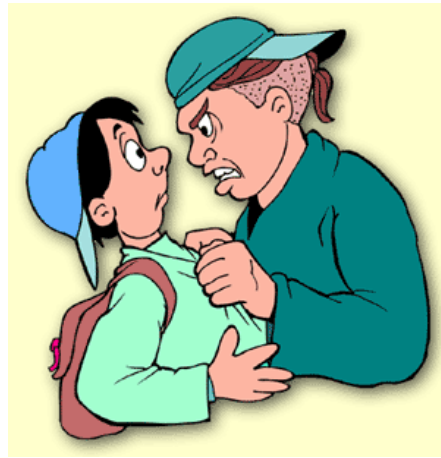


Pestactieplan



Inleiding

Kinderen en jongeren moeten op school optimale groeikansen krijgen. Het welbevinden van kinderen vormt hierin het uitgangspunt. Zowel leerkrachten als de kinderen zelf zijn medeverantwoordelijk voor dat uitgangspunt.

Geweld en pesten gaan volkomen in tegen dat welbevinden van kinderen. De gevolgen ervan zijn voor de betrokkenen niet te onderschatten.

Ons schoolteam is zich daar zeer goed van bewust en daarom werd besloten om samen een actieplan op te stellen om pestgedrag op onze school een halt toe te roepen.

Dit is een regelgevend systeem dat de volgende elementen bevat:

- een duidelijke omschrijving van wat de school onder pesten verstaat;
- een expliciete aanduiding dat pesten niet getolereerd wordt;
- de lezer van deze code motiveren om het aan te pakken maken door bewustmaking van de gevolgen van pestgedrag;
- een interventieplan waarin beschreven staat hoe het pestprobleem kan opgelost worden;
- de rol van de verschillende betrokkenen moet duidelijk gekaderd worden.

Wat is plagen en wat is pesten?

PLAGEN ...	PESTEN ...
is onschuldig en ongepland;	is doelbewust en gepland;
is maar tijdelijk;	is systematisch en langdurig;
gebeurt tussen gelijken;	gebeurt met een duidelijk machtsverschil;
is te verdragen;	gebeurt met het doel om te kwetsen;
is vaak één tegen één;	is vaak een groep tegen één;
doet iedereen wel eens.	gebeurt vaak door dezelfde.

Pesten is dus berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten merken dat hij waardeloos is. En dat gebeurt telkens opnieuw! De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook ...

Ruzie maken mag ... hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving en geven ze zin aan hun leven. Kinderen worden alleen maar sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

Waar en wanneer wordt vooral gepest?

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: tijdens de speeltijd, in de gangen, op uitstappen, op weg naar school en naar huis,

Hoe gebeurt pesten?

- Verbaal

Spotten, uitschelden, afdreigen, roddelen, leugens verspreiden, vernederen....Woorden laten immers geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.

- Fysiek

Slaan, schoppen, vechten, duwen, krabben, ...

- Materieel

Bezittingen stelen of vernielen, iets doen verdwijnen, met iets gooien, ...

- Uitsluiten en negeren

Niet laten meespelen, niet antwoorden, doen alsof iemand lucht is, ...

- Steaming

Een groep kinderen die een individu afdreigen, vernederen of intimideren totdat hij geld of een voorwerp afgeeft.

- Cyberpesten

Pesten via nieuwe media zoals internet, sms en e-mails. De anonimiteit van het cyberpesten laat zich verleiden tot grove beledigingen en vaak zware dreigementen. Het opereert tot ver buiten de schoolpoorten, tot in de veilige huiskamer toe.

Beeld van de betrokkenen

➤ *Het slachtoffer of de gepeste*

Hij of zij:

- is meestal fysiek zwakker;
- is introverter;
- is minder zelfverzekerd;
- is geneigd zich gediensig te gedragen;
- is verbaal zwakker;
- is onzeker;
- heeft een uiterlijk kenmerk dat aanleiding kan geven tot pestgedrag



➤ De pester

Hij of zij:

- wil stoer doen en imponeren;
- is fysiek vaak sterker dan het slachtoffer;
- wil overheersen en zichzelf bewijzen;
- is impulsief en reageert agressief;
- heeft een groot idee van zichzelf;
- omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn aanzien;
- is eerder gevreesd dan geliefd in de groep.

➤ De meelopers

Hij of zij:

- pest mee om bij de groep te horen en zo ontstaat een pestklik;
- doet mee uit angst zelf slachtoffer te worden;
- steunt soms in persoonlijke contacten het slachtoffer maar zwijgt in de grote groep.

Vooroordelen rond pesten

Pesten gaat vanzelf over.

Fout! Het wordt alleen maar erger als er niets aan gedaan wordt.

Het slachtoffer lokt het vaak zelf uit.

Ja en nee. Dit is soms het geval, maar het mag zeker niet veralgemeend worden.

Van pesterijen word je hard.

Fout! Plagerijen leiden tot enige hardheid maar pesterijen 'breken' slachtoffers. De gepesten worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid. Het pesten is dus geen stimulans maar een belemmering voor hun ontwikkeling.

Identificatie van slachtoffers en pesters

Om een pestprobleem snel te herkennen en in te kunnen schatten, dienen de leerkrachten alert te zijn voor een aantal signalen.

Signalen van slachtoffers

- ze lijken niet echt vrienden te hebben;
- ze worden vaak als laatste gekozen;
- ze geven een onzekere indruk;
- ze zien er ongelukkig uit;
- ze worden vaak uitgelachen;
- hun bezittingen worden beschadigd;
- ze komen niet graag naar school.

Signalen van pestkoppen

- ze proberen te overheersen in allerlei situaties;
- ze zijn vaak tegendraads;
- ze aanvaarden geen tegenwerking;
- ze doen heimelijk;
- ze spotten, lachen iemand uit;
- ze intimideren;
- ze maken dingen stuk;
- ze roddelen;
- ze sluiten iemand uit.



Mogelijke gevolgen van het pesten

Als we goed beseffen wat pesten allemaal teweeg kan brengen, dan gaan we ook zeker onze ogen er niet voor sluiten. Integendeel, we zullen er alles aan doen om dit een halt toe te roepen.

Het kan dat het slachtoffer

- vaak een negatief beeld krijgt van zichzelf en zich erg onzeker gedraagt;
- overdreven voorzichtig wordt in zijn doen en laten;
- zich eenzaam voelt en in de steek gelaten;
- een plotselinge of geleidelijke verslechtering toont in zijn schoolresultaten;
- zich terugtrekt en geïsoleerd geraakt;
- concentratiestoornissen ontwikkelt;
- niet meer durft opkomen voor zichzelf;
- iedereen gaat wantrouwen;
- geen initiatief meer durft nemen;
- spanningen op lichamelijk vlak gaat uiten (buikpijn, braakneigingen, diaree, ...);
- in het ergste geval depressief wordt en later zelfmoordneigingen vertoont;
- ...

Het kan dat de pester

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhoudt;
- zich vastwerkt in de pestrol en ondanks een positieve verandering in zijn gedrag vanuit zijn verleden als pester de grootste moeilijkheden ondervindt om een andere rol aan te nemen;
- op latere leeftijd in botsing komt met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag, ...);
- moeite blijft ondervinden voor een goede omgang met anderen;
- ...

De gevolgen voor beide partijen zijn dus niet te onderschatten.

Uiteindelijk gaat **iedereen** zelfs lijden onder de pesterijen omdat ze de groepsgeest bederven.

Pestgedrag moet absoluut aangepakt worden.

Waarom een concreet uitgewerkt pestactieplan?

Dikwijls durven kinderen niet naar iemand toestappen om te zeggen dat ze gepest worden.

Veel voorkomende drempels om iemand op de hoogte te brengen:

- kinderen schamen zich voor wat ze meemaken;
- ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden;
- ze vrezen wraakacties;
- ze denken dat ze misschien zelf de schuld krijgen;
- ze kunnen zelf moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken accepteerbaar zijn;
- ...

Ook hier dienen wij als opvoeders rekening mee te houden.

Als we door observatie en geruchten een vermoeden hebben dat er gepest wordt, dan moet onmiddellijk de aandacht verscherpt worden! Het zou immers kunnen dat men het niet komt zeggen!

Dikwijls rijst dan de vraag: "Hoe kunnen we dit nu op de beste manier oplossen?"

Daarover moeten op school duidelijke afspraken bestaan, zodat iedereen met dit probleem op min of meer dezelfde manier omgaat. Natuurlijk bekijkt elk individu de situatie vanuit zijn eigen perspectief, afhankelijk van zijn persoonlijkheid. Toch leidt een uniforme aanpak tot de beste resultaten. Het kan niet zijn dat iemand de boot afhoudt in de veronderstelling dat het probleem zichzelf wel zal oplossen. Het kan ook niet zijn dat iemand overdreven reageert, terwijl het misschien maar een eenmalige conflictsituatie geweest is.



Onze aanpak op school als leerkracht

Afspraak 1

Bij de aanvang van het schooljaar houdt elke leerkracht met de kinderen een kringgesprek over pestgedrag. Ze bespreken samen wat pesten is. De leerkracht laat duidelijk aanvoelen dat zo'n gedrag op onze school niet thuishoort en dat hij of zij niet zal nalaten de nodige maatregelen te nemen.

Afspraak 2

In dit gesprek wordt de kinderen duidelijk gemaakt dat ze met hun problemen altijd bij de leerkracht terecht kunnen. Hulp vragen aan een leerkracht is niet hetzelfde als klikken.

Afspraak 3

Alle kinderen zijn verantwoordelijk voor de sfeer in de groep. Dus iedereen draagt mee de verantwoordelijkheid om een pestprobleem aan te kaarten. Kinderen die dit liever anoniem willen doen, mogen ongemerkt een briefje op de lessenaar leggen. Toch prefereren we de mondelinge communicatie omdat het probleem door vraagstelling meteen veel beter in kaart kan gebracht worden.

Afspraak 4

Bij melding van pestgedrag proberen we eerst om dader en slachtoffer de kans te geven het zelf bij te praten. Ze worden verplicht om 5 minuten met elkaar te praten en nadien terug naar de leerkracht te komen. Als er een oplossing is, vraagt de leerkracht om zichtbaar handen te schudden en sorry te zeggen. Waarschijnlijk is in dit geval niet echt sprake van pestgedrag, maar eerder een banale ruzie. In de kleuterafdeling wordt een handje en een knuffel gegeven. Bij kleuters zal een gesprek waarschijnlijk ook meer gestuurd moeten worden. Bij elke vorm van communicatie tussen kinderen wordt iedereen met de voornaam aangesproken.

Afspraak 5

Op het moment dat beide partijen er niet uitkomen, gaat de leerkracht een verhelderingsgesprek aan en probeert nieuwe afspraken te maken. De kinderen krijgen dus een kans om zonder straf terug een positieve relatie op te bouwen. Voor kinderen vanaf het 4^{de} leerjaar kan ook de 'no-blame methode' uitgeprobeerd worden (zie verder).

Afspraak 6

Bij herhaaldelijke ruzie of pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en treden de fases van bestraffing in werking. Hij / zij oordeelt in eer en geweten of één of beide partijen een sanctie krijgen.



Afspraak 7

Sociaal isoleren lijkt ons een zinvolle straf. De leerkracht schat de ernst van de situatie in en kan tot de volgende besluiten komen:

- op de 'goedmaak-bank' blijven zitten tijdens een korte speeltijd (voor een verbale ruzie);
- op de 'goedmaak-bank' blijven zitten tijdens een ganse middagpauze (voor een ruzie met geweld);
- op de 'goedmaak-bank' blijven zitten tijdens alle speeltijden van de dag (voor echt pestgedrag);
- op de 'goedmaak-bank' blijven zitten tijdens alle speeltijden van een ganse week (voor echt pestgedrag met geweld en vernieling van goederen).

Afspraak 8

Bij pestgedrag wordt **altijd** de directie op de hoogte gebracht die op zijn beurt via een nota alle leerkrachten op de hoogte brengt. De directie brengt de ouders van de pester op de hoogte via een nota in gesloten omslag. Deze nota wordt de volgende dag terugbezorgd aan de directie, ondertekend door minstens één ouder. De directie houdt tevens een logboek bij van de pesterijen, met vermelding van de pesters en slachtoffers en een korte omschrijving.

Afspraak 9

Na de straf voor pestgedrag gaan we nog eens een kort gesprek aan met de dader en gaan na of hij zich bewust is van zijn daden. Hij wordt verplicht zijn excuses aan te bieden aan de gepeste leerling. Dit kan ook via een excuusbrief die hij aan de leerkracht en de gepeste laat lezen.

We maken de pester ook duidelijk dat een verandering in zijn gedrag ook opgemerkt zal worden en eventueel beloond met een schouderklopje, een aanmoedigend woordje of een vermelding op het rapport, tenminste als hij zich aan de regels houdt.

Indien we vinden dat de gepeste ook sociaal weerbaarder moet worden, dient ook met hem / haar een gesprek aangegaan te worden.

In moeilijk oplosbare situaties kan zowel voor daders als slachtoffers externe hulp ingeroepen worden (CLB) voor een sociale vaardigheidstraining.



Afspraak 10

Indien geen verbetering optreedt kan een kind een ordemaatregel of tuchtmaatregel worden opgelegd. In extreme gevallen kan het kind zelfs geschorst of verwijderd worden (zie schoolreglement).

Adviezen aan de ouders

Advies 1

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school (en ook niet aan de poort, op weg naar school of thuis) eigenhandig het probleem willen oplossen. Er moet overleg zijn met de leerkracht en/of directie.



Advies 2

Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van de ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school. Zij nemen **eerst** contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij. De emotionele betrokkenheid bij uw eigen kind kan soms te groot zijn om een juist inzicht te krijgen.

Advies 3

Ouders maken thuis tijd om met hun kinderen over het probleem te praten en laten het kind duidelijk aanvoelen dat ze achter de aanpak van de school staan. Geloof samen met uw kind dat er een eind aan pesten zal komen.

Advies 4

Indien u erachter komt dat uw kind zijn probleem niet durft melden op school, vragen wij u om uw kind in eerste instantie toch te stimuleren om naar de leerkracht toe te stappen. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school.

Advies 5

Als pesten **niet** op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, probeert u contact op te nemen met de ouders van de andere partij om het probleem bespreekbaar te maken. Een school mag immers niet voor conflicten buiten haar eigen muren verantwoordelijk gesteld worden. Toch kan het geen kwaad om ook hiervan de school op de hoogte te brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.

Advies 6

Ouders geven zelf het goede voorbeeld hoe een conflict kan opgelost worden.

Advies 7

Stimuleer uw kind om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

Advies 8

Geloof niet steeds alles wat uw kind zegt, maar tracht door gerichte vraagstelling en het aanhoren van alle partijen een mening te vormen vooraleer u uw oordeel uitspreekt over uw zoon of dochter.

Advies 9

Stimuleer uw kind zeker niet om het recht in eigen handen te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.

Artikel 10

Indien uw kind op school reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Wijs wel in een gesprek op de gevolgen van zijn pestgedrag en laat duidelijk uw afkeuring blijken. Reageer ook positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.

Nuttige tips om pesten bespreekbaar te maken of te voorkomen.

- op het directiebureel kan het actieprogramma ‘Prettige dag gehad?’ ontleend worden met bijhorende begeleidingsmap;
- kinderen verplichten een verhaalboek over pesten te lezen;
- op het internet vind je ook veel tips:
 - o www.pestten.net;
 - o www.kieskleurtegenpesten.be;
 - o www.pestten.be;
- op het bureel is ook een vragenlijst beschikbaar die door kinderen moet ingevuld worden en als startmoment kan gebruikt worden om pesten bespreekbaar te maken in de klas;
- met het schoolteam blijven we op zoek gaan naar structurele aanpassingen om preventief te werken:
 - o nieuwe speelmogelijkheden op de speelplaats;
 - o discipline (bvb. ordelijk en stil naar buiten gaan, niet zonder toelating in de gangen, kinderen nergens zonder toelating achterlaten, ...);
 - o geregeld het onderwerp ter sprake brengen in de klas;
 - o afspraken maken rond gezonde omgangsvormen (bvb. elkaar aanspreken bij de voornaam, kloppen vooraleer je ergens binnengaat, leren hoe je respectvol en beleefd met elkaar omgaat, ...);
 - o ...

No blame-methode (bruikbaar vanaf 9 jaar) → Stappenplan

Stap 1: gesprek tussen het doelwit (= gepeste) en de leerkracht

De leerkracht houdt een gesprek over beleving en gevoelens met de gepeste en geeft uitleg over de methode. Hij legt vooral de nadruk op het niet-bestrafende en vraagt of de gepeste akkoord gaat met de aanpak. De leerkracht stelt samen met het doelwit een groep samen die het probleem gaat aanpakken en spreekt duidelijk af wat niet en wat wel mag gezegd worden in die groep.

Stap 2: groep wordt samengeroepen (Het doelwit is niet bij de groep!)

De groep bestaat uit 6 à 8 personen en wordt vertegenwoordigd door:

- de pester;
- eventueel meelopers;
- positief ingestelde kinderen;
- een leerkracht (zorgcoördinator).

De leerkracht vraagt hen om samen een probleem op te lossen.



Stap 3: het gesprek en het opstellen van een plan voor 1 week

Het probleem wordt duidelijk omschreven door de leerkracht. Hij maakt de groep duidelijk dat we niet op zoek zijn naar schuldigen, maar wel naar oplossingen. De gevoelens van het doelwit worden benadrukt. Iedereen binnen de groep moet met concrete voorstellen op de proppen komen. Alle positieve voorstellen worden aanvaard. Ik-boodschappen zijn hier heel belangrijk:

“Ik ga proberen om ...”

“Ik wil wel eens kijken of ...”, enz.

De pester vult een ‘Herstelcontract bij pesten’ in.

Maak een afspraak om elkaar na een week weer opnieuw te spreken en benadruk nog eens dat ze ook daadwerkelijk moeten doen wat afgesproken is. Vertel ook dat ze altijd raad mogen komen vragen.

En ... sluit het gesprek positief af.

Stap 4: individuele korte gesprekken na 1 week

Waarom individueel? Om te voorkomen dat er een competitieve sfeer gecreëerd wordt.

Is het gestopt? Ben je tevreden?

Ook met het doelwit wordt even gesproken. Indien deze nog niet tevreden is, kan de groep opnieuw samengeroepen worden.

Stap 5: bijkomende evaluatiemomenten

Afhankelijk van de situatie of op vraag van het doelwit. Belangrijk is in ieder geval dat het doelwit nadien geregeld bevestigd wordt of de pesterijen al dan niet gestopt zijn.

PESTEN ?

daar doe ik niet aan mee !

