

Pestbeleid: basisschool 'de Puzzel'

1. Visietekst

Pesten

- Wij vinden het belangrijk dat iedereen zich goed voelt op school. Daarom wordt pestgedrag niet getolereerd.
- Om peestsituaties aan te pakken, maken wij o.a. gebruik van de No Blame – methode: een niet bestraffende, probleemoplossende methode gebaseerd op empathie, verantwoordelijkheidsgevoel en de kracht van de groep.

BELANGRIJK!

Niet in elke situatie is er sprake van 'pesten'. Wanneer kinderen af en toe plagen, met iemand lachen, ruzie maken, discussiëren, een woordenwisseling hebben, ... is dit geen pesten!

In eerste instantie vinden we het belangrijk dat kinderen in deze situaties op een gezonde manier voor zichzelf leren opkomen!

2. Pesten

2.1. Wat is plagen, ruzie maken, pesten?

PLAGEN

- Het gebeurt onbezonnen of spontaan.
- Het is onschuldig en gaat vaak samen met humor.
- Het heeft geen kwade bijbedoelingen.
- Het speelt zich af tussen gelijken.
- Het is tijdelijk, duurt niet lang, gebeurt niet vaak en is onregelmatig.
- Meestal één tegen één.
- Is meestal te verdragen, soms plezierig, maar het kan ook kwetsend of agressief zijn.
- De rollen liggen niet vast: nu eens plaagt de ene, dan weer de andere.
- Het geplaagde kind blijft een volwaardig lid van de groep.
- De groep lijdt niet onder de plagerijen, maar vindt meteen weer de draai terug.

Plagen kan een manier zijn om te testen wie gevoelig is voor pesterijen, vooral bij nieuw gevormde groepen. Via het plagen kan uitgevist worden hoe sterk of kwetsbaar iemand is. Onzekere, angstige of agressief – dominante kinderen willen weten wie nog zwakker staat dan zichzelf.

RUZIE MAKEN

- Dit gebeurt niet berekend om iemand pijn te willen doen.
- Ruzie maken mag. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen.

- Kinderen zoeken hun positie in de samenleving: hoe moet je je standpunt verdedigen, hoe ga je om met iemand die niet fair speelt, hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver?
- Ruzie maken toont een kind dat het af en toe op zijn punt moet staan om respect van anderen te winnen. Het toont dat je niet altijd moet toegeven of dat je niet elk conflict moet vermijden.
- Kinderen worden er sterker van als ze merken dat er naar hen wordt geluisterd, dat ze ondanks de ruzie nog gerespecteerd worden. Ze groeien als ze het alleen kunnen/leren oplossen. Of er moet ingegrepen worden, hangt af van de situatie. Natuurlijk wel als er gevochten wordt, als één kind er alleen voor staat. In een discussie moeten kinderen vernemen dat schelden een minder goede manier is om te communiceren, dat ze beter argumenten zoeken en die verdedigen.

Een ruzie kan wel een teken zijn dat er wordt gepest. 'Radar' opzetten en kijken of er meer aanwijzingen zijn voor pesten.

PESTEN

- Is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door één of meerdere individuen op een persoon, die niet in staat is zichzelf te verdedigen.
- Het is een vorm van agressie.
- Men wil bewust iemand kwetsen en kleineren.
- Het gebeurt herhaaldelijk en houdt niet vanzelf op.
- De macht is ongelijk verdeeld, de pestkop voelt zich machtig en heeft altijd de bovenhand.
- Meestal staat een groep (pestkop, meelopers, supporters) tegenover een geïsoleerd slachtoffer.
- Het heeft negatieve gevolgen voor het slachtoffer.
- Het gepeste kind is geïsoleerd, voelt zich eenzaam en voelt dat het niet meer bij de groep hoort.
- De groep lijdt onder een dreigend, onveilig gevoel. Iedereen is angstig, vertrouwt elkaar niet meer. De kinderen zijn niet meer spontaan; er zijn weinig echte vrienden in de groep.
- Het komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen.

Pesten is een vorm van agressie. Over waarom mensen zich agressief gedragen zijn meerdere theorieën.

1. Het is een onontkoombaar verschijnsel dat op een acceptabele manier gekanaliseerd moet worden.

2. Het komt voort uit frustratie en kan voorkomen worden door het wegnemen van ontevredenheid, de omgeving om te vormen zodat ze geen agressie opwekt, leukere dingen aanbieden als afleiding of beloning.

2.2. De gepeste leerling (zie bijlage 1: tips voor kinderen die worden gepest)

Sommige leerlingen lopen minder kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitgangsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdsgenoten: ze volgen een andere modetrend, ze hebben een andere levensstijl of cultuur, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten Algemeen Nederlands in plaats van dialect, enz...

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt.
- Het probleem lijkt onoplosbaar.
- Het idee dat het niet mag klikken.

2.3. De pester (zie bijlage 2: tips voor kinderen die pesten)

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee; want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt immers om gepest te worden. Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie.
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet), als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet – passende rol.
- Een voortdurende strijd om macht in de klas.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel voor autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)
- Een laag zelfbeeld.

2.4. De meelopers en de andere leerlingen (zie bijlage 3: tips voor kinderen die meelopen)

Meelopers zijn leerlingen die af en toe meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit te winnen met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

3. Pestprotocol

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooraf hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

3.1. Preventieve maatregelen

Schoolniveau:

- Leefregels
- Spelkoffers in de voormiddagspeeltijd
- Puzzelparlement
- Kinderbevraging 2x per jaar en kind gesprekken
- Middagsport
- Schaken tijdens de middag
- Ruime ingerichte speelplaatsen: die wisselend door al de kinderen gebruikt worden.
- Solidariteitsacties
- Jaarlijks project op schoolniveau
- Gezamenlijke vieringen
- Peer –tutoring: kleuterlezen, tandemlezen,...
- Stappenplan i.v.m. het zelfstandig oplossen van conflicten op de speelplaats
- Stappenplan op film voor en door de kinderen
- Conflicten laten uitschrijven

Klasniveau:

- Leefregels worden 'vertaald' naar het niveau van de kinderen. Indien kinderen zich niet houden aan deze afspraken, worden zij hierover aangesproken.
- Lessen sociale vaardigheden: doos vol gevoelens, Toeka, weerbaarheid
- Berichtenbus

3.2. Stappenplan bij pesten.

3.2.1. Signalering

Signaleren van pesten is niet altijd gemakkelijk. Pesten gebeurt veelal buiten het gezichtsveld van volwassenen, in onbewaakte ogenblikken. Daarom moet er gelet worden op de volgende signalen:

Gepeste leerling:

- Niet meer naar school willen (spijbelen).
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Kan moeilijk voor zichzelf opkomen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.

- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Angstig.
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te moeten.
- Zichzelf verwondingen toebrengen (bv. krassen).
- Het kind geeft aan dat ze hem pesten.

Pester:

- Wil op de voorgrond treden ten koste van andere kinderen.
- Heeft snel ruzie met andere kinderen.
- Kan moeilijk samenwerken.
- Daagt andere kinderen uit.
- Houdt weinig rekening met andere kinderen.

Groep:

- Er gebeuren dingen in de groep die we moeilijk kunnen sturen.
- De sfeer is niet prettig, druk, geheimzinnig.
- De groep vraagt veel van de leerkracht.
- Er is veel onderlinge concurrentie.
- Er is veel onderlinge agressie.
- Het voor elkaar opnemen en elkaar helpen gebeurt weinig.

School:

- Leerkrachten bemerken dat er gepest wordt.
- Collega's signaleren pesterijen tijdens de speeltijd.

Ouders:

- De ouders nemen contact op over het pesten.
- De ouders maken zich bezorgd over de positie van het kind in de groep.

3.2.2. Analyseren

Het analyseren op grond van de signalen is allereerst van belang om te bepalen of er sprake is van pesten of dat er mogelijk andere problemen aan de signalen ten grondslag liggen.

Vervolgens moet per spoor de situatie geanalyseerd worden. Daarom gaat de klasleerkracht eerst in afzonderlijk gesprek met de leerling die pest en de leerling die gepest wordt. Aan de hand van zo concreet mogelijke voorvallen uit het recente verleden wordt een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. Indien wenselijk kan de leerkracht de zoco op de hoogte stellen. Het team wordt op de hoogte gesteld van het pestgedrag i.v.m. het toezicht op de speelplaatsen.

Slachtoffer/pester:

- Wie is het/zijn het?
- Sinds wanneer wordt er gepest?
- Wat is de voorgeschiedenis?
- Zijn er aanwijsbare psychische noden?
- In welke vorm wordt er gepest?
- Wanneer wordt er gepest?
- Wat is de reactie van het slachtoffer?
- Wat voor een kind is het slachtoffer, de pester?
- Heeft het kind extra hulp nodig?
- Welke aanpak werd reeds toegepast?
- Is het kind ontvankelijk voor hulp?

3.2.3. Actieplan

Aan de hand van gegevens uit de analyse dient nu een actieplan opgemaakt te worden. Vanuit de analyse wordt besloten welk actieplan wordt gebruikt.

Actie 1 : actie waarbij de hele klasgroep betrokken wordt.

1. De klasleerkracht heeft een gezamenlijk gesprek met de pester en de gepeste. Het probleem wordt duidelijk en helder geformuleerd. In overleg met beide partijen worden concrete afspraken gemaakt om pestgedrag tegen te gaan/ te stoppen. Als er meerdere kinderen uit de groep betrokken zijn bij het pestgedrag zal de leerkracht klassikaal aandacht schenken aan het probleem. Er zal benadrukt worden dat al de kinderen zich veilig moeten voelen op school. Het melden van pesten is geen klikken. Angst om zaken te melden zal moeten worden weggenomen.

2. In geval dat ouders melding hebben gemaakt van pestgedrag wordt teruggekoppeld naar de ouders. Er worden mededelingen gedaan m.b.t. de afspraken. Met de ouders wordt afgesproken dat er na de eerste evaluatie weer contact opgenomen zal worden.

Deze stap zal ook worden genomen als de leerkracht de situatie als 'ernstig' inschat, zonder dat ouders melding hebben gemaakt.

3. Na één week vindt de eerste evaluatie plaats. Er zal dan een gesprek plaatsvinden met de pester en de gepeste. Is het gelukt om de afspraken na te komen?

Zo ja: dan de afspraken handhaven/bijstellen en een volgend gesprek plannen over twee weken.

Zo nee: analyse opstellen waardoor het is misgegaan.

De klasleerkracht overlegt met de zoco. Er wordt een handelingsplan opgesteld voor de komende twee weken. Team wordt hiervan op de hoogte gebracht.

Dit wordt met de ouders gecommuniceerd.

4. Na twee weken is er opnieuw een gesprek tussen leerkracht en leerlingen.

Verslag wordt uitgebracht aan de zoco. Zijn de effecten positief: dan langzamerhand afbouwen.

Zo niet: nieuw handelingsplan opstellen, waarbij eventueel ook externe deskundigheid ingeschakeld kan worden.

Actie 2: plan waarbij een gedeelte van de klasgroep meewerkt.

Een andere manier van werken is de no – blame methode.

1. De klasleerkracht, CLB of de zoco heeft eerst een gesprek met het slachtoffer. Samen met het slachtoffer wordt bepaald wie in de no – blame groep zit. Deze groep (6 – 8 personen) wordt samengesteld uit pester, meelopers en neutralen. Het slachtoffer zelf maakt geen deel uit van de groep.

2. De klasleerkracht, CLB of de zoco nodigt de groepsleden uit en meldt deze leden dat ze verwacht worden voor hulp bij het oplossen van een probleem nl. het welbevinden van het slachtoffer op te krikken.

De leden formuleren elk hun voorstellen in de ik- vorm.

3. Na een week komen de groepsleden afzonderlijk op gesprek. Indien de gepeste leerling niet echt tevreden is over het resultaat, worden er samen met hem nieuwe doelen besproken. Het is denkbaar dat met dezelfde groep de procedure hernomen wordt maar het is evenzeer denkbaar dat een nieuwe groep wordt samengesteld.

De ouders van de gepeste leerling worden hiervan op de hoogte gebracht.

Tips voor kinderen die worden gepest.

- Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit zal ophouden.
- Je hebt geen schuld aan pesten, hoewel je dat misschien wel denkt. Misschien heb je iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kun je veranderen.
- Niemand heeft het recht om aan je te komen. Niemand heeft het recht om je te pesten.
- Het is ook niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Dit kan je niet alleen. Anderen moeten je daarbij helpen.
- Vertellen dat jij of iemand anders gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd wordt, is nooit klikken.
- Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen. Hier vind je een aantal tips op een rijtje. Er zit vast wel een goed idee bij dat jij kunt gebruiken.

Praten lucht op!

- Misschien wil je het liefst dat stomme gepest vergeten, er niet meer aan denken en er niet over praten. Dat is wel logisch, maar als jij niets vertelt, zal het pesten ook nooit ophouden.
- Lucht je hart bij iemand die je aardig vindt. Je kunt eventueel zeggen dat die het (nog) aan niemand mag doorvertellen. Je zult merken wat een opluchting het is dat je het aan iemand hebt verteld, ook al is er niet meteen een oplossing.

Praten, met wie?

- Probeer erover te praten met iemand van jouw leeftijd. Misschien heb je een vriend(in) die snapt hoe rot het voor je is. Of misschien krijg je zo'n vriend(in).
- Probeer erover te praten met een volwassene die je zelf uitkiest: je eigen juf/meester, een andere juf/meester, je vader/moeder, je oma/opa ... Sommige volwassenen zijn vroeger ook gepest. Die snappen het goed en ze weten misschien iets wat je ertegen kunt doen.
- Sommige kinderen willen liever niet dat hun ouders er zich mee bemoeien. Daarom praten ze er niet met hun ouders over. Dat hoeft ook niet meteen, maar een keer zul je het toch aan je ouders moeten vertellen. Want ook zij moeten meehelpen om dat pesten te stoppen. Misschien hebben zij wel goede ideeën.
- Als je nog niemand gevonden hebt, zeg het dan bijvoorbeeld aan je knuffel, aan de kat of aan de cavia. Dat klinkt misschien kinderachtig, maar dat is het niet.
- Soms kan het helpen om voor jezelf wat op te schrijven in een dagboek of in zomaar een schriftje. Als je een opstel voor school moet schrijven, kan het bijvoorbeeld over pesten gaan.
- Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.
- Probeer tijdens een gesprek in de klas je gevoelens te verwoorden.

- Doe dingen die je aangenaam vindt: word lid van een jeugd-, toneel-, sportvereniging, teken-, muziekschool of volg een cursus zelfverdediging.
- Probeer met andere klasgenootjes een goede band te krijgen.
- Probeer toch ook aan de pester je mening te zeggen (ook al lijkt het niet te helpen). Hij moet horen dat hij verkeerde dingen doet.
- Als je dat doet, ben je heel dapper, moedig!
- Als je zwijgt, dan word je vroeg of laat ziek. Het is ongezond en je wordt er ongelukkig van. Door te praten, behoud je zelfrespect. Je bereikt er op dit moment misschien niets mee, maar je weet nooit hoe de pester nadenkt over hetgeen je zegt.

Tips voor kinderen die pesten.

- Soms weten kinderen, die pesten, echt niet waar ze mee bezig zijn. Het begon misschien met een grap waar heel de klas mee moest lachen en jij ging nog een stapje verder: je deed maar door. Misschien wilde je er mee stoppen, maar weet je niet goed hoe je dat juist doet.
- Heb je al gemerkt dat de kinderen, waarmee je 'grapjes uithaalt', het echt niet prettig vinden? Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeiden?
- Alhoewel je het misschien wel denkt, je hebt er geen schuld aan, maar je bent wel volledig verantwoordelijk voor alles wat je doet.
- Ook het gepeste kind heeft er geen schuld aan, al denk jij misschien dat ze het uitlokken.
- Het moet gewoon stoppen. Niemand heeft het recht om aan iemand anders te komen. Je hebt niet het recht om iemand anders te pesten!

→ **Je moet er dus mee stoppen!**

Denk even na: Waarom pest ik?

- Wil je groter, sterker, baziger zijn dan de rest?
- Heb je angst omdat jij zelf gepest zou kunnen worden als jij niet pest?
- Heeft men jou gepest en wil je dit nu terug doen?
- Vraagt men aan jou om met iemand wat uit te halen?
- Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet zeggen?
- Wat zou je kwaad kunnen maken?
- Kun je daar niets aan verhelpen? Wat zou je kunnen doen?

Hoe kun je het oplossen?

- Ga naar een sportclub om je energie kwijt te kunnen.
- Verander je gedrag.
- Doe dingen die je graag doet. Maak een plan op. Wat houdt je tegen?
- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, iemand die je aardig vindt, vriend(in)...
- Lees een boek over pesten.

Tips voor kinderen die meelopen.

- Doe een ander niet aan wat je zelf niet graag hebt dat ze jou zouden aandoen.
- Als jullie niet meedoen, staat de pester alleen.
- Als die alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat 'de lol in pesten' redelijk snel over.
- Vertellen aan volwassenen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen, vernederd worden, is niet klikken.

Waarom doe je mee?

- Ben je bang om zelf gepest te worden?
- Hoop je zo meer vrienden te krijgen?
- Geloof je dat je 'echte' vrienden krijgt door anderen te kwetsen?

Hoe kun je helpen?

- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, iemand die je aardig vindt, vriend(in) ...
- Kom uit voor je mening en zeg duidelijk: "Hou op, je kwetst hem/haar. Dit is echt niet grappig."
- Misschien helpt het niet je mening te zeggen, maar je moet het toch doen.
- Als je zwijgt, zal de pestkop nooit horen dat hij verkeerde dingen doet en kan hij denken dat hij dat mag.
- Je bent behoorlijk dapper als je je mening durft geven. Het is niet laf, maar moedig.

