



pestactieplan

pestactieplan

Inhoudstafel

1. Vanuit onze visie	p.3
2. Inleiding	p.3
• Plagen versus pesten	p.4
Plagen en ruziemaken	
Hoe herken ik pesten?	
Hoe gebeurt pesten?	
3. Gevolgen van pesten	p.5
Slachtoffer	
Pester	
4. Adviezen en tips	p.5
Wat moet ik doen als ik pestgedrag zie?	
Wat doe ik als ik zelf gepest word?	
Wat doe ik als ik zelf pest?	
Wat doe je als je af en toe meedoet aan pesten?	
5. Onze aanpak op school	p.7
Zorgen voor een aangenaam klas- en schoolklimaat	
Preventief	
Probleemoplossend handelen	
6. Specifiek	p.10
Je kind wordt gepest	
Je kind blijkt een pestkop	
Je kind is een meeloper	
7. Cyberpesten	p.11
8. Nuttige tip	p.11

pestactieplan

1. Vanuit onze visie

*Samen eigentijds, zorgzaam open en warm,
groeien in respect, leezin en katholiek zijn.*

Vanuit deze kernwoorden vertrekt onze visie. We willen een school zijn waarin iedereen zich goed en veilig voelt, zodat iedereen zich optimaal kan ontwikkelen.

Samen is veel leuker dan alleen! Vanuit de leefwereld van de kinderen willen we **eigentijds** aan de slag. Zich goed voelen is de basis voor de verdere ontwikkeling en groei, dus willen we **zorgzaam** zijn. Onze deur staat voor iedereen **open**. We proberen op een **warmer** manier iedereen op zijn eigen tempo en manier te laten **groeien**. We gaan op een **respectvolle** manier met elkaar om. We streven ernaar dat elk kind **zin** krijgt in **leren**. Dit allemaal onder een laagje van de **katholieke** waarden.

Ons doel? Een pestvrije school waar elke leerling elke dag weer met plezier naar toe komt! We willen met dit actieplan iedereen (school, ouders, leerlingen) een hulpmiddel bieden om te reageren als een pestprobleem zich voordoet. Zo hopen we een aangename leer- en leefruimte te creëren. Maar ook gewone ruzies of conflicten kunnen op deze manier worden opgelost.

2. Inleiding

Pesten kan zeer schadelijk zijn voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. Vooral de slachtoffers van pesten hebben het erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagdagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek, ...

Als ouder wil je dat dit jouw kind nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf 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 pak je zulk probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als 'toeschouwers' worden beschouwd, ook lijden onder pesterijen. Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen of stilzwijgend toelaten

wat er gebeurt. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er dan niet meer bij.

Het pestactieplan bundelt de verschillende structuren en initiatieven om pesten op school te voorkomen en te genezen waar het toch gebeurt.

3. Plagen versus pesten

Plagen en ruziemaken

Hierbij gaat het heen en weer.

Iedereen heeft ongeveer evenveel macht.

Daarom zijn de gevolgen van plagen en ruzie meestal minder erg dan de gevolgen van pesten.

Maar ook plagerijen of ruzie kunnen kwetsen. Wat is dan het verschil?

- Bij plagen is het niet de bedoeling om iemand te kwetsen.
- Plagen gebeurt net vaak uit vriendschap of om aandacht te krijgen van iemand die je stiekem wel heel erg leuk vindt.
- Plagen stopt snel als iemand duidelijk maakt dat het niet meer leuk is.
- Een ruzie stopt ook op een of andere manier: het kan soms lang duren, maar ofwel kan je de ruzie uitpraten, ofwel kan je afstand nemen van de ruzie.
- Dat gaat niet bij pesten, want dat blijft je achtervolgen.

Hoe herken je pesten?

Stel deze 4 vragen:

1. Voelt iemand zich gekwetst? Dat kan door iets te doen of door iets te zeggen.
Bijvoorbeeld iemands spullen kapot maken of iemand uitsluiten.
2. Zijn het altijd dezelfde personen die keer op keer dezelfde persoon kwetsen?
3. Voelt de persoon die gekwetst wordt zich machteloos?
4. Blijven ze het doen, ook als iemand het niet meer leuk vindt?

Zeg je 4 keer ja? Dan gaat het om pesten.

Belangrijk om te weten: de groep rond wie pest en wie gepest wordt, speelt een heel grote rol. Zij moedigen het aan, laten het gebeuren of keuren het af. Het gaat dus niet alleen over wie pest en wie gepest wordt.

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. Dit is voor de school veel moeilijker om op te volgen, hier moeten we samen werken met onze ouders.

4. Gevolgen van pesten

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen. *Pesterijen kunnen iemand een leven lang achtervolgen.*

Het slachtoffer kan:

- een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen
- amper nog voor zichzelf durven opkomen
- zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen later de kop op steken
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- geen initiatieven meer durven nemen
- in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen
- minder goed presteren op school
- ...

Het kan dat de pester:

- op lange termijn geen echte vrienden meer over houdt
- zich vastwerkt in de pestrol en ondanks positieve verandering in zijn gedrag vanuit zijn verleden als pester de grootste moeilijkheden ondervindt om een andere rol aan te nemen
- op latere leeftijd in botsing komen met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag, ...)
- moeite blijft ondervinden voor een goede omgang met anderen
- ...

5. Adviezen en tips

Wat moet ik doen als ik pestgedrag zie of hoor?

- Je probeert tussen beide te komen en het pestgedrag te stoppen.
- Stel jezelf de vraag wat er gaande is. Wat gebeurt hier? Wie is erbij betrokken? Wat moet er gebeuren?

- Kan je het zelf oplossen?
- Luister, blijf kalm, bescherm, troost, ...
- Zeg duidelijk dat pesten niet kan.
- Je verwittigt een juf/meester als je het zelf niet kan oplossen:
De juf/meester van toezicht
Jouw juf/meester
Een briefje in de zorgendoos in de klas

Wat doe ik als ik zelf gepest word?

- Praat er met iemand over
De juf/meester van toezicht
Jouw juf/meester
Een briefje in de brievenbus
Je vriend/vriendin
Je mama/papa of iemand anders die je goed kent of vertrouwt
- Schrijf het op in een dagboek
- Vertel het aan je knuffel, huisdier,....
- Probeer om zelf tegen de pester te zeggen dat je het niet leuk maar erg vind.
- Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.
- Probeer tijdens een gesprek je gevoelens te verwoorden.
- Probeer met andere kinderen een goede band te krijgen.

Wat doe ik als ik zelf pest?

- Denk eens na hoe je begon te pesten... Misschien is het pesten begonnen door een dom grapje waar iedereen mee moest lachen en ging jij gewoon nog een stapje verder.
- Denk eens na of je wil stoppen met pesten... Je weet misschien nog niet hoe je ermee kan stoppen, maar als je tenminste al WIL stoppen, heb je de eerste stap al gezet.
- Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je “grapjes” uithaalt het echt niet prettig vinden? Hoe heb je dat gemerkt?
- Luister eens goed naar de kinderen die door jou gepest worden.
- Niemand heeft echt schuld aan pesten, maar jij bent verantwoordelijk voor al wat je doet.
- Niemand lokt pesten uit, ook al denk jij dat nu misschien.
- Niemand heeft het recht om aan iemand anders te komen. Dus jij hebt ook het recht niet om anderen te pesten!
- Denk eens na waarom je pest...
- Praat met anderen over je “pestprobleem”.
- Elk pestprobleem moet hersteld worden... begin er dus maar snel aan!

- Als je je niet aan de afspraken kan houden, heb je hulp nodig om met jezelf en de anderen te leren omgaan.

Wat doe je als je af en toe wel eens meedoet aan pesten...

- Voor jou is het gemakkelijker om iets aan het probleem te doen dan voor de echte pesters en zondebokken.
- Als je niet meedoet, staat de pester alleen! En iemand die alleen staat, zal ook geen lol meer hebben in pesten
- Vertel aan volwassenen dat er andere kinderen gekwetst, geslagen, vernederd worden... Dit is zeker en vast niet klikken!
- Denk eens goed na waarom je eigenlijk meedoet...

Ben je bang om zelf gepest te worden?

Hoop je zo meer vrienden te krijgen?

Geloof je dat je "echte" vrienden zal krijgen door anderen te kwetsen?

- Praat er met iemand over!
- Zeg heel duidelijk tegen de pester dat hij/zij moet stoppen.

6. Onze aanpak op school

Eens een kind gepest wordt, willen we het natuurlijk uit die situatie helpen. Maar nog veel liever willen we dat het voor niemand zover komt. Daarom zetten we heel veel stappen die pesten helpen voorkomen.

Zorgen voor een aangenaam klas- en schoolklimaat

-Leerkrachten werken in hun klas aan een veilige sfeer.

Dit gebeurt o.a. door goede klasafspraken, tijd om te praten, leren volgens de mogelijkheden van de kinderen, groepsbevorderende activiteiten of uitstappen.

Kinderen die zich goed voelen, zullen minder geneigd zijn om te gaan pesten.

-Met het hele team worden initiatieven genomen voor een positief en veilig klimaat.

Warm en leuk onthaal op de eerste schooldag .

Op sommige andere dagen (vb muziek op speelplaats/ vieren / uitdaging, ...): groepsmomenten
Meedoen aan wat de actualiteit brengt, vb week tegen pesten

-Leerlingen worden aangemoedigd om zorg te dragen voor elkaar en actief hun verantwoordelijkheid mee op te nemen.

Ze kunnen zelf participeren in de leerlingenraad.

- Ouders zijn steeds welkom. Ze kunnen spontaan langskomen bij iedereen van het team voor of na school. Ze worden ingeschakeld bij extra activiteiten. Ze worden warm onthaald op vaste momenten: er zijn de instapdagen, de infoavond in september, oudercontacten.

Preventief

- Er worden op regelmatige basis klasgesprekken gehouden ivm pesten. Ook organiseren we elk jaar een vriendjesdag (BFF-dag), waarop we extra ingaan op vriendschap, ruzies, pesten.
- Er zijn heel wat materialen op school aanwezig om te werken rond pesten. Verschillende (prenten)boeken, verschillende spelletjes (spring kikker spring, kinderkwaliteitenspel, EQ babbelspel, babbelaar, praatkaartjes, ...)
- Twee keer per schooljaar wordt er een sociogram afgenomen. Hierop kunnen we zien welke kinderen er uit de boot vallen, wie er pesters zijn, ...
- In elke klas van de lagere school is een zorgendoos voorzien, waar kinderen al dan niet anoniem een briefje in kunnen steken als ze met iets zitten.
- Er is altijd de mogelijkheid om met de leerkracht, of zorgleerkracht te praten.
- De visie van nieuwe autoriteiten en geweldloos verzet wordt toegepast indien nodig.
- Aan speelplaatswerking wordt veel aandacht gegeven. Er wordt extra speelgoed voorzien in de vorm van speelgoedbakken. Hiermee kunnen de kinderen met een doorschuifstelsel mee spelen.

Er is mogelijkheid tot voetbal, basketbal, bij mooi spelen in de zandbak.

Er zijn duidelijke regels opgesteld die visueel zichtbaar zijn.

Indien nodig is er voor bepaalde leerlingen een time-out plaats, waar ze zelf naartoe mogen als ze het moeilijk krijgen.

Afspraken speelplaats D2

- We werken met groen, oranje en rood rond gedrag:
 - * Groen gedrag is het goede gedrag.
 - * Oranje gedrag zijn matige overtredingen.
 - * Rood gedrag zijn grote overtredingen.
- > Bij oranje gedrag gaan ze de volgende korte speeltijd 5 minuten aan de kant.
- > Bij rood gedrag gaan ze onmiddellijk aan de kant + de hele daaropvolgende korte speeltijd.

groen	oranje	rood
We helpen elkaar	Herhaaldelijk scheldwoorden gebruiken	Fysiek geweld
We overleggen wat we samen spelen	Niet gehoorzamen aan de LK	Stelen
We maken goede afspraken	tuffen	Iets kapot maken
We luisteren naar elkaar	Andere kinderen uitdagen	Mondeling brutaal geweld, schelden tegen LK
We zijn lief voor elkaar	liegen	
We delen het speelgoed		
We wachten op onze beurt		
We ruimen samen op		

Afspraken speelplaats D60

- Er zijn eenvoudige regels opgesteld
 - * stop = stop
 - * We zijn lief voor al ons gerief
 - * Samen spelen is fijn, we doen elkaar geen pijn
 - * We luisteren echt en doen wat de leerkracht ons zegt
- Indien de leerlingen zich niet aan de afspraken houden, krijgen ze een bol.
- Elke laatste vrijdag van de maand is er een beloningsmoment van 15 minuten voorzien.
 - * 1 bol: 5 minuten minder
 - * 2 bollen: 10 minuten minder
 - * 3 bollen: 15 minuten minder

Probleemoplossend handelen

- Bij herhaaldelijke problemen tussen dezelfde kinderen, wordt de zorgcoördinator op de hoogte gebracht.
- De zorgcoördinator zal een gesprek plannen met de pester en het slachtoffer, apart van elkaar. Hierbij wordt er geluisterd naar de beide kanten van het verhaal. Indien nodig worden andere kinderen (getuigen) ook gehoord.
- Wanneer uit deze gesprekken blijkt dat het aangewezen is om de verdere stappen te ondernemen, kunnen verdere gesprekken opgestart worden met de kinderen. Hierbij kunnen de nodige materialen gebruikt worden die ter beschikking zijn in de zorgklas.
De directie wordt op de hoogte gebracht die op zijn beurt de ouders op de hoogte brengt via een brief en krijgen hierbij de mogelijkheid om een oudercontact te vragen. De leerkrachten zullen eveneens geïnformeerd worden.
Bij melding van een pestprobleem door ouders of leerkrachten wordt dezelfde weg gevolgd als in het voorgaande punt.
- Indien blijkt dat de gebruikte methode en/of materialen niet het gewenste effect hebben en er sprake is van blijvende ruzie/pestgedrag wordt er na een extra MDO een duidelijke stelling genomen en treden de fasen van bestraffing in werking.

Straffenoverzicht:

- * Bij pestgedrag wordt de pester buitengesloten in vrije situaties en wordt er gezocht naar een zinvolle straf of taak omtrent het onderwerp 'pesten'. Bijvoorbeeld: leuke dingen schrijven over de gepeste, een opstel maken over hoe hij zich zou voelen als slachtoffer, spreekbeurt, excusesbrief,... }
- * In extreme gevallen, herhaald pestgedrag met geweld en/of vernieling, van goederen kan een tuchtmaatregel (schorsing of uitsluiting) door de directie uitgesproken worden (zie ook schoolreglement). }

* Na de straf voor pestgedrag gaan we nog eens een kort gesprek aan met de dader en gaan we na of hij zich bewust is van zijn daden. Hij wordt verplicht zijn excuses aan te bieden aan de gepeste leerling. Dit kan ook via een excuusbrief of een goedmaakactie die hij aan de leerkracht en de gepeste laat lezen. Hierna zal er nog een gesprek plaatsvinden met het slachtoffer om na te gaan of de excuses werden aanvaard of er verbetering merkbaar is.

* Indien we vinden dat de gepeste ook sociaal weerbaarder moet worden, dient ook met hem of haar een gesprek aangegaan te worden.

In moeilijk oplosbare situaties kan zowel voor dader als slachtoffer externe hulp ingeroepen worden (CLB) voor een sociale vaardigheidstraining.

7. Specifiek

Je kind wordt gepest

- Steun je kind, luister naar zijn verhaal, leg de schuld niet bij hemzelf.
- Meld het aan de school: 014/65.56.57 of secretariaat@denegensprong.kobart.be
- Hou een logboek bij met daarin wie wanneer pest, hoe enz. Zo krijg je een duidelijk beeld van de situatie.
- Zoek samen naar manieren om op het gepest te reageren.
- Zoek vrienden, hobby's waar je kind zich wel goed voelt.

Je kind blijkt een pestkop:

- Ga na wat er precies gebeurt. Praat met je kind, zijn leraar, trainer, vrienden...
- Leg het verschil uit tussen plagen (onschuldig en kort) en pesten (hard en om te kwetsen)
- Zeg duidelijk dat pesten niet kan. Nooit. Om geen enkele reden. Op geen enkele manier (uitsluiten, spullen stuk maken, slaan, uitlachen, haatmails sturen...) Vraag je kind om onmiddellijk 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.
- Geef hem kansen om het goed te maken.

Je kind is een toeschouwer of meeloper?

- Vraag wat er precies gebeurt (in de klas, jeugdbeweging, voetbal...). Deze informatie kan je in vertrouwen melden aan de leraar.
- Stimuleer je kind om de leraar op de hoogte te brengen. Maak een verschil tussen 'klikken' en 'melden'. 'Klikken' doe je omdat je wil dat iemand een straf krijgt. 'Melden' omdat je wil dat iets ophoudt.
- Maak je kind duidelijk dat dat gepest moet stoppen. Bedenk samen oplossingen. Steun hem om iets te ondernemen.

8. Cyberpesten

Moderne media gebruiken zorgt voor nieuwe misbruiken die om de hoek loeren. Internet en sociale media zijn bedoeld voor privé-gebruik. Wanneer wij in de klas deze media gebruiken zijn de kinderen steeds onder toezicht van een volwassene die goed weet op welke sites de kinderen bezig zijn. Daarom vragen we u als ouder ook goed te kijken op welke sites de kinderen surfen, welke contacten ze via mail of andere sociale media onderhouden... Sociale media zijn bedoeld voor privé-gebruik niet om zijn gelijk te halen of iemand in een slecht daglicht te stellen. Daarom is “media-wijsheid” ook een onderdeel van ons leerplan.

9. Nuttige tips

- In de bib vind je allerlei informatie en boeken omtrent pesten.

- Op het internet vind je ook veel tips:

* <https://www.allesoverpesten.be>

* <https://www.stoppesten.nl/>

* <https://www.cyberpesten.be/>

* <https://kieskleurtegenpesten.be/>

- Met verdere vragen kan je steeds terecht bij het CLB.

- Kinderen en jongeren kunnen met problemen en vragen ook gratis en anoniem terecht bij de Kinder- en Jongerentelefoon.

* <https://awel.be/>