

ANTI-PESTPROTOCOL

Inhoudsopgave:

- 1 Doel anti-pestprotocol
- 2 Plagen of pesten
- 3 Preventief pestbeleid
- 4 Kenmerken en signalen
 - 4.1 De leraar signaleert
 - 4.2 Kenmerken van de pestkop
 - 4.3 Kenmerken van de gepeste
 - 4.4 Signalen die kunnen wijzen op pesten
 - Signalen bij de pester
 - Signalen bij de gepeste
 - Thuisignalen gepeste
 - Kenmerken van Cyberpesten
- 5 Stappenplan

Bijlage 1: Vijfsporenaanpak

Bijlage 2: NO BLame methode

Bijlage 3: Informatie voor ouders

Bijlage 4 Evaluatie

Bijlage 5: Gesprek met de gepeste

Bijlage 6: Gesprek met de pester

Bijlage 7: Adviezen aan ouders

Bijlage 8: Digitaal pesten / cyberpesten

1 Doel pestprotocol

Dit anti-pestprotocol heeft als doel te zorgen dat alle leerlingen zich veilig voelen op onze school, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we de leerlingen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!

We doen dat door regels en afspraken zichtbaar te maken voor kinderen en volwassenen zodat als er zich ongewenste situaties voordoen, zij elkaar kunnen aanspreken op deze regels en afspraken.

2 Plagen of pesten

Pesten (op school) kan als volgt gedefinieerd worden:

Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een leerling of een groep leerlingen op één of meer school/klasgenoten, die niet (meer) in staat zijn zichzelf te verdedigen.

Met deze definitie willen we het verschil tussen pesten en plagen duidelijk aangeven. Want plagen is niet hetzelfde als pesten. De verschillen zou je zo kunnen aangeven:

plagen	pesten
gelijkwaardigheid	machtsverschil
wisselend 'slachtofferschap'	hetzelfde slachtoffer
humoristisch	kwetsend
af en toe	vaak/ komt geregeld terug

Cyberpesten (digitaal pesten)

Digitaal pesten is één van de verschillende vormen van pesten. Op het internet kan men een andere identiteit aannemen of volledig anoniem blijven, waardoor de grenzen van het pestgedrag worden verlengd. Voorbeelden van digitaal pesten zijn: kwetsende of bedreigende e-mails, bedreigingen of lastiggevallen worden via chatprogramma's en sociaal media zoals Facebook en Instagram.

Er kunnen beledigende pagina's met foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer op internet geplaatst worden. Er kan sprake zijn van 'stalkingsactiviteiten', waarbij één of meer daders doelbewust een slachtoffer lastig blijft(ven) vallen.

Ook kan er op fora en vrij bewerkbare pagina's zoals Wikipedia beledigende of bedreigende informatie geplaatst worden.

Wij willen een preventief pestbeleid voeren.

Mocht er toch sprake zijn van pestgedrag dan willen wij dat onder ogen zien en op onze school serieus aanpakken.

Daar zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle betrokken partijen (leerlingen (gepeste kinderen, kinderen die pesten en de zwiigende groep leerlingen die niets doet), leerkrachten en de ouders/verzorgers.
- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt. In de klas worden regels, afspraken en mogelijkheden besproken en vastgesteld.
- Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak. Zie hiervoor het stappenplan.

- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan zal er overlegd worden over een andere aanpak, eventueel met hulp van externe instanties. Ook kan er advies worden gevraagd aan de vertrouwenspersoon binnen het team.

3 Preventief pestbeleid

Wij maken onder andere gebruik van de onderstaande middelen om pesten preventief tegen te gaan:

- welbevindingslijsten;
- methode 'Zien!', sociogram;
- anti pest tweedaagse/dag;
- gastlessen van bureau Halt (bovenbouw);
- prentenboeken (kleuters);
- vertrouwenspersoon;
- leerlingen ontvangen van de vertrouwenspersonen een infoblad 'Wat te doen als je gepest wordt';
- klassenthermometer/ regelmeter;
- oefenen met rollenspellen;
- betrokkenheid tonen door leerkrachten bij wat kinderen doen op internet (controle).

4 Kenmerken en signalen

4.1 De leraar signaleert

Leerkrachten bestempelen niet op eigen houtje een pestkop of een gepeste. De signalen worden altijd eerst besproken met de Intern begeleider en/of directie. Immers pesten wordt al vaak genoemd terwijl daar op basis van de definities geen sprake van is.

Leraren hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Het is belangrijk dat ze vroegtijdig signaleren.

Hoe is pestgedrag te signaleren?

Omdat leerlingen in veel gevallen niet vertellen dat ze worden gepest kan uit indirecte signalen worden afgeleid dat het om een pester of gepeste gaat.

- De leerkrachten hebben kennis en inzicht in de aspecten van pestgedrag.
- De leerkrachten houden - in preventieve zin - gesprekken over pesten en de gevolgen daarvan voor de pester zelf en de gepeste.
- Bij herhaalde overtreding/slachtofferrol komen ouders en leerkracht tot gezamenlijk signaleringsoverleg.
- Zien! analyse.

4.2 Kenmerken van de pestkop

Uit de praktijk is gebleken dat de volgende kenmerken van de pester opvallend zijn:

- Staat vrij positief tegenover geweld, agressie en het gebruik van stoere taal.
- Imiteert graag agressief gedrag.
- Is vlugger agressief, gebruikt meer geweld.
- Lijkt assertief: zegt spontaan wat hij denkt of voelt. Komt uit voor zijn mening.
- Is vrij impulsief.
- Heeft de neiging anderen te over roepen of te domineren om controle te houden. Maar is misschien minder zeker dan het lijkt.

- Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers.
- Is meestal fysiek sterker of omringd door sterke vrienden die zijn gezag respecteren.
- Heeft moeite met regels, grenzen en eigen of door anderen opgelegde regels.
- Schat situaties verkeerd in.
- Schat de gevolgen van zijn gedrag verkeerd in.
- Heeft het moeilijk met stress of spanning, die van buitenaf wordt opgelegd (proefwerken, agressie van ouders etc.)
- Lijdt vaak aan negatieve faalangst.
- Hoe onveiliger hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok.
- Is niet noodzakelijk dommer of slimmer dan de rest.
- Geniet respect uit angst en niet uit waardering.
- Heeft een zwak inlevingsvermogen, is vooral met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen.

4.3 Kenmerken van de gepeste

Uit de praktijk is gebleken dat de volgende kenmerken van de gepeste opvallend zijn:

- Houdt niet van geweld en agressief of onbeschoft taalgebruik.
- Weet niet hoe hij met agressie moet omgaan.
- Is meestal fysiek zwakker.
- Is eerder in zichzelf gekeerd.
- Is geneigd zich onderdanig of gediensig te gedragen.
- Is onzeker in zijn sociale contacten.
- Durft niet voor zichzelf op te komen.
- Heeft vaak een lage dunk van zichzelf en gelooft uiteindelijk dat hij het verdient gepest te worden.
- Voelt zich vaker eenzaam dan andere kinderen.
- Voelt niet goed aan welke regels of normen er binnen de groep gelden.
- Reageert niet op een gepaste manier op druk: Begint te huilen of gedraagt zich slaafs; gaat klikken of vleien; probeert zich vrij te kopen met snoep of geld; probeert pestkoppen na te bootsen maar faalt daarin.

4.4 Signalen die kunnen wijzen op pesten

Vaak kunnen d.m.v. een goede observatie al bepaalde signalen van pestgedrag worden opgevangen. Naar aanleiding daarvan kan al snel en adequaat worden gehandeld.

Signalen bij de pester:

- Hij heeft blauwe plekken of schrammen en besmeurde of gescheurde kleren van de slachtoffers die zich hebben verdedigd.
- Zijn vriendjes zijn volgzame meelopers die wachten op instructies van de pester.
- Hij vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken omdat hij altijd de baas wil zijn.
- Hij verdraagt het slecht om afhankelijk te zijn van het toeval of van de bekwaamheid of onbekwaamheid van anderen.
- Hij verdraagt geen kritiek en wordt boos als zijn positieve beeld van zichzelf ter discussie wordt gesteld al is het ook maar door een grapje.
- Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.
- Hij is regelmatig brutaal tegenover een zwakker gezinslid. Dit kan ook een ouder zijn.
- Hij kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
- Hij kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd en verdraagt geen kritiek.

- Je krijgt de indruk dat hij een dubbelleven leidt: thuis en tegenover de leraar is hij volzaam en braaf maar je hoort klachten over hem in onbewaakte momenten.

Signalen bij de gepeste:

- Het kind heeft blauwe plekken of schrammen, gescheurde kleren, beschadigde boeken en "verliest" sportkleren en eigendommen. Ook als hij niet weet hoe de signalen er gekomen zijn of excuses zoekt is er vaak meer aan de hand.
- Het kind maakt zich het liefst onzichtbaar. Zelfs zonder aanleiding gedraagt hij zich als een geslagen hondje. Hij is vaak neerslachtig en verdrietig of heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
- In sommige gevallen is hij onhandelbaar, agressief en overspannen.
- Hij staat dikwijls alleen op de speelplaats; er komen geen vriendjes thuis om te spelen en hij wordt ook niet uitgenodigd om te komen spelen of te komen op feestjes en logeerpartijen.
- Hij zoekt het veilige gezelschap van leerkrachten.
- Als er groepjes worden gekozen wordt hij als laatste gekozen of blijft over.
- De schoolresultaten worden opeens veel slechter.
- Hij is vaak afwezig, letterlijk en figuurlijk. Hij vlucht weg in de fantasie en zorgt ervoor dat het zo nipt mogelijk op tijd op school komt en is meteen na schooltijd weer weg. Op zondagavond is hij bijzonder gestrest en zoekt redenen om niet naar school te hoeven.
- Een plotseling optredend afwijkend gedrag of afwijkende prestaties.
- Het kind staat vaak alleen tijdens de pauze.
- Het kind speelt alleen met jongere kinderen.
- Het spel is "toevallig" net begonnen als het kind er ook komt.
- Het kind wil niet naar buiten.
- Andere kinderen zuchten, piepen en steunen als het kind een idee oppert, dat wel geaccepteerd zou worden indien een ander kind dat idee aangedragen zou hebben.
- Er wordt veel geroddeld in de groep.
- Andere kinderen laten zich negatief uit over familieleden van het kind.
- Andere kinderen reageren negatiever op een fout van het kind dan dat ze doen bij andere klasgenoten.
- Het kind wil niet meer naar school of geeft aan dat het ziek is.
- Het kind wil bepaalde kleren niet meer aan naar school.
- Het kind is snel boos en prikkelbaar.

Thuisignalen gepeste:

- Ze brengen geen vrienden of klasgenoten mee naar huis.
- Ze worden zelden uitgenodigd.
- Gaan niet graag naar school.
- Ze kiezen een vreemde weg om naar school te gaan.
- Ze slapen niet goed.
- Ze verliezen de belangstelling voor schooltaken.
- Ze zien er bang en ongelukkig uit.
- Ze vragen of stelen geld (om de pestkoppen om te kopen).

Bovenstaande signalen kunnen ook andere redenen hebben. Het is in de signaleringsfase belangrijk met uw kind in gesprek te gaan.

Als er vermoedens zijn dat het om pestgedrag gaat dan kunt u hierover in gesprek met leerkracht. Leerkrachten en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. De leerkracht zal dan observeren en/of in gesprek gaan met de leerling(en) om te definiëren of het om pestgedrag gaat. Als blijkt dat er sprake is van pestgedrag dan zal het stappenplan in werking gesteld worden.

Kenmerken van Cyberpesten:

- Cyberpesten gebeurt vaak **anoniem**.
- Cyberpesten is soms harder dan 'gewoon' pesten: de dader kan zich op internet **veilig** voelen en ook vaak machtiger dan het slachtoffer.
- Het **slachtoffer** voelt zich **onveilig** dan bij gewoon pesten. Het pesten gaat door, ook na schooltijd in de thuisomgeving.
- De **impact** van cyberpesten is vaak veel **groter** dan van gewoon pesten, omdat er veel meer toeschouwers zijn door het medium internet.
- Cyberpesten is vaak niet terug te draaien, want **op internet blijven gegevens vaak gewoon staan**, zodat het slachtoffer er soms jaren later nog mee geconfronteerd wordt.

5 Stappenplan

Op het moment dat er vermoedens zijn van pestgedrag in de groep treedt het stappenplan in werking.

- Stap 1: Bij vermoeden van structureel pestgedrag wordt dit vermoeden met de pester en de gepeste besproken en gedocumenteerd in ParnasSys onder het onderwerp pestprotocol stap 1. Tevens kan er extra geobserveerd worden tijdens de pleinwacht of de vrije situaties. Ook kan er gekozen worden om klassikaal een sociogram of de vragenstrip pesten af te nemen om inzicht te krijgen in het klassenklimaat. Wanneer de vermoedens bevestigd zijn bespreek je dit met de intern begeleider en/of collega's.
- Stap 2: De leerkracht heeft een afzonderlijk gesprek met de leerling die pest (de pester) en de leerling die gepest wordt (de gepeste). Aan de hand van zo concreet mogelijke voorvallen uit het recente verleden wordt er een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. De leerkracht stelt de intern begeleider op de hoogte. Het team wordt op de hoogte gesteld van het pestgedrag i.v.m. toezicht op het plein. De kindgesprekken worden gedocumenteerd in Parnassys onder het onderwerp pestprotocol stap 2.
- Stap 3: De leerkracht heeft een gezamenlijk gesprek met de pester en de gepeste. Het probleem wordt duidelijk en helder geformuleerd. In overleg met beide partijen worden concrete afspraken gemaakt om pestgedrag tegen te gaan en/of te stoppen. Als er meerdere kinderen uit de groep betrokken zijn bij pestgedrag zal de leerkracht klassikaal aandacht schenken aan het probleem, waarbij gebruik gemaakt wordt van vijfsporenaanpak (zie bijlage 1). Een lessencyclus (ideeën gebaseerd op het vijfsporenaanpak en de No Blame methode) zijn te vinden in de map pestprotocol in het documentatiecentrum. Er zal benadrukt worden dat alle kinderen zich veilig moeten voelen op school. Het melden van pesten is geen klikken. Angst om zaken te melden zal weggenomen moeten worden. De zwijgende meerderheid zal hierbij een belangrijke rol krijgen. De leerkracht moet het proces nauwkeurig observeren en documenteren in ParnasSys onder het onderwerp pestprotocol stap 3.
- Stap 4: In geval dat ouders melding hebben gemaakt van pestgedrag wordt teruggekoppeld naar de ouders. Er worden mededelingen gedaan over de gemaakte afspraken. Met de ouders wordt afgesproken dat er na de eerste evaluatie weer contact opgenomen zal worden. Als de leerkracht het pestprotocol in werking heeft gesteld is dit het punt dat de ouders van de gepeste evenals de ouders van de pester worden ingelicht. Documenteren in Parnassys onder het onderwerp pestprotocol stap 4.

- Stap 5:** Na één week volgt een gesprek met pester en gepeste (leerkracht kan zelf inschatten wat het beste is: gezamenlijk of afzonderlijk). Is het gelukt om de afspraken na te komen?
Zo ja: Dan de afspraken handhaven / bijstellen en een volgend gesprek over twee weken.
Zo nee: analyse opstellen, waardoor het mis is gegaan
Leerkracht overlegt met intern begeleider. Er wordt een handelingsplan gemaakt en de directie wordt ingelicht.
Dit wordt met ouders van beide partijen in een persoonlijk gesprek gecommuniceerd.
Het is raadzaam dit gesprek met minimaal 2 leerkrachten of intern begeleider te voeren.
In de meeste gevallen is het aan te raden om het kind bij dit gesprek uit te nodigen.
Vergeet daarbij niet de signalen van de gepeste en de pester met de ouders te delen.
(bijvoorbeeld: de pester kan heel onzeker zijn.)
In dit gesprek worden alle genomen en de nog te nemen stappen en eventuele sancties besproken.
Dit gesprek wordt gedocumenteerd onder het onderwerp pestprotocol stap 5.
Hierbij komt de strekking van het gesprek naar voren.
Dit wordt weer gedeeld met de ouders, waarna alle partijen op een lijn liggen.
- Stap 6:** Na twee weken is er opnieuw een gesprek tussen leerkracht en leerlingen. Verslag wordt uitgebracht aan de intern begeleider. Zijn de effecten positief dan langzaam afbouwen.
Is er geen enkele verbetering: In samenspraak met de ouders wordt een nieuw handelingsplan opgesteld waarbij eventueel ook externe deskundigheid ingeschakeld kan worden.
Dit eveneens documenteren in Parnassys onder het onderwerp pestprotocol stap 6.
- Stap 7:** Na twee weken is er opnieuw een gesprek tussen leerkracht en leerlingen. Verslag wordt uitgebracht aan de intern begeleider. Zijn de effecten positief dan langzaam afbouwen.
Is er geen enkele verbetering: Dan volgt er gesprek tussen ouders, leerkracht en directie.
Acties en afspraken dienen erop gericht te zijn het pesten onmiddellijk te stoppen en het gedrag te veranderen.
Deskundige hulp zal moeten worden ingeschakeld zoals Expertise team, de schoolarts van de GGD of schoolmaatschappelijk werk.
Eventueel kan besloten worden om een stap 8 te ondernemen.
Documenteren in Parnassys onder het onderwerp pestprotocol stap 7.
- Stap 8:** Gesprek met alle ouders uit de groep over het pestprobleem in de groep.
Dit in het bijzonder als er sprake is van een grote zwijgende groep onder klasgenoten die niet op het pestgedrag reageert of durft te reageren. Dit gesprek wordt geleid door een directielid. De leerkrachten van de groep zijn ook aanwezig. Doel van het gesprek: informatieverstrekking en wat kunnen ouders doen om het gedrag te beïnvloeden? Er zal ook gestimuleerd worden dat ouders onderling contact zoeken.
In het uiterste geval kunnen in goed overleg met alle partijen (leerkracht, team, intern begeleider, ouders en directie) nog twee stappen gezet worden.
- Stap 9:** Mochten alle bovengenoemde stappen / hulp geen resultaat opleveren, dan kan de school in uiterste nood de leerling tijdelijk in een andere groep plaatsen of (gedeeltelijk) isoleren.
Deze maatregelen zijn wij genoodzaakt te nemen in het belang van de veiligheid van andere leerlingen en leerkrachten.
Documenteren in Parnassys onder het onderwerp pestprotocol stap 9.
- Stap 10:** De pester wordt geschorst voor maximaal vijf dagen.

Mocht dit meerdere keren noodzakelijk zijn dan zal er met het Bevoegd Gezag worden overlegd of er een verwijderingprocedure voor pester(s) in gang kan worden gezet.
Documenteren in Parnassys onder het onderwerp pestprotocol stap 10.

Bijlage 1: Vijfsporenaanpak

Deze aanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

1 Steun bieden aan het kind dat gepest wordt:

- Naar het kind luisteren en zijn probleem serieus nemen.
- Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met het kind werken aan oplossingen.
- Zo nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

2 Steun bieden aan het kind dat zelf pest:

- Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent.
- Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.
- Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat het kind zich veilig voelt; uitleggen wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

3 De ouders van het gepeste en van het pestende kind steunen:

- Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van pestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

4 De zwijgende meerderheid en de meelopers betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
- Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

5 De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.
- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school brengt huidige situatie rond pestbeleid in kaart.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.

Bijlage 2: NO BLame methode

Doel van de lessencyclus gebaseerd op de NO BLame methode:

- 1 Verschil tussen pesten en plagen.
- 2 Wat doet pesten met een gepeste.
- 3 Waarom pest een pester?
- 4 De rol van de meelopers.
- 5 De zwijgende meerderheid. Wat kunnen jullie doen?
- 6 Erve Hooyerinck en pesten, omgang ouders en pesten.
- 7 Groepsproces inzichtelijk maken:
 - Wat willen wij graag met onze groep?
 - Welke spreuk hoort daarbij?
 - Hoe gaan wij met z'n allen aan de slag om deze spreuk waar te maken?
 - Hoe kunnen we dit meten?

Bijlage 3: Informatie voor ouders

Literatuur

Er is de laatste jaren veel geschreven over pesten. In de volgende boekjes vindt u veel praktische informatie:

- Bob van der Meer (1991). *Pesten op school; wat ouders kunnen doen*. Den Bosch, KPC (Ouderreeks).
- Mija Hasselaar en Bram de Muynck (1999). *Ik wil er ook bij horen. Weerbaar worden tegen pesten*. Houten, Den Hertog.
- Stichting Chris (1999). *Pesten verpest het*. Dordrecht.

Internet

Op internet is erg veel informatie te vinden voor kinderen en ouders. Op de volgende sites kunt u goede informatie vinden die aansluit bij uw probleem:

www.weerbaar.info/

www.pestweb.nl/aps/pestweb

www.rotsenwater.nl

www.pesten.net

www.ppsi.nl

www.schoolenveiligheid.nl

www.5010.nl

www.tenpesten.nl

www.mijnkindonline.nl

www.omgaanmetpesten.nl

www.kindertelefoon.nl

www.kinderconsument.nl

www.petsenislaf.nl

www.sjn.nl/pesten

www.zinloosgeweld.nl

www.schoolenveiligheid.nl

www.mijnkindonline.nl

www.pestenislaf.nl

www.pestweb.nl

Bijlage 4 Evaluatie

Anti pestblad

(NB: Samen met kind invullen. Bewaren achter tabblad groepsdossier van de groepsmap.)

Datum en tijdstip van voorval :

Ingevuld door :

Naam invuller : groep :

Namen betrokken kinderen : groep :

: groep :

Wat is er gebeurd? :

.....

.....

.....

Is dit pesten? (Noteer waarom het wel of niet pesten is.)

.....

.....

.....

Hoe gaan we verder? Welke afspraken maken we?

.....

.....

.....

.....

.....

Datum 1^{ste} evaluatie:

.....

.....

.....
Datum 2^{de} evaluatie:

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

Bijlage 5: Gesprek met de gepeste

Doel van het gesprek

- De leerling de kans geven om zijn (haar) hart te luchten en te vertellen wat hem(haar) dwars zit, als de leerling dat zelf tenminste wil vertellen.
- Met de leerling samen nagaan hoe de problemen in de omgang met leeftijdgenoten opgelost kunnen worden.
- Nagaan of de leerling misschien andere/meer hulp nodig heeft bij het oplossen van de problemen.

Begin van het gesprek

Maak aan het begin duidelijk waarom u dit gesprek wilt voeren (bijvoorbeeld: "Ik wil eens met je praten. Ik merk de laatste tijd dat jij nogal een geplaagd wordt. Ik maak me daar zorgen over. Het lijkt mij voor jou heel vervelend ...").

Vraag vervolgens – heel nadrukkelijk – of de leerling zelf er ook over wil praten. De leerling mag niet het gevoel krijgen "op de pijnbank" gelegd te worden, uitgehoord te worden of wat dan ook. Beëindig het gesprek zonder verwijt. En voeg er aan toe dat de leerling altijd bij je terecht kan als hij wil praten.

Ingrediënten voor het gesprek

Als leerkracht zul je in het gesprek de deur zelf moeten openzetten. Dat kan heel goed door open vragen te stellen, zoals:

- "Wat vind jij er zelf van?"
- "Heb jij misschien een idee waarom ze jou pesten?"
- "Hoe reageer je als het gebeurt?"

Probeer eerst samen vast te stellen wat de leerling precies als problemen ervaart. Dat alleen al kan tijd vergen. Meen die tijd. Draag niet zelf allerlei oplossingen aan, ga vooral niet preken! Vraag liever aan de leerling:

- "Hoe zou je daar nou een oplossing voor kunnen vinden? Heb jij misschien zelf een idee?"

Het belangrijkste ingrediënt in zo'n gesprek is: luisteren.

Actief luisteren met name. Dat betekent: je inleven in de leerling. Niet meelijden, maar meeleven. Dat kan heel goed door zinnnetjes te gebruiken, zoals:

- "Je bedoelt, dat je?"
- "Je hebt het gevoel dat ...?"
- "Je probeert me duidelijk te maken dat ...?"
- "Je zou het liefst willen dat?"

Aandachtspunten

- 1 Vermijd oordelen! Het gaat er in dit gesprek niet zozeer om wat jij als leerkracht ervan vindt of denkt, maar wat de leerling zelf aangeeft – als probleem, en als mogelijk oplossingen daarvoor
- 2 Als de leerling over oplossingen voor zijn (haar) eigen problemen begint te denken, neem die dan uiterst serieus. Maak eerst een rijtje 'mogelijke oplossingen', ga pas daarna met de leerling na welke oplossing haalbaar is.
- 3 Probeer samen een oplossing te kiezen die de leerling zelf 'ziet zitten' en die ook naar jouw inschatting haalbaar en effectief is.
- 4 Juist omdat zondebokken vaak sociaal niet zó vaardig zijn, is het handig om een gekozen oplossing eerst uit te proberen. Misschien in de vorm van een rollenspelletje, dat je samen speelt?
- 5 Maak na afloop van het gesprek een afspraak om over een tijdje weer eens amen te praten, om te kijken of de gekozen oplossing écht werkt.
- 6 Vermijd in het gesprek ook oordelen of verklaringen te geven voor het (pest-)gedrag van anderen kinderen. Er mag geen 'roddelsfeer' ontstaan in het gesprek!

- 7 Houd het gesprek, als 't even kan, een beetje luchtig. Het is al moeilijk voor 'n kind om over dit soort onderwerpen te praten. Als het dan óók nog met een sombere ondertoon gebeurt, is het helemaal tabben geblazen.

Bijlage 6: Gesprek met de pester

Doel van het gesprek

- Aan de leerling duidelijk maken dat zijn/haar gedrag voor jou onacceptabel is; een duidelijke grens stellen;
- maar ook: de 'pestkop' de kans geven om zijn/haar 'verhaal' te vertellen, en als daarin problemen voorkomen: samen zoeken naar een oplossing voor de problemen.

Begin van het gesprek

Maak de leerling duidelijk dat je dit gesprek beslist van hem /haar wil voeren en welke bedoeling je daarbij hebt. Anders dan bij het gesprek met de zondebok geldt **hier niet**: "als de leerling geen zin heeft om te praten, okay, dan niet". Je hebt als leerkracht behoefte om aan de leerling duidelijk te maken waar de grenzen (in dit geval: met betrekking tot plagen/pesten) liggen, en dus wil jij dit gesprek voeren.

Stappen in het gesprek

Stap 1: Toelichting: waarom dit gesprek plaats vindt (zie hierboven).

Stap 2: Benoem vervolgens:

- a Het gedrag van de leerling waar je je aan ergert of waar je bezorgt over bent. Benoem dat zo zuiver mogelijk, dat wil zeggen met weglating van alle overbodige oordelen en verwijten. Alleen het "zuiver waarneembare gedrag".
- b Het vervolg dat het gedrag van de leerling heeft voor andere leerlingen (de zondebok, de rest van de klas, de sfeer in de klas).
- c En tenslotte wat je daar zelf van vindt, van het gedrag van de leerling en de gevolgen die dat heeft.

Met deze drie 'elementen' kun je, zonder onnodige verwijten, zonder in gesprek te vallen precies aangeven waar de grens ligt, en welk gedrag je niet accepteert en waarom niet.

Stap 3: De kans is groot dat de leerling na zo'n confrontatie in verzet gaat en zegt: "Ja, maar...". Dat zijn momenten om over te schakelen op actief luisteren. Luister naar het verzet, de verklaringen van de leerling. Maar blijf bij je (in stap 2) aangegeven grens. Dat kan bijvoorbeeld door, na het verzet van de leerling, te zeggen: ... "Je bedoelt ...?" En vervolgens te herhalen: "En toch vind ik het heel erg (c) dat één van de kinderen in de klas nu bijna niet meer naar school durft (b) omdat jij een paar keer z'n tas hebt afgepakt en leeggeworpen in de gang (a)."

Misschien is het gesprek hiermee afgedaan: je hebt gezegd wat je wou zeggen, de leerling heeft z'n verzet daartegen kunnen spuien en daar is naar geluisterd. Maar het is ook mogelijk dat de leerling tijdens het gesprek laat merken dat zijn gedrag voortkomt uit een 'probleem'. Bijvoorbeeld:

- hij/zij vertelt het pesten niet te kunnen laten;
- of: de ander vraagt erom, die doet altijd zo raar...

Soms zal zo'n confronterend gesprek over gaan in een 'helpend gesprek', waarbij je samen zoekt naar een oplossing voor het probleem van, in dit geval, de pestkop.

Aandachtspunten in dit gesprek:

- 1 Veel pestkoppen beschouwen hun eigen gedrag als heel normaal. Ze zullen nogal eens hun schouders ophalen en mompelen: "Nou ja, dat je dáár druk over maakt..."
Vaak is dat geen onwil, maar eerder een uiting van onvermogen: veel pestkoppen weten bijna niet hoe ze zich anders moeten gedragen. Daarom zijn twee dingen aan te bevelen:
 - heel duidelijk zijn in de grens die je aangeeft;
 - oppassen dat je niet de leerling afwijst, maar alleen diens gedrag!
- 2 Het is mogelijk dat het tijdens zo'n gedrag uit voortkomt of mee samenhangt: eigen onzekerheid, en negatief beeld van zichzelf, of onvermogen om op een andere manier met leerlingen om te gaan.

In dat geval is het zeker van belang om tijdig, in het gesprek, over te schakelen van confronteren op actief luisteren. En om samen met de leerling na te gaan of hij (zij) iets aan die problemen wil doen, en hoe en door wie de leerling daarbij het beste geholpen kan worden.

- 3 Er zijn 'onverbeterlijke pestkoppen': je kunt ze heel duidelijk aangeven waar de grens ligt, je kunt heel zorgvuldig luisteren naar hun verzet of verklaring, maar ze veranderen hun gedrag niet. In dat geval heeft het geen zin om het gesprek een aantal malen te herhalen, dan moeten er andere oplossingen/maatregelen bedacht worden. Praat er over met een collega, de Intern begeleider of directie.

Bijlage 7: Adviezen aan ouders

Ouders van gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Door positieve stimulering en 'schouderklopjes' kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- Stimuleer uw kind tot het doen van activiteiten in clubverband. Bijvoorbeeld: het beoefenen van een sport of scouting.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het doen van activiteiten in clubverband. Bijvoorbeeld het beoefenen van een sport of scouting.
- Corrigeer ongewenst gedrag door het te benoemen en inzicht te bevorderen. Keur ongewenst gedrag duidelijk af. Benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle andere ouders:

- Laat aan de andere ouders weten dat je de ouders van het gepeste kind serieus neemt.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

Bijlage 8: Digitaal pesten / cyberpesten

Gepest worden via chatten, e-mail of sms, het kan jou ook overkomen!

Dikwijls weet je niet wie de pester is. Niemand weet dat jij gepest wordt.

Wees verstandig!

- Gebruik altijd een andere naam. Gebruik niet je eigen naam.
- Houd je wachtwoord en inlognaam geheim. Vertel ze aan niemand.

Word je gepest?

- Blokkeer degene die je het bericht stuurt. Weet je niet hoe dat moet? Vraag dan hulp!
- Ga niet terugpesten, dan wordt het allemaal nog veel erger.
- Als je iets vervelends ziet in je beeldscherm klik het dan snel weg. En praat erover.
- Als er een filmpje van jou op internet staat of een vervelende tekst, kun je proberen ervoor te zorgen dat dat weggehaald wordt. Vraag hulp!
- Praat erover als je gepest wordt via je mobieltje. Je kunt ook een ander nummer nemen. Geef je nieuwe nummer dan alleen aan je vrienden.
- Verzamel bewijzen: als de pester jou al heel lang pest, dan helpt 'niet reageren' vaak niet meer zo goed. Maak dan printjes van de pesterijen. Die bewijzen kun je dan aan je ouders of je leraar laten zien.
- Praat erover. Als je ouders of juf/meester niks weten van internet of sms, probeer dan toch uit te leggen hoe het pesten gaat.
- Als je wordt bedreigd, dan kun je naar de politie gaan. Je kunt dan aangifte doen.