

# Pestbeleidsplan



## 1. Inleiding

Pestgedrag vind je bij kinderen op alle leeftijden. Pesten komt op iedere school voor, ook bij ons. De kans dat uw kind thuis komt met een verhaal over pesten is dus groot.

Pesten kan langdurige gevolgen hebben voor de verdere ontwikkeling van het kind. Helemaal wegdenken kan jammer genoeg niet. We proberen wel de pestproblematiek zo goed mogelijk aan te pakken.

Alle Kinderen moeten zich goed en veilig voelen zodat ze zich volledig kunnen ontplooien.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen, geven we de kinderen de kans om met veel plezier naar school te gaan.



## 2. Visie

Op onze school vinden we pesten niet kunnen. We stellen daarom ook alles in het werk om pesten op school te voorkomen. We doen dat door preventief te werken aan een goed klas- en schoolklimaat. In de lessen leren we omgaan met alle kinderen van de klas. Groepsvormende activiteiten moeten kliekjesvorming voorkomen.

We werken rond sociale vaardigheden en doen actief mee met de Vlaamse week tegen pesten.

De klasleerkracht is vanzelfsprekend het eerste aanspreekpunt en meldpunt wanneer kinderen zich niet goed voelen binnen de klasgroep. Ook onze zorgcoördinator, biedt een luisterend oor. Wanneer klasgesprekken en groepsvormende activiteiten ontoereikend blijken, hanteren we op school de 'No Blame'-methode tegen pesten (zie voor info: [noblame.be](http://noblame.be)).

## 3. Wat is pesten/plagen

### 3.1 Wat is plagen?

Plagen is van korte duur, speelt zich af tussen gelijken.

Het is onschuldig, spontaan en speels.

Als kinderen aangeven dat het niet meer leuk is, dan houdt het plagen op. Af en toe geplaagd worden, daar moet het kind tegen kunnen. Bij plagen blijft het kind opgenomen in de groep.

### 3.2 Wat is ruzie maken?

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie. Ruzie maken hoort bij samen leven. Je kan ruzie maken omdat je ergens niet mee akkoord gaat, omdat je van mening verschilt, omdat je een andere kant uit wilt. Als je ruzie maakt, zeg je soms dingen die niet zo bedoeld zijn en harder aankomen dat verwacht. Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen. Na een ruzie is er steeds kans tot verzoening. Een ruzie goed afronden, kan je kind leren.

### 3.3 Wat is pesten?

Pesten is regelmatig en langdurig lastig vallen van iemand met de bedoeling de ander fysiek of emotioneel pijn te doen. Er is een duidelijk machtsverschil tussen pester en slachtoffer. Pesten is een vorm van antisociaal gedrag door kinderen / jongeren met onvoldoende of ongepaste sociale vaardigheden. Pesten gebeurt bewust en is gericht op één of meer mensen. De pester wil dat het slachtoffer zich gekwetst, vernederd, afgewezen, genegeerd, ... voelt. Pesten houdt ook nooit op bij die ene keer; sommige kinderen worden dagen, weken, jaren gepest. Pestgedrag kunnen we opsplitsen in directe vormen van pesten (dreigen, slaan, spotten, uitschelden, vastbinden, opsluiten, ...) en indirecte vormen (roddelen, niet mogen meedoen, negeren, ...). Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Het slachtoffer lokt dus geen pestgedrag uit. De toeschouwers, middengroep doen vaak niets uit angst om zelf doelwit te worden. Sommige kinderen helpen de pester, zij dragen meer verantwoordelijkheid.



Verschillende vormen van pesten:

- |                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| -verbaal       | -stelen of vernielen van bezittingen |
| -non-verbaal   | -afpersing                           |
| -achtervolging | -steaming                            |
| -uitsluiting   | -cyberpesten                         |

### 3.4 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is kwetsende of bedreigende teksten plaatsen op internet / chatprogramma's zoals WhatsApp of Facebook. Cyberstalking = het doelbewust blijven lastig vallen van het slachtoffer op internet. Beledigende foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer op het internet worden gebruikt om deze op sociaalnetwerksites te plaatsen zoals Facebook en Twitter

### 3.5 Wie zijn de betrokken partijen?



## 4. Aanpak op school

### 4.1 Preventieve maatregelen op onze school

#### School en klas

- Leefregels: duidelijke schoolafspraken, duidelijke klasafspraken.
- Bij het begin van het schooljaar worden de 'afspraken voor kinderen' steeds besproken in de klas.
- Kindgesprekken: de leerlingen krijgen de kans om een gesprekje te doen met de titularis wanneer er nood of vraag voor is. Ook de leerkracht zelf neemt hier initiatief in.
- Sociale vaardigheden worden regelmatig in de picture gezet. (spelletjes, 108 oefeningen in samenwerking, coole kikkerspel, babbelspel,...)
- Kringgesprekken
- Info derden bv.: proactieve cirkel, herstelcirkel
- Moodboard in de klas
- Kringgesprekken, vertelrondes
- Calming cards
  
- Maandpuntjes met de hele school (elke maand 1 ander punt belichten)

In de loop van het schooljaar worden er ook feesten (sint, kerst, verjaardag, schoolfeest, strapdag,...) en fijne activiteiten (zeeklassen, stadsklassen,...) georganiseerd. Dit zowel op klasniveau als op schoolniveau. Deze activiteiten bevorderen de goede klassfeer en schoolsfeer.

#### Speelplaats

- Speelplaatstoezichten (tijdens pv of via schoolmail worden leerkrachten op de hoogte gehouden over het opvolgen van Iln op de speelplaats)
- Leerkrachten dragen op de speelplaats een oranje fluohesje. Zo zijn ze zichtbaar en een duidelijk aanspreekpunt.
- Speelgoedkoffers
- Speeltuigen op de speelplaats
- Geverfde spelletjes op de speelplaats (hinkelparcours,...)
- Babelbanken op de speelplaats
- Time out hoekje op de speelplaats
- Middagsport (voetbal, dans,...)

- Middaglezen

## 4.2 Stappenplan bij pesten

Ondanks preventieve maatregelen kan je pesten nooit wegdenken. Signaleren van pestgedrag is niet altijd gemakkelijk. Wanneer er een vermoeden is van pesten worden volgende stappen ondernomen (leerkracht/zorgleerkracht/zoco):

Actie 1: (meestal gebeurt dit door de klasleerkracht)

Luisteren naar het slachtoffer en zijn/haar verhaal ernstig nemen.

Bespreken met het kind wat hij of zij al heeft gedaan om het pesten te stoppen.

Samen bekijken wat de volgende stap kan zijn. Wat er samen aan gedaan kan worden.

Observeren in de klas en op de speelplaats.

Overleggen met collega's.

Andere leerlingen bevragen.



De pester apart nemen voor een gesprek.

Luisteren naar het verhaal van de pester.

Duidelijk maken dat dit gedrag niet getolereerd wordt. (contract opstellen,...)

Groepsgesprek met alle partijen in de klas.

Na het signaleren en analyseren kunnen er acties aan gekoppeld worden.

Pestcontract/gedragskaarten kunnen opgesteld worden in samenspraak met de zorg.

Gesprekjes bij zoco of zorgjuf kunnen ingelast worden.

Indien nodig kunnen ouders gecontacteerd worden.

Actie 2: No blame

**No Blame** ziet pesten als een groepsprobleem. Feiten zijn niet het belangrijkste, wel de gevoelens van het slachtoffer. Het proces verloopt in 7 stappen:

1. Een leerkracht/zorgcoördinator praat met het slachtoffer over zijn gevoelens en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn niet belangrijk. Het slachtoffer tekent, knutselt, schrijft vervolgens iets over zijn gevoelens.

2. De leerkracht/zorgcoördinator brengt een zestal pesters, meelopers, stille getuigen en 'behulpzame leerlingen' bij elkaar. Hij vertegenwoordigt zelf het slachtoffer.
3. In een gesprek met deze groep legt hij uit wie zich slecht voelt in de klas en waarom dit zo is. Zijn of haar ellendige gevoel wordt concreet met het werkstukje, verslag uit stap 1. Details, feiten, beschuldigingen komen niet aan bod.
4. Benadruk dat er geen straffen volgen. De groep is enkel bijeen om om het probleem samen op te lossen. Zij zijn samen verantwoordelijk voor een beter gevoel bij het slachtoffer.
5. De groep formuleert voorstellen. Iedereen doet dat in de ik-vorm. 'ik zal niets doen, ik zal hem/haar gerust laten' is ook een waardevol voorstel. Geen enkel idee komt van de leerkracht.
6. De groep voert in de volgende week de voorstellen uit.
7. Na een week spreekt de leerkracht/zorgcoördinator opnieuw met elk kind, nu apart. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe de week verlopen is. Als het pesten niet gestopt is, wordt er een nieuwe groepsbijeenkomst gepland. Eventueel met een andere samenstelling.

Elke peestsituatie is anders en wordt dan ook anders benaderd.

De leerkracht en zorgcoördinator bekijken zelf hoe ze de stappen doorlopen.

Indien nodig wordt de directie op de hoogte gebracht en kan ook andere stappen ondernemen. (ouders samenbrengen, gesprek met de leerlingen,...

De ouders worden op de hoogte gebracht.

Afhankelijk van de ernst van het pesten wordt beroep gedaan op externen:

CLB

Pedagogische begeleiding (Huis van Gedrag)

Ondersteuningsnetwerk

## **5. Pestmeldpunt**

Pesten moet gemeld worden.

Dat is voor de leerlingen niet altijd even gemakkelijk. Het melden van pestgedrag moet dus op een veilige anonieme manier kunnen. Hiervoor kunnen ze terecht bij een

leerkracht die ze vertrouwen. Dit kan ook directie, zorgleerkracht of zorgcoördinator zijn. Deze melding kan zowel mondeling als schriftelijk gebeuren. De melding zal door zorgteam (leerkracht, directie, zorgleerkracht, zorgcoördinator en clb-verantwoordelijke) besproken worden.

De klasleerkracht is steeds de eerste persoon die verwittigd wordt.

## 6. Ouderbetrokkenheid

Ouders moeten het gevoel hebben dat ze bij het team terecht kunnen wanneer ze vermoedens hebben dat hun kind gepest wordt. Zo kan er uitgezocht worden hoe het zit. Daarna kunnen de bevindingen weer met de ouders besproken worden. Het is belangrijk dat ieder lid van het team de ouder verwijst naar de klasleerkracht van het kind. De klasleerkracht beslist of het noodzakelijk is dat er anderen worden betrokken.



Als school proberen we dit zo veel mogelijk intern op te lossen. In eerste instantie zal de school zelf het probleem trachten op te lossen.

Indien de school zorgwekkende signalen opvangt, worden de ouders op de hoogte gebracht.

Het kan niet de bedoeling zijn dat ouders op school eigenhandig het probleem oplossen.

Het is belangrijk dat ouders vertrouwen, erkenning en respect voor de aanpak van de school.

## 7. Tips

### 7.1 Tips voor kinderen die gepest worden

- Als je gepest wordt, denk je misschien dat het nooit zal ophouden.
- Je hebt geen schuld aan pesten. Misschien heb je iets in je gedrag wat pesters aantrekt. Dit gedrag kan je veranderen.
- Niemand heeft recht aan je te komen. Niemand heeft het recht om je te pesten.



- Het is niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Dat kan je niet alleen. Anderen moeten je daarbij helpen.
- Vertellen dat jij of iemand anders gekwetst, geslagen of vernederd wordt, is nooit klikken.
- Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen. Hieronder vind je een aantal tips die je kan gebruiken.

### **Praten lucht op!**

Misschien wil je het gepest vergeten, er niet meer aan denken en er niet over praten. Als je niets vertelt, zal het pesten niet stoppen.

Lucht je hart bij iemand die leuk en lief vindt. Je kan altijd vragen dat het niet mag doorverteld worden. Je zal voelen hoe opgelucht je bent dat je het aan iemand hebt kunnen vertellen. Ook al is er niet meteen een oplossing.

### **Praten, met wie?**

Probeer met iemand van jouw leeftijd te praten. Misschien heb je wel een vriend of vriendin die begrijpt hoe moeilijk het is voor jou. Of misschien leer je op deze manier nieuwe vrienden kennen.

Probeer erover te praten met een volwassene die je zelf kiest. Dat kan je eigen leerkracht zijn of een leerkracht van een andere klas. Je mama of papa, je oma of opa... Sommigen begrijpen goed wat je meemaakt en weten misschien wel wat je er kan aan doen.

Sommige kinderen willen liever niet dat hun ouders zich ermee bemoeien. Daarom praten ze er niet over met hun ouders. Toch zal het eens moeten. Je ouders moeten meehelpen om het pesten te stoppen. Zij hebben misschien ook wel goede ideeën.

Als je nog niemand gevonden hebt, zeg het dan aan je knuffel, huisdier.

Het kan helpen om het op te schrijven of te tekenen in een dagboek of schriftje.

De pesters negeren en een ander groepje opzoeken.

Probeer in de klas tijdens een gesprek je gevoelens goed te verwoorden.

Doe leuke dingen. Dingen waar je een goed gevoel bij krijgt. (tekenacademie, muziek,...)

Probeer de band met andere klasgenootjes te versterken.

Probeer aan de pester je mening te zeggen. De pester moet ook horen dat hij verkeerde dingen doet.

Als je zwijgt, kan je ongelukkig en ziek worden. Door te praten, behoud je je zelfrespect.

Neem contact op met AWEL. Je kan er steeds terecht op [www.awel.be](http://www.awel.be) of bel 102

## 7.2 Tips voor kinderen die pesten

- Soms weten kinderen, die pesten, niet waar ze mee bezig zijn. Het begon als grap waar heel de klas mee moest lachen. Jij ging een stapje verder. Misschien wilde je wel stoppen maar wist je niet goed hoe.
- Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je 'grapjes' uithaalt het echt niet fijn vinden? Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeggen en voelen.
- Misschien denk je wel dat je er geen schuld aan hebt. Je bent echter wel verantwoordelijk voor alles wat je doet en zegt.
- Het gepeste kind heeft er geen schuld aan. Misschien denk jij wel dat ze het uitlokken.
- Het moet gewoon stoppen. Niemand heeft het recht om aan iemand anders te komen. Je hebt het recht niet om iemand te pesten.



### **Stop met pesten!!**

#### **Denk na: Waarom pest ik?**

Wil je groter of sterker zijn dan de rest? Wil je de baas zijn?

Heb je angst om zelf gepest te worden als jij niet pest?

Ben je zelf gepest geweest en wil je dit terug doen.

Vragen ze jou om iemand te pesten?

Ben je ergens boos om maar durf je het niet zeggen?

Wat zou je kwaad kunnen maken?

Wat zou je kunnen doen om dat te verhelpen?

### **Hoe kun je het oplossen?**

Ga naar een sportclub om je energie op een positieve manier kwijt te kunnen.

Verander je gedrag.

Doe dingen die je graag doet.

Praat er met iemand over. (ouders, leerkracht, iemand die je fijn vindt, een vriend of vriendin.

Lees een boek over pesten.

### 7.3 Tips voor kinderen die meelopen

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

### **Waarom doe je mee?**

Ben je bang om zelf gepest te worden?

Denk je zo meer vrienden te krijgen?

Geloof je dat je 'echte' vrienden krijgt door anderen te kwetsen of mee te pesten?

### **Hoe kun je helpen?**

Praat er met iemand over

Kom uit voor je mening en zeg duidelijk: “Hou op, je kwetst. Dat is niet fijn!”

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 denken dat hij verder kan en mag pesten.

Het is moedig als je je mening durft geven.

#### 7.4 Aanpak voor ouders

- School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Toch moet iedere partij waken over zijn eigen grenzen en mogelijkheden.
- Het is niet de bedoeling dat ouders op school eigenhandig het probleem moet oplossen.
- Er moet overleg zijn met directie en leerkrachten. De ouders kunnen rechtstreeks terecht met hun vragen en bezorgdheden.
- Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van de ouders beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school en de leerkrachten.
- Neem eerst contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij.
- De emotionele betrokkenheid van uw kind is soms te groot om een juist inzicht te krijgen.
- Indien u merkt dat uw kind het probleem niet durft te melden op school, stimuleer het dan toch om naar de leerkracht of een vertrouwenspersoon op school te gaan. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school. Door zelf te durven, groeit uw kind meer dan wanneer u zelf de touwtjes in handen neemt.
- Maak thuis tijd om met uw kind te praten over het probleem en laat je kind duidelijk aanvoelen dat je achter de aanpak van de school staat.
- Geloof samen met je kind dat er een einde zal komen aan het pestgedrag.
- Tracht door gerichte vragen te stellen de situatie zo goed mogelijk in te schatten. Er zijn altijd verschillende partijen met elk hun eigen verhaal.

- Bespreek de gevolgen van pestgedrag. Laat duidelijk je afkeuring blijken. Reageer positief op elke gedragsverbetering. Hoe klein ook.
- Een pestprobleem oplossen is een proces van vallen en opstaan. Alleen samen kunnen we het proberen op te lossen.
- Als het pesten niet op school gebeurt maar op straat of in een hobbyclub, probeer van contact op te nemen met de verantwoordelijke van de club. Breng de school ook op de hoogte. Vaak breidt zich dat uit naar andere locaties.
- Stimuleer je kind om op een positieve manier op te komen voor zichzelf, maar ook voor anderen.
- Spreek niet te snel een oordeel uit.
- Stimuleer uw kind niet om het recht in eigen handen te nemen. Zeker niet op een gewelddadige manier.
- Keur pestgedrag af en reageer positief op goed gedrag.

## 8. Enkele boeken rond pesten

### Kleuters

- Rikki. Guido Vangenechten
- Hangoor. Dick Bruna
- Jij bent bijzonder. Brigitte Weniger
- Wie legt het mooiste ei? Hans de Beer
- Mieke wil niet meer naar school. Hilde Schuurmans
- Klein Kikje toch. Luc Depondt

### 1ste graad

- Altijd moeten ze mij hebben. Rien Broere
- Eigen schuld, dikke bult. Ton Van Reen
- Het vuurspuwend Monstertje. Luk Dupondt
- De brief in de fles. Vivian den Hollander
- Klein maar sterk. Marion Bloem
- Het beest heet Mona. Bart Moeyaert
- Juul. G. De Mayer
- Kwelduivels. Guy Didelez
- Andertje. Kathrin Cave
- Domme gans-Stomme geit. Isabel Abedi

## 2de graad

- Onweer in je hoofd. Cariet Leeuwis
- Engel. Brigitte Minne
- Pestmeiden. Jacqueline Wilson
- Bikkels. Carry Slee

## 3de graad

- Het pestactieplan. Guy Didelez
- Spijt. Carry Slee
- De tasjesdief. Mieke van Hooft
- Knappe Ollie. Mieke Vanpol
- Zwart in je vel. Renate Ahren

## 9. Websites

[www.zitdazo.be](http://www.zitdazo.be)

[www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/ouders)

[www.klasse.be/leraren/eerstelij/cyberpesten](http://www.klasse.be/leraren/eerstelij/cyberpesten)

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)

[www.klasse.be/archief/we-hebben-jullie-nodig-om-pesten-te-stoppen](http://www.klasse.be/archief/we-hebben-jullie-nodig-om-pesten-te-stoppen)

[www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be)

[www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be)

[www.saferinternet.be](http://www.saferinternet.be)

[www.vcov.be](http://www.vcov.be)

# PESTEN AANPAKKEN

