Kopieerblad 12 Tips voor ouders van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/): Help mijn kind pest. Kopieerblad 13 Rode kaart: Rood analyseformulier ‘pestgedrag’

3

**I** **INLEIDING**

Binnen een school doen zich buitengewoon veel situaties voor waarin kinderen zich heel kwetsbaar opstellen: binnen de groep of bijvoorbeeld bij het spelen op het plein. Situaties die kunnen leiden tot gevoelens van ontevredenheid, jaloezie en je achtergesteld of zelfs genegeerd voelen. Dergelijke situaties leiden gemakkelijk tot pestgedrag. Er wordt een slachtoffer gezocht en gevonden. Er worden nog wat meelopers geronseld en de basis voor een langdurige pestsituatie, met alle negatieve gevolgen van dien, is gelegd.

Onderzoek heeft uitgewezen dat in elke klas wel een kind zit, dat een aantal keren per week wordt gepest. Bovendien duurt pesten vaak een schooljaar of nog langer. Pestgedrag is dus een niet te ontkennen fenomeen. Een fenomeen dat voorkomt in de klas, op het schoolplein, in de buurt en bij de sportvereniging, maar ook via internet of sms.

1. **Redenen om te kiezen voor het PestProtocol**

Er zijn twee belangrijke redenen voor IKC Stella Nova om te kiezen voor een eigen pestprotocol. Op de eerste plaats doet pestgedrag in en rondom een school absoluut afbreuk aan onze visie dat wij op de IKC Stella Nova een veilige en kindvriendelijke onderwijsleeromgeving willen nastreven. Een goed pedagogisch klimaat, als basis voor het schoolse leren, staat bij ons hoog in het vaandel!

Op de tweede plaats kan pesten vergaande negatieve consequenties hebben voor zowel de pestkop als zijn1 slachtoffer. Een andere belangrijke groep bestaat uit kinderen die zelf niet pesten of gepest worden, maar hier wel getuige van zijn geweest. Ook zij ondervinden hier nadelige gevolgen van.

In het onderstaande wordt dit kort uiteengezet.

**1.1.1 Gevolgen voor slachtoffers van pesten**

Slachtoffers van pesten zijn meestal zeer ongelukkig, bang en wantrouwend en hebben weinig zelfvertrouwen. Ze gaan niet graag naar school en zullen smoezen bedenken om er niet naar toe te hoeven. De gevolgen van pesten zijn ernstig. Het psychisch welbevinden van de slachtoffers wordt zodanig aangetast dat hun sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling belemmerd wordt. Ook wanneer zij volwassen zijn, is de kans groot dat ze moeilijk relaties aangaan. Concreet kan aanhoudend pestgedrag de volgende gevolgen voor het slachtoffer hebben:

* faalangstig en wantrouwend worden, kans op depressiviteit;
* geen zelfvertrouwen (meer) hebben;
* lichamelijk klachten krijgen;
* slecht presteren;
* verlegen zijn, komen in een isolement;
* poging tot of dreigen met zelfmoord.

**1.1.2 Gevolgen voor pesters**

Wanneer pestgedrag niet wordt aangepakt, denken pesters dat hun gedrag getolereerd wordt. Zij leren dat ze door middel van agressie, geweld of bedreigingen hun zin kunnen krijgen. Kinderen die gepest hebben, kunnen gelijksoortig gedrag ook gaan vertonen als zij volwassen zijn. Zij leren niet hoe ze op een normale manier met mensen kunnen omgaan. In staat zijn tot samenwerken is echter een kwaliteit die in toekomstig werk hard nodig is. Als het gedrag van pesters niet gecorrigeerd wordt komen zij in een neerwaartse spiraal. Het blijkt dat pesters meer kans hebben om criminele overtredingen te begaan; pestkoppen hebben later vier maal zo grote kans om crimineel gedrag te

1 Ter verhoging van de leesbaarheid van de tekst is voor de mannelijke vorm gekozen. In alle gevallen – tenzij anders is aangegeven – worden hiermee zowel jongens/mannen als meisjes/vrouwen bedoeld.

4

vertonen. Bovendien heeft de pestkop eigenlijk geen echte vrienden. Een groep kinderen volgt de pester, maar zodra deze steun weg is, staat de pester alleen.

**1.1.3 Gevolgen voor omstanders**

Pesten heeft ook een negatieve uitwerking op de omstanders. Kinderen die pesten van dichtbij meegemaakt hebben, voelen zich bang of worden wantrouwend. Ze kunnen zich schuldig gaan voelen dat ze niet ingegrepen hebben. De sfeer op school wordt slecht, wat niet ten goede komt aan het leren van de leerlingen. Kinderen die merken dat de leraar pesters niet straft voor hun agressieve gedrag, hebben meer de neiging om later ook agressie te gebruiken.

1. **Doelstellingen van het PestProtocol**

Met behulp van dit PestProtocol willen wij pestgedrag voorkomen en bestrijden: en wel door dit gedrag met al zijn aspecten bespreekbaar te maken en er tegen in actie te komen. In hoofdstuk I wordt basisinformatie gegeven over pesten. Vervolgens wordt in hoofdstuk 2 beschreven hoe op IKC Stella Nova wordt gewerkt aan het voorkomen van pesten. Op welke wijze op onze school pestgedrag wordt gesignaleerd komt in hoofdstuk 3 aan de orde. Tot slot staat in hoofdstuk 4 een plan van aanpak voor situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd. Bij de aanpak van gesignaleerd pestgedrag worden de ouders intensief betrokken. Vaak beperkt pestgedrag zich immers niet alleen tot de schoolse situatie en liggen oorzaken zeer regelmatig buiten dit gebied.

Kort samengevat is dit PestProtocol een middel om de volgende doelstellingen te bereiken:

* de leerkrachten kunnen pestgedrag signaleren en onderkennen;
* het pestprotocol vormt een plan van aanpak ten aanzien van:
  + het voorkomen van pestgedrag;
  + het tijdig signaleren van pestgedrag;
  + het remediëren van pestgedrag;
  + de samenwerking tussen ouders2 en school om pestgedrag te voorkomen en te remediëren.

***Met dit pestprotocol hoopt IKC Stella Nova, samen met de leerlingen en de ouders, een positieve en effectieve bijdrage te kunnen leveren aan het voorkomen en bestrijden van pestgedrag.***

2 Daar waar wordt gesproken over ouder(s) doelen we niet alleen op de biologische vader(s) en/of moeder(s), maar op de primaire verzorg(st)er(s) van de kinderen.

5

**II** **ACHTERGRONDINFORMATIE**

1. **Wat verstaan wij onder pesten?**

Het verschijnsel pesten is een zondebokfenomeen. Dit houdt in dat leden van een groep om een bepaalde reden een soortgenoot mishandelen. Een fenomeen, dat niet alleen bij mensen voorkomt, maar dat ook in de dierenwereld bij bijvoorbeeld kippen, apen en katten is aangetoond. Pesten kent duidelijk andere kenmerken dan plagen. Uit een plaagsituatie kan echter heel gemakkelijk een pestsituatie voortvloeien.

Een duidelijk overzicht van de kenmerken van PLAGEN en PESTEN, en de gevolgen van dit gedrag vormt een basis voor het signaleren van pestgedrag:

**Pesten en plagen, waar zit het verschil?**

**PLAGEN** **PESTEN**

* Is onschuldig, en gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.
* Is van korte duur, of gebeurt slechts tijdelijk.
* Speelt zich af tussen ‘gelijken’ (‘Twee honden vechten om hetzelfde been’).
* Meestal één tegen één.
* Wie wie plaagt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.

**GEVOLGEN**

* ‘Schaafwond’ of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel). Wordt soms ook als prettig ervaren (‘Plagen is kusjes vragen’).
* De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.
* Gebeurt berekenend (men weet meestal vooraf goed wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
* Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).
* Ongelijke strijd. De onmachtsgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pestkop.
* Meestal een groep (pestkop en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
* Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pestkoppen zijn meestal dezelfden, net zoals de slachtoffers.

**GEVOLGEN**

* Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.
* Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam.

6

* Men blijft opgenomen in de groep.
* De groep lijdt er niet echt onder.
* Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind. Aan de basisbehoefte om ‘Bij de groep te horen’ wordt niet voldaan.
* De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat. Iedereen is angstig, en men wantrouwt elkaar. Er is daardoor weinig openheid en spontaniteit. Er zijn weinig of geen echte vrienden binnen de groep.

1. **Kenmerken van de pestkop**

Hoewel wij niet zomaar iemand een etiket van ‘pestkop’ kunnen opplakken op basis van een of meer van de volgende kenmerken, en kinderen natuurlijk onderling verschillen, is in de praktijksituatie gebleken dat bij kinderen die pesten vaak een of meer van de volgende kenmerken opvallen:

* Keurt agressie goed en is snel agressief.
* Is impulsief, doet dingen zonder hierover na te denken. Schat de gevolgen van zijn gedrag verkeerd in.
* Kan zich niet goed inleven in de ander, is voortdurend met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen.
* Wil de baas zijn over een ander.
* Kan niet goed samenwerken.
* Kan moeilijke situaties slecht aan. Heeft moeite met stress of spanning die van buitenaf worden opgelegd.
* Heeft moeite met regels en grenzen.
* Is niet dommer of slimmer dan de rest.
* Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers.
* Lijdt vaak aan faalangst.
* Hoe onveiliger hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok.
* Geniet respect uit angst en niet uit waardering.
* Krijgt een prettig gevoel als de ander angstig is.
* Is vaak groot en/of sterk. Of is omringd door vrienden die zijn gezag respecteren.

1. **Kenmerken van de gepeste**

Hoewel wij niet zomaar iemand een etiket van ‘gepeste’ kunnen opplakken op basis van een of meer van de volgende kenmerken, en kinderen natuurlijk onderling verschillen, is in de praktijksituatie gebleken dat bij kinderen die gepest worden vaak een of meer van de volgende kenmerken opvallen:

* Houdt niet van geweld en agressief of onbeschoft taalgebruik.
* Weet niet hoe hij met agressie van anderen om moet gaan.
* Is meestal fysiek zwakker.
* Is eerder in zichzelf gekeerd.
* Is geneigd zich onderdanig of gedienstig te gedragen.
* Is onzeker in zijn sociale contacten.
* Durft niet op te komen voor zichzelf.
* Heeft vaak een lage dunk van zichzelf en gelooft uiteindelijk, dat hij het verdient om gepest te worden.
* Voelt zich vaker eenzaam dan andere kinderen.
* Voelt niet goed aan, welke regels of normen er binnen de groep gelden.
* Reageert niet op de gepaste manier op druk: begint te huilen, of gedraagt

7

zich slaafs, gaat klikken of vleien, probeert zich vrij te kopen met snoep of geld, probeert de pestkoppen na te bootsen, maar faalt daarin.

1. **Signalen op school en / of thuis die wijzen op pestgedrag**

Vaak kunnen door middel van een goede observatie al bepaalde signalen van pestgedrag worden opgevangen. Door het goed observeren van kinderen in verschillende onderwijsleer- en spelsituaties kunnen pestsituaties al in een vroeg stadium worden gesignaleerd en kan op gepaste wijze worden ingegrepen. Ook vanuit thuis kunnen signalen komen die er op wijzen dat een kind wordt gepest.

**Signalen op school die er op kunnen wijzen dat een leerling wordt gepest:**

* Bang zijn om van school naar huis te gaan.
* Opeens veel slechter dan normaal presteren.
* Dikwijls alleen staan op de speelplaats; er komen geen vriendjes thuis om te spelen en het kind wordt ook niet uitgenodigd om te komen spelen, of te komen op feestjes en logeerpartijen.
* Het veilige gezelschap van de leerkracht of de leider zoeken.
* Als laatste gekozen worden of overblijven als er groepjes gemaakt worden.
* Het hebben van blauwe plekken, schrammen. Vaak het doelwit zijn van agressie.
* Het hebben van kapotte spullen, gescheurde kleren of sportkleren en eigendommen ‘verliezen’. Let zeker op, als het kind normaliter niet slordig is. Ook als het niet weet hoe de signalen er gekomen zijn of excuses zoekt, is er vaak meer aan de hand.
* Teruggetrokken gedrag vertonen.
* Agressief of onhandelbaar gedrag vertonen.

**Signalen thuis die er op kunnen wijzen dat een leerling wordt gepest:**

* Niet naar school willen gaan en daarom voortdurend smoesjes verzinnen.
* Smeken om naar school gebracht te worden.
* Elke dag een andere route naar school kiezen.
* Stoppen met eten.
* Lichamelijke klachten hebben als hoofdpijn of buikpijn.
* Zichzelf in slaap huilen.
* Nachtmerries hebben.
* Weigeren om te zeggen wat er aan de hand is.
* Zeggen dat het dood wil.
* Opeens veel slechter dan normaal presteren.
* Niet kloppende verklaringen geven voor het bovenstaande.

**Signalen op school die er op wijzen dat een leerling pest:**

* Het kind heeft blauwe plekken of schrammen en besmeurde of gescheurde kleren van de slachtoffers, die zich hebben verdedigd.
* Zijn vriendjes zijn volgzame meelopers, die wachten op instructies van de pestkop.
* Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
* Het verdraagt het slecht om afhankelijk te zijn van het toeval, of van de bekwaamheid of onbekwaamheid van anderen.
* Het kind verdraagt geen kritiek en wordt boos als zijn positieve beeld van zichzelf ter discussie wordt gesteld, al is het ook maar door een grapje.
* Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of

kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.

 De pestkop is regelmatig brutaal tegenover een zwakker gezinslid. Dit kan

8

ook een ouder zijn.

* De pestkop kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
* Het kind kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd en verdraagt geen kritiek.
* De pestkop kan stoer gedrag vertonen.
* De pestkop kan agressief en impulsief gedrag vertonen.
* Je krijgt de indruk, dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgzaam en braaf, maar je hoort klachten over het kind in onbewaakte momenten.

1. **De invloed van de groep**

Pesten is een groepsgebeuren. Het is erg belangrijk om de invloed van de groep te zien om pesten te bestrijden. Niet alleen de school, de pester en de gepeste leerling, maar ook de omstanders moeten betrokken worden bij het tegen gaan van pesten. De meeste kinderen willen door hun leeftijdgenoten geaccepteerd worden. Deel uitmaken van een groep is prettig, je hoort erbij en je voelt je sterk. Wanneer iemand uit de groep een ander kind pest, doet de rest van de groep hier vaak weinig of niets tegen. Ze zijn bang voor de reacties van hun ‘vrienden’ wanneer zij iets zeggen over het pesten. Wanneer ze het opnemen voor het slachtoffer zijn ze bang om zelf ook het doelwit te worden van pesterijen. De kinderen uit de groep pesten in zulke gevallen mee of doen of ze het niet zien. Door niets tegen de pestkop te zeggen, maken ze hiermee onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. Vooral oudere kinderen van boven de negen jaar zijn bang van wat men over ze zal denken als ze **……… Alle kinderen moeten het gevoel hebben** **dat zij actie moeten ondernemen tegen het pesten. Kinderen die getuige zijn van pesten hebben de verantwoordelijkheid om te reageren.** Sommige kinderenwillen niet betrokken worden bij het pesten, sommigen spannen samen met de pester en hebben een hekel aan het slachtoffer en anderen vinden het erg wat er gebeurt maar zijn bang om iets tegen het pesten te doen. Weer anderen zijn blij dat zij het niet zijn en denken alleen aan hun eigen hachje.

**III** **HOE WORDT IN ONZE SCHOOL GEWERKT AAN HET VOORKOMEN VAN**

**PESTGEDRAG?**

Ter voorkoming van pestgedrag staat een veilig pedagogisch klimaat voor de leerlingen voorop. Dit wordt onder meer bepaald door de wijze waarop de volwassenen in de school met hen en met elkaar omgaan. Wij streven er dan ook naar dat alle kinderen zich aanvaard voelen en op een respectvolle manier benaderd worden door m.n. hun leerkrachten, eventuele stagiaires en de directie. Daarnaast wordt bij ons op school gebruikt gemaakt van de volgende specifieke werkwijzen om een veilig klimaat te bevorderen:

1. **Er wordt schoolbreed gebruik gemaakt van een methodische aanpak voor sociaal-emotionele vorming.**

In onze school wordt in alle groepen wekelijks een les sociaal-emotionele vorming gegeven. In de groepen 1 t/m 8 wordt gewerkt met de methode ‘Kanjertraining’.

Aan de hand van bovengenoemde methode wordt gewerkt aan het bevorderen van wederzijds respect en waardering van leerlingen onderling.

Een tweede methode waarmee dit wordt beoogd is “Kind op maandag”; een methode voor godsdienstige en levensbeschouwelijke vorming. In alle groepen wordt 3x per week met deze methode gewerkt.

1. **Sociaal gedrag van leerlingen wordt zoveel mogelijk positief beloond.**

Door regelmatig op een positieve manier aandacht te schenken aan sociaal gedrag van leerlingen (bijvoorbeeld door het geven van een compliment) wordt aan twee verschillende dingen gewerkt:

9

* 1. het gedrag van betreffende leerling wordt beloond en daardoor versterkt;
  2. het sociale gedrag wordt als positief voorbeeld gesteld voor andere leerlingen.

1. **Er wordt schoolbreed gebruik gemaakt van een pestprotocol.**

Dit PestProtocol is in elke klas aanwezig. De leerkrachten handelen conform de hierin genoemde afspraken en stappen.

1. **Informatie omtrent het pestbeleid van de IKC STELLA NOVA, zoals beschreven in het PestProtocol, is opgenomen in de schoolgids.**
2. **Er wordt schoolbreed gebruik gemaakt van dezelfde algemene schoolregels tegen pestgedrag (zie kopieerblad 1, Schoolregels tegen pestgedrag en kopieerblad 2, Schoolregels tegen pestgedrag in picto’s).**

Door de hele school heen worden dezelfde regels tegen pestgedrag gehanteerd.

Deze zijn in de vorm van picto’s en/of volledig uitgeschreven te vinden op posters, die worden opgehangen in elk klaslokaal, de gangen en de aula. In iedere groep worden de regels aan het begin van het schooljaar besproken.

1. **Er wordt schoolbreed gebruik gemaakt van een aantal specifieke groepsregels t.a.v. pesten. Deze worden per groep beschreven in een anti-pestcontract (zie kopieerblad 3, Anti-pestcontract voor groep 1 en 2; kopieerblad 4, Anti-pestcontract voor groep 3 en 4; kopieerblad 5, Anti-pestcontract voor groep 5 t/m 8).**

In elke groep stelt de leerkracht in overleg met de leerlingen aan het begin van het jaar een aantal regels op met betrekking tot pesten. Samen met de leerkracht bedenken de leerlingen een aantal afspraken over hoe zij wel/niet met elkaar om willen gaan. Het aantal regels is beperkt. Geprobeerd wordt om de regels positief te formuleren. Bijvoorbeeld: ‘Wij noemen elkaar bij de voornaam’ (i.p.v. scheldnamen te gebruiken). In groep 5 t/m 8 worden de groepsregels alleen uitgeschreven (zie bijlage 1, Voorbeelden van groepsregels op een anti-pestcontract voor groep 5 t/m

8). In groep 1 t/m 4 wordt daarnaast gebruik gemaakt van picto’s.

Samen met de leerkracht bedenken de leerlingen ook consequenties voor het overtreden van de regels en/of positieve consequenties voor het volgen van de regels.

De regels en de consequenties worden door de leerkracht op een anti-pestcontract gezet. Dit anti-pestcontract wordt vervolgens door de leerkracht en de leerlingen ondertekend en duidelijk zichtbaar opgehangen in de klas.

Ook in de kleutergroepen kan er voor gekozen worden om de kinderen hun naam op de achterkant van het anti-pestcontract te laten schrijven of stempelen. Een alternatief is om de kinderen een afdruk van hun hand te laten maken op een groot vel. Dit vel hangt dan naast het anti-pestcontract, zoals op onderstaande foto het geval is.

10



1. **Gedurende de pauzes wordt toezicht gehouden op het schoolplein.**

Pesten komt veel voor op plekken buiten het klaslokaal. Derhalve houden de leerkrachten gedurende alle pauzes zichtbaar voor alle kinderen toezicht op het schoolplein.

Door de aanwezigheid van volwassenen voelen kinderen zich veilig. Pesten zal niet snel onder toezicht van volwassenen plaatsvinden. Het is hierbij wel belangrijk dat diegene die pleinwacht heeft goed oplet en alert is op signalen van pesten.

1. **Het oprichten van een werkgroep die zich bezig houdt met het pestbeleid, zoals beschreven in het PestProtocol.**

Om te voorkomen dat het pesten slechts voor kortere tijd in de belangstelling staat, is een werkgroep opgericht. Leerkrachten die zich tot het onderwerp voelen aangesproken, komen regelmatig bij elkaar. Deze leerkrachten zijn afkomstig uit de onder-, midden- en bovenbouw. Ze bespreken de gang van zaken rondom de implementatie van het PestProtocol. Ook denken ze samen na over maatregelen die de school, indien nodig, verder kan nemen om er voor te zorgen dat de kinderen zich nog veiliger voelen. De werkgroep wordt aangestuurd door de intern begeleider.

11

**IV** **HOE WORDT IN ONZE SCHOOL PESTGEDRAG GESIGNALEERD?**

Om pestgedrag te signaleren worden bij ons op school de volgende werkwijzen gehanteerd.

1. **De leerkrachten observeren in de klas en tijdens de pauze en zijn alert op de volgende signalen die mogelijk wijzen op pesten:**
   * De leerling is het doelwit van agressie (bijvoorbeeld: de leerling kan blauwe plekken hebben of kapotte spullen).
   * De leerling is erg teruggetrokken.
   * De leerling is soms onhandelbaar, agressief.
   * De leerling is vaak alleen in de pauzes en mag niet meedoen met anderen. Wordt bij het maken van groepjes vaak als laatste gekozen.
   * De prestaties van de leerling gaan ineens achteruit.
   * De leerling is minder vrolijk/blij dan anders.
   * De leerling is vaker afwezig.
2. **De leerkrachten wisselen opvallende bevindingen/signalen uit met collega’s.**

Incidenteel pestgedrag wordt informeel met elkaar besproken. Structureel pestgedrag wordt besproken tijdens de teamvergadering.

1. **In elke groep wordt zodra er aanleiding voor is een klassengesprek over pesten gevoerd.**

Tijdens dit gesprek worden de kinderen herinnerd aan de schoolbreed gedragen gedragsregels t.a.v. pesten en aan de groepsregels die staan op het anti-pestprotocol.

Verder worden de kinderen aangemoedigd om pestgedrag t.a.v. zichzelf en/of anderen wat ze zelf niet kunnen stoppen, zo snel mogelijk te melden aan de leerkracht. Kinderen moeten zich verantwoordelijk gaan voelen om iets te doen voor elkaar. Ze moeten beseffen dat zij wel degelijk actie moeten ondernemen tegen pesten.

1. **Tijdens de groepsinformatieavond aan het begin van het schooljaar wordt het PestProtocol door de leerkracht met de ouders besproken.**

Tijdens de informatieavond krijgen de ouders uitleg over het pestprotocol. De ouders wordt gevraagd om met de leerkracht van hun kind te gaan praten wanneer hun kind wordt gepest. Voor signalen thuis die wijzen op pesten, zie blz. 8.

12

1. **HOE WORDT IN ONZE SCHOOL GEHANDELD IN SITUATIES WAARIN**

**PESTGEDRAG WORDT GESIGNALEERD?**

In situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd wordt een stappenplan gehanteerd dat bestaat uit **2 hoofdfasen: de waarschuwingsfase en de handelingsfase.** De waarschuwingsfase gaat in als het pesten voor de eerste keer is gesignaleerd; de handelingsfase gaat in als het pesten daarna nog niet stopt. **De handelingsfase** **bestaat op zijn beurt ook weer uit twee subfasen: het uitdelen van een gele kaart, en vervolgens, als het pesten nog steeds niet is gestopt, het uitdelen van de rode kaart.**

In het onderstaande worden de verschillende hoofd- en subfasen beschreven, met de daarbij behorende te ondernemen stappen.

**HOOFDFASE 1: DE WAARSCHUWINGSFASE.**

**DEZE GAAT IN NADAT HET PESTEN VOOR DE EERSTE KEER IS GESIGNALEERD.**

De waarschuwingsfase bestaat uit de stappen a en b:

1. **De leerkracht praat met het gepeste kind.**

De leerkracht luistert naar het kind en stelt vragen. Hij laat merken dat hij wil helpen en bespreekt samen met de leerling wat deze zelf al heeft gedaan om het pesten te doen stoppen. De leerkracht zoekt een manier om de leerling te helpen, maar doet niets buiten de leerling om, want daar zijn veel leerlingen juist zo bang voor. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van ‘Tips voor kinderen tegen (digitaal) pesten’ die afkomstig zijn van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/) (zie kopieerblad 7 en 8).

1. **De leerkracht spreekt de pester aan en geeft hem een waarschuwing.**

Spreek de pester aan en maak duidelijk dat hij moet stoppen met pesten. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van ‘Tips voor pesters’ die afkomstig zijn van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/) (zie kopieerblad 9).

Daarnaast moet de pester het goed maken met het door hem gepeste kind.

De leerling wordt op de hoogte gesteld van het feit, dat na deze waarschuwing bij een volgende pestsituatie de ‘Gele Kaart’ volgt, en dat in dat geval contact opgenomen zal worden met zijn ouders.

1. **De leerkracht licht de ouders in van het pestgedrag dat heeft plaats gevonden.**

Ouders worden door de leerkracht op de hoogte gebracht van het pestgedrag. Daarbij worden de afspraken die met de leerling gemaakt zijn aan de ouders doorgegeven.

**HOOFDFASE 2: DE HANDELINGSFASE.**

**DEZE GAAT IN ALS HET PESTEN NA DE WAARSCHUWINGSFASE NIET STOPT.**

De handelingsfase bestaat uit twee subfasen: het uitdelen van een gele kaart en vervolgens, als dit niet helpt, het uitdelen van een rode kaart.

**SUBFASE 2.1: HET UITDELEN VAN EEN GELE KAART**

1. **De leerkracht spreekt wederom met het gepeste kind.**
2. **De leerkracht spreekt de pester wederom aan.**

13

1. **De leerkracht voert zonodig een gesprek met eventuele getuigen /omstanders om een beter beeld te krijgen van de pestsituatie.**
2. **De leerkracht vult, in overleg met het gepeste kind, het gele analyse formulier (zie kopieerblad 10, Gele Kaart / Geel analyseformulier pestgedrag) in.**

Op dit formulier wordt de pestsituatie kort beschreven. Ook komt op dit formulier te staan welke afspraken/maatregelen er t.a.v. de pester genomen worden, bijvoorbeeld:

* + een of meerdere pauzes binnen blijven;
  + een schriftelijke stelopdracht, bijvoorbeeld een opstel over de toedracht en zij of haar rol in het pestprobleem;
  + afspraken met de pester over gedragsveranderingen.

De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode van 6 weken) in een kort gesprek met de leerkracht aan de orde.

1. **De leerkracht bespreekt het gele analyseformulier met de pester: hij krijgt symbolisch DE GELE KAART.**

Het gele analyseformulier (voor de leerling de ‘Gele Kaart’) wordt opgeborgen in de zorgmap van de groep.

De leerling wordt op de hoogte gesteld van het feit dat bij een volgende pestsituatie de Rode Kaart volgt en dat de pester dan besproken zal worden in de schoolzorgcommissie. Bovendien zal er in dat geval een handelingsplan opgesteld worden voor de pester, dat besproken zal worden met zijn ouders.

1. **De leerkracht bespreekt de pestsituatie met de ouders van het gepeste kind.**

Richtlijnen voor het eerste gesprek:

* + Besef dat de ouder wanhopig kan zijn.
  + Ook al beschuldigt de ouders de school, blijf toch kalm.
  + Maak duidelijk dat de ernst van het probleem wordt ingezien en dat alles in het werk zal worden gesteld om het pesten tegen te gaan.
  + Geef uitleg over het pestbeleid.
  + Probeer niet in discussie te gaan en vooral niet de ouders de schuld te geven, ook al vermoedt u dat de ouders wel een rol spelen.
  + Geef de ouders tijdens het gesprek tips (op papier), waarmee ze hun kind kunnen helpen (zie kopieerblad 11: Informatie uit ‘Ik ga weer graag naar school’ van B. Kenter en kopieerblad 12: ‘Tips voor ouders van kinderen die (digitaal) worden gepest’ van www.pestweb.nl).

1. **De leerkracht bespreekt de pestsituatie met de ouders van de pester.**

Bij het benaderen van de ouders moet er rekening mee gehouden worden dat de ouders niet blij zullen zijn met de boodschap. Ze kunnen een verdedigende houding aannemen of boos worden. Ze zullen soms de schuld bij het slachtoffer proberen te leggen. Het heeft geen zin hierover te discussiëren. Houdt de volgende vijf punten in gedachten tijdens het gesprek:

* Pesten wordt niet getolereerd op school.
* Geef duidelijk de gevolgen van pesten aan (zie blz. 6).
* Probeer zo weinig mogelijk over het pestgedrag (excuses, het goed praten) te discussiëren.
* Geef de ouders tijdens het gesprek tips (op papier) waarmee ze hun kind kunnen helpen (zie kopieerblad 13, Informatie uit ‘Ik ga weer graag naar school’ van B. Kenter en kopieerblad 14, ‘Tips voor ouders: help mijn kind pest’ van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl/)).
* Maak de ouders duidelijk dat indien het pesten niet stopt, overgegaan zal worden tot het uitdelen van een Rode Kaart.

14

1. **De pestsituatie wordt met het team besproken.**
2. **Indien het pesten niet ophoudt treedt subfase 2.2 in werking.**

**SUBFASE 2.2: HET UITDELEN VAN EEN RODE KAART**

1. **De leerkracht spreekt wederom met het gepeste kind.**
2. **De leerkracht spreekt de pester wederom aan.**
3. **De leerkracht voert zonodig een gesprek met eventuele getuigen/omstanders om een beter beeld te krijgen van de pestsituatie.**
4. **De leerkracht vult het rode analyseformulier (zie kopieerblad 15, Rode Kaart / Rood analyseformulier pestgedrag) in.**

Ook op dit formulier komt een korte beschrijving van de pestsituatie. Er staat op aangegeven dat de pestsituatie besproken zal worden in de schoolzorgcommissie en dat er een handelingsplan voor de pester zal worden opgesteld.

1. **De leerkracht bespreekt het rode analyseformulier met de pester: hij krijgt symbolisch DE RODE KAART.**

Het rode analyseformulier wordt opgeborgen in de zorgmap van de groep. Een afschrift gaat naar het schooldossier.

1. **De leerkracht bespreekt de pestsituatie met de intern begeleider.**
2. **De intern begeleider zet de pestsituatie op de agenda van de schoolzorgcommissie.**

Nagegaan wordt hoe het handelingsplan voor de pester er in globale lijnen uit zal zien en of er ook een handelingsplan nodig is voor het gepeste kind.

1. **De intern begeleider bespreekt de uitkomsten van de schoolzorg commissie met de betrokken leerkracht.**

De intern begeleider en de leerkracht stellen in overleg een definitief handelingsplan op voor het gepeste kind en/of de pester.

Elk handelingsplan wordt opgenomen in de zorgmap van de groep. Een afschrift gaat naar het schooldossier.

1. **De leerkracht en de intern begeleider bespreken het handelingsplan voor de pester met de ouders van deze leerling.**

De ouders en de leerling worden op de hoogte gesteld van het feit dat als het pesten nog niet stopt, de hulp ingeroepen zal moeten worden van een externe instantie, zoals OnderwijsAdvies of Jeugdzorg.

1. **De leerkracht en de intern begeleider bespreken de pestsituatie met de ouders van de gepeste leerling en geven in grote lijnen aan welke maatregelen er genomen zijn.**

INDIEN SPRAKE IS VAN ERNSTIG ONGEWENST GEDRAG VAN EEN LEERLING EN

PSYCHISCH EN/OF LICHAMELIJK LETSEL AAN DERDEN IS TOEGEBRACHT, GAAT DE

DIRECTIE HANDELEN CONFORM DE NOTITIE “TOELATING, SCHORSING EN

VERWIJDERING VAN LEERLINGEN BINNEN UNICOZ-SCHOLEN” (NOTITIE, UNICOZ 2011).

15

**Bijlage 1**

**Voorbeelden van groepsregels op een anti-pestcontract voor groep 5 t/m 8**

* Elkaar met rust laten met je handen en je mond.
* Iedereen is goed zoals hij is.
* We vertellen alleen leuke dingen over elkaar.
* Iedereen mag meedoen.
* We noemen elkaar alleen bij de voornaam.
* Luisteren naar elkaar!
* Fouten maken mag.
* Vertel het aan iemand als je gepest wordt of als iemand anders gepest wordt, dit is geen klikken!
* We hebben deze regels gelezen en zetten onze namen er onder omdat we ons aan deze regels willen houden.

16

**Kopieerblad 1**

**SCHOOLREGELS TEGEN PESTGEDRAG**

PESTEN MAG NIET !!!

Pesten is andere kinderen lastig vallen, door te slaan, te schoppen of te schelden. Maar anderen uitlachen, bespotten en zelfs andere kinderen niet laten meespelen, is ook pesten. Het materiaal van andere kinderen met opzet beschadigen of dingen afpakken, is ook pesten. Op onze school doen wij dit niet.

WORD JE ZELF GEPEST ?

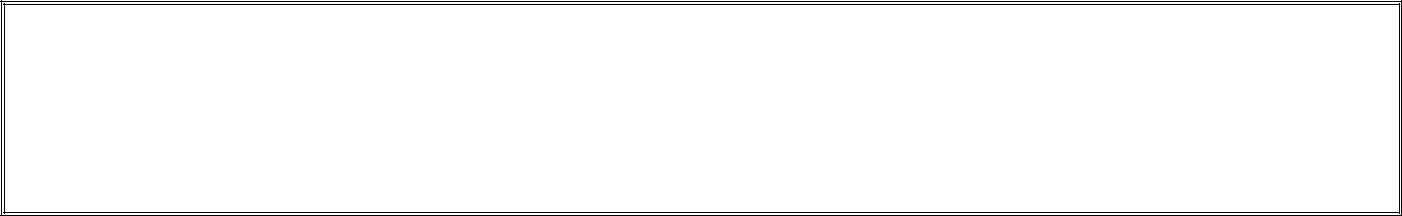
Vecht nooit terug, en scheld nooit terug. Probeer zelf een oplossing te vinden voor het probleem, bijvoorbeeld door er met anderen over te praten. Helpt dat niet, ga dan zo snel mogelijk naar je juffrouw of meester, en vertel eerlijk wat er is gebeurd.

ZIE JE PESTEN ?

Doe vooral niet mee. Meepesten is even erg als zelf pesten. Laat duidelijk zien, dat je het er niet mee eens bent dat er wordt gepest. Als de pestkop niet stopt, ga dan naar je juffrouw of meester.

BEN JE ZELF DE PESTKOP ?

Dan ben je fout! STOP onmiddellijk met pesten en maak het weer goed met degene die je hebt gepest. Geen mooie praatjes, maar het ECHT goed menen, zodat het pesten stopt.



**SAMEN MET ALLE MEESTERS, JUFFROUWEN EN LEERLINGEN, DOEN WIJ**

**ER ALLES AAN OM VAN ONZE SCHOOL EEN PESTVRIJE SCHOOL TE**

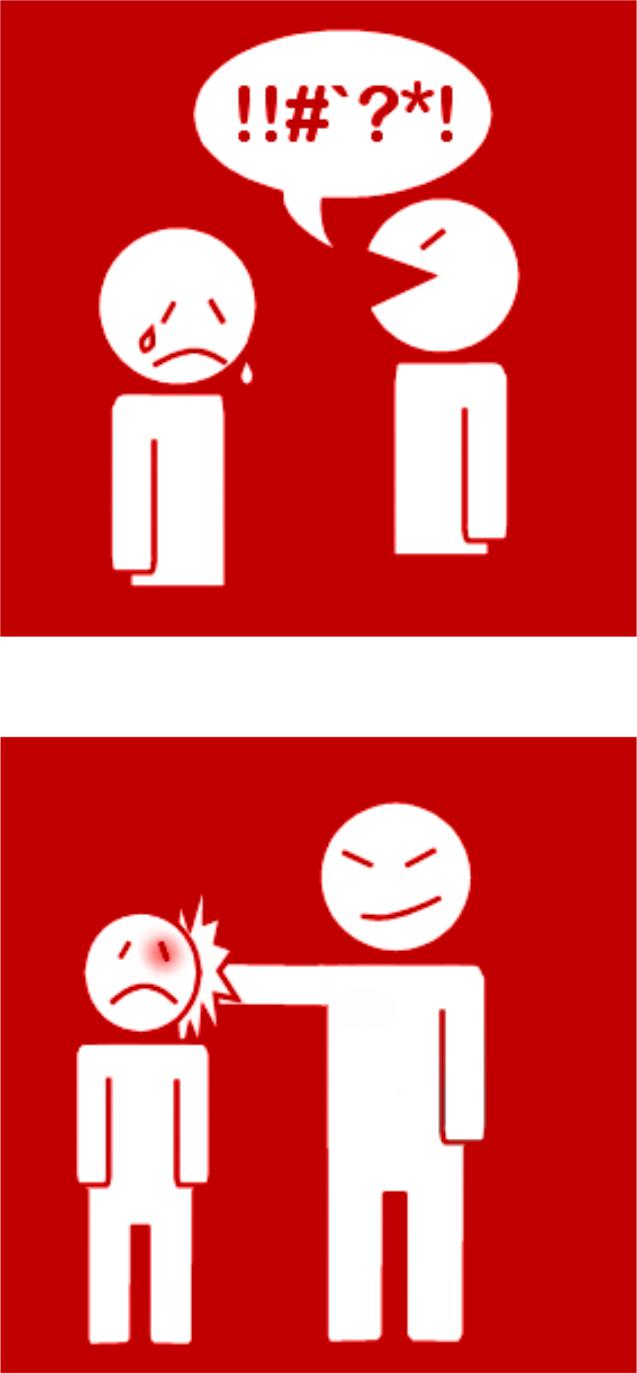
**MAKEN EN ONZE SCHOOL PESTVRIJ TE HOUDEN.**

(Uit: *Pesten, gedaan ermee*, Gie Deboutte)

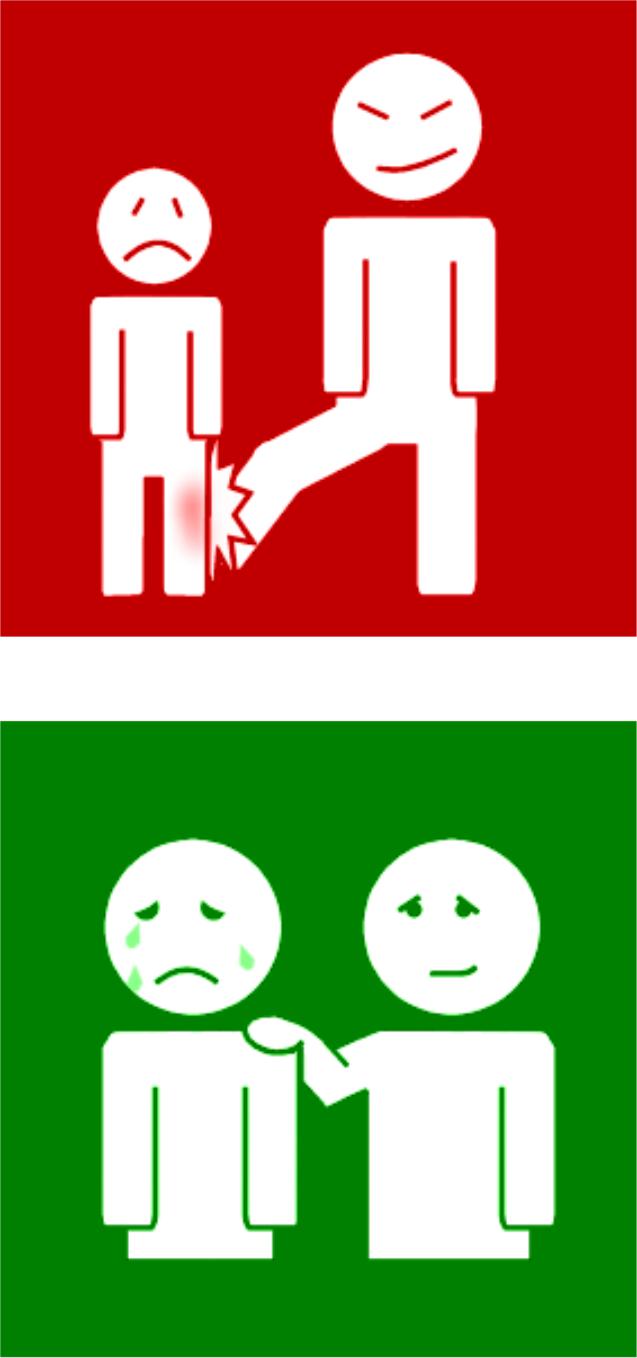
17

**Kopieerblad 2**

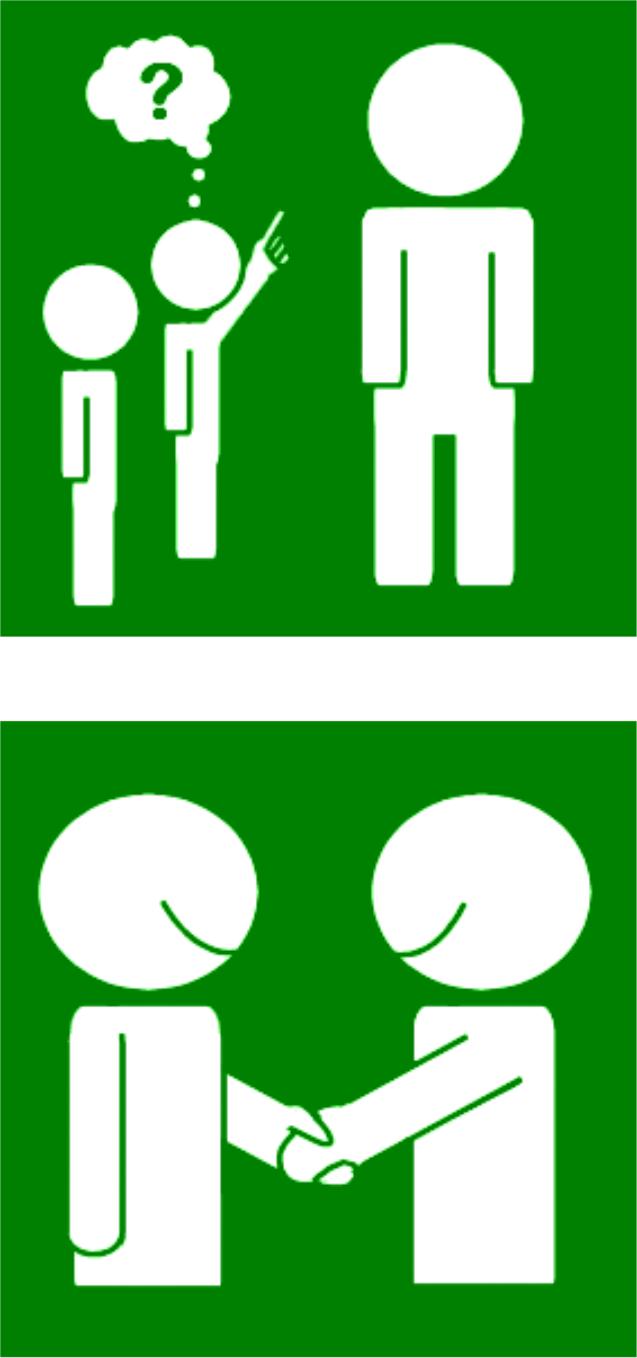
**SCHOOLREGELS TEGEN PESTGEDRAG IN PICTO’S**



18



19



20

**Kopieerblad 3**



**GROEP 1/2** **DATUM**



zeg alleen aardige woorden tegen elkaar



je luistert goed naar de ander



laat anderen meespelen



anders zijn is leuk

** Straf als er toch wordt gepest:**

** Beloning voor de klas als er niet wordt gepest:**

21

**Kopieerblad 4**



**GROEP** **DATUM**



zeg alleen aardige woorden tegen elkaar



je luistert goed naar de ander



laat anderen meespelen



anders zijn is leuk

** Straf als er toch wordt gepest:**

** Beloning voor de klas als er niet wordt gepest:**

22

**Kopieerblad 5**



**GROEP:** **DATUM:**

**Groepsregels tegen pesten:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

** Straf als er toch wordt gepest:**

** Beloning voor de klas als er niet wordt gepest:**

23

**Kopieerblad 6**

**TIPS VOOR KINDEREN TEGEN PESTEN VAN** [WWW.PESTWEB.NL**,**](http://www.pestweb.nl/)

**D.D. 24-03-2006**

**Praten over pesten**

Niemand wil gepest worden en jij dus ook niet.

Als de pester jou vaker dan één keer pijn doet en als jij daar niets tegen kan doen omdat hij een grotere mond heeft, of sterker is, dan kun je daar met iemand die je vertrouwt over 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 absoluut geen klikken!**

Praten over pesten is opkomen voor jezelf, Het is de eerste stap die je kunt zetten om het pesten te doen stoppen. Het is dus juist heel goed om aan je vader of moeder, aan je vriend of vriendin, aan je meester of juf te vertellen wat je dwars zit. Zij willen graag dat je je goed en veilig voelt en zullen je daarom steunen en helpen om een oplossing voor het probleem te vinden. Dan stopt het sneller! Dat wil jij toch ook?

Je bent misschien bang om het thuis of op school te vertellen, maar als je niet praat over pesten, duurt het pesten langer! Daarom geven we **hier een paar tips:**

* Kies iemand die je echt vertrouwt bijvoorbeeld je vader of moeder, je meester of juf of de voor- of naschoolse opvang.
* Kies een rustig moment zodat je vader of moeder, de meester of juf de tijd heeft om naar je te luisteren.
* Zeg: "Ik wil je iets vertellen, waar ik niet zo gemakkelijk over praat.”
* Zeg: “Beloof me dat je alleen luistert en niet meteen iets gaat doen."
* Vraag dan: "Wat gaan we samen doen?"
* Spreek met elkaar af dat het niet buiten je om gebeurt!

**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 vind.

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 vind maakt mij niet uit!” of
* “Ik vind dat ik wel goed kan spelen en wat jij vind maakt mij niet uit!”.

24

**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 eigen te maken:

* loop, sta of zit met opgeheven hoofd;
* kijk de pester met zijn of haar ogen aan zonder dat je laat merken dat je bang of verdrietig bent;
* houd je schouders breed;
* houd je rug recht;
* zet je voeten schouderbreed;
* speek 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.

**Wat kun je nog meer doen tegen pesten?**

* Ga voor jezelf na hoe je op het pesten reageert.

Zou het helpen om een keer tegenovergesteld te reageren op de pesterijen?

Zou het zo kunnen zijn dat de lol van het pesten af gaat als jij de pesters negeert? Loop rustig weg bij pesterijen, reageer niet lollig, verdrietig of agressief.

* 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.

25

**Kopieerblad 7**

**TIPS VOOR KINDEREN TEGEN DIGITAAL PESTEN VAN** [**WWW.PESTWEB.NL,**](http://www.pestweb.nl/)

**D.D. 14-01-2006**

**Gepest worden via chatten, MSN, e-mail of sms, het kan jou ook overkomen!**

Digitaal pesten komt steeds vaker voor. Bij digitaal pesten weet je vaak niet wie de pester is. Het pesten doet extra pijn, omdat het op school gebeurt en thuis doorgaat en andersom. Niemand die merkt dat jij op jouw computer gepest wordt. Zorg dat jij lekker kunt msn-en, surfen, mailen, downloaden en gamen!

**Wees verstandig!**

* Gebruik altijd een schuilnaam.
* Houd je wachtwoord en inlognamen geheim. Vertel ze aan niemand.

**Word je gepest?**

* Blokkeer degene die je het bericht stuurt. Weet je niet hoe dat moet? Vraag dan hulp!
* Negeer pest-mails/sms/chat. Stuur geen e-mail terug. Zo krijgt de pester geen aandacht! Als de pester geen aandacht krijgt, stopt ie vaak. Als er iets vervelends gebeurt in de chat, ga dan weg en log eventueel opnieuw in met een andere schuilnaam.
* Mensen in een slechte bui, schelden soms zomaar tegen iedereen. Dat schelden is niet altijd tegen jou persoonlijk bedoeld.
* Verzamel bewijzen: als de pester jou al heel lang pest, met hele vervelende dingen, dan helpt negeren vaak niet meer zo goed. Dan moet je bewijzen verzamelen van de pest mailtjes. Maak dan printjes van de pesterijen. Die bewijzen kun je dan aan je ouders of je leraar laten zien.
* Praat erover. Met je vrienden, ouders of juf/meester. Als je ouders of juf/meester niks weten van internet of sms, probeer dan toch uit te leggen hoe het pesten gaat.
* Als het pesten toch maar steeds doorgaat en als je wordt bedreigd, dan kun je ook naar de politie gaan. Je kunt dan aangifte doen.
* Ga niet terugpesten, dan wordt het allemaal nog veel erger.
* Vergeet niet: Het is niet jouw schuld dat je wordt gepest!

**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.
* Zet geen informatie over anderen op je eigen homepage, ook niet voor de grap. Een ander kan daar veel problemen mee krijgen.
* 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. Mailtjes of sms-jes kunnen snel verkeerd begrepen worden.

26

**Kopieerblad 8**

**TIPS VOOR PESTERS VAN** [**WWW.PESTWEB.NL,**](http://www.pestweb.nl/)

**D.D. 22-09-2006**

**Ben jij een pestkop? Heb je er wel eens over nagedacht hoe het voor het gepeste kind is om gepest te worden? Vinden andere kinderen het wel echt leuk wat jij doet?**

*Rugzakje*

*In onze klas wordt niet gepest. Behalve misschien één jongen. Maar die vraagt er ook zelf om. Hij durft bijvoorbeeld geen ballen te vangen. Hij is zeker bang dat zijn bril kapot gaat. Dus krijgt hij alle ballen naar zijn kop! Hij heeft ook een stom rugzakje, We weten allemaal dat hij gaat huilen als het wordt afgepakt. Dus wordt zijn rugzakje afgepakt. Ik vind het vervelend voor hem als het wordt afgepakt maar als hij anders zou zijn , zou het niet gebeuren.*

*Jochem , 12 jaar.*

**Kinderen die pesten**

Pesters hebben vaak niet door dat ze een gepest kind pijn en verdriet doen. Soms is dat zo erg dat een gepest kind daar de rest van zijn leven last van blijft hebben.

**Niet grappig**

Pesters kunnen zelf ook vaak niet meer stoppen met pesten. Ze denken soms dat andere kinderen het ook leuk vinden en hen bewonderen maar ze hebben niet door dat dat niet zo is.

**De baas spelen**

Pestkoppen zijn vaak helemaal geen gemene kinderen. Thuis of tussen hun vrienden of vriendinnen kunnen ze heel aardig zijn. Maar ze willen wel aandacht of erbij horen.

Door de baas te spelen denken ze dat ze erbij horen.

Door anderen buiten te sluiten of door over anderen te roddelen hebben de pesters het gevoel dat zij er zelf wel bij horen en dat ze populair zijn.

**Echte vrienden?**

Vaak hebben pesters een groepje kinderen om zich heen. De pester durft in zijn eentje niet te pesten.

De kinderen die bij zo’n pester horen zijn zelf vaak ook bang dat ze gepest worden. Door het vriendje te zijn met de pester, hopen ze dat ze zelf niet worden gepest of dat er over hen geroddeld wordt.

**Pester voelt zich vaak ongelukkig**

Het kan lijken alsof de pester altijd ”cool” is. Maar dat is niet zo, een pester voelt zich vaak ongelukkig en alleen.

Er zijn kinderen die pesten, omdat ze vroeger zelf gepest zijn.

Pesters zijn vaak kinderen die niet gelukkig zijn: zij krijgen thuis te weinig aandacht of zij hebben leerproblemen op school.

**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.

27

**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!

28

**Kopieerblad 9**

**GELE KAART / Geel analyseformulier ‘pestgedrag’**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GROEP: | DATUM: | LEERKRACHT: |
|  |  |  |

NAAM LEERLING (de pester):

NAAM/NAMEN OVERIGE BETROKKENE(N): (gepeste, meeloper(s))

KORTE BESCHRIJVING VAN DE PESTSITUATIE:

ONDERNOMEN STAPPEN (gesprek pester + gepeste, etc.):

GEMAAKTE AFSPRAKEN:

29

**Kopieerblad 10**

**TIPS VOOR OUDERS VAN KINDEREN DIE (DIGITAAL) WORDEN GEPEST VAN**

[WWW.PESTWEB.NL**,**](http://www.pestweb.nl/) D.D. **26-01-2006**

**Hoe voorkom ik dat mijn kind gepest wordt?**

* Leer je kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen. In het gezin kan je kind oefenen.
* Leer je kind om hulp te vragen. Aan jou, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze

vertrouwen. Laat thuis merken dat je de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat je de problemen moet oplossen, wel dat je steun verleent bij het vinden van een oplossing.

* Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat weten dat je het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.
* Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van

voorbeelden.

* Laat kinderen kennismaken met veel verschillende mensen en gewoontes. Als jezelf waardering en respect hebt voor mensen die anders zijn leren je kinderen dat anderen niet Bemoei je zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat je kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.
* Zorg voor een goed contact met school. Weet u wie voor u een aanspreekpunt is? Weet u met wie uw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maakt u zich zorgen, meldt het op school.

**Hoe weet ik of mijn kind gepest wordt?**

* Kinderen die gepest worden praten daar vaak niet over met hun ouders. Zij schamen zich en vinden het moeilijk om erover te praten. Hoe maak je zoiets bespreekbaar? Het onderwerp ligt gevoelig en je kind weet niet hoe jij op het verhaal zult reageren. Of ze hebben een schuldgevoel, denken dat ze stom zijn en dat het hun eigen schuld is dat ze gepest worden.
* Mogelijke signalen:

uw kind heeft hoofdpijn, buikpijn, schoolresultaten gaan plotseling achteruit, hij of zij gaat niet graag meer naar school, isoleert zich van anderen,

gedraagt zich agressief, is aanhankelijker.

**Wat kan ik doen als mijn kind gepest wordt?**

* Neem serieus wat uw kind zegt! Geef je kind steun en begrip. Kinderen vinden het moeilijk om te vertellen dat ze gepest worden.
* Probeer uw mening voor uzelf te houden.
* Voorkom uitspraken als: “Het zijn ook rotmeiden, of “Je moet beter voor jezelf opkomen”.
* Vraag door, luister: “Waar is het gebeurd, wat deed jij toen, wat zou je willen, hoe voelde je, wat deden de anderen etc.
* Geef vertrouwen. Onderneem alleen in overleg met uw kind actie.
* De ouders van de pester opzoeken is een mogelijkheid. In de praktijk blijkt dit echter niet altijd effectief te zijn. Meestal kiezen de ouders de kant van hun kind of zeggen: uw kind moet meer voor zichzelf opkomen.
* Ga met de leerkracht van de school praten en vraag wat de school kan doen. Geef de school

niet de schuld. Bespreek de verantwoordelijkheden van de school en ga samen op zoek naar een oplossing voor het pestprobleem.

* Geef uw kind zelfvertrouwen door complimenten te geven. Kijk samen waar uw kind goed in is (op welk gebied dan ook) en moedig uw kind aan.
* Lees samen boeken over pesten.

30

**Wat kan ik doen tegen digitaal pesten?**

* **Zorg dat u weet waarover u het heeft.** Het internet is voor u misschien onbekend terrein. Gazelf chatten, MSN-en, surfen en zoeken, downloaden en mp3tjes delen. U leert zien welke risico's er voor uw kind zijn, maar ook hoe leuk het internetten voor kinderen is.
* **Begeleid uw kind.** Leer uw kinderen om te gaan met de favorieten-lijst. Zo komt u ook op eennatuurlijke manier te weten welke ontdekkingen uw kind heeft gedaan. Leer uw kind ook om nooit zelfstandig spelletjes en programma's te downloaden.
* **Praat over internet.** Vertel uw eigen ervaringen en vraag uw kinderen wat zij allemaal doenen meemaken en hoe ze dat vinden. Als u de internetwereld kent en hier belangstelling voor toont, zal uw kind eerder naar u toekomen als dat nodig is. Bouw wederzijds vertrouwen op.
* **Zet de computer voor kinderen onder de 13 jaar op een zichtbare plaats.** Zo heeft u meerzicht op het internetgedrag van uw kind en bent u in de buurt om te helpen als er iets vervelends gebeurt.
* **Maak afspraken met uw kinderen** over wat ze wel en niet mogen op de computer en hangdeze eventueel op naast de computer.
* **Installeer een goede virus-scanner en firewall** en ververs de bijbehorende virus-databaseminstens een maal per week.
* **Wees erbij als uw kind lid wordt van een site.** Om spelletjes en andere leuke dingen tedoen op een site, moet je je soms registreren. Als u er zelf bij bent kunt u zien welke gegevens waar naartoe gaan.
* **Zorg dat uw kind nooit persoonlijke informatie op internet geeft.** Leer uw kind om altijdeen schuilnaam te gebruiken. Dat is heel gebruikelijk op internet. Leg uw kind ook uit om geen namen, telefoonnummers of adres ergens achter te laten, zelfs niet op een eigen homepage. Denk bijvoorbeeld aan de naam van de school, van vriendjes en vriendinnetjes of broers en zussen.

Meer informatie op:

[**www.mijnkindonline.nl**](http://www.mijnkindonline.nl/)

[**www.dekinderconsument.nl**](http://www.dekinderconsument.nl/)

[**www.pestenislaf.nl**](http://www.pestenislaf.nl/)

**www.mijnleerlingonline.nl**

31

**Kopieerblad 11**

**TIPS VOOR OUDERS VAN WWW.PESTWEB.NL: HELP MIJN KIND PEST,**

**D.D. 29-09-2006**

*Guido zit achter zijn computer als ik zijn kamer binnenkom. In een vlugge beweging klikt hij zijn msn-scherm weg en zegt met een lieve glimlach tegen me "dag mam, dankjewel!". Ik leg zijn schone kleren in zijn kast. Ik ga naar beneden om af te wassen, terwijl hij me naroept "ik kom je zo helpen met afdrogen hoor mam!". Wat een lieverd is het toch. De volgende dag gaat de telefoon. De mentor van Guido vertelt me dat zij een klacht heeft gekregen van een andere moeder. Guido is een pestkop. Ik weet niet wat ik moet zeggen. De woorden galmen na. Het is niet waar, denk ik, het kan niet waar zijn*

**Verbergen**

Pestkoppen zijn goed in het verbergen van hun pestgedrag. Kinderen spreken er nauwelijks met hun ouders over (op de basisschool slechts een kwart, op het voortgezet onderwijs slechts een zevende). Misschien gelooft u het niet of kunt u zich niet voorstellen dat uw kind pest.

**Signalen**

Hoe kunt u signaleren dat uw kind pest? Mogelijke signalen zijn: impulsief gedrag, het omringen met meelopers, wil graag de baas zijn (voor meisjes: populair zijn ), andere kinderen zijn bang.

Schrik, ongeloof, soms ontkennen zijn heel begrijpelijke reacties. Maar als u bekomen bent van de schrik wat kunt u dan doen?

**Hoe kunt u reageren?**

* Ontken niet wat uw kind doet. “Zo is mijn kind niet". Kinderen laten heel verschillend gedrag zien in verschillende situaties. Pestkoppen gedragen zich thuis anders dan op school.
* Ga het gepeste kind niet beschuldigen; “Ze gedraagt zich ook raar”.
* Praat met uw kind over wat er gebeurt. Uw kind zal zijn gedrag waarschijnlijk goedpraten: “Het was maar een geintje”. “Zij vraagt er ook om met die stomme kleren”. “Hij heeft mijn spullen ook kapotgemaakt’.etc. U kunt aangeven dat hoe een ander kind zich gedraagt of eruit ziet, dit nooit een reden is om gepest te worden.
* Praat met uw kind over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en pijn van het pesten. Gepeste kinderen worden bang, ontwikkelen faalangst etc. Soms hebben gepeste kinderen de rest van hun leven last van de gevolgen van het pesten. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen hebben vaak geen idee wat zij anderen aandoen.
* Laat uw kind merken dat u het pesten serieus neemt en dat u vindt dat pesten niet mag.
* Neem contact op met de school, zeker als u merkt dat het pesten doorgaat. Bespreek met uw kind dat u dit gaat doen.
* Pestkoppen hebben het niet makkelijk om een andere rol te krijgen in de klas. Soms kan het helpen om lid te worden van een hobby -of sportclub
* Als u hoort of ziet dat er kinderen worden gepest op school, ook al hebben uw eigen kinderen er niet mee te maken, zoek dan contact met de school. Voor de school is het moeilijk om pesten te signaleren. De leerkrachten hebben de hulp van de ouders hierbij nodig.

Vertel hoe belangrijk u het vindt dat kinderen met elkaar samenwerken en dat alle kinderen zich veilig moeten kunnen voelen.

32

**Kopieerblad 12**

**RODE KAART / Rood analyseformulier ‘pestgedrag’**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GROEP: | DATUM: | LEERKRACHT: |
|  |  |  |

NAAM LEERLING (de pester):

NAAM/NAMEN OVERIGE BETROKKENE(N): (gepeste, meeloper(s))

KORTE BESCHRIJVING VAN DE PESTSITUATIE:

ONDERNOMEN STAPPEN (gesprek pester + gepeste, etc.):

GEMAAKTE AFSPRAKEN:

33