

ZEG NEE! TEGEN PESTEN!

PESTACTIEPLAN

Met dit document willen we:

- duidelijk omschrijven wat we verstaan onder pesten
- laten weten 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

1. Inleiding

Slachtoffers van pesten hebben het op school erg moeilijk.

Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen terugkerende dagelijkse gevoelens. Soms is de situatie voor hen onhoudbaar geworden.

Je hoopt als ouder 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, hoe hard heb je je best niet gedaan om dit te voorkomen?

Vergeet ook niet dat kinderen die als toeschouwers worden beschouwd, ook onder pesten zullen lijden.

Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen.

Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen.

Spontaan en vrij samen spelen is er niet meer bij.

Wetenschappelijk onderzoek leert ons dat 1 op 10 kinderen daadwerkelijk gepest wordt. 2 op 10 kinderen treden wel eens op als dader en 3 op 10 kinderen zijn wel eens getuige van een peestsituatie.

Het welbevinden van een kind is zeer belangrijk om optimaal te kunnen ontwikkelen.

Daarom is het streven naar een positief schoolklimaat onontbeerlijk.

Pestgedrag negeren staat gelijk aan pestgedrag tolereren.

Zowel leerkrachten, directie, 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.



2. Pesten of plagen

Wat is pesten precies? We moeten voorzichtig met deze term omgaan. Kinderen zijn snel geneigd om te zeggen: 'Ik word gepest'. Maar vaak gaat het om kleine ruzies.

Daarom is het belangrijk een duidelijk onderscheid te maken tussen plagen, ruzie maken en pesten.

Pesten is een herhaaldelijk en langdurig blootstaan aan negatieve handelingen, verricht door één of meerdere personen en gericht tegen één of meerdere personen.

plagen	pesten
Is onschuldig, heeft humor	Is bewust, kwetsend en kleinerend
Is tijdelijk	Is van lange duur
Wisselend slachtoffer	Altijd hetzelfde slachtoffer
Weinig nadelige gevolgen	Zware gevolgen
Vlug vergeten	Moeilijk herstel
1 tegen 1	De hele groep tegen 1
Is te verdragen	Is heel pijnlijk
Geplaagde blijft in groep	Isolatie van het slachtoffer

3. En ruzie maken?

Af en toe ruzie maken mag. Het is een manier om sociale vaardigheden te ontwikkelen: hoe reageer je op agressie, hoe moet je onderhandelen, 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. Pesten is heel wat anders...het is doordacht iemand kwetsen, iets stuk maken of iemand een slecht gevoel geven. De pesters zijn meestal dezelfde, hun slachtoffers ook.

4. Verschillende vormen van pesten

Verbale pesterijen komen het meest voor: schelden, dreigen, vernederende opmerkingen maken. Woorden worden gebruikt als wapens. Ze laten geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.

In veel gevallen wordt ook *fysiek geweld* gebruikt: duw-en trekwerk, schoppen en slaan, bijten, krabben, aan de haren trekken, ...

Soms worden *bezittingen gestolen of vernield*: schoppen tegen de boekentas, gooien met een sporttas, een bril verdwijnt, kleding verdwijnt of wordt stukgemaakt,...

Nog een andere vorm van pesten die vaak voorkomt is *uitsluiten of negeren*. Dit komt beduidend meer voor bij meisjes dan bij jongens. Jongen kiezen meer voor de directe confrontatie boven de indirecte pestmethode.

Steaming is een relatief nieuwe pestvorm. Het is een vorm van afpersen: een persoon afdreigen, vernederen of intimideren totdat hij /zij geld of een voorwerp afgeeft.

Ook *cyberpesten* is een vrij nieuw begrip: via media als internet, sms en e-mailberichten pestberichten sturen. Door de anonimiteit die deze media bieden durft de pester vaak heel ver gaan met grove beledigingen en zware dreigementen tot gevolg.

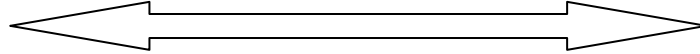
5. Vooroordelen van pesten

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

DIT IS FOUT!

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.

6. Betrokken partijen



PESTER	MIDDENGROEP	GEPESTE
<ul style="list-style-type: none"> - agressief - fysiek sterk - positief t.o.v. geweld - superioriteitsgevoel - sociaal vaardig - is geniepig, geslepen - kan moeilijk met regels omgaan 	<ul style="list-style-type: none"> - meelopers - toeschouwers 	<ul style="list-style-type: none"> - angstig - fysiek niet sterk - afkeer van geweld - onzeker - sociaal vaardig - voelt zich eenzaam - zoekt vaak de leerkracht op



7. Signalen die opgemerkt kunnen worden

DADER	SLACHTOFFER
Proberen te overheersen in allerlei situaties Zijn vaak tegendraads Aanvaarden geen tegenwerking Doen heimelijk Spotten, lachen iemand uit Intimideren Maken dingen stuk Roddelen Sluiten snel iemand uit	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

8. Gevolgen

DADER	SLACHTOFFER
<p>Houdt op lange termijn geen vrienden over</p> <p>Werkt zich vast in zijn rol en kan moeilijk een andere rol aannemen.</p> <p>Komt in botsing met de maatschappij op latere leeftijd</p> <p>Blijft moeite ondervinden met een goede omgang met anderen.</p> <p>Maakt misbruik van macht en geraakt in een negatieve spiraal.</p>	<p>Krijgt een minderwaardigheidsgevoel</p> <p>Gaat zich onzeker gedragen</p> <p>Kan amper nog voor zichzelf opkomen</p> <p>Kan zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen</p> <p>Kan schoolangst hebben, maar in het later leven ook andere angsten</p> <p>Kan concentratieproblemen ontwikkelen</p> <p>Durft geen initiatieven te nemen</p> <p>Kan depressief worden en later zelfs zelfmoordneigingen vertonen.</p>

9. Tips en adviezen

Kinderen durven vaak de stap niet 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 gaan worden.

Ze denken soms dat ze aan het klikken zijn.

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.

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 onze school eigenhandig het probleem oplossen.



Dus indien u vermoedt dat uw kind het slachtoffer is van pesterijen, aarzel dan niet om contact op te nemen met de school: klasleerkracht, directie, zorgcoördinator.

Hoe vroeger we er bij zijn, hoe gemakkelijker dit op te lossen is en hoe kleiner de gevolgen zijn, voor alle partijen.

Wat jouw kind meemaakt op school heb jij niet in de hand. Je hebt wel invloed op de manier waarop hij of zij ermee omgaat.

Kan ik voorkomen dat mijn kind gepest wordt?

Pesten voorkomen, is dat mogelijk? Nee, je kunt het niet helemaal voorkomen. Wat je wel kunt doen is zorgen dat je kind leert voor zichzelf op te komen, zodat het zelf het pesten de kop in kan drukken. Kinderen die stevig in hun schoenen staan worden niet snel het slachtoffer van pesten. En je kunt je kind leren op tijd aan de bel te trekken als er sprake is van pesten en fysiek geweld.

Welke kinderen worden gepest?

Elk kind loopt het risico gepest te worden. Pesten vindt vaak plaats als groepsproces waarin elk kind een eigen rol heeft. Zo kun je verschillende rollen bij pesten onderscheiden. Afhankelijk van groepssamenstelling, karakter en omstandigheden neemt ieder kind een rol in. Kinderen die gepest worden hebben vaak wel overeenkomsten:

- ze wijken af van de norm (hoge cijfers, van klassieke muziek houden, andere kleding, andere cultuur, er anders uitzien etc.)
- ze zijn minder weerbaar (niet agressief, voorzichtig, teruggetrokken, angstig)
- ze hebben weinig zelfvertrouwen (een negatief zelfbeeld)

Hoe voorkom ik dat mijn kind last heeft van pesten?

Door aandacht te hebben voor de volgende punten, zorg je ervoor dat de kans kleiner is dat je kind gepest wordt of niet in de problemen raakt als hij of zij gepest wordt:

Leer je kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen. In het gezin kan je kind oefenen.

Leer je kind om hulp te vragen. Aan jou, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat je de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat je de problemen moet oplossen, wel dat je steun verleent bij het vinden van een oplossing.

Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat weten dat je het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn en hoe ze zich voelen, zonder ze voortdurend te controleren.

Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van voorbeelden.

Als je zelf waardering en respect hebt voor mensen die anders zijn leren jouw kinderen dat ook. Bemoei je zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat je kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.

Zorg voor een goed contact met de school. Weet je wie aanspreekpunt is? Weet je met wie jouw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maak je je zorgen, meld het op school.

Kinderen die gepest worden, zullen dat niet snel aan hun ouders vertellen. Ze zullen er eerder voor zorgen dat je er niet zo snel achter komt.

Hoe weet ik of mijn kind gepest wordt?

Het kan lang duren voordat je merkt dat je kind gepest wordt. Als jij voelt dat er iets mis is, dan is dat meestal ook zo.

Mogelijke signalen

Je kind heeft vaak hoofdpijn of buikpijn; schoolresultaten gaan plotseling achteruit; hij of zij gaat niet graag meer naar school; hij of zij isoleert zich van anderen; gedraagt zich agressiever dan je van hem of haar zou verwachten, is opeens aanhankelijker. Je kind is boeken of andere spullen kwijt. Kleding is steeds weer kapot. Hij of zij beginnen broers of zussen of jou te pesten. Hij of zij komt laat op of van school of vraagt of jij wilt halen en brengen. Als het gedrag opeens heel erg verandert, dan is de kans groot dat er iets aan de hand is. Het kan natuurlijk ook iets anders zijn dan pesten.

Waarom vertelt mijn kind me niet dat het wordt gepest?

Kinderen die gepest worden praten daar vaak niet over met hun ouders. Zij schamen zich en vinden het moeilijk om erover te praten. Ze zijn bang om niet te worden geloofd. Of ze hebben een schuldgevoel, denken dat ze stom zijn en dat het hun eigen schuld is dat ze gepest worden. Vertellen voelt dan als klikken en daarmee doen ze voor hun gevoel weer iets wat afgekeurd wordt. En wat kan leiden tot nog meer pesten. Schaamte omdat ze niet voor zichzelf op kunnen komen, speelt ook vaak een grote rol. En misschien denk je daar niet zo snel aan: kinderen willen hun ouders niet ongerust maken. Ze willen dat ze juist trots op ze zijn.

Mijn kind is een pestkop...wat nu?

Pestkoppen zijn goed in het verbergen van hun pestgedrag. Kinderen spreken er nauwelijks met hun ouders over (op de basisschool slechts een kwart, op het voortgezet onderwijs slechts een zevende). Misschien geloof je het niet of kun je het je niet voorstellen dat jouw kind pest.

Signalen

Hoe kun je signaleren dat je kind pest? Mogelijke signalen zijn:

- impulsief gedrag
- het omringen met meelopers
- graag de baas willen zijn
- populair willen zijn
- andere kinderen zijn bang voor je kind

Hoe kun je reageren?

Je hebt ontdekt dat jouw kind pest of meepest. Schrik, ongeloof en ontkenning zijn heel begrijpelijke reacties als ouder. Als je bekomen bent van de schrik wat kun je dan doen?

Ontken niet meteen wat je kind doet. "Zo is mijn kind niet". Kinderen laten heel verschillend gedrag zien in verschillende situaties. Pestkoppen gedragen zich thuis anders dan op school.

Ga het gepeste kind niet beschuldigen; "Ze gedraagt zich ook raar".

Praat met je kind over wat er gebeurt. Je kind zal zijn gedrag waarschijnlijk goedpraten: "Het was maar een geintje". "Zij vraagt er ook om met die stomme kleren". "Hij heeft mijn spullen ook kapotgemaakt". Je kunt aangeven dat hoe een ander kind zich ook gedraagt of eruit ziet, dit nooit een reden is om gepest te worden.

Praat met je kind over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en pijn van het pesten. Gepeste kinderen worden bang en ontwikkelen faalangst. Soms hebben gepeste kinderen de rest van hun leven last van de gevolgen van het pesten. Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen hebben vaak geen idee wat zij anderen aandoen.

Laat je kind merken dat je het pesten serieus neemt en dat je vindt dat pesten niet mag.

Neem contact op met de school, zeker als je merkt dat het pesten doorgaat. Bespreek met je kind dat je dit gaat doen.

Pestkoppen hebben het niet makkelijk om een andere rol te krijgen in de klas. Soms kan het helpen om lid te worden van een hobby -of sportclub. Als je hoort of ziet dat er kinderen worden gepest op school, ook al hebben je eigen kinderen er niet mee te maken, zoek dan contact met de school. Voor de school is het moeilijk om pesten te signaleren. De leerkrachten hebben de hulp van de ouders hierbij nodig.

Een aantal andere algemene tips

Als je de leerkracht vraagt om je kind niet naast bepaalde kinderen te zetten, dan geef je een signaal dat uitsluiten mag.

Leer je kinderen zich in te leven in anderen en rekening te houden met anderen.

Vertel hoe belangrijk je het vindt dat kinderen met elkaar samenwerken en dat alle kinderen zich veilig moeten kunnen voelen!