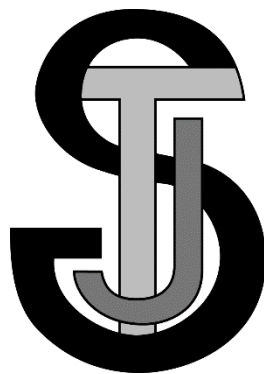


# PESTBELEID

Pestactieplan in een warm schoolklimaat



Vrije Basisschool Sint-Jozef  
Sint-Amandsplein 31  
1853 Strombeek-Bever

## Inhoudsopgave

1	Inleiding .....	3
2	Visie .....	3
3	Pesten en plagen .....	3
3.1	Wat is pesten .....	3
3.2	Pesten versus plagen .....	3
3.3	Rollen in een peestsituatie .....	4
3.4	Melden en klikken .....	4
4	Gevolgen van pesten .....	4
4.1	Gevolgen voor het slachtoffer .....	4
4.2	Gevolgen voor pestende kinderen/jongeren .....	4
5	Signalen .....	5
5.1	Directe signalen .....	5
5.2	Indirecte signalen .....	5
6	Aandachtspunten voor ouders, school en leerkrachten .....	5
7	Wat kan je als ouder doen? .....	6
7.1	Als jouw kind wordt gepest .....	6
7.2	Als je kind heeft gepest .....	6
8	Aanpak op school .....	6
8.1	Preventief .....	6
8.1.1	Werken aan een positief school-klasklimaat .....	6
8.1.2	Werken aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden .....	7
8.1.3	Duidelijke regels en afspraken .....	7
8.1.4	Belonen en aanmoedigen .....	7
8.1.5	Zorgteam .....	7
8.2	Aanpak van het pestgedrag .....	8
8.2.1	Afspraken bij kleine ruzies .....	8
8.2.2	Afspraken bij echte peestsituaties .....	8
8.2.3	Indien het pesten niet stopt .....	8
9	Bijlagen .....	9
9.1	Bijlage 1: De STOP-methode .....	9
9.2	Bijlage 2 : De no blame aanpak .....	10
9.3	Bijlage 3: Herstelgerichte aanpak .....	11

# Pestactieplan in een warm schoolklimaat

## 1 Inleiding

Omdat pesten een grote impact heeft op de leerlingen nu en later, wil de school zich inzetten om pesten zo goed mogelijk te voorkomen. Wegdenken kunnen we pesten jammer genoeg nooit, daarom willen we ook nadenken over hoe we een pestprobleem aanpakken. Een duidelijk neergeschreven beleid zorgt ervoor dat de procedure voor iedereen duidelijk is. Leerkrachten, leerlingen maar ook ouders moeten weten hoe pesten wordt aangepakt. Dat we dit als school niet goedkeuren en zeker niet aan ons willen laten voorbijgaan, willen we duidelijk stellen met een concreet preventief pestbeleidsplan.

## 2 Visie

We vinden het welbevinden van de leerlingen zeer belangrijk. We vinden dat elke leerling recht heeft op een veilige, stimulerende leefomgeving waarin we hen willen tonen hoe goed het voelt om gerespecteerd te worden, waardering te krijgen en erbij te horen. Om dit te verwezenlijken moeten we met z'n allen onze verantwoordelijkheid nemen.

## 3 Pesten en plagen

### 3.1 Wat is pesten

Pesten is het gedrag waarbij iemand herhaaldelijk en gedurende langere tijd door anderen behandeld wordt op manieren die leiden tot fysieke verwonding en/of psychisch lijden. Dit kan variëren van woordgrapjes tot structureel geweld en afpersing. Pesten is structureel en brengt het slachtoffer tot wanhoop. Slachtoffers hebben in deze situatie weinig tot geen verweer (machtsonevenwicht). Pesten kan verbaal, fysiek of elektronisch van aard zijn.

### 3.2 Pesten versus plagen

Pesten	Plagen
steeds hetzelfde kind	telkens iemand anders
doelbewust pijn doen (lichamelijk en emotioneel)	om te lachen (bedoeld)
blijven doorgaan, ook al vraagt het slachtoffer om te stoppen	stopt wanneer iemand er een opmerking over maakt
meerdere kinderen tegenover 1 individu (meestal met 1 leider)	iedereen, vrienden onder elkaar, rollen zijn afwisselend
bewust iemand een slecht gevoel geven	het is leuk bedoeld
meer dan 1 keer, langere tijd	eenmalig voorval, losstaand feit, kort
blijvende, zware gevolgen voor slachtoffer	nadien weer vrienden
vaak niet op school alleen	op school tijdens spel of leuke momenten
niet durven vertellen	excuses komen direct en uit zichzelf

### 3.3 Rollen in een peestsituatie

- de gepeste
- de pester
- de meeloper
- de verdediger
- de supporter
- de buitenstaander

### 3.4 Melden en klikken

Klikken = wanneer je wil dat de andere een straf krijgt

Melden = wanneer je wil dat het gedrag van de andere stopt

## 4 Gevolgen van pesten

### 4.1 Gevolgen voor het slachtoffer

- ✓ Aanpassingsproblemen
  - o Zwakke cijfers
  - o Leerproblemen
  - o Spijbelen
- ✓ Zware stress, enorm gevoelig
  - o Depressie – agressie
  - o Angst – sociale angst
  - o Lichamelijke klachten: buikklachten, misselijkheid, braakneigingen, ...
  - o Suïcidaal gedrag
  - o Psychosomatische klachten
  - o Gevoel van eenzaamheid
  - o Gevoel van wantrouwen
- ✓ Negatief zelfbeeld
  - o Onzekerheid
  - o Weinig zelfvertrouwen
- ✓ Risico op sociaal isolement

### 4.2 Gevolgen voor pestende kinderen/jongeren

- ✓ Sociaal-emotionele problemen
  - o Zelfbeeld – zelfvertrouwen?
  - o Erbij willen horen vanuit 'dominantie' en 'macht'
  - o Depressie – angst

- ✓ Suïcidaal gedrag
- ✓ Risico op afwijzing en isolement
- ✓ Uitsluiting: geen vrienden meer overhouden

## 5 Signalen

Soms vertonen kinderen signalen wanneer er sprake is van pestgedrag. De school, maar ook de ouders moeten zo goed mogelijk proberen oog te hebben voor deze signalen. Er zijn directe en indirecte signalen.

### 5.1 Directe signalen

- ✓ Als laatste gekozen worden – met veel gemor gekozen worden
- ✓ Vaak alleen staan
- ✓ Geen vriendjes die langskomen of eens willen afspreken
- ✓ Uitgesloten worden
- ✓ Pestboodschappen (sociale media, ...)

### 5.2 Indirecte signalen

- ✓ Spullen die verdwijnen
- ✓ Onverklaarbare blauwe plekken – kapotte kledij
- ✓ Psychosomatische klachten
- ✓ Dalende cijfers
- ✓ Verminderde motivatie
- ✓ Meer teruggetrokken gedrag/depressieve signalen
- ✓ Niet meer naar school willen

## 6 Aandachtspunten voor ouders, school en leerkrachten

De leerkrachten proberen hun leerlingen op school zo goed mogelijk op te volgen, zodat eventuele signalen herkend kunnen worden. Het is belangrijk dat ook ouders hun kind niet uit het oog verliezen. De school wil werken aan:

### **Veiligheid • Vertrouwen • Verbondenheid**

Van de ouders en leerkrachten verwachten we dat ze elkaars rol en deskundigheid respecteren. Samenwerken en echt in gesprek gaan loont. Een waarderende houding en positieve betrokkenheid zorgt voor een veilig schoolklimaat.

Wanneer voor kinderen de regels duidelijk zijn en hier consequent aan wordt vastgehouden, is het duidelijk wanneer een regel overtreden wordt of wanneer er zich gedrag stelt dat niet door de beugel kan.

Consequent optreden is dan ook essentieel. Bij dit consequent optreden durven we ook de steun van onze ouders te vragen. Door in gesprek te gaan willen we het probleemoplossend vermogen van leerlingen stimuleren en hen zelf tot het besef laten komen wat kan en wat niet kan.

## 7 Wat kan je als ouder doen?

### 7.1 Als jouw kind wordt gepest

- ✓ Moedig je kind aan te praten over pesten
- ✓ Neem het verhaal ernstig
- ✓ Luister naar zijn verhaal,
- ✓ Leg de schuld niet bij hemzelf
- ✓ Meld het probleem in overleg met je kind aan de school
- ✓ Bied geen oplossingen aan, zoek samen met je kind naar manieren om op het pestgedrag te reageren
- ✓ Zoek vrienden, hobby's waar je kind zich goed bij voelt
- ✓ Verander niet impulsief van school
- ✓ Richt je bij ernstige problemen tot hulpverlening (hierbij kan de school of het CLB je eventueel helpen)

### 7.2 Als jouw kind heeft gepest

- ✓ Kies een geschikt moment om met je kind in gesprek te gaan
- ✓ Zeg duidelijk waarom je een gesprek wil
- ✓ Luister naar je kind. Pols naar het wat, hoe en waarom van het (mee-)pesten.
- ✓ Keur het voorbije pestgedrag af en maak duidelijk dat je wil dat je kind ermee stopt.
- ✓ Wijs op het verschil tussen pesten en plagen.
- ✓ Vraag je kind om de schade te herstellen
- ✓ Bekijk met de school hoe je de schoolaanpak van thuis uit kan steunen
- ✓ Blijf in gesprek met je kind/de school
- ✓ Zoek indien nodig steun en hulp voor je kind/jezelf

## 8 Aanpak op school

### 8.1 Preventief

We proberen op school een klimaat te creëren waar leerlingen zich veilig, geborgen en geaccepteerd voelen. Hiermee hopen we het welbevinden van onze leerlingen te verhogen wat een positief effect heeft op de ontwikkeling en het leervermogen van onze leerlingen. We werken aan een verbindend schoolklimaat waarin iedereen (niet alleen leerlingen, maar ook het voltallige schoolteam en ouders) voelt dat ze worden aanvaard en dat er naar hen wordt geluisterd.

#### 8.1.1 Werken aan een positief school-klasklimaat

- ✓ Organiseren van groepsmomenten op schoolniveau: start schooljaar, schoolfeest, carnaval, dag van het kind, sportdagen, Sinterklaas...
- ✓ Klasoverschrijdende momenten: meter-peter activiteit, tutorlezen, techniekdagen, groendagen...
- ✓ Meerdaagse uitstappen: boerderijklassen, sportklassen, zeeklassen
- ✓ Kringgesprekken, vertelrondes: deze activiteit leert leerlingen spreken en vooral luisteren, creëert een verbondenheid waardoor conflicten (bv. roddel en pesten) minder snel de kop opsteken.

### **8.1.2 Werken aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden**

Sociale vaardigheden bezitten betekent dat je gebruik kan maken van een heel gamma aan vaardigheden die in verschillende situaties kunnen leiden tot een positieve uitkomst. Kinderen die met een goede portie zelfvertrouwen vlot kunnen omgaan met anderen, die voor zichzelf kunnen opkomen, die emoties een plaats kunnen geven, enz. zijn beter in staat om in moeilijke omstandigheden het hoofd boven water te houden.

- ✓ Op onze school besteden wij daarom veel aandacht aan open communicatie, praten over gevoelens, probleemoplossend denken,...
- ✓ We stimuleren op school ook een sfeer waar er respect heerst voor elkaar en de schoolomgeving. We moedigen alle betrokkenen aan om de gevoelens en de behoeften van elkaar te respecteren.

### **8.1.3 Duidelijke regels en afspraken**

Kinderen hebben grenzen nodig. Die waarborgen veiligheid, ontwikkeling en respect. Als grenzen wegvallen, wordt een kind onzeker, voelt zich onveilig en wordt bang. Het hoort ook bij zijn groeiproces zich te kunnen afzetten tegen de grenzen die opvoeders stellen. Als een kind niets heeft om zich tegen af te zetten, als het niet weet wat gewenst of ongewenst gedrag is, raakt het zijn respect kwijt voor die opvoeders. Bovendien zijn er verschillende grenzen en regels: die van thuis, grootouders, het verkeer, de maatschappij, de vrienden... Met deze diversiteit aan regels en afspraken moeten leerlingen leren omgaan.

- ✓ Op onze school worden de school-en klasregels duidelijk met de leerlingen besproken en regelmatig herhaald. Ook wordt met hen besproken welke sancties het overtreden van deze regels inhoudt.

### **8.1.4 Belonen en aanmoedigen**

Gewenst gedrag aanleren gaat vaak gepaard met het bestraffen van ongewenst gedrag. Belonen en aanmoedigen zijn nochtans sterkere wapens en ze handelen vanuit voorbeeldgedrag. Kinderen genieten van aandacht, maar als ze weinig of geen positieve aandacht krijgen, lijkt negatieve aandacht voor sommigen nog beter dan geen aandacht.

- ✓ Op onze school zorgen wij er voor dat alle kinderen voldoende ondersteunende stimulansen krijgen, hoe klein of onopvallend hun goed gedrag ook is. Het belonen kan heel persoonlijk gebeuren, op basis van de mogelijkheden en tekortkomingen van elk kind.

### **8.1.5 Zorgteam**

Op school investeren we veel energie in zorg. De zorg beschouwen we als een continuüm met een brede basis. In de brede basiszorg bevinden zich alle leerkrachten die oog hebben voor het welbevinden van elke leerling.

- ✓ Leerlingen kunnen met hun zorgen steeds terecht bij hun klasleerkracht, de zorgleerkracht, de directie of het CLB.

## 8.2 Aanpak van het pestgedrag

Indien het pesten toch wordt opgemerkt of gemeld, kan er samen met de klas of school gewerkt worden aan het aanpakken van dit probleem. Naast de pester en de gepeste leerlingen zijn er immers ook andere leerlingen bij betrokken en ondervindt de klas ook de nadelige gevolgen hiervan.

Onze school kiest voor maatregelen die het vertrouwen tussen de betrokkenen en hun omgeving herstellen en versterken. Hierbij worden volgende stappen ondernomen:

### 8.2.1 Afspraken bij kleine ruzies

Wanneer leerlingen ruzie maken over kleinigheden moeten zij aan elkaar kunnen duidelijk maken dat er een einde aan moet komen.

Op onze school hanteren we de *STOP-methode*. Het betekent eigenlijk niet meer dan dat een kind dat vindt dat een ander kind hem pest letterlijk STOP zegt; aangeeft aan het andere kind dat hij of zij te ver gaat. Als het kind niet stopt wordt dit gemeld aan de leerkracht. Deze verwijst de 2 kinderen naar een rustige plaats om samen te proberen het probleem uit te praten. Pas als dit niet lukt wordt de leerkracht erbij gevraagd. Voor de jongsten: *het kikker stappenplan*.

### 8.2.2 Afspraken bij echte peestsituaties

Bij een echte peestsituatie starten er gesprekken tussen de klasleerkracht/zorgleerkracht en alle betrokken partijen.

Op onze school gebruiken wij hiervoor:

- *De no-blame aanpak:*  
Deze methode heeft tot doel elke peestsituatie zo snel mogelijk te stoppen en op te lossen. Het is een niet bestraffende, probleemoplossende methode om met pestproblemen om te gaan. Deze aanpak werkt groepsdynamisch en tracht via de invloed van de groepsleden het pestprobleem op te lossen. De pester(s), de meelopers en een aantal neutrale medeleerlingen gaan op zoek naar positieve voorstellen. De aanpak heeft niet tot doel de feiten in vraag te stellen of de pester te beschuldigen of te straffen.
- *Een herstelgerichte aanpak:*  
Een herstelgerichte aanpak maakt gebruik van “verbindende communicatie” waarbij leerlingen aan elkaar kunnen zeggen wat hen stoort of raakt zonder de relatie te vertroebelen. Men richt zich niet op de persoon en de regel die is overtreden maar wel op de groep en de relaties die geschaad worden. Leerlingen denken na over hun foute gedragingen en voelen hoe andere leerlingen geraakt (beschadigd, gekwetst, benadeeld) worden als gevolg van hun conflict. Ze proberen de relatie te herstellen en hun fout goed te maken.

### 8.2.3 Indien het pesten niet stopt

Merken we echter dat het pesten aanhoudt, dan staan we erop dat er contact is met de ouders van de pester en/of gepeste leerling. Op die manier kunnen we via een constructieve communicatie nagaan wat we samen kunnen doen om het pesten te stoppen. Indien nodig worden er strenge maatregelen opgelegd in samenspraak met de directie.



## 9 Bijlagen

### 9.1 Bijlage 1: De STOP-methode

de stopmethode = grens aangeven



De stopmethode werkt met de volgende stappen:

1. **Vriendelijk vertellen wat je wil.** "Piet wil je stoppen met tegen mijn tafel te schoppen, want...?"
2. **Strenger en luider/krachtiger zeggen dat je iets wil.** "Piet stop met tegen mijn tafel te schoppen!"
3. **Zeggen wat je gaat doen als de ander doorgaat.** "Piet als je nu niet stopt ga ik naar de juf / meester."
4. **Naar de juf of meester gaan.**
5. **De leraar gaat bemiddelen tussen beide kinderen.**
  - (a) Emoties laten afkoelen, door ze te benoemen en daardoor te (h)erkennen bij beide personen.
  - (b) Door de vraag te stellen: "Wat zou je de ander willen vragen?" Heel vaak is het probleem dan al opgelost. Komen de emoties weer op, begin dan weer bij het benoemen van de emoties (a) en doe daarna weer stap b.

#### 6. De leraar vraagt: "Is het zo is opgelost? Moet er nog iets gebeuren?"

Als het opgelost is krijgen de kinderen een compliment, dat ze het probleem samen hebben opgelost. Al er nog een probleem is wordt dat nog (later) besproken.

Doordat de procedure steeds hetzelfde is leren de kinderen al snel aan te geven wat ze graag willen. Belangrijk is dan ook (en dat moet je de kinderen vertellen) dat ze dan ook goed luisteren naar wat de ander wil. Kinderen leren daardoor zelf hun problemen op te lossen, want ze hebben ervaren hoe je dat kunt doen!

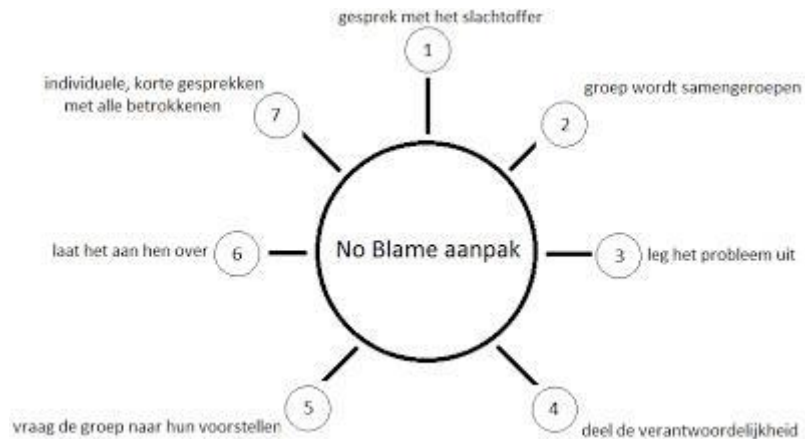
Op deze manier kan een kind:

- o snel conflicten (helpen) oplossen.
- o grenzen aangeven, eerst vriendelijk, daarna strenger, hetgeen in peestsituaties en ook in conflictsituaties belangrijk is.
- o hulp invoeren van leerkracht, niet direct, maar als de ander doorgaat. De ander kan nog voor die tijd stoppen.
- o aangeven wat je graag wil en luisteren naar wat de ander wil. (=rekening houden met elkaar) en voor jezelf nagaan of je aan de wens van de ander tegemoet kunt komen of spreken over het meest haalbaar is, of alternatieven zoeken, want het probleem is pas opgelost als iedereen blij is!

## 9.2 Bijlage 2 : De no blame aanpak

### Zeven stappen

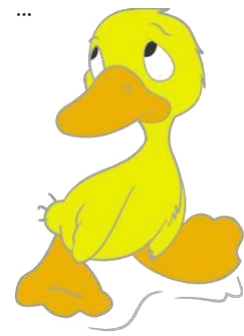
De no blame-methode werkt volgens een stappenplan.



1. De leerkracht praat met het slachtoffer over zijn gevoelens en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn minder belangrijk. Het slachtoffer kan iets knutselen, schrijven of tekenen over zijn gevoelens. De leerkracht vraagt of het ok is om een groepje van leerlingen samen te stellen die het slachtoffer kunnen helpen.
2. De leerkracht brengt een groep van een zestal personen- pester, 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. Het werkstukje (punt 1) maakt het ellendige gevoel van het slachtoffer duidelijk. Details, feiten, beschuldigingen komen niet aan bod.
4. De leerkracht legt uit dat ze enkel bijeen zijn gekomen om het probleem op te lossen. Er volgen geen straffen. Zij zijn samen verantwoordelijk opdat het slachtoffer zich opnieuw goed en veilig kan voelen in de groep.
5. Elk kind uit de groep formuleert een voorstel in de ik-vorm. "ik zal hem/haar met rust laten". Er komt geen enkel idee van de leerkracht.
6. De groep voert in de volgende week de voorstellen uit.
7. Na een week spreekt de leerkracht opnieuw met elk kind, nu apart. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe de week is verlopen. Als het pesten niet gestopt is, wordt een nieuwe groepsbijeenkomst gepland, eventueel met een andere samenstelling.

9.3 Bijlage 3: Herstelgerichte aanpak

# Sorry....



<p>1 Wat is er gebeurd?</p>	<p>2 Hoe voelde de ander zich?</p>
<p>3 Hoe ga ik het goedmaken?</p>	<p>4 Wat kan ik de volgende keer anders doen?</p>

1. Wil je vertellen wat er is gebeurd? Had jij ook aandeel, speelde jij hierbij ook een rol?
2. Was dit een goede of een foute keuze?
3. Hoe voelde jij je toen? Hoe denk je dat de ander zich voelde?
4. Hoe ga je het weer goedmaken?
5. Wat kan je helpen, wat heb je nodig om dit in het vervolg te vermijden?