

# Prins Willem Alexanderschool

Pesten komt helaas op ieder school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken.

## 1. Wat is pesten?

Plagen mag, pesten niet.

Pestweb legt kinderen en jongeren het verschil zo uit:

Grappen maken en plagen mag. De ene keer plaagt iemand jou, de andere keer plaag je terug. Je kunt er samen vrolijk om lachen. Het blijft voor allebei echt leuk.

Pesten gaat anders:

- Pesten is een ander bewust hinderen of pijn doen.
- Pesters pakken meestal één persoon.
- Ze doen dat niet één keer, maar herhalen het vaak.
- Ze zijn meestal sterker, met meer of ouder.
- Het slachtoffer kan zich niet verdedigen en kan hetzelfde niet terugdoen.
- De pesters en de omstanders kunnen er wel om lachen.
- Maar degene die gepest wordt heeft er hinder, verdriet en pijn van.

Daarom mag plagen wel en pesten niet.

## 2. Preventieve aanpak

We willen kinderen weerbaar maken. Als een kind weerbaar is, weet het ook onderscheid te maken tussen plagen en pesten. We leren kinderen aan dat ze mogen vertellen wat ze voelen.

Een kind

moet aan kunnen geven wanneer plagen niet meer leuk is.

De leerkracht richt zich op de bevordering van positieve groepsnormen in de klas. Bij het bevorderen van een positieve groepssfeer vervult de leerkracht een voorbeeldfunctie: wat hij van zijn leerlingen verlangt, moet hij zelf ook doen, bijvoorbeeld:

- geduldig zijn
- goed luisteren
- geen vooroordelen hebben
- ongezonde wedijver/concurrentie in de groep vermijden
- meer de nadruk leggen op gezamenlijke klassenprestatie

Aan het begin van het schooljaar worden er in elke groep kennismakingsactiviteiten gedaan. Dit ter bevordering van de groepssfeer. Verder zijn op school diverse bronnenboeken aanwezig met groepsvormende spelletjes.

Door een gezond en veilig groepsklimaat in de klas kan voorkomen worden dat leerlingen 'zondebok' of 'pester' worden.

## 3. Voorwaarden goede aanpak pestprobleem

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders.
- Als school moeten we 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, waarna met hen regels worden 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.

- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van de contactpersoon (en via hem/haar een vertrouwenspersoon) nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.
- Op onze school zijn 2 contactpersonen aangesteld.

#### 4. Wat kunnen wij als school tegen pesten doen?

Beginnend pesten snel signaleren en in een vroeg stadium stoppen.

- Dat vraagt van alle leerlingen dat ze leren tijdig Nee en Stop te zeggen en de geweldloze bemiddeling van anderen inroepen als het pesten niet stopt.
- Het vraagt van pesters en de meelopers dat ze leren het Nee en Stop van een ander te respecteren en ook werkelijk stoppen.
- Het vraagt van de omstanders dat ze leren tijdig en zonder geweld tussenbeiden te komen door de dader aan te spreken of hulp van volwassenen in te schakelen.
- Het vraagt van de volwassenen dat ze pesten en de hulpvraag van leerlingen en ouders serieus nemen.

De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

#### 5. Aanpak van pestgedrag in vier stappen

Wanneer leerlingen elkaar pesten proberen zij en wij:

##### Stap 1

- Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

##### Stap 2

- Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.

##### Stap 3

- De leerkracht neemt de pester apart voor een gesprek.
- De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
- De leerkracht betreft de groep erom heen er ook bij.
- Bij herhaling van pesterijen tussen dezelfde leerlingen volgen sancties (zie bij consequenties).

##### Stap 4

- Bij herhaaldelijk pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest. De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties).
- Ook wordt de naam van de pester in de klassenmap ('Dit-kan-niet') genoteerd. Bij iedere melding in de map omschrijft de leerkracht 'de toedracht'. Bij de derde melding in de map worden de ouders op de hoogte gebracht van het pestgedrag. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

## 6. Consequenties opgebouwd in vijf fases

De leerkracht heeft het idee dat er sprake is van onderhuids pesten:

In zo'n geval stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

De leerkracht ziet dat een leerling wordt gepest (of de gepeste of medeleerlingen komen het bij hem melden). En vervolgens leveren stap 1 t/m 4 geen positief resultaat op voor de gepeste. De leerkracht neemt duidelijk een stelling in.

De straf is opgebouwd in 5 fases; afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/ haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

### Fase 1 (keuzes maken)

- Een of meerdere pauzes binnen blijven
- Nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem
- Door gesprek: bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.

### Fase 2

- Inlichten van het hele team.

Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De school heeft alle activiteiten vastgelegd in de klassenmap ('Dit-kan-niet') en de school heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

### Fase 3

- Bij aanhoudend pestgedrag wordt in overleg met de vertrouwenspersonen deskundige hulp ingeschakeld.

### Fase 4

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

### Fase 5

- In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.

## 6. Begeleiding

### *Begeleiding van de gepeste leerling*

- Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest
- Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren
- Zoeken en oefenen van een andere reactie bijvoorbeeld je niet afzonderen
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil
- Sterke kanten van de leerling benadrukken
- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt
- Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s)

- Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen)
- Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste
- Excuses aan laten bieden
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft
- Pesten is verboden in en om de school: wij houden ons aan deze regel; straffen als het kind wel pest – belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt
- Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de ‘stop-eerst-nadenkenhouding’ of een andere manier van gedrag aanleren
- Contact tussen ouders en school; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten?  
. Toppertraining / R.T. (emotionele ondersteuning). \*

\* Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:

- Een problematische thuissituatie
- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen)
- Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt
- Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan
- Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt

## 7. Adviezen aan de ouders van onze school

### *Ouders van gepeste kinderen*

- a. Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- b. 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.
- c. Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken
- d. Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- e. Zoeken van een sport of club; waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn
- f. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt
- g. Het gepeste kind niet overbeschermen bijvoorbeeld naar school brengen of ‘ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen’. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen
- h. Inschakelen hulp; sociale vaardigheidstrainingen; Jeugdgezondheidszorg; huisarts; GGD

### *Ouders van pesters*

- a. Neem het probleem van uw kind serieus
- b. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden
- c. Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- d. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- e. Besteed extra aandacht aan uw kind
- f. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport of tot het zoeken van een club
- g. Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- h. Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat

### *Alle andere ouders*

- a. Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- b. Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- c. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag
- d. Geef zelf het goede voorbeeld
- e. Leer uw kind voor anderen op te komen
- f. Leer uw kind voor zichzelf op te komen

## 8. Aanpak van digitaal pesten

### *Per e-mail:*

- Ø Als je gepest wordt via mailtjes, bewaar het. Bewijs!
- Ø Reageer nooit op haat-mailtjes of andere ongewenste e-mail. Als de ouders geen respons krijgen, gaat voor hen de lol er snel af. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender het beste meteen ongeopend verwijderen
- Ø Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen
- Ø Als het nodig is, kan een ander e-mailadres worden gekozen, dat vervolgens zeer selectief bekend wordt gemaakt

### *Per msn/ hyves e.d.:*

- Als je gepest wordt via internet, bewaar het. MSN-logs: bewijs!
- Als er iets vervelends gebeurt in de chat, ga dan weg.
- Blokkeer MSN 'er

### *Per mobiele telefoon:*

- Ø Als je per mobiele telefoon wordt lastig gevallen, blokkeer dan bepaalde nummers
- Ø In het ergste geval: vraag een nieuw nummer aan, waarbij je kunt overwegen een geheim nummer te gebruiken

### **Bij al deze vormen geldt:**

- Als het pesten aanhoudt en je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, ga dan naar je ouders of heb het erover met iemand die je vertrouwt, je juf, meester of een vertrouwenspersoon bijvoorbeeld. Erover praten: heel belangrijk
- Vaak zijn scheldpartijen of beledigingen helemaal niet persoonlijk bedoeld. Men zegt vaak maar wat, zeker als het mensen zijn die je niet kent. Meestal zegt men stomme dingen uit verveling.
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt
- Ga niet terugpesten