



FREINETSCHOOL  
on the MOVE

Motiveren - Ontdekken - Verkennen - Experimenteren

# *Pestbeleidsplan*

## *Freinet on the MOVE*

## Waarom een pestbeleidsplan?

---

Freinetschool on the MOVE wil in haar school een aangenaam en veilig klimaat bieden zodat leerlingen zich optimaal kunnen ontplooiën op ieder gebied (lichamelijk, emotioneel en sociaal) van het (school)leven. Met een veilig klimaat bedoelen wij dat we de kinderen een basis van en een omgeving met veiligheid willen bieden, waardoor ze zich veilig genoeg voelen om zich volop te ontwikkelen. Wij hechten groot belang aan het feit dat de kinderen niet enkel op didactisch gebied positief ontwikkelen, maar ook op het emotionele en het sociaal gebied, zodat we de kinderen kunnen opvoeden tot verdraagzame en assertieve wereldburgers.

Voor het didactisch gebied zijn er nationale wetten, leerplannen en regels, maar voor het emotionele en sociale gebied zijn er geen nationale voorschriften. Er zijn wel leeroverschrijdende eindtermen inzake sociale vaardigheden, maar hier moet niet aan voldaan worden. Het zijn enkel streefdoelen. Daarom willen wij, als school, in dit plan onze visie hieromtrent duidelijk maken.

Er zijn verschillende betrokkenen die deze streefdoelen kunnen en moeten bewaken. Om te beginnen moet er op schoolniveau de duidelijke regel zijn dat pesten nooit is toegelaten. De leerkrachten kunnen dit bewaken door op de speelplaats alert te zijn voor tekenen van pestgedrag. Ook in de klas kunnen de leerkrachten bijdragen aan het uit de wereld helpen van pesten. Zo kunnen zij in de klas een veilig klimaat en een leuke werksfeer scheppen. In de meeste gevallen lukt dit door de ongeschreven regels aan te bieden en deze te onderhouden, maar soms is het gewenst om duidelijke afspraken met de kinderen te maken. Eén van die duidelijke regels is dat kinderen met respect met elkaar dienen om te gaan. Dat dit niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft aan dat we het kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten

steken. Zo leren ze dat pesten nergens voor nodig is en ook niet getolereerd wordt.

Onze school neemt tal van initiatieven om het pestgedrag te verminderen. We hebben klasraad en kinderraad waar het welzijn een dagelijks agendapunt is. Ook maken wij gebruik van de Victorhandpop bij de oudste kleuters en hebben wij een samenwerking met De Uitdaging, stop 4-7 project van de stad Genk.

Dit beleidsplan werd opgesteld om aan de leerkrachten een leidraad te bieden. Ook voor ouders en leerlingen is dit een handig instrument om inzicht te krijgen in het beleid tegen pesten. Het geeft stap voor stap de acties weer die moeten worden ondernomen met een herinnering aan de projecten tegen pesten. Om ons beleidplan tegen pesten een goede kans te geven, moeten we zeker ook kunnen rekenen op de inzet van ouders. De samenwerking tussen ouders en de school is heel hard nodig om de aanpak van pesten een slaagkans te geven.

Er wordt in onze school gewerkt rond Welzijn Op School (WOS). Welzijn op school is een groot agendapunt van onze school. We willen dat het welzijn van de leerlingen en de leerkrachten zo groot mogelijk is. Daarom werken wij er als school heel hard aan om het zowel in de klas, als op de speelplaats zo aangenaam mogelijk te maken om het welzijn te vergroten.

## Begripsomschrijving pesten

---

### **Pesten volgens de leerkrachten van onze school**

Als over een langere tijd één persoon door een groep anderen negatief geïsoleerd wordt, kan men spreken van pesten. Pesten kan verbaal, non-verbaal of fysiek zijn. Systematisch iemand uitsluiten is ook pesten. Pesten is het herhaaldelijk uitoefenen van geestelijke of lichamelijke mishandeling op een persoon die niet in staat is zich te verdedigen en dit meestal op momenten dat anderen het niet zien. Bijvoorbeeld: Iemand volledig negeren, steeds uitlachen, er verwijten naar maken, scheldwoorden gebruiken, verbaal en non-verbaal geweld, treiteren, uitstoten, ... met als gevolg conflicten, spanningen, groepjes, verdriet en niet graag naar school komen.

Plagen is meer speels, een incasseringsvermogen aankweken is hierbij belangrijk. Meer dan 2 keren pesten is al voldoende om op te treden en het probleem serieus te nemen.

## Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

Plagen gebeurt onbezonnen of spontaan en heeft geen kwade bijbedoelingen.

**Pesten** gebeurt met opzet: de pestkop weet vooraf wie hij of zij zal pesten, op welke manier en wanneer en wil iemand bewust kwetsen of kleineren.

Plagen duurt niet lang, gebeurt niet vaak, is onregelmatig en speelt zich af tussen "gelijken". **Pesten** kan lang blijven duren, gebeurt meer dan eens, is systematisch en houdt niet vanzelf op na een poosje. De strijd is ongelijk: de pestkop heeft altijd de bovenhand: De pestkop voelt zich zo machtig als het slachtoffer zich machteloos voelt.

Plagen is meestal te verdragen of zelfs plezierig, maar het kan ook kwetsend of agressief zijn. Deze plagerijen zijn meestal één tegen één. De pijn, lichamelijk of geestelijk, is draaglijk en van korte duur. Soms wordt ze als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen!). **Pesten** heeft geen goede bedoelingen, pesters willen kwetsen en zijn meestal met een groep. Als er niet op tijd wordt ingegrepen, kunnen de lichamelijk en geestelijke gevolgen ingrijpend zijn en lang nawerken.

Bij plagen liggen de rollen niet vast: nu eens plaagt de ene, dan de andere. De relaties worden na het plagen meteen hervat. **Pesten** heeft wel een vaste structuur. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook. Als de slachtoffers wegvallen, kan de pestkop wel op zoek gaan naar een ander slachtoffer.

Het geplaagde kind blijft een volwaardig lid van de groep. De groep lijdt niet onder plagerijen of vindt nadien meteen haar draai terug. Bij **pesten** voelt het geplaagde kind zich geïsoleerd en eenzaam en beseft dat het niet meer bij de groep hoort. Het herstel van de groepsrelatie gaat zeer traag bij pesten.

De groep lijdt onder een dreigend, onveilig gevoel. Iedereen is angstig, de kinderen vertrouwen elkaar niet meer, ze zijn niet erg open of spontaan, er zijn weinig echte vriendjes in de groep.

### **Voorbeelden van specifiek pestgedrag:**

#### **Verbaal:**

- Vernederen: "Antwoord jij maar niet, want je bent toch dom".
- Schelden: " Viespeuk, sukkel, mietje, loser" enz.
- Dreigen: "Als je dat doorvertelt, dan wachten we je op na school."
- Belachelijk maken, uitlachen bij lichaamskenmerken of bij een verkeerd antwoord in de klas.
- Kinderen een bijnaam geven op grond van door de kinderen als negatief ervaren kenmerken(rooie, dikke, dunne, flapoor, enz).
- Gemene briefjes schrijven om een kind uit een groepje te isoleren of echt steun te zoeken om samen te kunnen spannen tegen een ander kind.

#### **Fysiek:**

- Trekken en duwen of zelfs spugen.
- Schoppen en laten struikelen.
- Krabben, bijten en haren trekken.
- Slaan, schoppen

#### **Intimidatie:**

- Een kind achterna blijven lopen of een kind ergens opwachten.
- Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen.
- Dwingen om bezit dat niet van jou is af te geven.
- Een kind dwingen bepaalde handelingen te verrichten, bijvoorbeeld geld of snoep meenemen.

#### **Isolatie:**

- Uitsluiten: het kind mag nooit meedoen met spelletjes, wordt altijd als laatste gekozen bij LO, mag niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag etc.

### **Stelen of vernielen van bezittingen:**

- Afpakken van schoolspullen, kleding of speelgoed.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, schoppen tegen en gooien met een schooltas, banden van de fiets lek steken.

Het specifieke van pesten is dus gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter. We spreken van pestgedrag als het daarnaast ook nog regelmatig gebeurt, waardoor de veiligheid van de omgeving van een kind wordt aangetast. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij dit echte pestgedrag zien we ook altijd de onderstaande rolverdeling terug bij een aantal betrokkenen.

## **De betrokkenen**

---

### **Het gepeste kind**

Kinderen die gepest worden zijn vaak kinderen die andere kenmerken hebben als de andere kinderen van hun leeftijd. Soms zijn het kinderen met opvallende uiterlijke kenmerken, maar vaak wordt er voor een andere reden gepest. Het zich anders gedragen of anders zijn van een kind is vaak de aanleiding tot pesten. Zo gaat het vaak om kinderen die in een andere sportclub zitten, kinderen die beter of net slechter zijn in bepaalde dingen. Het zijn dan de kinderen met een beperkte weerbaarheid die zich niet kunnen weren tegen de greep van de pesters, en die dan in een neerwaartse spiraal terecht komen waar ze zonder hulp van buitenaf niet uit kunnen.

### **Signalen**

- Het kind, de ouder(s) en/of andere kinderen geven aan dat er gepest wordt
- Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in vakanties verdwijnen.
- Het kind wil bepaalde kleren niet meer aan doen naar de school/club
- Het kind is gauw prikkelbaar of boos
- Het kind heeft regelmatig last van nachtmerries

- Het kind gaat terug bedplassen
- Het kind wordt nooit uitgenodigd op feestjes
- Het kind staat alleen tijdens de speeltijden
- Het kind wordt ineens stiller thuis en/of op school
- Het kind komt regelmatig met kapotte kledij of boekentas thuis
- De schoolprestaties van het kind gaan langzaam achteruit
- Tijdens de speeltijden zoekt het kind steeds contact met de leerkrachten
- Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het slachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
- Het kind speelt bijna altijd met kleine kinderen
- Het kind wil niet naar buiten
- Andere kinderen zuchten, piepen, steunen als een slachtoffer een idee aandraagt of iets zegt
- Andere kinderen laten zich negatief uit over het kind of zijn/haar familie zonder dat dit echt reëel is
- Andere kinderen vinden steeds alles van een bepaald kind stom
- Andere kinderen reageren negatiever op een fout van het slachtoffer dan bij andere kinderen.

### **Kenmerken slachtoffer**

Bij slachtoffers van pesten is er een onderscheid te maken in passieve, onderdanige slachtoffers en provocerende, uitdagende slachtoffers.

*Passieve of onderdanige slachtoffers* hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Meestal zijn ze stil, voorzichtig, gevoelig en wellicht huilen ze makkelijk.
- Ze zijn onzeker en hebben weinig zelfvertrouwen (negatief zelfbeeld).
- Als het jongens zijn, zijn ze vaak fysiek zwakker dan hun klasgenoten (met name de pesters) en ze houden niet van vechten.
- Ze hebben weinig of geen vrienden.
- Ze kunnen bang zijn om gewond te raken of zichzelf te verwonden.
- Ze kunnen vaak makkelijker omgaan met volwassenen (ouders, docenten) dan met hun leeftijdsgenoten.

Passieve slachtoffers zijn meestal niet agressief en plagen niet. De reden dat ze gepest worden kan over het algemeen verklaard worden uit hun gedrag en houding. Ze geven een 'signaal' af aan hun omgeving dat ze angstig en onzeker zijn en niet terug zullen vechten als ze aangevallen of lastig gevallen worden.

*Provocerende, uitdagende slachtoffers* hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Ze kunnen opvliegend zijn en zullen soms terug proberen te vechten als ze aangevallen of lastig gevallen worden, maar meestal zonder succes.
- Ze zijn vaak onrustig, onhandig, ongeconcentreerd, en worden in het algemeen ervaren als ongemakkelijk en vermoeiend. Een aantal van deze leerlingen is als hyperactief (druk, impulsief, onrustig, concentratieproblemen, enz.).
- Sommigen hebben lees- en schrijfproblemen.
- Door hun gedrag, dat vaak irritaties oproept, hebben leerkrachten hun niet zo graag.
- Het kan voorkomen dat ze proberen om nog zwakkere leerlingen te pesten.

De problemen met pesten in een groep met een uitdagend slachtoffer zijn anders dan die in een groep met een passief slachtoffer. Typerend voor het pesten van een uitdagende leerling is dat een groot aantal leerlingen, soms de hele klas, betrokken kan zijn bij het pesten.

## **De pester**

Pesters zijn vaak kinderen die fysiek sterk zijn. Zij kunnen zich veroorloven om zich agressief te gedragen aangezien er niemand tegen hun in kan gaan. Ze weten dit ook en dreigen daarom vaak met geweld als een kind iets wil doorvertellen. Pesters lijken vaak populair, maar vaak dwingen ze het af door de andere kinderen te bedreigen. De andere kinderen hebben dan schrik om in dezelfde situatie als de gepeste verzeild te geraken.



Ze durven het door die dreiging vaak niet te vertellen aan een leerkracht, waardoor er een stilzwijgen ontstaat. Dit zijn de potentiële meelopers. Ze hebben het gevoel dat ze maar één keuze hebben, of ze doen mee met de pester of ze worden zelf gepest.

Een pester die succes boekt met zijn gedrag leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen, en kan ook niet op een normale manier met leeftijdsgenoten omgaan. Pesters hebben op termijn een groot nadeel door hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden en oplossingsstrategieën, hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf en voor het gepeste kind.

### **Kenmerken pester**

Leerlingen die andere leerlingen pesten hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Ze hebben een sterke drang om de macht te hebben en andere leerlingen te onderdrukken.
- Ze hebben een positievere houding tegenover geweld dan de meeste andere leerlingen.
- Als het jongens zijn, zijn ze vaak fysiek sterker dan hun vrienden en (vooral) hun slachtoffers.
- Ze zijn vaak opvliegend, impulsief en kunnen niet goed omgaan met obstakels en vertragingen (frustraties).
- Ze hebben moeite zich aan de regels te houden.
- Ze lijken stoer en brutaal en ze tonen weinig medeleven met leerlingen die gepest worden.
- Ze zijn vaak agressief naar volwassenen toe, zowel tegenover docenten als ouders.
- Ze praten zich gemakkelijk uit moeilijke situaties.

Er wordt vaak aangenomen dat pesters achter hun stoere buitenkant eigenlijk onzekere en angstige leerlingen zijn. Uit onderzoek blijkt dit echter niet het geval te zijn: pesters zijn juist niet angstig of onzeker of zoals een gemiddelde leerling. Hun zelfbeeld is ook niet afwijkend van het gemiddelde, of relatief positief.

De populariteit van pesters verschilt sterk per geval. Sommigen zijn populair en anderen zijn dat niet, terwijl weer anderen gemiddeld populair zijn. Een pester heeft vaak een groep van twee of drie vrienden die hem of haar steunen (meelopers) en die vaak deelnemen aan het pesten. De populariteit van pesters neemt echter af in de hogere groepen van de basisschool. Maar ze worden nooit zo impopulair als de slachtoffers.

## **De meelopers en buitenstaanders**

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij pesten als actieve pester. Sommige kinderen houden afstand en andere kinderen doen af en toe mee, dit zijn de meelopers. Er zijn ook kinderen die niet merken dat er gepest wordt, en kinderen die niet willen weten wat er gebeurt. Een steeds terugkerend kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Soms gebeurt het ook wel eens dat kinderen mee gaan doen om hun populariteit te doen stijgen. Vooral meisjes doen wel eens mee om hun vriendinnen te behouden.

Het is zeker belangrijk om de kinderen te stimuleren om het slachtoffer van de pesterijen te helpen of om de leerkracht erbij te halen. Als de pesters merken dat er hulp geboden wordt aan hun slachtoffer, gaan ze op een moment stoppen omdat ze te veel weerstand krijgen. Ook voor de andere kinderen is het beter als het pesten stopt. Zo hebben zij ook een aangener en veiliger klimaat op school en in de klas.

Ook ouders spelen een belangrijke rol. Ze kunnen zelf signaleren aan school wat er aan de hand is, of ze kunnen hun kind stimuleren om er iets aan te doen.

## **Kenmerken meelopers**

Leerlingen die meedoen met pesten, worden meelopers genoemd. Ze hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Ze pesten actief mee, maar beginnen niet met pesten.
- Ze zijn vaak bang om zelf het slachtoffer van pesten te worden.
- Ze kunnen ook het stoere gedrag interessant vinden en denken daarmee populair in de groep te worden.
- Voelen zich niet schuldig over het pesten.

Doordat deze kinderen mee pesten met een groep voelen ze zich niet verantwoordelijk voor wat er met pesten wordt aangericht. Vaak versterken zij het succes van de pestende kinderen door op een afstandje toe te kijken en te lachen om wat er gebeurt.

## **Kenmerken buitenstaanders**

Leerlingen die niet bij het pesten betrokken zijn, worden buitenstaanders genoemd. Ze hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Ze pesten niet, maar doen ook niets om het pesten te stoppen.
- Ze merken vaak niet dat er gepest wordt of willen het niet weten.
- Ze durven vaak niets tegen het pesten te doen, omdat ze zelf bang zijn om gepest te worden.

Buitenstaanders bemoeien zich het liefst helemaal niet met het pesten of weten niet eens dat er gepest wordt. Doordat zij de gepeste kinderen niet steunen of de pester stoppen, kunnen de pesters echter gewoon hun gang gaan.

## **Verdedigers**

### **Kenmerken verdedigers**

Leerlingen die opkomen voor het slachtoffer worden verdedigers genoemd. Ze hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Ze komen af en toe op voor het slachtoffer.
- Ze zijn meestal populair in de groep.
- Ze worden aardig gevonden.
- Ze hebben invloed in de klas.

Verdedigers zijn meestal populaire leerlingen in de klas. Vanwege hun invloed kunnen zij de sleutelfiguren zijn in een groep om het pesten te stoppen.

## **Mogelijke motieven om te pesten**

Ten eerste hebben veel pesters een sterke behoefte aan overwicht en macht: ze vinden het prettig om de baas te zijn en anderen te onderdrukken.

Ten tweede kenmerkt de jeugd van veel pesters zich door chaos en conflictueuze relaties binnen de familie. De manier waarop de ouder of verzorger omgaat met het kind blijkt van invloed te zijn op de manier waarop het kind relaties met leeftijdgenootjes aangaat. De volgende factoren in de opvoeding kunnen leiden tot agressie bij kinderen:

- Een negatieve houding van de ouders/verzorgers, die gekarakteriseerd wordt door een gebrek aan warmte en betrokkenheid.
- Het tolereren van agressief gedrag van het kind door de ouder of verzorger.
- Het overmatig gebruik van machtsmiddelen in de opvoeding, bijv. slaan, schelden of andere heftige, emotionele uitbarstingen.

Ten derde ontvangen pesters vaak materiële en psychologische "beloningen" voor hun gedrag. Ze kunnen slachtoffers bijvoorbeeld dwingen hen geld te geven of andere waardevolle zaken, of hen ertoe brengen snoep voor hen te stelen. Sommige leerlingen of groepen kunnen er ook op rekenen dat ze prestige zullen vergaren door hun agressieve gedrag.

Verder blijkt uit onderzoek dat kinderen kunnen gaan pesten om te voorkomen dat zij zelf (nog verder) gepest worden. Zo hebben 'meelopers' vaak kenmerken van pesters en van slachtoffers (onzeker, angstig), waardoor zij zelf ook ten prooi kunnen vallen aan pesterijen.

Dit wordt bevestigd in recent Nederlands onderzoek van Zeijl et al. (2005). Ook zij tonen aan dat er verband is tussen pesten en gepest worden. Uit dit

onderzoek komt naar voren dat van de kinderen die vaak zijn gepest gedurende de afgelopen maanden 16% zelf ook vaak heeft gepest. Ter vergelijking: van de kinderen die niet zijn gepest, heeft 2% vaak gepest. Sommige daders zijn dus zelf slachtoffers en sommige slachtoffers zijn zelf soms daders. Waarom kinderen die zelf zijn gepest ook anderen pesten, is niet direct op te maken uit het onderzoek. Mogelijk hebben kinderen teruggepest uit wraak of genoegdoening of om zichzelf beter en minder onzeker te voelen.

## Preventieve aanpak in Freinetschool on the MOVE

In onze school trachten wij uiteraard het pesten te voorkomen. We doen dit door allerlei preventieve acties te ondernemen die het welbevinden van onze leerlingen en de groeps sfeer alleen maar ten goede kunnen komen. De meeste van deze acties ondernemen we in de praatronde en de klasraad. Dit cruciaal om aan de groeps sfeer te werken. De toon die dan gezet wordt, is bepalend voor de rest van het hele schooljaar.

Volgende preventieve acties worden jaarlijks ondernomen:

### 1) Op schoolniveau

- Opmaken van een samenwerkingsakkoord (1<sup>ste</sup> schooldag)
- Vriendschapsdag (September – georganiseerd door het team)
- Bosspelen (september – oktober)
- Klasoverschrijdende ateliers
- Spelkoffer voor op de speelplaats
- Verteltassen rond Pesten
- Kinderraad
- Week tegen Pesten, Ketnet
- Move tegen Pesten(samen dansen op verschillende tijdstippen)
- Dagelijkse praat- en afsluitronde met het oog op het welbevinden en de betrokkenheid

### 2) Op klasniveau

- Jongste kleuters : de kinderen hebben tijdens klasraad beslist dagelijks een 'opletter' (bemiddelaar) en een 'kapitein' (leider van de praatronde) aan te duiden. Dit om te sfeer in de klas te bewaken. Dit wordt in beeld gebracht door een lijstje met kentekens en wasknijpers.
- Oudste kleuters : anti-pestcontract (kleuters ondertekenen dit en dit hangt op in de klas, er wordt bij conflicten regelmatig naar verwezen)
- Derde graad: - conflictbemiddeling: 2 leerlingen van de derde graad letten tijdens de speeltijden ook op. Als er ruzies zijn, mogen de betrokken leerlingen hun eigen verhaal vertellen. De bemiddelaars proberen in de mate van het mogelijke te bemiddelen.

- Praatronde: De leerlingen zeggen hoe ze zich voelen op 5.
  - Afsluitronde: De leerlingen mogen de dag evalueren en over hun gevoelens vertellen.
- Indien nodig een bevraging rond de sociale interacties in de klas
  - Gesprekken met de klastitularis
  - Geïntegreerde lessen sociale vaardigheden in alle klassen

## **Aanpakken van pestgedrag**

Indien een preventieve aanpak niet werkt en wij toch met echte pestgevallen te maken hebben in onze school, zullen wij als school hier streng tegen optreden. Pesten wordt in geen enkel geval getolereerd in onze school!

Eerst zal de klastitularis de pester aanspreken op zijn feiten. Dit dient ook gemeld te worden aan de zorgcoördinator en de directie.

Naargelang de ernst van het pesten, bepaalt de directie de straf!

De ouders van beide partijen zullen, indien nodig, uitgenodigd worden voor een gesprek met de directie, de zorgcoördinator en de klastitularis.

Er kunnen verschillende straffen worden uitgesproken!

Hiervoor verwijs ik graag naar ons schoolreglement bij het onderdeel : *Orde- en tuchtreglement.*



## Pestpreventie

Basisinformatie voor ouders

### Wat is pesten?

Pesten omvat alle vormen van fysieke en verbale agressie, materiële schade, bedreiging, afpersing en sociale isolatie.

### Drie basiskenmerken

1. Het gaat zowel om directe als indirecte vormen van pesten.
2. Pesten treedt regelmatig op en beperkt zich niet tot een eenmalig feit.
3. Bij pesten gaat het steeds om een ongelijke machtsverhouding tussen pestkop en het gepeste kind. Wanneer twee leerlingen, die ongeveer even sterk zijn, vechten of elkaar plagen, spreken we niet van pesten.

### Enkele belangrijke conclusies uit onderzoeken i.v.m. pesten

#### De school en de klas

Onderzoek toont aan dat pesten vaak genoeg voorkomt om op school systematisch aangepakt te worden. Een occasionele aanpak gaat voorbij aan het eerder statische gedragspatroon van pestkoppen en gepeste leerlingen.

Aangezien meer dan de helft van de slachtoffers aangeven dat ze vooral op de speelplaats worden gepest, en bijgevolg heel wat pesten buiten de strikte lesuren valt, kunnen naast leerkrachten ook andere volwassenen een belangrijke rol vervullen en moet een actieplan ook gericht zijn op schoolniveau.

#### Slachtoffers en pestkoppen

Resultaten van onderzoek maken duidelijk dat leerlingen die gepest worden, niet gemakkelijk over pesten praten. Zien ingrijpen door volwassenen op school vergemakkelijkt voor deze leerlingen de communicatie.

Ouders worden doorgaans beter ingelicht dan leerkrachten. Er moeten dus duidelijke mogelijkheden geven worden aan ouders om met hun problemen over pesten op school terecht te kunnen.

Pestkoppen geven aan dat leerkrachten en ouders zelden met hen over het pesten praten. Dit heeft tot gevolg dat pestkoppen de indruk krijgen dat ze vrijuit gaan.

#### Leerlingen uit de middengroep (zij die niet pesten en niet gepest worden)

Er zijn heel wat leerlingen die niet geneigd zijn om mee te pesten. Slechts een klein percentage van deze leerlingen durft tussen te komen bij pesten.



Het ontbreekt de meeste leerlingen aan motivatie en technieken om dit te doen. Het is noodzakelijk de betrokkenheid en de interventiemogelijkheden van de middengroep te verhogen.

## Plagen of pesten?

Het aanvoelen door slachtoffer of pestkop is uiteraard verschillend. Toch kunnen we door de vorm die het gedrag aanneemt en de gevolgen ervan een meer objectief onderscheid maken tussen plagen en pesten.

Pesten	Gevolgen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren</li> <li>• Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd)</li> <li>• Ongelijke strijd: 'de pestkop ligt altijd boven' (de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het almachtgevoel van de pestkop)</li> <li>• De pestkop heeft geen positieve bedoelingen: wil pijn doen, vernielen of kwetsen</li> <li>• Meestal een groep (pestkop, meelopers en supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer</li> <li>• Neiging tot vaste structuur: pestkoppen zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als geestelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook heel lang aanslepen</li> <li>• Het is niet makkelijk om tot betere relaties te komen; het herstel verloopt moeizaam</li> <li>• Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om bij 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan</li> <li>• De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat; iedereen is angstig en men wantrouwt mekaar; men is daarom weinig open of spontaan; men telt weinig of geen echte vrienden binnen de groep</li> </ul>

Plagen	Gevolgen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is onschuldig; gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met humor</li> <li>• Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk</li> <li>• Speelt zich af tussen 'gelijken'</li> <li>• Is meestal te verdragen of zelfs plezierig, maar kan kwetsend of agressief zijn</li> <li>• Meestal één tegen één</li> <li>• Wie niet plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen keer op keer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'schaafwonde' of korte, draaglijke pijn (hoort bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren</li> <li>• De vroegere relaties worden vlug weer 'in orde' gebracht, de ruzie of het schil wordt gemakkelijk bijgelegd</li> <li>• Men blijft opgenomen in de groep</li> <li>• De groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai</li> </ul>

## Preventieve schoolstrategie

Personeel, leerlingen en ouders worden geïnformeerd over het pestpreventieplan van de school:

**Onze school verklaart expliciet dat pesten niet getolereerd wordt en neemt zich voor in bovengenoemde gevallen corrigerend op te treden.**

## Stappenplan bij crisissituaties

Het is de bedoeling dat er altijd gereageerd wordt bij pesten:

- 1. onmiddellijk:** om het pestgedrag zo vlug mogelijk, op het moment zelf, te doen ophouden
- 2. op korte termijn:** door corrigerend op te treden en inzicht te laten groeien bij alle partijen
- 3. op middellange termijn:** om pesten bespreekbaar en hanteerbaar te maken binnen de leerlingengroep

## Aan ouders van kinderen uit de middengroep

- Neem andere steeds ernstig wanneer zij jou vertellen dat hun kind gepest wordt.
- Laat pesten nooit zomaar voorbijgaan, wanneer je hoort dat er op school gepest wordt. Toon je kind dat het een normale zaak is op pesten te reageren. Besef ook dat jouw kind last kan hebben van een onveilige sfeer in de klas.
- Praat met je kind over pesten, vraag ernaar en vraag naar de rol van jouw kind bij het pesten. Spoor het aan te praten met vrienden of vriendinnen.
- Redenen als 'de gepeste lokt het zelf uit' gaan niet op. Er kan niet één iemand in de groep bepalen hoe de anderen zich moeten gedragen. Bovendien kan anders zijn, nooit een reden zijn om iemand te pesten.
- Leer kinderen opkomen voor zichzelf. Een kind moet reeds op jonge leeftijd neen kunnen zeggen.
- Stimuleer kinderen in het hulp vragen, wanneer zij niet goed durven of merken dat het niet onmiddellijk helpt.
- Grijp altijd in wanneer kinderen onderling agressief zijn of andere kinderen uitsluiten.
- Bemoei je niet te snel met de keuze van vrienden en vriendinnen, laat kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.
- Geef kinderen regelmatig aandacht, vraag wat ze gaan doen en waar je ze kan vinden ...
- 

## Aan ouders van pestkoppen

- Praat met je kind over het pesten. Ga na wat er gebeurd is. Vraag het kind naar zijn motieven en help hem/haar om zijn gevoelens te verwoorden. Geef aandacht aan de ervaring van het kind dat gepest wordt. Geef ook aan dat je aanvoelt wat het pesten voor het gepeste kind kan betekenen. Keur het pesten af.
- Maak je kind duidelijk dat je achter de beslissing van de school staat.
- Zoek samen met je kind naar andere dan agressieve oplossingen in de peestsituatie. Is er een relatie met zich vervelen, of met een conflict? Meent jouw kind dat pesten nodig is om een plaats te hebben in de groep, om mee te tellen?
- Volg de situatie op: indien je bericht kreeg van een herstelcontract, vraag dan ook bij jouw kind of het herstel reeds is gebeurd, hoe het werd gedaan. Informeer ook eens bij de school.
- Beloon je kind wanneer het thuis minder agressief gedrag toont in kritische situaties. Woordelijke appreciatie heeft veel waarde.
- Overweeg indien dit rol speelt, of de vitaliteit en fysieke kracht van je kind op een constructieve manier kunnen worden ingezet, bv. als aanvaller bij sporten met strakke regels zoals rugby?

## **Aan ouders van kinderen die gepest worden**

- Praat met je kind wanneer je signalen van zich niet goed voelen merkt. Gepest worden kan een reden vormen voor zijn/haar niet lekker voelen. Mogelijke signalen die wijzen op gepest worden (maar die ook met andere redenen kunnen samenhangen) vind je hieronder.
- Neem je kind altijd serieus met klachten over pesten op school. Misschien heeft jouw kind reeds een lange weg afgelegd alvorens je in te lichten.
- Neem bij een klacht over gepest worden steeds contact op met de school. Uit onderzoek blijkt dat gepeste kinderen sneller ouders inlichten dan leerkrachten. Pesten is een moeilijke probleem dat best samen wordt opgelost. De school is bereid samen naar die oplossing te zoeken. Verwacht echter niet dat pesten van de ene dag op de andere verdwijnt.
- Zoek misschien reeds samen met je kind naar mogelijke oplossingen, bv. wat het zou kunnen doen of zeggen in de situatie.
- Stimuleer contacten met andere kinderen en vermijd dat je kind zich gaat afzonderen: nodig een vriendje uit, moedig je kind aan contact te zoeken met rustige, vriendelijke kinderen en ga samen na wie dat kan zijn.
- Hoed je voor overbescherming. Het ligt voor de hand dat ouders wiens kind gepest wordt hun kind in bescherming nemen. Ondanks de vele goede bedoelingen kan daardoor zijn/haar zelfvertrouwen meer geremd worden. Ga met de school na hoe je samen met je kind kan leren om meer initiatief te nemen.
- Indien jouw kind interesse heeft voor sport, kan je overwegen je kind naar een club te sturen. Voordelen zijn dat het sporten de fysieke sterkte kan ondersteunen, dat je kind in een nieuwe omgeving komt met nieuwe kinderen. Soms voelt je kind zich niet prettig bij dit voorstel en voelt het zich niet thuis in de sportclub. Bedenk ook dat het sporten niet bedoeld is opdat jouw kind tegen de pestkop op zou kunnen.

Sporten kan dus een oplossing zijn als het in een ontspannen sfeer gebeurt. Indien dit niet lukt, kijk je beter uit naar een andere hobby waarin het kind actief is en succes kan ervaren.

- Het is mogelijk dat je kind door een bepaalde manier van doen (bv. met de voeten slepen of snel beginnen vechten) de irritatie van andere kinderen opwekt en daarom wordt gepest. Het zou kunnen dat de school je daarover aanspreekt. probeer ervoor open te staan. Als de school je daarover aanspreekt, is dat omdat zij je kind wil helpen en het pesten wil verminderen.

## Signalen waaraan je kan herkennen of je kind gepest wordt (Olweus,1992)

- leerlingen gaan op een gemene manier met hen om: ze worden geplaagd, uitgescholden, bespot, gekleineerd ...
- leerlingen vallen hen vaak lastig, duwen, stampen of schoppen hen
- ze zijn vaak betrokken bij twisten waarbij ze zich niet kunnen verdedigen. Het huilen staat hen nader dan het lachen.
- hun bezittingen (kledij, schoolgerei, boeken, fiets,...) worden vaak beschadigd of slingeren rond
- ze hebben blauwe plekken, verwondingen of schrammen
- ze worden vaak als laatste gekozen bij het samenstellen van een team
- ze proberen in de pauze dicht bij de leerkracht te blijven
- ze praten moeilijk hardop en geven een onzekere indruk
- ze zien er bang, ongelukkig, neerslachtig of huilerig uit
- hun schoolresultaten verzwakken
- ze gaan niet graag naar school
- ze hebben vaak fysieke klachten als bv. buikpijn
- ze zijn meer gespannen en nerveus

Deze tekst werd ontleend aan en deels geciteerd uit:

1. Stichting Spel en Opvoedingsinformatie
2. *Pesten hoort er niet bij*. Informatie en advies voor ouders en kinderen van 8 tot 15 jaar, 1994 en Olweus, D.
3. Treiteren op school. Acco, 1992.
4. *Pesten, gedaan ermee*. 1995, Stichting Vredeseducatie, BDJ – Jeugd en vrede, vzw