



1. Inleiding: elk kind draagt er sporen van

Slachtoffers van pesten hebben het in de school erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek, ...

Als ouder wil je dat jouw kind dit nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, hoe lastig je kind thuis ook mag zijn. Je krijgt als ouder het gevoel dat je hebt gefaald. En – hoe zeer je ook je best hebt gedaan – hoe pak je zulk probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als “toeschouwer” worden beschouwd, onder pesten zullen lijden. Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er niet meer bij.

Zowel leerkrachten, ouders als kinderen zijn medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft. Daarom is het belangrijk het pesten een halt toe te roepen.

Dit document is een overzicht van wat we noemen het actieplan tegen pesten. Het is een regelgevend systeem dat:

- duidelijk omschrijft wat we verstaan onder pesten;
- expliciet aangeeft dat we pesten niet tolereren;
- alle betrokkenen wil sensibiliseren door bewustmaking van de gevolgen van pestgedrag;
- beschrijft hoe het pestprobleem kan worden aangepakt;
- de rol van iedere betrokkene kadert.

2. Wat is plagen en wat is pesten?

Vervelend doen/plagen	Ruzie maken	Pesten
Is onschuldig, gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met (al dan niet geslaagde) humor.	Incidenteel.	Gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.	Tijdelijk.	Is duurzaam : het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf na korte tijd).
Speelt zich af tussen gelijken (twee honden die vechten om hetzelfde been).	Gelijke machtsverhouding.	Ongelijke strijd : 'de pester ligt altijd boven' (de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het almachtgevoel van de pester).
Is meestal te verdragen of zelfs plezant, maar kan evenzeer kwetsend of agressief zijn.	Beide partijen zijn negatief.	De pester heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
Meestal één tegen één.	Tweerichtingsverkeer.	Meestal een groep (pester, meelopers, supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer
Wie welk kind plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen keer op keer.	Meestal wisselend.	Neiging tot vaste structuur : pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen).

Gevolgen	Gevolgen	Gevolgen
“Schaafwonde” of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	Hoort bij de vriendschap.	Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel geestelijk als lichamelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang aanslepen.
De <i>vroegere relaties</i> worden weer vlug ‘in orde’ gebracht.	De <i>ruzie of het geschil</i> wordt gemakkelijk bijgelegd.	Het is <i>niet</i> gemakkelijk om tot betere relaties te komen: het herstel verloopt moeizaam en moet worden begeleid.
Men blijft opgenomen in de groep.	Men blijft opgenomen in de groep.	Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om ‘bij de groep te horen’ wordt niet voldaan.
De groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	De groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

a) Ruzie maken mag?

Pesten is dus berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten denken 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. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven, waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

b) 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, thuis via sociale media, ...

c) Hoe gebeurt pesten?

Pesten komt kan voorkomen bij alle kinderen van alle leeftijden.

Een overzicht van enkele wijzen waarop pesterijen voorkomen:

- Woorden gebruiken als wapens: schelden, vernederen, vernederende opmerkingen maken, ... wie een grote mond opzet, krijgt vaak respect. Verbaal pesten is ook gemakkelijk te gebruiken en laat geen bewijzen na.
- Vechten, slaan, schoppen, ...
- Stelen en vernieling aanrichten
- Uitsluiten of negeren
- Steaming: een groep kinderen die een individu afdreigt, vernederen totdat hij geld of een voorwerp afgeeft.
- Cyberpesten: pesten via internet, sms, sociale media, ...

3. Beeld van de betrokkenen

Het slachtoffer of de gepeste:

- staat afkerig tegenover agressie en geweld;
- is meestal fysiek zwakker;
- is eerder in zichzelf gekeerd;
- is vaak angstiger dan andere kinderen;
- durft niet voor zijn mening opkomen;
- heeft een lage dunk van zichzelf;
- voelt zich eenzaam;
- zoekt vaak de leerkracht op, wat dan weer de pesters provoceert.

De pestkop:

- is vaak fysiek sterker dan het slachtoffer;
- wil stoer doen en imponeren;
- wil zichzelf bewijzen;

- is impulsief en agressief;
- kan moeilijk met de regels omgaan;
- heeft een groot idee van zichzelf;
- kan zich moeilijk inleven;
- geniet respect maar in hoofdzaak uit angst, niet uit waardering;
- zoekt aandacht op van de omgeving op een negatieve manier.
- is soms ooit zelf slachtoffer geweest.

De meelopers:

- doen mee om bij de groep te horen;
- doen mee uit angst om zelf gepest te worden;
- steunen soms het slachtoffer in persoonlijke contacten, maar zwijgen in groep.

4. Vooroordelen rond pesten

Pesten zou vanzelf wel overgaan.

Fout! Wanneer er niets wordt aan gedaan, zal het enkel maar erger worden.

Je zou van pesterijen harder worden.

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 van hun ontwikkeling.

Slachtoffers lokken het meestal zelf uit.

Neen. Er is nooit reden om te pesten. Iedereen mag anders zijn en zichzelf zijn.

5. Signalen van slachtoffers en pestkoppen: Hoe identificeren?

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.
- Ze hebben vaak fysieke klachten (buikpijn, hoofdpijn, ...)
- Zijn vaker afwezig.

Signalen van pestkoppen :

- Ze proberen te overheersen in allerlei situaties.
- Ze zijn vaak tegendraads.
- Ze aanvaarden geen tegenwerking.
- Ze doen heimelijk. (ook naar volwassenen toe)
- Ze spotten, lachen iemand uit.
- Ze intimideren.
- Ze maken dingen stuk.
- Ze roddelen.
- Ze sluiten iemand uit.
- Ze zijn sociaal heel sterk

6. Mogelijke gevolgen voor slachtoffer en pester

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen. Het blijft niet bij blauwe plekken of een nachtje piekeren over een kwetsend woord. De pesterijen kunnen een leven lang iemand achtervolgen.

De gevolgen voor beide partijen zijn niet te onderschatten. Iedereen gaat lijden onder de pesterijen omdat de groepsgeest bedorven is.

Het slachtoffer kan:

- een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen;
- amper nog voor zichzelf durven opkomen;
- zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen;
- schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen de kop opsteken later in het leven;
- concentratiestoornissen ontwikkelen;
- geen initiatieven meer durven nemen;
- in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen;
- minder goed presteren op school.

Het kan dat de pester:

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhoudt;
- zich vastwerkt in de pestrol en ondanks 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 komen met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag,...);
- moeite blijft ondervinden voor een goede omgang met anderen.
- Niet begrijpt hoe zijn woorden of daden overkomen bij de anderen.

7. Concreet uitgewerkt plan

Waarom een concreet uitgewerkt pestactieplan noodzakelijk is.

Kinderen durven vaak niet de stap zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze worden gepest.

Veel voorkomende drempels zijn:

- Ze schamen zich voor wat ze overkomt.
- Ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden.
- Ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak.
- Ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen.
- Ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken acceptabel zijn.
- Ze vertellen niets aan de ouders of leerkracht omdat ze niet willen dat die zich zorgen maken.

Bij vermoeden van pesten, dienen wij als opvoeders onze aandacht te verhogen, nog beter te observeren. Vaak wordt bijlange niet alles verteld.

8. De aanpak op onze school

Fase 0

Elke leerkracht werkt met de kinderen in het begin van het schooljaar aan de **groepsafspraken** (bv. respectvol omgaan met elkaar). De meester of de juf laat duidelijk voelen dat negatief gedrag (o.a. pestgedrag) op onze school niet thuishoort en dat hij of zij niet zal nalaten de nodige maatregelen te nemen. Alle leerkrachten zullen pestgedrag afkeuren en signaleren aan de klastitularis, zorgcoördinator en directie.

In de gouden weken wordt er vooral gewerkt aan een positieve klassfeer.

Tijdens het klasgesprek in september maken we duidelijk dat kinderen **altijd bij de leerkracht of de leerkracht van de speelplaats** terecht kunnen met hun problemen. Hulp vragen is zeker niet hetzelfde als klikken.

Tijdens het schooljaar wordt er **aandacht** geschonken aan de thema's **vriendschap, verbondenheid, beleefdheid, eerlijkheid, vrede, evenwaardigheid en respect voor alles en iedereen.**

Er wordt gewerkt rond het stappenplan van de Win-Wintafel. Dit stappenplan hangt ook op onze speelplaats en in de klassen. Dit helpt bij het oplossen van conflicten.



Voor **ouders** zijn de klastitularis en de zorgcoördinator een duidelijk **aanspreekpunt** in de school bij pestgedrag. Dit wordt aan de ouders meegedeeld op de eerste **ouderavond**.

Er wordt jaarlijks preventief gewerkt rond pesten en pestgedrag. Via toneelvoorstellingen, anti-pest week, stip-it actie, kikker be cool, ... komen deze thema's aan bod in de klas.

Bij **melding** van ruzie proberen we eerst om **de kinderen** de kans te geven het **zelf bij te praten**. Dit kan eventueel aan de hand van de win-wintafel. Ze worden aangestuurd om **even** met elkaar te praten en nadien terug naar de leerkracht te gaan. De leerkracht vraagt of er een oplossing is gevonden. Indien dit niet gelukt is probeert de leerkracht samen met hen te zoeken naar een oplossing. Bij kleuters en de eerste graad zal het gesprek waarschijnlijk direct moeten worden **gestuurd**.

Meestal is dit voldoende. Waarschijnlijk gaat het in zulke gevallen niet om echt pestgedrag, eerder om een ruzie.

Tip : laat de kinderen tijdens het gesprek op een rustige manier communiceren. Ook leren ze best te spreken vanuit ik-boodschappen.

Besteed bv. in de godsdienstles tijd aan de wijze waarop je **op een zorgzame manier** met elkaar kan **praten** (niet schreeuwen, de ik-boodschap gebruiken, niet verwijtend...)

Fase 1

Op het moment dat beide partijen er **niet uit komen** en de ruzies zich blijven herhalen brengt de **klasleerkracht de zorgcoördinator** op de hoogte en wordt er samen een **verhelderingsgesprek** met afspraken gemaakt. Deze afspraken worden genoteerd en opgevolgd. De ouders worden hiervan op de hoogte gebracht door de klasleerkracht.

Fase 2

Wanneer blijkt dat aanhoudende ruzies overgaan tot **pestgedrag** wordt altijd de **zorgcoördinator op de hoogte** gebracht, alsook de **directie**. Dit wordt ook op het zorgoverleg met het CLB besproken. De ouders worden hiervan ook op de hoogte gebracht.

De ouders worden uitgenodigd om samen rond de tafel te zitten om een actieplan te bespreken.

Dit gesprek gaat door met de ouders, klasleerkracht, zorgcoördinator en directie.

Fase 3

Indien het actieplan niet het beoogde resultaat oplevert gaan alle betrokken partijen terug aan de tafel zitten. Op dat moment kan er overgegaan worden om door te verwijzen naar externen of overgegaan worden naar extra sancties zoals beschreven worden in het schoolreglement .

