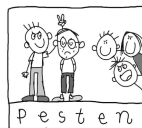


## Wij zeggen **NEEN** tegen



!!!!



Slachtoffers van pesten hebben het in de school erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen terugkerende dagelijkse 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 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 gefaald hebt. En -hoe zeer je ook je best hebt gedaan- hoe pak je zulk probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als toeschouwers worden beschouwd, onder pesten zullen lijden. Uit angst voor pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij spelen is er niet meer bij. Zowel leerkrachten, ouders als kinderen zijn medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft. Daarom is het belangrijk binnen onze school het pesten een halt toe te roepen.



### In dit document willen we:

- duidelijk omschrijven wat we verstaan onder pesten.
- expliciet onderschrijven dat we pesten niet tolereren.
- iedereen betrekken in onze strijd tegen pesten door bewustmaking van de gevolgen ervan.
- beschrijven hoe we pesten willen aanpakken.
- de rol van iedere betrokkene kaderen.

### Het verschil tussen plagen en pesten

Plagen	pesten
is onschuldig, heeft humor	bewust kwetsend en kleinerend
tijdelijk	herhaaldelijk, van lange duur
tussen gelijken	de pestkop ligt altijd boven
is te verdragen	is echt pijnlijk
meestal 1 tegen 1	meestal een groep tegen een slachtoffer

### En ruzie dan?

Pesten is berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen, iemand doen geloven dat hij waardeloos is. En dat telkens opnieuw. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook. Ruzie maken mag... hoe raar dat 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 kinderen ruzie maken zoeken ze hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet wel een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

### Waar en wanneer wordt er vooral gepest?

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

### Hoe gebeurt pesten?

- Vooral tussen de leeftijd van 10 en 14 jaar komt pesten voor.
- Maar dit sluit niet uit dat het ook bij jongere kinderen voorkomt.
- Woorden worden gebruikt als wapens.
- Men gaat fysiek geweld gebruiken.
- Stelen of vernielingen komen voor.
- Soms wordt iemand afgedreigd tot hij of zij geld of een voorwerp geeft.
- Cyberpesten komt vooral voor bij iets oudere kinderen.

### Een beeld van ...

#### *Het slachtoffer*

- staat afkerig tegenover geweld en agressie
- 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 olie op het vuur is voor de pestkop.

#### *De pestkop*

- is fysiek sterker dan slachtoffer
- wil stoer doen en imponeren
- wil zichzelf bewijzen
- is impulsief en agressief
- kan moeilijk met regels omgaan
- heeft een groot idee van zichzelf of juist niet
- kan zich moeilijk inleven
- geniet respect maar in hoofdzaak uit angst, niet uit waardering
- mondig
- geniepig en/of geslepen

#### *De meelopers*

- doen mee om bij de groep te horen
- doen mee uit angst om zelf gepest te worden
- steunt het slachtoffer in persoonlijke situaties, maar zwijgt in de groep.

### Vooroordelen rond pesten

- Pesten gaat vanzelf wel over.
- Je wordt er harder van.
- Slachtoffers lokken het meestal zelf uit.

### Waarheden rond pesten

- Wanneer er niks aan gedaan wordt, wordt het alleen maar erger.
- Pesterijen breken het slachtoffer en belemmeren de ontwikkeling.
- De gepesten worden onzeker en voelen zich minderwaardig na verloop van tijd.

## Zijn er signalen?

### *Slachtoffers*

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

### *Pesters*

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

## Gevolgen?

### *Het slachtoffer*

- kan een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gaan gedragen
- kan amper nog voor zichzelf opkomen
- kan zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- kan schoolangst hebben, maar in het later leven ook andere angsten
- kan concentratiestoornissen ontwikkelen
- durft geen initiatieven meer te nemen
- kan depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen

### *De pester*

- houdt op lange termijn geen ECHTE vrienden meer over
- werkt zich vast in zijn rol en ondervindt ondanks een positieve verandering vanuit zijn verleden toch moeilijkheden om een andere rol aan te nemen
- komt in botsing met de maatschappij op latere leeftijd
- blijft moeite ondervinden met een goede omgang met anderen
- maakt misbruik van macht en geraakt in een negatieve spiraal
- stempel als pester raakt hij moeilijk kwijt.

## Waarom vinden wij als school dat een pestactieplan nodig is?

- Kinderen durven vaak niet de stap te zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden.
- Ze schamen zich voor wat hen 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 accepteerbaar zijn.
- Bij vermoeden van pesten moeten wij als opvoeders onze aandacht verhogen en beter observeren.

- Dan komt de vraag hoe we tot een oplossing komen.
- Duidelijke afspraken en een uniforme aanpak geven de beste resultaten.

**Daarom werken we aan:**

## **preventie - interventie**

### **Preventie**

**We werken aan een positieve schoolcultuur, waarbij empathie en sociale vaardigheden ontwikkeld worden.**

We verhogen de betrokkenheid van de leerlingen door occasioneel klasoverschrijdend te werken. Kinderen *tonen zich in hun meervoudige intelligentie*: creatieve werkvormen, sportieve prestaties, sociale vaardigheden,... worden kenbaar gemaakt aan anderen bv toneelspel, tentoonstellen van werkjes, dansjes,... Worden getoond met foto's en filmpjes op de website, of live in de gangen en klaslokalen.

*We bekrachtigen niet in de eerste plaats de resultaten, maar wel de moeite die leerlingen zich getroosten om dingen te bereiken. We versterken het positieve gevoel van de uitdaging tegenover zichzelf, niet de competitie tegenover anderen. We werken aan specifieke sociale vaardigheden met de hele school op hetzelfde tijdstip in het jaar.*

### **Interventie**

**We werken specifiek rond het herkennen en verwerpen van pestgedrag.**

- gesprek met de leerkracht , individueel, met een kleine groep leerlingen, met de klasgroep
- gesprek met de directie
- De ouders worden uitgenodigd naar school: een volgfiche kan opgestart worden

### **Adviezen aan de ouders van onze school**

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 eigenhandig het probleem moeten oplossen.

Er moet overleg zijn met de directie en de leerkrachten. De ouders kunnen dus rechtstreeks bij hen terecht met hun vragen.

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.

Neem dus eerst contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij.

De emotionele betrokkenheid van uw kind is soms te groot om een juist inzicht te krijgen.

Maak thuis tijd om met uw kind te praten over het probleem en laat uw kind duidelijk aanvoelen dat u achter de aanpak van de school staat. Geloof samen met uw kind dat er een einde zal komen aan het pesten.

Indien u ondervindt dat uw kind het probleem niet durft te melden op school, stimuleer het dan toch om naar de leerkracht of een vertrouwenspersoon op school toe te stappen. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school. Door zelf te durven groeit uw kind meer dan wanneer u de touwtjes onmiddellijk in handen neemt.

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, neem dan contact op met de desbetreffende verantwoordelijken om het probleem bespreekbaar te maken.

Uw voorbeeld is strekkend voor het gedrag van uw kind.

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

Spreek niet te snel een oordeel uit.

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

Keur pestgedrag af en reageer positief op goed gedrag.

### **Enkele boeken rond pesten**

#### **6 - 7 - jarigen**

Altijd moeten ze mij hebben	Rien Broere
Eigen schuld, dikke bult	Ton Van Reen
Ga jij maar op de gang	Jacques Vriens
Ga weg, Rik!	Claudia De Boer
Ik en mijn monster	Mathijs Beentjes
Kleine Klaas en de grote vis.	Dolf Verroen
Pas maar op of ik eet je op!	Gil Vander Heyden
Reus Hak wil Miet in de pan.	Brigitte Minne
Te groot voor een noe-noe.	Jill Murphy
De wraak van Ellie en Nellie.	Rindert Kromhout

#### **8 - 9 - 10 - jarigen**

Benen in de kast	Heleen Vissinga
Daniel Yvonne	Van Emmerik
Drie is te veel	Rita Tornqvist
De folterkamer	Eva Polak
Hippo	Marc De Bel
Juffrouw Verdorie	Patricia David
Mijn neefjes zijn wolven	Wally De Doncker
Morgen word ik heks	Kathleen Vereecken
Pudding Tarzan	Ole Lund Kirkegaard
De tasjesdief	Miek Van Hooft
Treiterkoppen	Mieke Van Hooft
Kwelduivels	Guy Didelez

#### **11 - 12 - jarigen**

Alles mag	Eva Polak
De derde kans	Jac LInders
Eigen schuld	Chris Bos
En de groeten van groep acht	Jacques Vriens
FC Appelflap	Joachim Friedrich
Een klap voor je kop	Ulf Stark
Later wil ik stuntman worden	Detty Verreydt
Mansoor, of hoe we Stina bijna dood kregen	Bart Moeyaert
Het pestactieplan	Guy Didelez
Donna Lisa	Mirjam Oldenhave

