

## **Anti-Pestprotocol**

### **Uitgangspunten**

De school moet een veilige plaats zijn, waar alle kinderen zich op hun gemak voelen, zichzelf durven zijn, zich geaccepteerd weten, vertrouwen in zichzelf en in anderen kunnen hebben. Om de veiligheid te waarborgen, zijn regels en structuur nodig.

Wij benaderen alle leerlingen met respect. Wij leven met de kinderen mee. Daarbij gaat het niet alleen over zaken die met school te maken hebben, maar wij besteden ook om aandacht aan zaken uit de privésfeer die kinderen als belangrijk ervaren.

De leerkrachten bevorderen het zelfvertrouwen door een realistische en bovenal positieve verwachting van de leerlingen te hebben. Deze verwachtingen zijn essentieel voor het welzijn, de leermotivatie en de doorgaande ontwikkelingslijn van kinderen.

Alle kinderen krijgen de kans om zich op eigen niveau te ontwikkelen.

De leerkrachten observeren de leerlingen goed, zodat problemen tijdig worden gesignaleerd en dat er vervolgens adequaat kan worden gehandeld.

### **Wat is pesten?**

Pesten betekent het systematisch misbruiken van persoonlijke macht en/of kracht om anderen die zich niet of moeilijk kunnen verweren pijn te doen, te intimideren of bang te maken met de bedoeling er zelf beter van te worden. Pesten kan variëren van steeds terugkerende kleine pesterijen tot echt bedreigingen en lichamelijk geweld. De ergste vorm van pesten is wanneer een aantal kinderen besluit om één kind te intimideren. Het kent vele vormen zoals:

- *Verbaal* – voortdurend plagen, kleineren, uitschelden, uitlachen, roddelen.
- *Lichamelijk* – knijpen, laten struikelen, duwen, vechten.
- *Gebaren* – dreigende gezichtsuitdrukkingen of –gebaren.
- *Afpersing* – eisen dat geld, de middagboterham of schoolwerk wordt afgegeven, dingen afpakken.
- *Buitensluiten* – niet mee mogen doen, bij activiteiten steeds worden buitengesloten.
- *Telefonisch of mailen* – pesterijen via de telefoon of internet.

### **Wat is de oorzaak van pesten?**

Pesten komt het meeste voor in de hoogste groepen van de basisschool. Het is het begin van de puberteit, de kinderen ondergaan grote veranderingen op lichamelijk, sociaal en emotioneel gebied. Er zijn kinderen die experimenteren met intimidatie en machtsuitoefening, meestal onder invloed van een groep. Andere kinderen zijn in deze periode juist extra kwetsbaar vanwege veranderingen in hun uiterlijk.

Sommige kinderen pesten omdat ze geen betere manier kennen om hun problemen op te lossen en agressie hun normale reactie is als er conflicten zijn. Misschien hebben ze gezien dat hun ouders ook

op die manier reageren als er problemen zijn. De sfeer in een klas kan ook veel invloed hebben op hoe kinderen met elkaar omgaan.

Soms doen kinderen mee met het pesten om populair te worden of om bij een groep te horen. Er zijn kinderen die zo slecht in hun vel zitten dat ze andere kinderen pesten om zichzelf sterker te voelen of die een zondebok zoeken waar ze hun eigen frustraties op kunnen afreageren.

Sommige kinderen lopen eerder kans om slachtoffer van pesten te worden dan andere. Vaak zijn ze gevoeliger, omzichtiger en rustiger dan andere kinderen. De kans bestaat dat hun reactie op het pesten onbedoeld de pestkop beloont, bijvoorbeeld doordat ze van streek raken, gaan huilen, toegeven of geen weerstand bieden en hun geld of boterhammen aan de pestkop afgeven. Hierdoor raken pestkoppen eraan gewend dat ze hun zin krijgen en zullen ze door blijven gaan met andere kinderen te pesten.

### **Wat zijn de gevolgen van pesten?**

- Kinderen kunnen lichamelijke klachten krijgen als buikpijn, slaapproblemen enzovoort.
- Kinderen voelen schaamte en kunnen angstig worden.
- Kinderen kunnen onzeker zijn, weten niet wat eraan te doen, omdat ze bang zijn dat als ze erover 'klikken' dat het pesten dan erger wordt.

### **Wat is ons schoolbeleid tegen pesten?**

- De Branding is een school die aandacht besteed aan sociale competentie en burgerschap. De methode KiVa is naast een pestprogramma ook een programma voor de sociaal emotionele ontwikkeling en zo zetten wij de methode ook in. Voor de onderbouw, de groepen 1 t/m 3, gebruiken wij nog een aanvulling op KiVa, "Zo gaan Roos en Tom met elkaar om". KiVa zetten wij gepland en school breed in. Hierin wordt de kinderen geleerd hoe ze met elkaar en zichzelf omgaan, zodat ze uitgroeien tot sociaal competente personen. Personen die goed met zichzelf en goed met anderen om kunnen gaan. Die deel uit willen en kunnen maken van een gemeenschap en daar een actieve bijdrage aan kunnen en willen leveren. Ze leren bijvoorbeeld dat ze niet mogen slaan als ze ruzie hebben met een ander kind, maar dat ze de ruzie beter met praten kunnen oplossen. Ze leren ook om samen te werken met andere kinderen of hoe ze op een goede manier voor zichzelf kunnen opkomen. Al deze vaardigheden zijn belangrijk voor kinderen: ze zullen deze vaardigheden nu maar ook later nodig hebben in de maatschappij. De lessen zijn opgedeeld in thema's: ervaringen delen, aardig doen, samenspelen en werken, een taak uitvoeren, jezelf presenteren, een keuze maken, opkomen voor jezelf en omgaan met ruzie. Deze vaardigheden worden geoefend tijdens klassen- of kringgesprekken, rollenspel, lezen met stemmen, creatief schrijven of tekenen en handvaardigheid. De methode Roos en en Tom is een aanvulling voor de onderbouw, gezien de ervaring is dat KiVa soms op een te abstract niveau is en deze jongere leerlingen een aanpak nodig hebben die bij hun belevingswereld aansluit.
- Wij begeleiden de kinderen om zich weerbaar op te stellen. In groep 7/8 krijgen zij een specifieke **weerbaarheidstraining** gericht op het voortgezet onderwijs, waarbij zij bijvoorbeeld leren hoe ze zich kunnen opstellen om geen slachtoffer van pesters te worden.
- Alle kinderen worden in het najaar en voorjaar van elk schooljaar door de leerkrachten geobserveerd op hun sociaal-emotionele ontwikkeling. De KiVa vragenlijst is een leerlingvolgsysteem voor sociale competentie. Met deze vragenlijst brengen wij het gedrag van de kinderen in kaart en volgen wij hun vorderingen per jaargroep. Op basis van deze resultaten kunnen we nog gericht een keuze maken voor de lessen uit de methode en vaststellen of de lessen effect hebben gehad.

## **Wat te doen als het toch gebeurt?**

### **Als ouder**

Wordt uw kind op school toch gepest, of voelt het zich niet lekker in de groep? Meldt dit dan in de eerste plaats bij de leerkracht. Wacht daarmee niet te lang. Komt u er met de leerkracht niet uit, neem dan contact op met de directie. Pesten mag nooit worden genegeerd en het aanpakken van de pestkop moet je niet aan kinderen overlaten. Volwassenen moeten zodra het probleem hun bekend is, onmiddellijk optreden. Vertel je kind wat je eraan gaat doen. Praat met de mensen die de leiding hebben op de plek waar het pesten zich voordoet. Bepaalde vormen van pesten houden meteen op zodra de school of andere ouders weten van het probleem. Volwassenen kunnen de pestkop aanspreken, scherper in de gaten houden en dit kind helpen om op een andere manier zijn problemen op te lossen. Wat niet helpt, is kinderen leren of vertellen dat ze moeten terugvechten. Dat leidt vaak alleen maar tot meer pesten. Kinderen die worden gepest, zijn misschien niet zo sterk als de pestkop. Dan is hun angst om het gevecht te verliezen heel reëel. Er bestaan betere manieren om met het pestprobleem om te gaan. De beste manier om pestgedrag te bestrijden is om je kind te leren hoe hij of zij zich kan opstellen tegenover de pestkoppen en om veranderingen aan te brengen in de situatie waar het pesten zich voordoet.

### **Als leerkracht**

Als leerkrachten besteden wij klassikaal aandacht aan het pesten. Als wij pestgedrag waarnemen of als wij het idee hebben dat er sprake is van 'onderhuids pesten'. Wij besteden op een adequate manier aandacht aan kinderen die worden gepest, de pesters en de toeschouwers. Dit gebeurt door middel van de methode en haar werkvormen.

- Wij bieden hulp aan het kind dat wordt gepest. Luisteren naar het kind luisteren en zijn/haar problemen serieus nemen. Met het gepeste kind overleggen over mogelijke oplossingen.
- Wij bespreken met de pester over wat pesten voor een ander betekent.
- Wij betrekken de middengroep over hun rol in het geheel. Juist de toeschouwers moeten in actie komen en het pestgedrag melden.
- Wij steunen en informeren de ouders van gepeste kinderen en pesters.

Wij zitten als school in een goede positie om pesten te onderkennen en op een positieve manier tussenbeide te komen. Een brede aanpak waarbij de hele school betrokken is, is nodig om alle kinderen ervan te doordringen dat pesten **ontoelaatbaar** is. Kinderen moeten leren dat ze rechten hebben, maar ook dat ze **verantwoordelijkheden** hebben. Bijvoorbeeld voor de omgang met elkaar en voor een goede sfeer op school. Onze school kan de kinderen stimuleren om hun pestgedrag te melden en er iets aan te doen. Daarbij moet nadrukkelijk worden gesteld dat rapporteren over pesten iets anders is dan klikken. Klikken doen kinderen om zelf beter te worden, pestgedrag melden is van andere orde.

### **Om te onthouden voor ouders en leerkrachten**

- Grijp meteen in wanneer er wordt gepest.
- Praat met de personen die verantwoordelijk zijn voor de plek waar het pesten zich voordoet.
- Luister rustig naar het kind en stel vast wat er precies is gebeurd.
- Vat het probleem samen.
- Stimuleer het kind om een aanpak te bedenken.
- Maak een lijst met oplossingen en kies er één of meer die een redelijke kans van slagen hebben.
- Speel een gekozen oplossing samen met het kind na, voordat hij deze gaat uitproberen.
- Controleer of de gekozen oplossing werkt.
- Als het pesten zich op school voordoet, zorg er dan voor dat de leiding van het probleem weet en bepleit dat het pesten wordt aangepakt.

### **Als kind**

Kinderen moeten leren dat ze rechten hebben, maar ook **verantwoordelijkheden**. Bijvoorbeeld voor de omgang met elkaar en voor een goede sfeer op school. Daarbij moeten kinderen weten dat het

melden van pestgedrag iets anders is dan klikken. Als je wordt gepest, kun je het beste iemand in vertrouwen nemen. Blijf er niet zelf mee rond lopen! Op school kun je het tegen juf of meester zeggen. Het is geen klikken als je dit doet! Vind je het moeilijk om naar de juf of meester te gaan, praat dan met iemand anders waar je vertrouwen in hebt. Denk aan je vader, moeder, oom, tante, trainer van de sportclub of iemand anders waar je een goed gevoel bij hebt.

### **Een paar tips, die je misschien kunnen helpen**

**Kom voor jezelf op, je bent het waard! Hieronder kun je lezen hoe je dat kunt doen.**

- Probeer rustig te blijven en de pesters te negeren. Pesters vinden het namelijk alleen maar leuk als jij reageert. Wanneer je dit niet doet, is de lol er voor de meeste pesters gauw vanaf. Het zal misschien niet meteen helpen. Probeer het dus echt vol te houden.
- Laat met je lichaamshouding zien dat je niet bang bent (ook al ben je dat wel van binnen). Dit werkt echt. Sta recht op houd je borst naar voren, en je benen een beetje uit elkaar. Kijk de ander zelfverzekerd (maar niet uitdagend) aan! Kijk dus niet naar beneden.
- Hoe meer jij jezelf terugtrekt of juist hoe meer jij uit je dak gaat, des te blijer maak je de pesters.
- Kijk de pester aan, en zeg dat hij/zij moet stoppen. Als hij/zij dat niet doet, loop dan rustig bij hem/haar weg. Probeer niet te laten merken dat je bang bent. Zeg niets meer en kijk ook niet achterom.
- Maak vrienden en praat met andere kinderen uit je klas. Als je vrienden maakt, sta je er niet alleen voor en word je minder gauw gepest. Een paar tips om vrienden te maken: toon interesse in andere kinderen. Praat bijvoorbeeld met iemand in de pauze. Nodig kinderen uit voor je feestje. Spreek iemand aan in de klas die je niet zo goed kent. Misschien is diegene wel hartstikke aardig!
- Blijf bij een groepje, want als je alleen bent, pakken ze je eerder.
- Ga thuis voor de spiegel staan en oefen met rechtop staan. Houd je borst vooruit en kijk zelfverzekerd naar jezelf in de spiegel. Als je wilt kun je ook oefenen met korte zinnestjes, zoals: Stop daarmee! Of, "Houd daar nu mee op".
- Huilen of woest worden, vinden de pesters alleen maar heel erg leuk. Probeer daarom gewoon weg te lopen met een rechte rug. Belangrijk!

**Vergeet niet dat je mag zijn wie je bent. Jij bent gewoon goed zoals je bent. En.....je hoeft ook echt niet iedereen aardig te vinden, dat geldt andersom ook.**

#### **De basisregel**

#### **Groep 1 t/m 4**

**Als ik zeg stop, dan hou je op.**

#### **Groep 5 t/m 8**

**Stop. Hou op.**

#### Checklist:

1. **Zeg: "Stop, Hou op!**
2. Blijf rustig.
3. Negeer de pester.
4. Sta rechtop.
5. Wees jezelf.
6. Kijk de ander aan.
7. Maak vrienden met anderen.
8. Loop weg met een rechte rug.