

# PESTACTIEPLAN



Doorbreek de cirkel ...stop het pesten!

Elke leerling heeft recht op een veilige, stimulerende leeromgeving:  
angst en geweld tasten dit basisrecht aan.

## Inleiding

Pesten komt helaas op iedere school voor. Het is een probleem dat zich niet zo makkelijk laat oplossen omdat pesten zich vaak afspeelt in het verborgene en dat maakt het lastig om er greep op te krijgen. Het gebeurt door kinderen van alle leeftijden maar toch het meest in de leeftijdsgroep van 10 tot 14 jaar. Wij stellen in ons opvoedingsproject bijzondere aandacht aan ALLE kinderen en vooral aan de zwakkeren in onze maatschappij. De bekommernis geldt niet alleen voor kinderen met leerproblemen, maar geldt ook voor verschillende domeinen: op sportief vlak, in de motorische ontwikkeling, op socio-emotioneel gebied... Ook zij, die regelmatig gepest worden, verdienen onze aandacht. Pesten verdwijnt echter niet omdat je een goed beleid hebt maar als school heb je wel een stevige basis om dit maatschappelijk probleem aan te pakken. Vandaar dat wij als schoolteam hebben besloten om samen met de ouders te werken aan een pestvrije school.

## Wat is plagen en wat is pesten?

<b>PLAGEN...</b>	<b>PESTEN...</b>
Enmalig, impulsief, van korte duur	Herhaaldelijk en een langere periode (proces)
Leverd geen macht of status op	Behoeftte aan macht, status
Positieve bedoelingen, maar kan kwetsend zijn	Negatieve handeling: fysiek of psychisch
Geen steun van de groep	Steun van de groep
Emotionele opwelling	Beredeneerd om aan hun sociale behoefte te voldoen
Wisselend slachtoffer	Vaak hetzelfde slachtoffer
<b>TIK TAK TIK TAK</b>	<b>TIK TIK TIK TIK</b>

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 maatschappij. 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.



## Identificatie van slachtoffers en pesters

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

### Mogelijke signalen van slachtoffers:

- Het kind wil niet graag naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig van hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in de vakanties verdwijnen.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen hebben voor school/club.
- Gauw prikkelbaar of boos.
- Kind staat vaak alleen op de speelplaats of speelt enkel met kleinere kinderen.
- Bedplassen en nachtmerries.
- Kind wordt nooit uitgenodigd op verjaardagsfeestjes.
- Kind wordt tijdens turnlessen of andere groepsvorming steeds als laatste uitgekozen.
- ....

### Mogelijke signalen van pesters:

- Kind probeert te overheersen in allerlei situaties.
- Vaak tegendraads en kan geen tegenwerking aanvaarden.
- Zuchten of lachen als het slachtoffer een idee aanbrengt of iets zegt in de klas.
- Vindt telkens alles van een bepaald kind stom en durft zich soms negatief uit te laten over familie van het slachtoffer.
- Het spel is “toevallig” steeds net begonnen als het slachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind later nog wel mag meedoen.
- Het kind maakt dingen stuk.
- ....

### **Mogelijke gevolgen van pesten.**

#### Het slachtoffer kan:

- Vaak een negatief beeld van zichzelf ontwikkelen en zich onzeker gedragen.
- Overdreven voorzichtig worden in zijn doen en laten.
- Zich eenzaam en in de steek gelaten voelen.
- Zich terugtrekken en geïsoleerd raken.
- Concentratiestoornissen ontwikkelen.
- Niet meer durven opkomen voor zichzelf.
- Iedereen gaan wantrouwen.
- Geen initiatieven meer durven nemen.
- Spanningen op lichamelijk vlak uiten: buikpijn, braakneigingen, diarree...
- Een plotse of geleidelijke verslechtering tonen in de schoolresultaten.
- En in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen...

#### De pester kan:

- Op lange termijn geen vrienden meer overhouden.
- Op latere leeftijd in botsing komen met de maatschappij ( crimineel gedrag , ontslag, ...)
- Moeite blijven 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.

*De gepeste*

*Hij zou zo graag  
onzichtbaar willen zijn.  
Op een knopje drukken  
of een toverspreuk weten.  
En voor hun roofdierogen  
in rook opgaan.  
Maar het is weer zover,  
dan blijft hij  
als aan de grond genageld  
staan.  
De grijnzende gezichten,  
het getreiter en tot slot de  
vuisten...  
Er is geen ontkomen aan.*

*Theo Holthuys*

*Pestkop*

*Sommige dagen wil ik pesten  
zomaar, ik weet zelf niet  
waarom.  
Liefst die kleine met haar  
vlechten  
of Toon die niet goed leren  
kan.  
Als ik me rot voel, ga ik  
pesten.  
In schelden ben ik dan heel  
goed.  
Domkop, kleine, schele,  
stinkerd.  
Hé, je moeder heeft rood  
haar!  
Sommige dagen ga ik pesten  
dan ben IK bij het spel de  
baas.  
Ik beslis wie niet mag  
meedoen.  
Da's dan pech voor hem of  
haar.  
Als ik me rot voel, ga ik  
pesten  
maar wie heeft daar dan wat  
aan?  
Wie voelt zich nadien het  
slechts?*

## Waarom geloven wij in een concreet uitgewerkt pestactieplan?

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

Veel voorkomende drempels:

- Ze schamen zich voor wat ze overkomt
- Ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden.
- Ze denken dat zij zelf de schuld zullen krijgen.
- Ze vrezen nog grotere pesterijen uit wraak.

Bij het vermoeden van pesten, dienen wij als opvoeders onze aandacht te verhogen, nog beter te observeren.

Dan rijst de vraag hoe we het best tot een oplossing komen. Duidelijke afspraken op de school zijn nodig. Een uniforme aanpak geeft de beste resultaten.

## Onze aanpak.

### Preventieve aanpak.

- In het begin van het schooljaar wordt doorheen de hele lagere school, de aanpak besproken ( Norm: *Pesten hoort niet*) tijdens het maandpunt.
- Alle kinderen zijn verantwoordelijk voor de sfeer van de groep. Dus iedereen draagt mee de verantwoordelijkheid om een pestprobleem aan te kaarten. Vooral de wetenschap dat melden van pestgedrag niet hetzelfde is dan klikken, is heel belangrijk. Dit wordt doorheen het jaar klassikaal aangeleerd door gebruik te maken van HET GROTE STELLINGENSPEL.
- Op de speelplaats is " DE KIP" aanwezig. Kinderen kunnen daar letterlijk hun EI kwijt. Op een wit papieren ei schrijven ze wat hun probleem is en wie ze als vertrouwenspersoon wensen. We verstaan ook wel dat niet ieder kind met elke leerkracht even close is. De zorgco zorgt ervoor dat ieder ei bij de gepaste persoon komt, die dan op zijn beurt een gesprekje voert met de desbetreffende leerling. Voor de kinderen van het eerste leerjaar maken we gebruik van de verantwoordelijkheid van hun meter/peter op school die hen helpt met het noteren.

- Er worden genoeg zitbanken voorzien op de speelplaats om samen te praten of rustige spelletjes te spelen.
- De speelkoffers tijdens de recreatiemomenten zorgen ervoor dat verveling niet tot pesten kan leiden.
- Voetbal en andere sporten of spelletjes worden aangestuurd vanuit de gymles door meester Benny, die er ook de nadruk op zal leggen dat fair-play en plezier de voornaamste doelen zijn, die we nastreven tijdens het spel.
- Tijdens de middagpauze voorziet de leerkracht van toezicht gezelschapsspelletjes per klas en is er mogelijkheid tot middagsport ( donderdag) met meester Benny.
- Bij klassen waar de speeltijden moeilijk verlopen kan er , na een gesprek hierover, een klassikale beloningskaart aan het bord hangen, waarbij elke speeltijd wordt besproken. Bij voldoende leuke speeltijden worden er niet-materiële beloningen voorzien zoals eens extra voorlezen, 5 minuten extra speeltijd...
- Het toezicht gebeurt effectief door 2 leerkrachten.
- Duidelijke regels die positief zijn geformuleerd: tonen of zeggen wat mag of moet i.p.v. wat allemaal niet mag.
- Ruzie maken kan, kinderen moeten wel proberen het zelf eerst op te lossen.
- In de klas heeft elke leerkracht in het begin van het schooljaar een aangepaste les over pestgedrag. Ze neemt ook een duidelijk standpunt in : *pestgedrag hoort niet thuis op onze school*. Belangrijk is ook dat de kinderen voelen dat ze bij hun leerkracht altijd hulp kunnen vragen.
- Twee keer per jaar zal er bij de leerlingen een screening omtrent welbevinden en betrokkenheid worden afgenomen. Ook het sociogram (digitaal) is een belangrijk instrument om pesten te achterhalen.
- Eens per jaar organiseert de school: DE PESTVRIJE DAG, een feestje als beloning voor het gedrag.
- Communicatie tussen de leerkrachten onderling en tussen de ouders en leerkrachten is zeer belangrijk!

### **Specifieke aanpak.**

#### NO BLAME

1. Een leerkracht spreekt met het slachtoffer over zijn gevoelens en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn niet belangrijk. Het slachtoffer mag vertellen, tekenen, knutselen en op het einde schrijven over zijn gevoelens.
2. De leerkracht of zorgco brengt enkele pesters , meelopers, stille getuigen en 'behulpzame ' leerlingen samen. Ze vertegenwoordigt zelf het slachtoffer.
3. In een gesprek met deze groep legt ze uit wie zich slecht voelt in de klas en waarom dit zo is. De leerkracht toont de werkstukjes uit 1. Geen details, feiten of beschuldigingen worden er geuit.

4. Benadruk dat er geen straffen volgen. De groep is enkel bijeen om het probleem op te lossen. Ze 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 met rust 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 elk kind apart aan. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe de week verlopen is. Als het pesten niet gestopt is, wordt een nieuwe bijeenkomst gepland. Eventueel met een andere samenstelling. Hier wordt wel strenger opgetreden.
8. Nazorg: we blijven de (hopelijk gewezen) slachtoffers in het oog houden, in de klas en tijdens de speeltijden. We vragen regelmatig hoe het met hen gaat, we laten zien en voelen dat we hen beschermen.

### **Wat als het pesten niet stopt?**

Wanneer het pesten na de NO BLAME – aanpak, tussenkomst van de ouders, directie en/of CLB niet stopt, is het mogelijk dat externe professionele hulp aangewezen is. In het ergste geval kan een tuchtprocedure (zie schoolreglement) worden opgestart.

### **Een duidelijk meldpunt.**

Alle leerkrachten, zorgjuf en de directeur zijn uiteraard altijd aanspreekbaar. De eerste vertrouwenspersoon is de leerkracht. Verder is er ook een kernteam bestaande uit de directeur, juf Sofie Van Mele (zorgjuf), juf Aline De Ruyscher (6<sup>de</sup> lj) en Mevr. Francine Tuypens (CLB).

### **Updaten pestactieplan.**

Minstens 1 maal per schooljaar wordt het pestactieplan door het hele schoolteam onder de loep genomen. Wat gaat goed? Wat moeten we uitdiepen, verfijnen?

### **Tips voor de ouders.**

#### **Je kind wordt gepest.**

- Moedig je kind aan te praten over pesten, steun je kind, luister naar zijn verhaal.
- Stel directe vragen: Wie pest er? Wat gebeurt er? Waar en wanneer gebeurt het?
- Hou een dagboek bij met daarin wie, waar, wanneer, hoe? Zo krijg je een duidelijk beeld van de situatie.
- Meld het in overleg met je kind aan de school.

- Bied zelf geen oplossingen aan, zoek samen naar manieren om op het gepest gedrag te reageren.
- Zoek vrienden, hobby's waar je kind zich wel goed voelt.
- Verander niet van school, vluchten helpt niet.
- Zet je PC op een centrale plaats.
- Leer je kind "netiquette" aan.
- [www.planet.nl](http://www.planet.nl) : vuistregels voor goed internetgebruik.
- Ga zelf eens surfen, chatten...
- Een snelle oplossing is niet zomaar gevonden. Het is daarom belangrijk dat je je kind steeds blijft aanmoedigen om steeds te blijven praten en het op zijn gemak te stellen dat een heel team achter hem staat. Laat je kind ook merken dat je achter de aanpak van de school staat.

### **Je kind blijkt een pestkop.**

Het is voor geen enkele ouder aangenaam nieuws om met deze boodschap om te gaan. Ofwel voelen we ons gekwetst door het gedrag van ons kind en kiezen we voor strenge sancties. Ofwel voelen we ons als ouders geroepen om ons kind in bescherming te nemen door alle schuld te ontkennen en die bij anderen te leggen. Het is beter te proberen je kind zo doeltreffend mogelijk te helpen want een pestkop dient in de eerste plaats te worden geholpen.

- Praat met je kind over het pesten.
- Probeer te weten te komen wat er precies gebeurt. Bedenk wel dat een pester steeds zal proberen zijn gedrag goed te praten.
- Help je kind zijn gevoelens te verwoorden.
- Zeg onmiddellijk dat pesten niet kan. Nooit. Om geen enkele reden. Op geen enkele manier. Vraag je kind om direct te stoppen.
- Wijs op het verdriet dat het pesten veroorzaakt. Probeer de gevoelens van het slachtoffer te verwoorden. Zo vergroot je het inlevingsvermogen van je kind.
- Maak je kind duidelijk dat je achter de aanpak van de school staat.
- Zoek samen naar oplossingen. Laat deze zoveel mogelijk van je kind komen.
- Werk nauw samen met de school voor een positief gedrag ( beloningskaart...)
- Beloon je kind voor positief gedrag: een complimentje, een schouderklopje geeft vertrouwen.
- Geef hem kansen om het goed te maken.

### **Je kind is een toeschouwer of meeloper.**

Als je kind geen pestkop is en hij wordt ook niet gepest, kan je kind toch een belangrijke rol spelen in het voorkomen van pestgedrag. Je kind kan immers ook last hebben van een onaangename sfeer in de klas. Als ouder kan je jouw kind helpen door volgende punten in acht te nemen:



- Zorg er steeds voor dat je weet wat er in jouw kind omgaat. Vertel dat ze steeds bij jou terecht kunnen met grote en kleine zorgen.
- Neem je kind steeds ernstig wanneer het jou vertelt dat een klasgenoot gepest wordt. Vertel je kind dat het een normale zaak is om op pesten te reageren. Maak een verschil tussen “klikken” en “melden”.
- Neem als ouder ook contact op met de school.
- Neem een duidelijk standpunt in: ga niet akkoord met de bewering dat het slachtoffer het pesten zelf uitlokt. Die indruk ontstaat vaak, maar klopt niet! Benadruk dat één of enkele pestkoppen niet mogen bepalen hoe iemand zich moet gedragen. Het is niet omdat je anders bent of je anders gedraagt, dat je gepest moet worden.
- Bedenk samen oplossingen om het gepest te stoppen. Steun hem om iets te ondernemen.

### Tips voor onze leerlingen.

#### Word je zelf gepest?

1. Vecht of scheld nooit terug.
2. Zeg niet alleen tegen de pestkop maar ook tegen de leerlingen die meedoen: STOP, HOU ER MEE OP!
3. Helpt dat niet, ga dan zo snel mogelijk naar de leerkracht van toezicht en vertel eerlijk wat er gebeurt.
4. We zoeken samen naar een oplossing.

#### Zie je pesten?

1. Doe vooral niet mee. Meepesten is even erg!
2. Toon duidelijk dat je niet akkoord bent dat er gepest wordt.
3. Laat de gepeste leerling niet alleen staan maar laat hem met jou meespelen.
4. Als de pester niet stopt, ga dan naar de leerkracht van toezicht.

#### Pest je zelf?

1. Dan ben je goed fout!
2. Stop onmiddellijk met pesten. De leerkracht zal je helpen om enkele afspraken te maken. Hou je daar ook aan.
3. Pesten hoort niet thuis op onze school.



## Extra informatie.

- [www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/ouders)
- [www.pestten.net](http://www.pestten.net)
- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) (info op kindermaat)
- [www.vcov.be](http://www.vcov.be) (vormingsavonden over pesten voor ouders)
- [www.saferinternet.be](http://www.saferinternet.be)
- [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)
- [www.verbondenheid.be](http://www.verbondenheid.be)

Er zijn tal van kinder- en jeugdboeken rond dit thema. De lijst zou te lang worden. Een kijkje op het net of in de bib en je vindt een waaier van mogelijkheden.

---

De ouders van .....

hebben dit document gelezen.

Eventuele bedenkingen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Samen tegen pesten!**

Voor akkoord,

Ouders

Directeur

*Deze brochure is nuttig voor ouders en leerlingen. Bewaar ze goed, je weet immers nooit wanneer je kind met deze problematiek te maken zal krijgen.  
Dank jullie wel!*

## **Bijlage 2 : Begeleidende brief voor de ouders.**

Beste ouder,

Bij het begin van het nieuwe schooljaar besteden we in elke klas aandacht aan het belang van je goed voelen binnen de groep. Samen met de kinderen gaan we op zoek naar wat ze nodig hebben om zich veilig en blij te voelen op school en hoe ze elkaar daarbij kunnen helpen. Niettemin loopt het soms fout en kan er pestgedrag ontstaan. Vanaf dit schooljaar passen wij op school de 'No Blame-aanpak' toe. Deze methode heeft tot doel elke pestsituatie zo snel mogelijk te stoppen en op te lossen.

In deze brochure vind je een omschrijving die het verschil duidelijk wil maken tussen plagen en pesten. Dit onderscheid is uiterst belangrijk omdat het in sterke mate onze reactie zal bepalen.

Vervolgens schetsen we ons stappenplan om het pestgedrag aan te pakken. Deze methode werd reeds in verschillende scholen met succes toegepast.

Tot slot geven we ook nog enkele tips voor leerlingen en ouders van gepeste kinderen, van pestkoppen en van kinderen die zich tussen die twee uitersten bevinden.

Wanneer je kind dit schooljaar slachtoffer zou worden van pestgedrag, gaan wij ervan uit dat wij samen de hoop delen dat het pesten zo snel mogelijk stopt. Daarom is het belangrijk dat wij zo snel mogelijk op de hoogte zijn van mogelijke pestproblemen. Wij vragen dan ook om ons te contacteren of je kind aan te moedigen steun te zoeken bij een leerkracht. Dit is niet altijd even makkelijk omdat het misschien erg bang is. Om deze angst te verzachten wordt de methode in elke klas toegelicht en wordt er sterk de nadruk gelegd dat het melden van pestsituaties niet hetzelfde is als het zogenaamde klikken.

*Wij hopen dat alle kinderen zich goed voelen op onze school.*

*Wij hopen dat we deze aanpak zo weinig mogelijk moeten toepassen.*

*Wij hopen op je steun en vertrouwen.*

Met klare afspraken en warme duidelijkheid is iedereen gebaat.

Met vriendelijke groeten,

Directeur en het leerkrachtenteam.

**Bijlage 3: Voorbeelden van positieve gedragsregels.**



We lossen conflicten zelf op

