



SmdB "De Ark"  
Burg. Versluisstraat 14  
4698 AS Oud-Vossemeer  
Tel. 0166-672508  
E-mail: smdbdeark@vpcotholen.nl

# Pestprotocol

Doel: Ieder kind moet zich veilig kunnen voelen op en rond de school, zodat hij/zij zich optimaal kan ontwikkelen.



Inhoud	Blz.
<b>Visie</b>	<b>3</b>
<b>Regels</b>	<b>3</b>
<b>Pesten op school</b>	<b>4</b>
<b>Begripsomschrijving</b>	<b>4</b>
Pesten	
Plagen	
<b>Voorbeelden pestgedrag</b>	<b>5</b>
<b>Digitaal Pesten</b>	<b>5</b>
<b>Partijen</b>	<b>6</b>
Het gepeste kind	
Pester	
De zwijgende middengroep	
Personeel	
Ouders	
<b>Te verwachten problemen bij pesten</b>	<b>8</b>
<b>Hoe gaan we om met pesten op SmdB de Ark</b>	<b>9</b>
<b>Regels bij het hanteren van het pestprotocol</b>	<b>10</b>
<b>Begeleiding</b>	<b>11</b>
<b>Fases van bestraffing</b>	<b>12</b>
<b>Bronnen</b>	<b>14</b>
<b>Bijlage 1</b>	<b>15</b>
Pestprotocol ter ondertekening school en ouder(s) en /of verzorger(s)	
<b>Bijlage 2</b>	<b>16</b>
Internetprotocol voor kinderen	
<b>Bijlage 3</b>	<b>18</b>
School-, plein- en natuurspeelplaatsregels	
<b>Bijlage 4</b>	<b>20</b>
Hier werken ouders en school samen (Ouders & Coö)	
<b>Bijlage 5</b>	<b>22</b>
Tips van Pestweb	

### **Onze Visie:**

Vanuit onze protestants-christelijke identiteit en de daaruit voortkomende waarden werken wij samen met ouders aan optimale kansen voor alle kinderen. **Wij zien elk kind als Gods schepsel dat tot zijn recht mag en kan komen. Dit in respectvolle relatie tot de ander en tot de wereld, Gods schepping.**

### **Onze Missie:**

Vanuit Bijbels perspectief gaan wij uit van het positieve van elk kind. Het kind staat in relatie met ouders, omgeving en school. Wij richten ons op de cognitieve, de sociaal-emotionele, de motorische en creatieve ontwikkeling. Om tegemoet te komen aan de eigenheid-in-ontwikkeling van elk kind ligt het accent van ons onderwijs op competentie, samenwerking en zelfstandigheid. **Wij vinden het creëren van een veilig pedagogisch klimaat een basisvoorwaarde, omdat elk kind zich dan het beste kan ontplooien.**

Een kind dat zich veilig voelt, ontwikkelt zelfvertrouwen en een goed gevoel van eigenwaarde. Leerkrachten zorgen voor een goed pedagogisch klimaat in de school, de klas en op het schoolplein, zodat het er goed toeven en leren is. We respecteren elkaar om wie we zijn als uniek schepsel van God.

In veruit de meeste gevallen lukt dit, maar soms is het gewenst om duidelijke afspraken met de kinderen te maken. Eén 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.

### **Regels**

Door regels en afspraken zichtbaar te maken en te bespreken, kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken

Op school werken we met school- klassen- en pleinregels. We leren oplossingen zoeken voor problemen op een voor ieder aanvaardbare manier: de "win-win" methode en we besteden aandacht aan het opkomen voor jezelf.

(Bijlage 6 voor schoolregels)

Om ruzies door kinderen zelf te helpen voorkomen hanteren we de volgende vier stappen:

1. "Stop met ....." Benoemen met welk gedrag die ander moet stoppen
2. "Stop met ....", nu luider de boodschap herhalen en ook laten zien in houding dat je het meent.
3. "Stop met ....., anders ga ik naar moeder, juf, meester, enz.
4. Uitvoeren wat je in stap 3 gezegd hebt.

## **Pesten op school**

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken. Daar zijn de volgende voorwaarden aan verbonden:

- Pesten wordt als probleem door alle direct betrokken partijen gezien: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders.
- De school heeft een inspanningsverplichting om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken door het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als ongewenst gedrag wordt ervaren en in het geheel niet wordt geaccepteerd.
- Als pesten zich voordoet, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat (kunnen) signaleren en duidelijk stelling nemen en actie ondernemen tegen dit gedrag.
- Medewerkers informeren elkaar wanneer pestgedrag gesignaleerd wordt.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak, waarbij alle partijen meedoen.
- Op onze school is de contactpersoon mevr. Jannie Boogaart, intern begeleider. De contactpersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en directie en het bevoegd gezag adviseren als de diverse inspanningen niet het gewenste resultaat oplevert.
- Het protocol is aan alle schoolgeledingen (OR, MR, team, directie) ter goedkeuring aangeboden, waarna het aanvaard is, jaarlijks wordt geëvalueerd en op grond hiervan wordt bijgesteld.

## **Begripsomschrijvingen**

Plagen: wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te geven vanuit een onschuldige sfeer. Het gaat om een onschuldig spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Er is sprake van een pedagogische waarde; door elkaar uit te dagen leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die ze later in hun leven van pas komt bij conflicthantering, waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt.

Pesten: het systematisch psychisch en/of fysiek mishandelen van één of meer individuen op één persoon die niet in staat is zichzelf te verdedigen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Pesten heeft negatieve gevolgen voor het slachtoffer. Deze kan niet voor zichzelf opkomen noch zich verweren. Doet diegene dat wel dan kan dit voor de pester(s) een reden zijn om hem nog harder aan te pakken.

Het specifieke van pesten is dus gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter. We spreken van pestgedrag als het daarnaast ook nog regelmatig gebeurt, waardoor de veiligheid van de omgeving van een kind wordt aangetast. De inzet van pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij dit echte pestgedrag zien we ook altijd de onderstaande rolverdeling terug bij de bij het probleem betrokken partijen.

## Voorbeelden pestgedrag

Pesten is iets wezenlijk anders. Voorbeelden van specifiek pestgedrag zijn:

### Verbaal

- Vernederen: "Haal jij alleen de ballen maar uit de bosjes, je kunt niet goed genoeg voetballen om echt mee te doen".
- Schelden: "Viespeuk, etterbak, mietje".
- Dreigen: "Als je het doorvertelt, dan grijpen we je".
- Belachelijk maken, uitlachen over lichaamskenmerken of over een verkeerd antwoord in de klas.
- Kinderen een bijnaam geven op grond van door de kinderen als negatief ervaren kenmerken (rooie, dikke, flapoor, centenbak).
- Gemene briefjes schrijven om het kind uit een groepje te isoleren of echt steun zoeken om samen te kunnen spannen tegen een ander kind.

### Fysiek

- Trekken, duwen, spugen.
- Schoppen, slaan, laten struikelen.
- Krabben, bijten, aan de haren trekken.

### Intimidatie

- Een kind achterna blijven lopen of een kind ergens opwachten.
- Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen.
- Dwingen om bezit af te geven.
- Een kind dwingen bepaalde handelingen te verrichten, bijvoorbeeld dwingen om snoep of geld mee naar school te nemen.

### Isolatie

- Uitsluiten: Het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet op verjaardagsfeestjes komen.

### Stelen of vernielen van bezittingen

- Afpakken van schoolspullen, kleding of speelgoed.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, schoppen tegen en gooien met een schooltas, banden van de fiets lek steken.

## Digitaal pesten

Relatief nieuw is het zogeheten 'cyberpesten', dat in wezen niets anders is dan het 'gewone' pesten, maar dan nu met gebruik van allerlei nieuwe media die de snelheid, intensiteit en anonimiteit van het pesten aanzienlijk kunnen vergroten. De digitale wereld kent geen grenzen. Op internet gedragen op het oog onschuldige kinderen zich soms als monsters. Een klasgenoot uitschelden, tijdens het chatten, vrienden tegen elkaar opzetten, iemand doodwensen in een sms'je of elkaars computers infecteren met een virus zijn vandaag de dag onder sommige kinderen heel gewone praktijken. En net als gewoon' pesten heeft digitaal pesten in veel situaties ernstige gevolgen.

Ouders en leerkrachten hebben dit vaak niet in de gaten en weten niet altijd hoe ze grenzen moeten stellen.

### Kenmerken van cyberpesten zijn:

- Cyberpesten gebeurt vaak anoniem. De daders voelen zich veilig, ongenaakbaar en onherkenbaar, waardoor ze weinig terughoudend zijn.
- Cyberpesten is soms harder dan "gewoon" pesten. Omdat dader en slachtoffer niet in direct contact met elkaar staan, maar enkel via de computer verbonden zijn, verschuiven ook hierdoor grenzen en gaat de dader verder, omdat deze zich niet geremd voelt.  
Niet enkel fysiek of sociaal dominante personen doen aan cyberpesten. Door zijn kennis over het internet voelt de dader zich vaak machtiger dan het slachtoffer en denkt dan 'veilig achter de computer' zijn slag te kunnen slaan.
- Het slachtoffer voelt zich onveiliger dan bij gewoon pesten want hij is nergens vrij; niet op het werk, school of thuis.
- De impact van cyberpesten is in potentie veel groter dan bij gewoon pesten, omdat er veel meer toeschouwers zijn door het medium internet.
- Cyberpesten is vaak niet terug te draaien – op internet blijven de gegevens vaak gewoon staan, zodat het slachtoffers er jaren nadien nog mee geconfronteerd kan worden. Werkgevers die via internet informatie over sollicitanten opzoeken, kunnen bij hun zoektocht ook cyberpesten tegenkomen, waardoor zij zich misschien minder geroepen voelen om de gepeste persoon in dienst te nemen.

### **Partijen**

De bij het probleem betrokken partijen zijn: gepeste leerlingen, pesters, de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

### Het gepeste kind

Sommige kinderen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop dat geuit wordt. Uit onderzoek blijkt dat kinderen gepest worden in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen. Er is dan al sprake van een onveilige situatie, waarbinnen een pester zich kan manifesteren en zich daarin ook nog verder kan ontwikkelen.

Kinderen die gepest worden doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet goed. Er zijn helaas aanleidingen genoeg om door anderen gepest te worden mits de pesters daar de kans voor krijgen.

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

### Pesters

Kinderen die pesten zijn fysiek de sterksten. Ze kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Pesters lijken op het eerste gezicht populair te zijn in een klas, maar ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook nog weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen. Tot slot hebben ze een vier keer zo grote kans dan andere kinderen om in het criminele circuit terecht te komen.

Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Een 'succesvolle' pester leert niet zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

### Zwijgende middengroep

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij pesten in de direct actieve rol van pester. Sommige kinderen behouden enige afstand en andere kinderen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook kinderen die niet merken dat er gepest wordt, of er zijn kinderen die het niet willen weten dat er gepest wordt in hun directe (school-)omgeving. Heel af en toe neemt een leerling, die hoog in de hiërarchie van de klas staat, het voor het gepeste kind op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor in populariteit mee te liften met de pester in kwestie.

### Personeel

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: iedere of bijna iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan leerkracht of ouder te vertellen. Het personeel weet dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En ziet de leerkracht het, dan wordt het in de meeste gevallen niet als pesten geïnterpreteerd.

### Ouders

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de leerkracht vertellen en dat de leerkracht het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

## **Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten**

Naast de specifieke problemen per doelgroep, is er sprake van drie algemene problemen bij de aanpak van pesten. Het zijn de volgende psychologische mechanismen: de samenzwering om te zwijgen; het omstanderdilemma en de neiging van omstanders om het slachtoffer van pesten de schuld of een gedeelte van de schuld te geven, ook wel 'blaming the victim' genoemd.

### De samenzwering om te zwijgen

De samenzwering om te zwijgen houdt in dat (bijna) iedereen weet dat in de groep wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of leerkracht durft te vertellen. Soms zetten ouders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten.

Een oplossing voor dit probleem is aan leerlingen de macht te geven om, met elkaar afgesproken, ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Omdat ook het gepeste kind gevangen wordt gehouden door de samenzwering om te zwijgen, is de oplossing hiervoor dat het kind aan zijn of haar ouders vertelt dat het wordt gepest. De ouders stellen het kind gerust en zeggen dat de school het zorgvuldig aanpakt. Dit kan als volgt: De ouder mag vragen wie het doet, wat zij doen en waar het pesten plaatsvindt. Deze informatie vertelt de ouder aan de leerkracht, die daarna de volgende, uiterst veilige, werkwijze toepast. Hij/zij schakelt andere volwassenen in: pleinwacht, overblijfmoeder of -vader, vervang(st)ers, conciërge, collega's. Zij gaan nu allen letten op de pesters, op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven activiteiten. Zodra een van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, neemt deze persoon duidelijk stelling en geeft het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (vertrouwenspersoon, directie, leerkracht). Deze persoon zet daarna *de hulp aan de pester* in. Op deze manier aangepakt krijgen ouders van gepeste kinderen noch het gepeste kind het verwijt dat het 'geklikt' heeft. Immers, medewerkers van de school hebben het gezien en doen er nu iets aan.

### Het omstanderdilemma

Het omstanderdilemma houdt in dat omstanders, wanneer ze worden geconfronteerd met ongewenste omgangsvormen, zich afvragen of ze duidelijk stelling moeten nemen. Dit dilemma wordt in de meeste gevallen opgelost met niets doen.

Een oplossing voor dit probleem is de regel met elkaar afspreken en toepassen dat iedereen het recht en de plicht heeft om als 'Zwijgende helper' op te treden: kinderen melden pestgedrag bij een van de leerkrachten of hun ouders, die dan de school inlichten. Dit kan ook via een briefje, een mailtje, telefoon e.d.

### Blaming the victim

'Blaming the victim' tot slot houdt in dat we het slachtoffer de schuld of een gedeelte van de schuld geven van het feit dat het geweld ondergaat. Dit mechanisme is van de drie het moeilijkst te doorbreken.

Het enige advies is voortdurend aan leerlingen en ouders duidelijk maken dat niemand er om vraagt om gepest te worden.

Naast de drie psychologische mechanismen, ervaren de volgende groepen specifieke problemen. Het zijn: het gepeste kind, de pester en de ouders van meelopers en pesters.

### Het gepeste kind

Een gepest kind heeft in de meeste gevallen door dat het niet voldoet aan de verwachtingen van de ouders. Eén van deze verwachtingen is dat het kind wordt verondersteld makkelijk vriendjes of vriendinnetjes te maken. Aan je ouders nu te moeten vertellen dat je niet gemakkelijk vriendjes of vriendinnetjes maakt, maar - erger nog - om de een of andere



onverklaarbare reden door iedereen wordt buitengesloten, kan kinderen ervan weerhouden aan hun ouders te vertellen dat ze gepest worden. Veel gepeste kinderen doen er dan uiteindelijk ook maar het zwijgen toe en vereenzamen.

Een oplossing voor dit probleem is: duidelijke afspraken maken over het signaleren, de aanpak en preventie van pestgedrag op en buiten school.

#### De pester

De pester speelt zijn of haar machtsspel. Wanneer het kind in dit spel wordt bedreigd, kan het in verzet komen. Soms blijken pesters echter net zo opgelucht als de slachtoffers bij een duidelijke aanpak. Er wordt immers ook aandacht besteed aan hun onmacht om normaal met andere kinderen een relatie op te bouwen.

Een oplossing voor dit probleem is aan deze kinderen duidelijk maken dat ze een probleem hebben, waarvoor ze hulp kunnen krijgen en hen, bij gebleken noodzaak, te verplichten aan een sociale vaardigheidstraining deel te nemen.

#### De ouders van meelopers en pesters

Ouders hebben vaak moeite hun kind te zien in de rol van meeloper of pester. Onderzoek heeft aangetoond dat de ouders van notoire pesters het agressieve gedrag van hun kind niet zien en hen daarop dan ook niet corrigeren. Ze beschikken daarnaast niet altijd over de juiste informatie. En ook het zich op beperkte schaal voordoen van conflictsituaties tussen groepen kinderen, zorgt ervoor dat ouders nauwelijks beschikken over vergelijkingsmateriaal. Tot slot hoeft een pester op school zich in de thuissituatie niet als pester te manifesteren.

Ouders van pesters, met het pestgedrag van hun kind geconfronteerd, zullen het in de meeste gevallen dan ook ontkennen, bagatelliseren of het slachtoffer en/of hun ouders de schuld geven dat het wordt gepest.

Een oplossing voor dit probleem is over pesters een negatief (digitaal) dossier op te bouwen. Hierin wordt opgenomen wat de school aan pestsituaties heeft gesignaleerd en eraan heeft gedaan. Ouders van pesters kunnen het dan ook niet (meer) ontkennen.

### **Hoe gaan wij op SmdB De Ark met pesten om en vooral met het voorkomen hiervan?**

- Een effectieve manier om pesten te stoppen of binnen de perken te houden, is het afspreken van regels voor de leerlingen.
- Kinderen mogen in hun eigen groep een aanvulling geven op deze vastgestelde schoolregels, in overleg met de leerkracht. Die aanvulling wordt opgesteld, door en met de groep, dit zijn de zgn. groepsregels. Zowel schoolregels als groepsregels zijn zichtbaar in de klas opgehangen
- Aan het begin van elk schooljaar wordt er extra aandacht besteed aan de regels en afspraken, aan het pestprotocol en het internetprotocol.
- De protocollen worden door alle kinderen uit de groep ondertekend. Ouders krijgen het pestprotocol bij inschrijving mee ter ondertekening.
- Op school hebben we regelmatig een gesprek en/of project over dit onderwerp. We hebben hier materialen voor.
- We gebruiken systematisch de preventieve leermethode Leefstijl door heel de school.
- Het voorbeeld van de leerkrachten en de ouders is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar worden uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten,

ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten, ouders en leerlingen horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.

- De ouders mogen melding maken van pestsituaties buiten schooltijd. De school is hier niet verantwoordelijk voor, maar is dan op de hoogte.

## **Regels bij het hanteren van het pestprotocol.**

### REGEL 1:

Een belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de leerkracht niet wordt opgevat als klikken. Vanaf de kleutergroep brengen we kinderen dit al bij: "Je mag niet klikken, maar.....als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit dan mag je hulp aan de leerkracht vragen. Dit wordt niet gezien als klikken".

Deze regel geldt natuurlijk ook voor de ouders van alle kinderen.

Daarom geldt het volgende gedrag om pesten te voorkomen:

1. Je beoordeelt andere kinderen niet op hun uiterlijk.
2. Je sluit een ander kind niet buiten van activiteiten.
3. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander kind.
4. Je scheldt een kind niet uit en je verzint geen bijnamen.
5. Je lacht een ander kind niet uit en je roddelt niet over andere kinderen.
6. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn.
7. Je accepteert een ander kind zoals hij of zij is.
8. Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar partij te kiezen.
9. Als je zelf ruzie hebt, praat het eerst uit. Lukt dat niet dan meld je dat bij de overblijfkraft of de leerkracht.

Als je ziet dat een kind gepest wordt, dan vertel je dat aan de overblijfmoeder of de leerkracht. Dat is dan geen klikken!!!

### REGEL 2:

Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

### REGEL 3:

Samenwerken zonder bemoeienissen:

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen. Samen met de leerkracht(en) wordt naar een oplossing gezocht en wordt actie ondernomen.

Als er gesignaleerd wordt (door gepeste leerling zelf, ouders, andere leerling of leerkracht) dat een leerling wordt gepest, gebeurt het volgende:

- De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Zowel bij pester als gepeste wordt hiervan een aantekening in het digitaal dossier gemaakt.
- Bij herhaaldelijk pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest.
- Bij aanhoudend pestgedrag worden de ouders (van pester en gepeste) op de hoogte gebracht van het pestgedrag. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

Als de leerkracht het idee heeft dat er sprake is van onderhuids pesten:

- In zo'n geval stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

*De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.*

Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de Schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD of schoolmaatschappelijk werk.

### **De begeleiding van:**

#### De gepeste leerling:

- We tonen medeleven en luisteren en vragen hoe en door wie er wordt gepest.
- We gaan na hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten.
- We laten de leerling inzien dat je soms ook op een andere manier kunt reageren.
- We gaan na welke oplossing het kind zelf wil.
- We benadrukken de sterke kanten van het kind.
- We stimuleren het dat de leerling zich anders/beter opstelt.
- We praten met de ouders van het kind (en de ouders van de pester). De eerste gesprekken vinden plaats nadat blijkt dat er drie meldingen zijn geweest (dossier) en er dus sprake is van een voortdurende situatie.
- We plaatsen het kind niet in een uitzonderingspositie door het over te beschermen.
- We schakelen indien nodig, in overleg met de ouders, hulp in zoals: sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD.

#### de pester:

- We praten met de pester en we zoeken naar de reden van het pesten.
- We laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste.
- We laten inzien welke positieve kanten de gepeste heeft.
- We helpen de pester andere aanpakken te zoeken in de omgang met kinderen.
- We schakelen indien nodig, in overleg met de ouders, hulp in zoals: sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD.
- We laten excuses aanbieden.
- We spreken bij herhaling de pester er weer op aan.

### De grote groep:

- We maken het probleem bespreekbaar in de groep.
- We stimuleren dat de kinderen een eigen standpunt innemen en eventueel partij trekken voor de gepeste leerling.
- We bespreken met de leerlingen dat "meedoen" met de pester meestal kan leiden tot verergering van het probleem.
- We laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste.
- We laten inzien welke positieve kanten de gepeste heeft
- We schakelen indien nodig, in overleg met de ouders, hulp in zoals: sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD.

Adviezen aan.....

### De ouders van de gepeste kinderen:

- Houdt de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Pesten kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.
- Stimuleer de leerling om naar de leerkracht te gaan.

### De ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.

### De ouders van alle kinderen:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Houdt rekening met de gevoelens van de ouders van zowel het gepeste kind als ook de gevoelens van de pester.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen

### **De fases van bestraffing:**

We hopen natuurlijk dat door het houden aan de positief opgestelde regels, gesprekken en lesmaterialen plagen en pesten voorkomen wordt. Steekt plagen en/of pesten toch de kop op dan gaan we eerst in gesprek om ongewenst gedrag te stoppen. Helpt dit alles niet dan gaan we over op straffen. Van alle acties worden aantekeningen gemaakt in het digitale leerlingendossier. Als er sprake is van ernstig ongewenst gedrag van een leerling, waarbij

psychisch en of lichamelijk letsel aan derden is toegebracht, gaat het Protocol bij schorsing en verwijdering in. Hierbij zijn drie vormen van maatregelen in opgenomen: Time-out, Schorsing en Verwijdering.

De straf is opgebouwd in 5 fases, afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering toont in zijn/haar gedrag. De gesprekken vinden zoveel mogelijk na schooltijd plaats om het verloren gaan van kostbare lestijd zoveel mogelijk te voorkomen.

### **Fase 1.**

- Een of meerdere pauzes binnenblijven. Bij slaan en schoppen gebeurt dit altijd (ook bij terugslaan en schoppen, leerling moet naar juf/meester). De gedragsregels kunnen worden overgeschreven.
- Bij herhaling van slaan en schoppen wordt een gymles op school gebleven, waar de gedragsregels overgeschreven worden. Ouders worden op de hoogte gesteld.
- Een schriftelijke opdracht, zoals een stelopdracht, over de toedracht en zijn/haar rol in het pestprobleem
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving hiervan komt aan het einde van iedere week in een gesprek aan de orde.
- Gesprek met de pester met als doel bewustwording voor wat hij met een ander kind uithaalt.

### **Fase 2.**

- Als ook dit niet leidt tot gedragsverandering, is het tijd om een **gesprek met de ouders** van de pester aan te gaan. Het advies is om dit pas te doen, wanneer de voorgaande acties op niets uitlopen. Kinderen weten vaak niet wat ze andere kinderen aandoen en zijn eenvoudig te beïnvloeden in een goede richting. Soms veranderen ze hun gedrag niet en blijven ze een bron van onveiligheid voor klasgenoten. De ouders moet dan - voorzichtig, maar duidelijk - worden verteld wat hun kind anderen aandoet. Hun medewerking wordt gevraagd om aan het probleem een einde te maken. In dit stadium kunnen ouders niet (meer) ontkennen dat hun kind pest: de school heeft namelijk alle activiteiten vastgelegd in het digitaal dossier. De ouders wordt nadrukkelijk om medewerking bij dit probleem gevraagd.
- De directeur wordt door de leerkracht schriftelijk op de hoogte gehouden van de gang van zaken.

### **Fase 3.**

- Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp ingeschakeld worden zoals schoolmaatschappelijk werk, de schoolarts of de schoolbegeleidingsdienst.
- De Interne begeleider zal deze actie coördineren.

### **Fase 4.**

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er gekozen worden om de leerling (tijdelijk) in een andere groep te plaatsen.
- De directie zal deze actie coördineren.

## Fase 5.

- In extreme gevallen kan de leerling een time-out krijgen, geschorst of verwijderd worden. Hiervoor heeft de school een Protocol bij schorsing en verwijdering, dat onderdeel uitmaakt van het VPCO Tholen leerlingenbeleid en is goedgekeurd door de GMR.
- De directie zal dit coördineren.

In zeer ernstige gevallen kunnen wij afwijken van deze procedure.

## Bronnen

- Bob van der Meer, *Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Z&K-Uitgevers, 2002. ISBN 90 215 3625 0.
- Bob van der Meer, *School en geweld, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum. ISBN 90 232 3503 7.
- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)
- Ouders & Coo (ouderavond en teamtraining, brochure, website)

## Bijlage 1



### Protocol tegen Pesten voor kinderen

Het protocol tegen Pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen te verbeteren.

#### De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem.

Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van kinderen en jongeren, in het bijzonder door de leraren en door de ouders.

2. Het bevoegd gezag en directie gaan, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het pestprobleem, uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen leraren, ouders en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op samenwerking.

3. Onze school wenst een samenwerking tussen leraren, ouders en leerlingen, zoals bedoeld onder punt 2, ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en te onderhouden.

4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:

- het werken met de 'vijfsporenaanpak';
- het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het pestprobleem;
- het bewust maken en bewust houden van de (levenslange) gevolgen van pesten;
- een gerichte voorlichting over de preventie en de aanpak van het pesten aan alle ouders van de school, zoals genoemd in het pestprotocol;
- het zorgen voor een voor iedere aan de school verbonden persoon toegankelijke, actuele informatie over het pestprobleem, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;
- het voeren van een sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem op school, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.
- Preventieve maatregelen, zoals lessen, regels enz.

5. Gesprekken vinden in principe na schooltijd plaats om verlies van kostbare lestijd zoveel mogelijk te voorkomen. Iedere geleding geeft daar zijn medewerking aan.

6. Het ondertekende protocol wordt bewaard in het leerlingendossier. De tekst van het protocol wordt verder bekend gemaakt via de website van de school [www.smdbdeark.nl](http://www.smdbdeark.nl)

7. In de schoolgids en het schoolplan wordt vermeld dat er een beleid tegen pesten is op school.

8. Ouder(s) en/of verzorger(s) krijgen bij inschrijving het pestprotocol mee.

Het protocol geldt voor alle kinderen die onze school bezoeken tijdens én na de lessen als ook met het overblijven.

9. Door ondertekening bij inschrijving geeft ieder aan dat ze kennis hebben genomen van het pestprotocol en meewerken aan de uitvoering ervan.

10. Het protocol wordt jaarlijks vanaf groep 3 in de klassen besproken met de kinderen.

Naam en plaats van de school: SmdB De Ark, Oud-Vossemeer

Getekend namens:

Directie/personeel

.....

Ouder(s) en/of verzorger(s) van

.....

## Bijlage 2



### Internetprotocol voor kinderen

Wat is een internetprotocol? Een protocol is een lijst met afspraken die je met iemand maakt. In dit internetprotocol staan regels waar jij je aan moet houden op school. De afspraken maken we om te voorkomen dat je problemen krijgt door het gebruik van internet op school. In het protocol staan ook enkele algemene computerafspraken.

#### De internetafspraken

- Ik mag niet zonder toestemming van juf of meester op Internet.
- Ik zal nooit persoonlijke informatie doorgeven op internet en via de (web)mail zoals: mijn achternaam, (email)adres en telefoonnummer, filmpjes en foto's. Ook niet het werkadres en telefoonnummer van mijn ouders of het adres van mijn school zonder toestemming van mijn ouders en/of juf of meester.
- Ik maak via internet geen afspraken met onbekenden.
- Bij het gebruik van een zoekmachine (bijv. Google) gebruik ik nooit woorden (zoektermen) die discriminerend, seksistisch, aanstootgevend of kwetsend in het algemeen en/of voor bepaalde (geloofs)overtuigingen in het bijzonder zijn. Bij twijfel overleg ik met mijn juf of meester.
- Ik zal nooit foto's, filmpjes of geluidsopnamen van andere kinderen of juffen en meesters op de sociale media zetten, behalve als het door de kinderen én de juf/meester is toegestaan.
- Chatten / WhatsAppen / Facebooken (of andere profielsites) / en internetgames enz. zijn op school niet toegestaan; de leerkracht geeft aan wat is toegestaan op internet.
- Ik vertel het meester of juf meteen als ik informatie zie die discriminerend, seksistisch, aanstootgevend of kwetsend in het algemeen en/of voor bepaalde (geloofs)overtuigingen in het bijzonder zijn.
- Ik zal nooit berichten beantwoorden via internet of mobiel die discriminerend, seksistisch, aanstootgevend of kwetsend in het algemeen en/of voor bepaalde (geloofs)overtuigingen in het bijzonder zijn.
- Als ik via internet of mobiel berichten ontvang met dergelijk woordgebruik dan vertel ik het **onmiddellijk** aan mijn juf of meester, zodat hij of zij maatregelen kan nemen. Dit geldt ook buiten schooltijd, als de berichten afkomstig zijn van medeleerlingen.
- Ik spreek met mijn juf of meester af op welk tijdstip en hoe lang ik op internet mag.
- Ik mag alleen iets downloaden als ik daarvoor toestemming van de juf of meester heb.

#### Enkele algemene afspraken

- Aan de instellingen van de computer, bijvoorbeeld de screensaver of het bureaublad, mag door mij niets worden veranderd.
- Ik print alleen met toestemming van mijn juf of meester.
- In een programma log ik in met mijn eigen naam.



Dit protocol is geldig zolang ik hier op school zit. Als ik me niet aan dit protocol houd dan vervalt mijn recht te mogen internetten of te computeren, buiten de lesgebonden opdrachten, voor de periode die mijn juf of meester aangeeft. Dit protocol wordt jaarlijks aan het begin van het schooljaar met de kinderen in de groepen 5 t/m 8 besproken. De kinderen zetten hun naam onder dit protocol (of een schooleigen aangepaste versie) en deze wordt (zichtbaar) in de klas opgehangen. Een kopie wordt meegestuurd als bijlage van de nieuwsbrief ter kennisgeving naar de ouders.

Datum:

Namen:

### Bijlage 3



#### School-, klassen, plein- en natuurspeelplaatsregels

##### *Schoolregels*

1. Ik zorg voor mezelf en ook voor jou!
2. Ongeruimd en schoon, dat doe je gewoon!
3. Samen kun je meer!
4. Goed luisteren naar elkaar, daar heb ik wel oren naar.
5. Rennen en spelen is fijn, maar in de school zullen we rustig zijn.

##### *Klassenregels*

- De klassenregels worden in samenspraak met de leerlingen opgesteld. Eventueel aangeboden als een ondertekend contract o.i.d. We doen dit a.d.h.v. "Goed van Start".
- Overtreden van gemaakte afspraken heeft consequenties welke door de leerkracht worden bepaald. Denk aan: extra leerstof na schooltijd, nablijven, gesprek met leerkracht, contact met ouders enz.
- Nadruk wordt gelegd op positieve waardering.

##### *Pleinregels (altijd in overleg met leerkracht bij niet genoemde spellen/activiteiten)*

Wat doen we wel op het plein?	Wat doen we niet op het plein?
Volleyballen	Skeeleren
Hockeyen	Steppen
Basketballen	Fietsen
Andere balspellen	Voetballen
Touwtje springen	Skelter rijden
Tikspelletjes	Skateboarden
Knikkerspelletjes	In het fietsenhok spelen
Elastieken	Op het net van de zandbak lopen
Hinkelen	Ongevraagd naar binnen lopen
Duikelen/klimmen enz.	Ongevraagd de bal van het dak halen
Spelletjes bij/op speeltoestellen	Tussen de spijlen van het hek door naar de pannakooi.
Zuinig zijn op de spullen	<b>NB. In de pannakooi mag wel gevoetbald worden! (Volgens rooster!)</b>
Op het schoolplein blijven	
Eén keer naar binnen om spullen binnen te brengen.	
We zetten onze fietsen netjes in de fietsenstalling.	

***Regels natuurspeeltuin***

1. We gebruiken de natuurspeeltuin alleen onder toezicht en tot 15.30uur.
2. We zorgen goed voor de natuur om ons heen.
3. We blijven op de paden en laten houtsnippers liggen.
4. We gebruiken de touwbrug één voor één.
5. We spelen in de wilgentent.
6. We zijn met de klas óf in de pannakooi óf in de natuurspeeltuin aan de beurt.
7. We gebruiken de moestuin alleen tijdens de natuurlessen.

## Bijlage 4 Extra informatie



Hier werken school en ouders samen



**Iedereen is tegen pesten. Toch komt het voor. Ook op school. Het is helaas van alle tijden. Hoewel je het pesten nooit zult weg krijgen, kun je er wel zeker iets tegen doen. Scholen die actief het pesten op de agenda zetten, boeken resultaat. Hier voelen kinderen zich veiliger! En waar kinderen zich veilig voelen, is ook de basis om goed te presteren. De eerste vijf tips zijn voor ouders van kinderen, die op school gepest worden. Tip 5 tot en met 9 zijn bedoeld voor leerkrachten, schoolleiding of andere betrokkenen in de school. En aan tip 10 kan iedereen wat hebben. Veel succes gewenst.**

### **1. Luister naar de signalen van uw kind**

Als een kind of jongere gepest wordt, vindt hij het vaak heel moeilijk om hierover te praten. Uit schaamte zullen ze er lang mee wachten om het aan hun ouders te vertellen. Ze geven misschien zichzelf de schuld, of zijn bang dat hun ouders er zich op een „rare“ manier mee gaan bemoeien. Signalen die mogelijk erop duiden dat een kind slachtoffer van pesten is: geen zin hebben om naar school te gaan, geen vrienden uitnodigen, zich terugtrekken, lastig of juist aanhankelijk gedrag, hoofdpijn en buikpijn.

### **2. Benader uw kind positief**

Doe regelmatig dingen samen met uw kind: geef aandacht en luister naar wat hem of haar bezighoudt. Geef complimenten aan uw kind. Niet alleen als het ergens goed in presteert, maar gewoon door opmerkingen als “Ik vind het gezellig met jou”, “Wat leuk dat je dit doet” of “Wat fijn dat je me dit vertelt”. Heb het samen er over waar uw kind goed in is, en stimuleer dit.

### **3. Stimuleer de weerbaarheid van uw kind**

Los niet alle problemen voor een kind op, maar leer het zelf oplossingen te bedenken. Geef niet direct (negatief) commentaar op hoe je kind iets aanpakt. Wanneer er een vervelend incident is geweest, zeg dan niet hoe volgens jou het kind zich had moeten gedragen, of hij het op moet lossen. Maar stel vragen: Wat gebeurde er precies, wat heb jij gedaan, hoe voelde dat, hoe werd er gereageerd, wat zou je willen dat er veranderde, heb je zelf een idee wat zou kunnen helpen? Ga geen actie ondernemen, zonder dat je kind dat weet. Overleg samen. Er bestaan ook weerbaarheidstrainingen, zoals de kanjertraining. Kinderen kunnen ook zelf hun verhaal kwijt via pestweb en de pesttelefoon.

### **4. Ga op school praten**

Als het pesten vooral gebeurt op school, of met klasgenootjes buiten schooltijd, is het verstandig een gesprek aan te vragen met de leerkracht. Vertel uw kind dat u dat gaat doen, of liever nog: ga samen. Het is uw taak om samen met uw kind uit te leggen wat er gebeurd is (informatie geven). Vraag naar de mening van de leerkracht: wat heeft deze gezien? Maak afspraken wat er zal gebeuren als het pesten voortduurt. Welke oplossingen ziet de leerkracht?

### **5. Blijf aanhouden als het pesten niet stopt**

Soms neemt een leerkracht het pesten niet serieus. Het lijkt alsof hij of zij niet de verantwoordelijkheid op zich neemt. Of hij geeft aan er niets aan te kunnen veranderen. Dat is heel moeilijk, omdat het kind dan ook geen vertrouwen meer heeft in de leerkracht. Ga dan verder praten op school. Is er iemand (zoals een leraar van vorig jaar) in wie hij of zij wel vertrouwen heeft? Bespreek het met de mentor (voortgezet onderwijs) of met de schoolleiding of de intern begeleider (basisschool). Als deze voor uw gevoel ook onvoldoende oog heeft voor de pestproblemen, kunt u advies inwinnen bij de contactpersoon of vertrouwenspersoon van school. Nadat u uw verhaal heeft verteld, zal deze vragen stellen. De contactpersoon hoort uw verhaal in vertrouwen aan en zal geen stappen ondernemen, zonder uw toestemming. U kunt ook de medezeggenschapsraad (MR) op de hoogte stellen. Zij kunnen meer in het algemeen het pestbeleid op de agenda zetten: hoe veilig is onze school? In uiterste gevallen - wanneer een kind niet meer durft om naar school te gaan - kan een leerplichtambtenaar helpen zoeken naar oplossingen. De leerplichtambtenaar zit in het zorgadviesteam van de school.

## 6. Neem klachten van leerlingen en ouders serieus

Wanneer ouders en kinderen met pestklachten bij u als onderwijsprofessional (leraar, mentor, intern begeleider, schoolleiding), neem dan de tijd om het verhaal aan te horen. Soms speelt een situatie al lang en zijn de emoties heftig. Vraag door en zoek samen naar oplossingen. Neem uw verantwoordelijkheid, maar maak ook afspraken waar het kind en de ouders zich aan moeten houden. Zo is het af te raden dat ouders van een gepest kind zelf verhaal gaan halen bij de pester of zijn/haar ouders. Algemene afspraken en gedragsregels kunnen worden vastgelegd in een gedragscode of pestprotocol.

## 7. Zorg voor een pestprotocol dat wordt nageleefd

In een pestprotocol is beschreven wat de school doet om pesten te voorkomen en aan te pakken. Er staat in welke gedragsregels gelden, wie welke verantwoordelijkheden heeft, en bij wie ouders en kinderen terecht kunnen. Een pestprotocol werkt alleen als het bekend is bij iedereen in school (plaats het op de website en deel het uit bij inschrijving van het kind op school). Ook moet het duidelijkheid bieden over de maatregelen die de school neemt, als het pesten niet stopt (sancties).

## 8. Maak leerlingen medeverantwoordelijk voor de sfeer op school

Als er goede omgangsregels zijn en ook worden nageleefd kan men al meer dan de helft van het pesten voorkomen!

In het voortgezet onderwijs kan de leerlingenraad omgangsregels en het pestprotocol helpen opstellen en bewaken. Een belangrijk instrument is peer-mediation, waarbij leerlingen zelf als conflictbemiddelaar optreden bij ruzies tussen leerlingen. Dit gebeurt ook al steeds vaker in de bovenbouw van de basisschool, waarbij tijdens de pauzes peer-mediators in gekleurde T-shirts op het schoolplein te vinden zijn. De school moet dan uiteraard investeren in de training van deze leerlingen.

Zelfs in de onder- en middenbouw van de basisschool kunnen kinderen al leren wat in hun groep de regels zijn: kinderen maken tekeningen, foto's, „verkeersborden“ of korte teksten van de regels die zij belangrijk vinden. Ze hangen aan de muur om ze niet te vergeten. Elk jaar maakt de groep weer nieuwe regels.

## 9. Zet het pesten regelmatig op de agenda

Het pestprotocol moet geen papieren document in een laadje worden. Het is verweven met onder andere het pedagogisch plan, het veiligheidsplan en het schoolreglement. Laat de MR jaarlijks naar het pestprotocol kijken: is het nog actueel, wordt nageleefd wat het belooft, etc?

Een ouderraad, MR of de schoolleiding kan het initiatief nemen voor een tevredenheidsonderzoek onder leerlingen en ouders. Dat levert aanknopingspunten op voor verbeteringen.

10. Meer informatie, waar kunt u terecht

Webtips:

- [www.5010.nl](http://www.5010.nl): hier kunt u per mail uw vraag voorleggen. U krijgt persoonlijk advies. 5010 is ook elke schooldag telefonisch bereikbaar tussen 10.00 en 15.00 uur via het gratis nummer 0800-5010, kies 1 dan 3 voor christelijk onderwijs. Mobiel bellen kan ook via 0900-5010 123 (45 ct per gesprek)



- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl): tips voor kinderen, ouders en leerkrachten, telefonische hulplijn voor kinderen

- [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl) (geeft informatie over contactpersonen en vertrouwenspersonen in het onderwijs, en de rol van de vertrouwensinspectie)

- [www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl)

- [www.weerbaar.info](http://www.weerbaar.info)

- [www.ouders.net](http://www.ouders.net)



## Bijlage 5

### Informatie en tips van [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

# Ik word gepest

## **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.

### **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, 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 leerkracht, docent of de voor- of naschoolse opvang.
- Kies een rustig moment zodat je vader of moeder, je leerkracht, docent 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

### Maak jezelf sterk en kom voor jezelf op

Tips die je meteen zelf kunt doen.

#### Maak jezelf sterk!

Je zult merken dat als je jezelf groot maakt, je je sterker en zelfverzekerder zult voelen. Let daarom op je houding. Maak jezelf groot door je de volgende dingen eigen te maken:

- loop, sta of zit met je hoofd rechtop;
- kijk de pester aan zonder dat je laat merken dat je bang of verdrietig bent;
- houd je schouders breed;
- houd je rug recht;
- zet je voeten schouderbreed;
- spreek de pester luid en duidelijk aan op zijn of haar gedrag; zeg wat je vindt;
- loop rustig weg en ga iets voor jezelf of met iemand anders doen.
- Bedenk voor jezelf een leuke sport of hobby om te beoefenen.

Door je aan te sluiten bij een club of vereniging kom je andere kinderen tegen. De kans is groot dat je het daar weer naar je zin hebt en weer zelfvertrouwen krijgt.

Hoe reageer je als je gepest wordt? Zou het helpen om een keer tegenovergesteld te reageren op het pesten? Zou het zo kunnen zijn dat de lol van het pesten af gaat als jij de pesters negeert?

Loop rustig weg als je wordt gepest, reageer niet lollig, verdrietig of agressief.

#### Kom voor jezelf op!

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

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

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

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

Bijvoorbeeld:

- "Ik vind het niet leuk wat jij doet, hou er onmiddellijk mee op!", of
- "Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vindt maakt mij niet uit!" of
- "Ik vind dat ik wel goed kan spelen en wat jij vindt maakt mij niet uit!".

## Een ander kind wordt gepest

### Hoe kun je een klasgenoot helpen?

Het is vervelend om te zien dat een klasgenootje wordt gepest. Je wilt wat doen, maar je weet niet wat. Misschien ben je ook wel een beetje bang dat de pester jou ook gaat pesten als je er wat van zegt. Toch is het belangrijk dat je wel wat doet. Zolang anderen niets zeggen, denkt de pester dat iedereen het goed vindt wat hij doet.

Hoe kun je elkaar of je klasgenootje helpen? Geef je klasgenootje het gevoel dat hij of zij er niet alleen voor staat!

- Elkaar groeten bij de deur, als je de klas binnenkomt: "Hoi" zeggen.
- Aardig zijn tegen hem of haar.
- Maak eens een praatje.
- Loop of fiets eens samen op.
- Vraag hem of haar mee te doen in een groepje.
- Samen dingen doen en anderen laten merken dat jij wel met hem of haar wilt samenwerken of samenspelen.
- Niet meelachen om stomme grappen.
- Doe zelf nooit mee met het pesten.
- Zeg tegen de pestkoppen dat ze moeten ophouden.
- Vertel het aan je leerkracht.
- Samen in de klas afspreken dat er niet gepest wordt.

## Ik pest zelf

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?

### **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 doorgedaan. Misschien merk je dat pesten niet echt bij je hoort, maar weet je niet goed hoe je ermee moet ophouden.

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

- **Kijk naar de kinderen**

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

- **PlaaG niet steeds hetzelfde kind**

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

- **Zoek andere stoere dingen**

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

- **Probeer niet de baas te spelen**

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

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

Ben je bang zelf gepest te worden?

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

- **Laat een ander met rust**

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

- **Word zelf geen Pester op internet!**

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

- **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.

## Pesten herkennen in jouw klas

Omdat leerlingen in veel gevallen niet vertellen dat ze worden gepest kan uit indirecte signalen worden afgeleid of leerlingen worden gepest.

Dit zijn de signalen:

- Blauwe plekken.
- Spullen die "kapot" gaan.
- Zij lijken geen vrienden te hebben, zijn vaak alleen.
- Zij worden als laatste gekozen.
- Geen zin om naar school te gaan.
- Ze proberen dicht bij de leerkracht te blijven.
- Angstig en onzeker.
- Zij zien er bang, neerslachtig en huilerig uit.
- Verminderde schoolresultaten.
- Overdreven clownesk gedrag.
- Afkoopgedrag; geld/snoep of het maken van huiswerk voor anderen.
- Andere kinderen uit jouw klas kunnen ook signalen geven dat een kind gepest wordt. Ze vertellen bijvoorbeeld dat een kind zit te huilen, niet mee mag doen of altijd alleen staat in de pauze.