Pestprotocol
ODB de Branink



Van pesten naar een wij gevoel (Klungers, mei 2009)

Voorwoord

Iedereen heeft recht op een respectvolle behandeling.
De hele groep (verderop beschreven) is medeverantwoordelijk voor het welzijn van een ander groepslid.
Veranderingen komen alleen tot stand bij actiebereidheid van jezelf / uzelf.
Gedrag is niet de persoon.
De "waarheid" wordt gezien door de eigen bril.
Een negatief gedrag of overtuiging wordt pas ingewisseld voor een nieuw gedrag of overtuiging, als dat winst oplevert voor de betreffende persoon.
Ieder mens heeft goede en minder goede eigenschappen. Het is de kunst om beide soorten eigenschappen een plek te geven, waardoor evenwicht ontstaat.
Je kunt elk moment besluiten je medemens positief te benaderen.
Je kunt elk moment besluiten om jezelf positief te benaderen.
Elk mens heeft goede eigenschappen! Zoek ze eens op en benoem ze!
U heeft ook goede eigenschappen! Zoek ze eens op en benoem ze!
Een gewenst doel (resultaat) = de huidige situatie + toevoegen hulpbronnen.
De betekenis van jouw / uw communicatie is de respons die er op volgt.

(Klungers, mei 2009)

Voorwoord **2**

Inhoudsopgave **3**

1. PESTEN **3**
1.1 Inleiding **3**
1.2 Tijdpad schooljaar **4**
1.3 Signalen **6**
1.3.1 Herkennen van slachtoffers op school *6*
1.3.2 Herkennen van slachtoffers in thuissituatie *7*
1.3.3 Herkennen van pestkoppen *7*

2. PESTBELEID **8**
2.1 Stopmethode **8**
2.2 Wat vertelt het woord stop nog meer? **9**
2.3 Handelen **10**
2.3.1 In gesprek met de gepeste *10*
2.3.2 In gesprek met de pester *11*
2.3.3 Pester en gepeste samen *12*
2.3.4 Wat te doen als pesten niet stopt *14*

3. PREVENTIE **15**
3.1 De contactpersonen **15**
3.2 Vertrouwenspersoon **17**
3.3 Landelijke klachtencommissie **18**

Bijlage 1 Schoolkrantartikel: wordt mijn kind gepest? **19**

Bijlage 2 Fundament voor een positief groepsgevoel **20**

Bijlage 3 Tips digitaal pesten **21**

Bijlage 4 Omgaan met een gepeste **22**

Bijlage 5 Omgaan met een pester **24**

Bijlage 6 Omgaan met meelopers **26**

1. PESTEN

1.1 Inleiding

Wij willen een school zijn waar iedere leerling zich sociaal aanvaard voelt en zich kan ontwikkelen in een sfeer van veiligheid, acceptatie, erkenning en wederzijds respect.
Met elkaar zijn wij alert op signalen als:

- signalen van laag welbevinden in het algemeen plagen
- bespotten en kleineren
- op een spottende, onvriendelijke manier iemand uitlachen
- fysiek contact
- herhaaldelijke betrokkenheid bij ruzies
- kleefgedrag (dicht bij de leerkracht willen blijven)

Wij streven in iedere groep een klimaat na dat zich kenmerkt door cohesie en onderling hulpbetoon.
De school heeft regels opgesteld voor de omgang tussen leerlingen onderling. Leerkrachten weten hoe ze deze regels op een succesvolle manier kunnen introduceren.

Elke leerkracht draagt er zorg voor dat in de periode tot aan de herfstvakantie veel aandacht besteed wordt aan regels voor de omgang met elkaar, vanuit het besef dat we als leerkrachten een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan een positieve groepsvorming. De uitwerking hiervan staat in hoofdstuk 1.2 beschreven.
Elke leerkracht is consequent als het gaat om de uitvoering van deze regels. De Branink vindt het belangrijk dat er preventief gehandeld wordt en heeft hierop haar beleid uitgestippeld.

Kort weergegeven gaan we in de introductiefase aandacht besteden aan een positief groepsklimaat middels klassen- en teambouwers, gesprekjes, prentenboeken en rollenspelen in de groepen 1 t/m 8.
Vanaf groep 4 stelt de leerkracht met de klas een klassenprotocol op met zelfbedachte regels. Leerkrachten zorgen ervoor dat de naleving hiervan minstens 1x per maand aan de orde wordt gesteld en dit wordt ingeroosterd. Om vroegtijdig te kunnen signaleren wordt het sociaal-emotioneel volgmodel vanuit ZIEN gebruikt waarbij zowel de leerlingen in de groepen 5 t/m 8 en de leerkrachten van de groepen 1 t/m 8 vragen betreffende hun eigen ontwikkeling invullen. Deze wordt in november ingevuld. Verschillende onderdelen en uitkomsten kunnen aanleiding zijn tot het in de gaten houden van een ieder en het aangaan van individuele gesprekken. Tijdens de ouderbezoeken in november en maart is er ruimte voor de ouders om signalen die zij hebben gekregen neer te leggen bij de leerkracht.

Tevens wordt aan het begin van het schooljaar, in januari en in juni gemaakte afspraken en acties met elkaar binnen het team besproken en geëvalueerd. De afspraken en actiepunten worden bijgesteld wanneer we als team van mening zijn dat er zaken aanscherping of verbetering behoeven.

1.2 Tijdpad schooljaar

Zoals in de inleiding is beschreven zijn er enkele vaste momenten in het jaar ingeroosterd waar verschillende activiteiten plaats zullen vinden. Om een doorgaande lijn te creëren en om duidelijkheid te scheppen is hieronder een overzicht neergezet hoe er ingezet wordt op het volgen en vergroten van de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen.

Wekelijks	
	Elke week wordt in de groepen 1 t/m 8 aandacht besteed aan een regel vanuit de *SOEMOkaarten*. Eens in de vier weken wordt hier een les aangekoppeld zoals SOEMO dit weergeeft.
	Het *klassenprotocol* voor de groepen 4 t/m 8 wordt regelmatig besproken. Dit alles gebeurt onder de noemer 'klassengesprek'
	Gebeurtenissen op het plein, klassen- en thuissituatie en andere *actuele ontwikkelingen* worden op de teaminfo/vergadering besproken en kenbaar gemaakt aan alle leerkrachten.
	De *kapstokregels* blijven gehele jaar centraal staan.
Maandoverzicht	
Augustus/ september	In de eerste week van het schooljaar gaan de groepen 1 t/m 8 aan de slag met *klassen- en teambouwers* en wordt dit afgesloten met een *schoolbouwer* waar ouders bij zijn uitgenodigd. De insteek van deze week betreft het versterken en verbeteren van de groepsvorming.
	De *drie kapstokregels* worden voor de groepen 1 t/m 8 besproken in de eerste week.
	De groepen 1 t/m 3 gaan middels rollenspelen, boeken, expressieopdrachten en regels de sociaal-emotionele ontwikkeling onder de aandacht brengen. De groepen 4 t/m 8 stellen in de eerste week een eigen klassenprotocol op waarbij zelfbedachte regels naar voren komen.
Oktober	Op een *teamvergadering (vooraf ingeroosterd)* worden de regels zoals afgesproken bekeken en geëvalueerd. De opbrengst van de klassen- en teambouwers wordt besproken. De gegeven lessen worden besproken. Eventuele acties en aanpassingen kunnen volgen. De uitkomsten en acties hierop genoteerd in de notulen.
	Leerkrachten vullen het *sociogram* van parnassys in om inzicht te krijgen in de groepsverhoudingen en de opvallende uitkomsten worden besproken met de ib'er. De uitkomsten en acties hierop worden genoteerd in Parnassys.
November	Leerkrachten van de groepen 1 t/m 8 vullen de vragenlijsten van het sociaal-emotionele volgmodel van *ZIEN* in. Leerlingen van de groepen 5 t/m 8 doen ditzelfde met een leerlingenvragenlijst. De uitkomsten worden bij opvallendheden samen met de ib'er besproken en er wordt actie ingezet op gesignaleerde risicokinderen en/of gehele groep. De uitkomsten en acties hierop worden genoteerd in Parnassys.
	Tijdens de *tienminutengesprekken* voor de groepen 1 t/m 8

	wordt er ruimte gemaakt om in te kunnen gaan op het sociaal-emotionele aspect. De uitkomsten en acties hierop worden genoteerd in Parnassys.
December	
Januari	
Februari	Tijdens de *tienminutengesprekken* voor de groepen 1 t/m 8 wordt er ruimte gemaakt om in te kunnen gaan op het sociaal-emotionele aspect. De uitkomsten en acties hierop worden genoteerd in Parnassys.
	Leerkrachten maken een *sociogram* in parnassys om inzicht te krijgen in de groepsverhoudingen en eventuele veranderingen t.o.v. oktober en deze worden bij opvallendheden besproken met de ib'er. De uitkomsten en acties hierop worden genoteerd in Parnassys.
Maart	Op een *teamvergadering* in deze maand worden de regels zoals afgesproken bekeken en geëvalueerd. De opbrengst van de input van de tienminutengesprekken worden aangehaald. Eventuele acties en aanpassingen kunnen volgen. De uitkomsten en acties hierop worden genoteerd in de notulen.
April	
Mei	
Juni	Schooljaar wordt *geëvalueerd* en nieuwe afspraken worden gemaakt. Tijdens de groepsoverdracht wordt ingegaan op de uitkomsten van het volgmodel ZIEN. Het protocol wordt voortgezet of eventueel aangepast.
Juli	

1.3 Signalen

Het is belangrijk om vroegtijdig pestgedrag te signaleren en de juiste acties te ondernemen. In dit hoofdstuk zal eerst weergegeven worden op welke signalen gelet moet worden. Daarna volgt in het volgende hoofdstuk het pestbeleid van de Branink

1.3.1 Herkennen van slachtoffers op school

Op school kunnen de volgende signalen voorkomen:

<u>Primaire signalen:</u>

- de slachtoffers worden vaak op een gemene manier geplaagd, bespot en gekleineerd;
- ze worden uitgelachen op een spottende en onvriendelijke manier;
- ze worden fysiek aangepakt en kunnen zich hier niet adequaat tegen verweren;
- ze zijn betrokken bij ruzies waarbij ze zich niet kunnen verdedigen;
- hun bezittingen worden beschadigd;
- ze vertonen blauwe plekken, schrammen, gescheurde kleding, ….
- Staan alleen in de pauze
- Speelt veel met kleine kinderen.
- Wil niet naar buiten
-

Secundaire signalen:

- de slachtoffers zijn vaak alleen, ze lijken geen vrienden te hebben;
- ze worden als laatste gekozen, bijvoorbeeld bij het vormen van groepjes;
- ze proberen dicht bij de leerkracht te blijven;
- ze geven een angstige en onzekere indruk;
- ze zien er bang, ongelukkig, neerslachtig en huilerig uit;
- ze vertonen een plotselinge of geleidelijke verslechtering in schoolresultaten.
- nachtmerries
- bedplassen

1.3.2 Herkennen van slachtoffers in thuissituatie

Thuis moet men alert zijn op de volgende signalen:

Primaire signalen:

- ze komen thuis met gescheurde kleding of bezittingen die stuk zijn;
- ze vertonen verwondingen (blauwe plekken, schrammen, …) en geven hier een
- omstreden uitleg voor.

Secundaire signalen:

- ze brengen geen vriendjes of klasgenoten mee naar huis;
- ze hebben geen goede vriend;
- ze worden zelden elders uitgenodigd;
- ze gaan niet graag naar school;
- ze kiezen een vreemde weg om naar school te gaan;
- ze slapen niet goed;
- ze verliezen de belangstelling voor schooltaken;
- ze zien er bang en ongelukkig uit;
- ze vragen of stelen geld (om de pestkoppen om te kopen).

1.3.3 Herkennen van pestkoppen

Algemene kenmerken

- ze zijn fysiek sterker;
- ze hebben grote behoefte te overheersen en hun eigen zin te krijgen;
- ze zijn impulsief, kunnen moeilijk tegenwerking aanvaarden;
- ze zijn vaak tegendraads naar volwassenen toe;
- ze worden als stoer aangezien, hebben weinig inlevingsvermogen;
- ze hebben een relatief positief zelfbeeld.

Op school treiteren de pestkoppen vaak op een gemene manier: spotten, intimideren, schoppen, dingen stuk maken. Ze hebben het vooral gemunt op de zwakkere leerlingen en proberen de meelopers op hun hand te krijgen.
Ondervinding leert dat meisjes veelal op een veel subtielere manier pesten, die veel moeilijker op te sporen valt, bijvoorbeeld roddelen, een vriendin afpakken, uitsluiten enz.

2. PESTBELEID (Klungers, mei 2009)

2.1 Stopmethode

De Branink werkt met de stop-methode van Posicom. In dit hoofdstuk zal puntsgewijs weergegeven worden welke stappen de Branink onderneemt om een 'wij'gevoel te creëren.

- Leerkracht vertelt in de groep wat de stopregel inhoudt: STOP=STOP
    - Het kan zijn dat kinderen het woord STOP overal voor gaan gebruiken. Dit is de uitprobeerfase. Dit is geen probleem, maar er moet wel uitgelegd worden waar het voor gebruikt moet worden.
- Leerkracht legt duidelijk de procedure uit voor als een kind door een stop heen gaat.
    - Benadeelde meldt zich bij leerkracht met klacht.
    - Leerkracht laat kind dat door de stop heenging bij zich komen.
    - Leerkracht geeft kinderen de opdracht het probleem uit te praten.
    - Leerlingen melden zich bij leerkracht en deze vraagt of probleem opgelost is voor beide partijen zonder in te gaan op de oplossing. Zo ja dan kunnen ze weer spelen, zo nee dan volgt de volgende actie.
    - Leerkracht helpt door vraag te stellen: 'Wanneer is het probleem voor jou opgelost?'.
    - Als probleem nog niet is opgelost en kinderen precies willen vertellen wat er gebeurd is dan maakt de leerkracht een afspraak voor een uitvoerig gesprek.
    - De leerkracht richt zich in het gesprek nadat alle ellende uit het verleden besproken is op hoe het in de toekomst verder moet gaan. Als een kind blokkeert volgt volgende punt.
    - Een kind kan gaan blokkeren of mokken omdat het kind:
        - *Verwacht dat de ander zich niet aan afspraken gaat houden*
          Leerkracht probeert uit te vinden waarom het kind dat verwacht. Bij weinig vertrouwen in andere kinderen of in het ene kind maak je als leerkracht goede afspraken waarin beloningen en sancties worden opgenomen.
        - *Een zwak zelfbeeld heeft.*
          Leerkracht probeert zelfvertrouwen en zelfbeeld te verhogen door o.a. tips vanuit hfdst 9 Posicom.
        - *Nog niet genoeg sociale vaardigheden in huis heeft om problemen uit te praten*.
          Leerkracht gebruikt tips vanuit hoofdstuk 10 en verwijst eventueel naar sociale vaardigheidstraining.
        - *Te veel in het gevoelsgebied blijft hangen*.
        - *In het verleden geleerd heeft dat mokken extra aandacht geeft en/of met mokken vaak zijn zin krijgt.*
          Als leerkracht geef je aan dat je het probleem best wilt oplossen, maar dat dat nu niet lukt omdat hij mokt. Je laat andere kind dan naar huis toe gaan en praat met de 'mokker'of hij je nog ergens mee wil helpen. Dit zorgt ervoor dat een kind in een keer wel los komt, waardoor je het mokken bespreekbaar kunt maken.

- Leerkracht spreekt vertrouwen in de groep uit.
    - Zorgen voor een open groepssfeer waarbij iedereen wil horen en hoort. Hier horen o.a. de team- en klassenbouwers bij.
    - Zie Bijlage 1
- Leerkracht maakt groep/leerlingen bewust van de aanwezigheid van pesten.
- School houdt warm contact met ouders in zake het onderwerp pestbeleid.
- Pleinwacht loopt rond en doet het onderstaande:
    - Complimenten geven aan spelende kinderen.
    - Nagaan en weer complimenteren waar kinderen zich aan afspraken houden.
    - Normaal pestende kinderen direct complimenteren dat ze zo lekker spelen.
    - Kinderen die regels overtreden bij je laten komen en zeggen: 'Wat was er afgesproken?'. Daarna kind bevestigen in zijn vermogen het positieve gedrag te laten zien.
- Leerkrachten vangen kinderen bij aanvang school, voor/ na pauzes op in garderobe/ gang en letten daarbij op rustig lopen en zachtjes praten.
- Leerkrachten evalueren pauzes met complimenten en tips/tops
- Leerkrachten vragen aan kinderen wat ze hadden moeten doen. Richten zich op het goede en brengen het positief. Voorbeelden:
    - Hoe moet je een ander begeleiden? (i.p.v. je mag niet pesten)
    - Wat zou jij doen, als je boos was? (i.p.v. je mag niet schelden)
    - Hoe zou je ook al weer lopen in de gang? (i.p.v. je mag niet rennen in de gang)
    - Wat zou je kunnen doen als je ruzie met elkaar hebt? Als je een probleem met elkaar hebt praat je het uit en lukt dat niet dan ga je naar de leerkracht (ipv je mag niet schoppen en slaan)
- In elke groep wordt wekelijks een gedragsregel vanuit SOEMO behandeld.
  Eén keer in de vier weken wordt er een uitgebreidere les aan besteed. Leerkracht complimenteren deze week de kinderen die zich aan de regel houden.

2.2 Wat vertelt het woord stop nog meer?

Uit de stop-methode kun je nog een aantal zaken helder maken:

- Een kind, dat heel vaak stop zegt, wordt wellicht gepest!
- Een kind, dat vaak door een stop van andere kinderen heen gaat, moet beter leren, dat stop betekent dat je moet stoppen. Belangrijk is om thuis te informeren of het kind goed luistert of niet.
- Een kind, dat veel het woordje "stop" te horen krijgt, terwijl de leerkracht bij herhaling het kind niets bijzonders ziet doen, wordt wellicht in de groep onvoldoende geaccepteerd en gepest.
- Een kind, dat alleen "stop" zegt, maar niet wil aangeven waarom, kan baat hebben bij sociale vaardigheidstraining (zie hst. 10 posicom).
- Stop zeggen is eigenlijk een ander vorm van nee-zeggen. Een kind, dat geen stop durft te zeggen, durft waarschijnlijk ook geen nee te zeggen. Hierom is een gesprek voeren met ouders belangrijk. Durft een kind zijn grenzen aan te geven?

- Met de stopmethode neem je voor een deel kinderen die geweld gebruiken de wind uit de zeilen. Kinderen gebruiken soms geweld, omdat ze zich willen laten doen gelden, of omdat ze zich heel erg irriteren en ontploffen. Voordat ze zo boos worden kunnen ze tegen diegene zeggen, die irriteert: "stop". Kinderen die geweld gebruiken, omdat ze zich willen doen laten gelden kun je soms helpen door het zelfbeeld te verhogen (zie hst. 9 posicom).
- Fysiek geweld mag *voor, tijdens en na* het woordje “stop” niet gebruikt worden. Hierna volgt een sanctie.

2.3 Handelen

Bovenstaande afspraken zullen in enkele gevallen niet voldoende blijken te zijn. In de volgende paragrafen zal weergegeven worden hoe de Branink handelt wanneer zich een pestsituatie voordoet, die niet door kinderen onderling op te lossen is geweest.

2.3.1 *In gesprek met de gepeste*

Als er gepest wordt dan voeren we een gesprek met de gepeste. De volgende punten worden o.a. behandeld:

- Klopt het, dat hij of zij gepest wordt? (H)Erkenning van het probleem).
- Door wie wordt hij of zij gepest? (Doorvragen: "Zijn er nog meer?")
- Waar gebeurt het pesten? (Doorvragen: "Zijn er nog meer plekken?")
- Hoe vaak wordt hij of zij gepest?
- Hoeveel dagen, weken, maanden of jaren loopt dit al?
- Weten zijn ouders, of iemand anders, dat hij of zij gepest wordt?
- Wordt het kind alleen op school gepest of ook elders?
- Wordt het kind alleen door kinderen van de eigen school gepest of ook door andere kinderen?
- Wat heeft het kind zelf al aan het pesten proberen te doen?
- Op welke momenten wordt er niet gepest en op welke momenten wel?
- Welke kinderen pesten hem of haar nooit? (de zwijgers en of aspirant helpers)
- Welke kinderen proberen hem of haar wel eens te helpen? (de (aspirant)helpers)
- Wil hij dat het pesten stopt? Wat wil hij bereiken? (Keuze maken, actiebereid worden)
- Wil hij of zij meewerken, om de sfeer in de groep beter te laten worden? (Actief deelnemen aan het groepsproces, om het pedagogisch klimaat te versterken, en om het kind uit de slachtofferrol halen--→ actie!)
- We bespreken samen met het kind, wat hij /zij kan doen tegen het pesten en we bekijken samen met het kind welk gedrag hij / zij in een bepaalde situatie wil tonen. Vervolgens wordt er geoefend.

  Dat kan dus zijn van hoe je vraagt of zegt, dat je mee wilt spelen, vriendelijk zijn, iemand begroeten, iemand vragen of hij geholpen wil worden, zonder opdringerig of plakkerig te worden, omgaan met het feit, dat een vriendje ook wel eens met een ander speelt, enz.

  Deze vorm van helpen wordt besproken met de ouders. De leerkracht moet dan ook een keuze maken of hij / zij zelf het kind helpt of een ander persoon,

bijvoorbeeld een trainer in sociale vaardigheden. Het voordeel van een groepsleerkracht is, dat hij of zij het kind de vaardigheden direct in de groep kan laten oefenen.
Een trainer is wellicht weer meer ervaren. Leerkrachten, die hiermee aan de slag willen, maar wel graag feedback willen, kunnen Posicom bellen. Tel.: 0294-430110. Ouders van gepeste kinderen hebben er soms moeite mee, dat hun kind ook "dingen" moet trainen. Hun kind wordt gepest en dat moet stoppen. Dat klopt. Het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind heeft niet alleen recht op een veilige omgeving, maar ook op een omgeving van aanvaarding. Een kind moet niet alleen getolereerd worden, maar ook geaccepteerd worden, en zich (weer) prettig en zelfverzekerd leren voelen, en daaraan kan een sociale vaardigheidstraining veel doen. Tevens voert een gepest kind het programma zelf uit en bemerkt, dat het lukt = succeservaring!

2.3.2 In gesprek met de pester

Daarna voeren we met de 'grootste' **pester** (de leider) een gesprek. Als er één pester is, voeren we dit gesprek alleen met hem of haar (zie hfdst 8 posicom).

Vooroverleg met de ouders van de pester kan veel problemen achteraf voorkomen. Het doel van het gesprek is om de pester mee te krijgen in het laten ontstaan van een goed pedagogisch klimaat. Hem of haar daar medeverantwoordelijk voor maken. De volgende punten gaan we bespreken en bevragen, als de leerkracht hem diezelfde dag of de vorige dag heeft aangesproken op pestgedrag (een heterdaadje), zodat de pester zijn pestgedrag niet kan gaan ontkennen in een gesprek, zoals hieronder beschreven.

- "Je pest wel eens kinderen, dat klopt hè?" of "Ik zie, dat je regelmatig…..pest!"
  (Je kunt pas je leven beteren, als je erkent dat je verkeerd bezig bent. Een pestend kind, dat het pesten blijft ontkennen, kun je confronteren met zijn pestgedrag op het moment, dat hij of zij weer pest en dan is het mogelijk opnieuw met het kind in gesprek te gaan. Een kind, dat ontkent te pesten - terwijl zeker is dat het kind **wel** pest, wil nog wel eens vader of moeder naar school sturen, om te vertellen, dat zoon of dochterlief echt nooit iets doet, en hoe u dat durft te beweren. In dit geval geeft school een aantal voorbeelden van pestgedrag, die genoteerd zijn in ons volgsysteem om aan de ouder te kunnen voorleggen.)
- "Waarvoor pest je eigenlijk? Want op zich ben je wel aardig?"
  (Het laatste zinnetje wordt gezegd om het kind te laten ervaren, dat hij / zij als persoon wel geaccepteerd wordt, maar niet zijn of haar gedrag. Op de vraag : "Waarom pest je eigenlijk", krijg je vaak antwoorden over het uiterlijk van het slachtoffer, of een bepaald gedrag van het slachtoffer, of wrok uit het verleden. Bij wrok uit het verleden kun je de gepeste en pester laten praten

met elkaar, en laten afspreken hoe ze voortaan met elkaar om zullen gaan. Soms kan dat al genoeg zijn om het pesten te doen stoppen. Geef eventueel bij de pester aan, dat iemand nooit om zijn uiterlijk mag worden gepest, dat pesten sowieso niet mag. Vertel ook, dat als de pester zich (terecht) irriteert aan een bepaald gedrag, hij of zij dat moet melden bij de leerkracht.

- Geef de pester een realistisch beeld, hoe een groep vaak tegen een pester aankijkt.
  (Dit alleen vertellen in een gemoedelijke sfeer! Eventueel laten we de groep vooraf een opstel maken, met als titel: "Hoe denk ik over pesten!" Indien een pester denkt, dat de pester leuk wordt gevonden, dan kun je vertellen, dat de meeste groepsleden uit zijn klas dat dus niet vinden.)
- Hoe wil jij dat de klas over twee jaar over jou denkt. Schrijf dat eens op een blaadje (niet voor straf).
  (Als een kind aangeeft, dat het hem of haar niets kan schelen, dan geven we aan, dat het ons - als leerkracht - wel wat kan schelen. We geven het kind de opdracht om op te schrijven hoe de leerkracht wil, dat de pester over een aantal jaren herinnerd wil worden. De pester zal dan toch opschrijven wat hij of zij belangrijk vindt. Deze manier werkt alleen als de band met de leerkracht goed is.)
- Daarna nemen we samen het opstel door en ga je na wat de pester zelf kan doen om bijvoorbeeld aardig, vriendelijk, stoer, enz. gevonden te worden. Samen maken we dan concrete actiepunten, die controleerbaar zijn, omdat je een bepaald positief gedrag kunt waarnemen. Bijvoorbeeld, je spreekt met de pester af, dat hij zijn slachtoffer laat meedoen met een spelletje en ervoor zorgt dat het tijdens het spel goed blijft gaan. Want als je dat lukt, dan ben je echt stoer, aardig, geweldig, enz. Een pester kan dan wel eens wanhopig aangeven, dat het hem of haar echt niet zal gaan lukken om…... Laat hem of haar dan uitspelen hoe je dat kunt aanpakken. Bespreek in het begin dagelijks even na hoe het ging. Al naar gelang hoe het gaat, kan het nabespreken op een bepaald moment op een vaste dag in de week plaats vinden. Het is belangrijk dat de pester dit nabespreken als plezierig ervaart. In dit stadium zullen we ook één keer per week met de ouders te bellen om te vertellen hoe de week verliep. We vertellen wat wel goed ging en laten de ouders dit bespreken met het kind.

2.3.3 Pester en gepeste samen

De pester en de gepeste hebben misschien kleine opdrachten meegekregen om hun sociale vaardigheden te vergroten. Giet een opdracht altijd in iets wat ze moeten doen, en niet in wat ze moeten laten. Je kunt de pester en gepeste bij elkaar nemen en tegen hen zeggen: "Jullie zijn beiden aan het oefenen om tijdens een spel kalm te blijven als je verliest. Als je ziet van de ander, dat diegene dat lukt, dan geef je hem of haar daarvoor een compliment. Diegene die het compliment krijgt, bedankt daarvoor de ander. De pester en gepeste zijn dus afhankelijk van elkaar voor een compliment. Tevens geeft dit vaak komische effecten, waardoor men moet lachen. Lachen met elkaar verhoogt de sfeer en versterkt een band tussen mensen. Het oefenen van sociale vaardigheden gaat

vaak met vallen en opstaan, maar net als met andere vaardigheden is het zo dat oefenen helpt. Dit moet je ook naar de kinderen duidelijk maken, als het een keer mislukt. En als het daarna wel lukt…., dan de hemel in prijzen natuurlijk! Zie voor het trainen van sociale vaardigheden (hst. 10 posicom).
Als u met de pester en gepeste gesproken hebt, en zij zijn bereid om aan zichzelf te gaan werken, dan is het moment daar om **de groep** in te schakelen. Laat de pester en gepeste zelf beslissen of ze bij dit gesprek aanwezig willen zijn. Sommige kinderen worden verlegen, als er over hen gesproken wordt. Je kunt beide kinderen uit de klas nemen (de groep denkt: "Wat is er gebeurd?") en zeggen, dat je er nu met de klas over gaat praten. 'Willen jullie daarbij zijn, of ga je samen een spelletje doen.' Als de kinderen allebei een spelletje willen doen, loop dan zelf de klas in en pak dat spelletje. (De klas wordt zeer nieuwsgierig) Je loopt de klas weer uit en geeft het spelletje aan beide kinderen.

Daarna ga je de klas weer in. Je kunt de kinderen vertellen, dat xxx en yyy vaak ruzie hebben, en dat sommige kinderen in de groep meedoen met ruzie maken en pesten. Als ze dat bij AJAX (of een andere club) ook zo deden, dan zouden ze nooit winnen, want…..(laat de kinderen maar uitleggen waarom AJAX dan niet zou winnen). "Xxx en yyy zijn nu even op de gang, omdat wij met elkaar gaan bespreken, hoe wij hen kunnen helpen, om beter met elkaar om te gaan. Wat zou het voor de groep als voordeel hebben, als xxx en yyy goed met elkaar omgaan?" (Kinderen zullen antwoorden geven m.b.t. een goede sfeer, de leerkracht hoeft niet meer boos te worden, enz.) "Alleen ik zit met een probleem, en ik weet niet of jullie daarbij kunnen helpen? Nou nee, ik denk het niet!" (*Hierbij wordt provocatie-communicatie toegepast, waardoor de klas "in opstand" zal komen. Ze zullen gebrand zijn om te mogen helpen. Natuurlijk kunnen zij helpen, wat denkt de leerkracht wel!)*Na wat tumult van een klas in oproer, geef je als leerkracht toe, dat ze misschien toch wel kunnen helpen.

Op een serieuze toon verdergaand, kun je aangeven, dat zij xxx en yyy kunnen helpen en dat het daardoor ook gezelliger wordt in de groep. De groep wil dan intussen vast wel weten hoe ze kunnen helpen. U kunt dan de volgende punten aanroeren, namelijk:

- de gemaakte afspraak tussen xxx en yyy, bijvoorbeeld elkaar respectvol behandelen *(natuurlijk hebben we dan ook besproken wat "respectvol behandelen" betekent)*;
- dat als xxx of yyy even de fout ingaat, dat de groep hem of haar daar op wijst (*we oefenen met de kinderen hoe ze kunnen ingrijpen, en wanneer ze daarmee moeten stoppen en de leerkracht waarschuwen, hetgeen niet klikken is maar helpen.)*;
- het geven van complimenten aan pester en gepeste, als alles goed gaat, want dat is best heel erg knap;
- dat de leerkracht trots op ze is, als zij xxx en yyy goed kunnen helpen.

Met elkaar maken we het voor iedereen fijn in de klas! Daarna geven we de klas even vrije tijd, en haalt de leerkrcaht xxx en yyy op. De leerkracht vertelt nog even wat er afgesproken is, laat ze de klas ingaan en na enkele minuten, gaan we weer verder met de les. Het is wel belangrijk even vrije tijd in te voegen, want hierdoor komen xxx en yyy niet de klas in terwijl iedereen kijkt, en kinderen die hen even willen aanschieten kunnen dat makkelijk doen.

2.3.4 Wat te doen als pesten niet stopt

- De ouders van de pester uitnodigen, samen met de pester zelf, eventueel eerst nog een voorgesprek met de ouders.
- Aangeven, wat u al gedaan heeft, en dat dat blijkbaar niet helpt (is genoteerd in parnassys).
- Aangeven, dat de pester een aardig persoon is, maar dat het pesten morgen moet stoppen! Hoe dan ook!
- De leerkracht laat ouders reageren en geeft daarop antwoord, en geeft gelijktijdig aan, dat de bal nu volledig bij de pester en zijn ouders ligt.
- U geeft aan, dat het in belang van de pester, de gepeste en de rest van de groep is, dat het pesten stopt. U wilt de pester best helpen met ……, maar als de pester nogmaals pest, dan……(sanctie). Als de ouders van de pester niet akkoord gaan, dan moet men maar uitkijken naar een andere school. Wij als school willen alle kinderen helpen, die bij pesten betrokken zijn, maar als het echt niet anders kan, dan gaat gepeste boven de pester!

3. PREVENTIE

Om tot bestrijding en voorkoming van machtsmisbruik binnen de scholen te komen is er voor het openbare basisonderwijs van Lochem een aantal maatregelen genomen zoals:

A. het aanstellen van **contactpersonen** op elke school

B. het aanstellen van **vertrouwenspersonen**

C. aansluiting bij de **Landelijke Klachtencommissie**

D. opstellen van **gedragsregels / omgangsregels**

3.1 De contactpersonen

In Lochem is op elke basisschool ten minste één contactpersoon aangesteld en twee vertrouwenspersonen voor alle scholen.

De contactpersonen **Hilde Pelle** en **Astrid Ruumpol** zijn het **meldpunt** voor leerlingen, ouders en medewerkers in de school (lage drempel / bekend).

Hilde Pelle
Tel: 0547-351835
h.pelle@poolsterscholen.nl

Astrid Ruumpol
Tel: 0573-253393
a.ruumpol@poolsterscholen.nl

Daarnaast is de contactpersoon ook de wegwijzer naar de vertrouwenspersoon.
De teams in het basisonderwijs zijn relatief klein, als de contactpersoon binnen de school van een leerling en/of ouders een klacht over een teamlid ontvangt, betekent dit vaak dat de contactpersoon worstelt met loyaliteitsgevoelens en het risico om buiten het team geplaatst te worden. Als dat het geval is neemt hij/zij contact op met de vertrouwenspersoon of verwijst de klager door naar de vertrouwenspersoon. Daarom is het van belang dat de communicatie tussen de contactpersoon en de vertrouwenspersoon open en goed is.

1. De belangrijkste taken van de contactpersoon zijn:

   * De eerste opvang van en advies aan de leerling (of diens ouders/ verzorgers) die geconfronteerd wordt met machtsmisbruik;

   * Doorverwijzen naar de vertrouwenspersoon, uiteraard alleen met instemming van een leerling of diens ouders/verzorgers;

* Bij verwijzing naar de vertrouwenspersoon desgewenst het eerste contact leggen;

* De leerling of diens ouders/ verzorgers indien gewenst begeleiden bij het melden van een klacht bij de vertrouwenspersoon of het indienen van een klacht bij de klachtencommissie;

* Een bijdrage te leveren aan de verbetering van het schoolklimaat in de vorm van (gevraagde en ongevraagde) adviezen op schoolniveau;

* Zelf signaleren van mogelijke intimidatie;

* Zich op de hoogte houden van ontwikkelingen op het gebied van preventie en bestrijding van machtsmisbruik.

* Coördinatie pesten op school:

  Het is belangrijk dat de contactpersoon zorgt dat er een schoolaanpak is, dit coördineert en op de agenda houdt.
  Hoe de school omgaat met pestgedrag en pesten probeert te voorkomen, staat beschreven in het pestprotocol van de Branink.

  - In begin van het schooljaar wordt in een teamvergadering met collega's het pestprotocol besproken.
    Het team neemt het pestprotocol door met de kinderen in de eerste week na de vakantie.
    Na elke vakantie krijgt klassenbouwers aandacht en evt nieuwe informatie vanuit media en specialisten. (o.a. Theo Klungers www.posicom.nl)

  - Borgen d.m.v. incidenten noteren in de map op de computer.

2. De contactpersoon is verplicht tot geheimhouding van wat in verband met de werkzaamheden als contactpersoon te kennis komt. Deze geheimhouding geldt niet ten opzichte van het bevoegde gezag, de klager (of diens ouders), vertrouwenspersoon, de klachtencommissie, gerechtelijke autoriteiten en artsen.
   De geheimhouding vervalt niet na beëindiging van de functie als contactpersoon.

3. De contactpersoon is voor de uitvoering van de taak uitsluitend functionele verantwoording schuldig aan het bevoegde gezag.

4. De contactpersoon kan uit hoofde van de uitoefening van deze functie niet worden ontslagen, disciplinair gestraft of in de eigenlijke functie anderszins benadeeld worden.

5. De contactpersoon kan door het bevoegde gezag uit de functie als contactpersoon ontheven worden als er sprake is van grove nalatigheid of fouten in het functioneren als contactpersoon.

6. De contactpersoon die de functie wil beëindigen, doet dat door een schriftelijke mededeling aan het bevoegde gezag en zorgt voor de overdracht aan de opvolger.

3.2 Vertrouwenspersoon
In Lochem zijn voor het openbare basisonderwijs twee vertrouwenspersonen aangesteld. Om verschillende redenen zijn er een man en een vrouw voor deze functie gevraagd:
Karel Jan van den Heuvel – Reijnders Tel: 06-57888245
Helga Remmers Tel: 06-34880700

- klagers kunnen kiezen tot wie zij zich wenden;
- de emotionele belasting, die dit werk met zich meebrengt, komt niet bij één persoon terecht;
- er is een onderlinge taakverdeling en ruggespraak mogelijk, als dit door de klager is toegestaan;
- de kans dat de vertrouwenspersoon bereikbaar is neemt toe.

Taken en bevoegdheden van de vertrouwenspersoon:

Bij de vertrouwenspersoon ligt de nadruk op opvang van het slachtoffer, hulpverlening, probleemoplossing en bemiddeling. Het mag nooit de bedoeling zijn dat de vertrouwenspersoon een diepgaand onderzoek instelt naar de feiten. De vertrouwenspersoon neemt hoogstens bij een bemiddelingspoging contact op met degene tegen wie de klacht is gericht of die in de klacht een belangrijke rol speelt.
Het behoort niet tot de taak van de vertrouwenspersoon een verklaring van iemand door feitenonderzoek te ontzenuwen of juist te bewijzen. Dat is een specifieke taak van de klachtencommissie.

1. de vertrouwenspersoon heeft tot taak:
   * De leerling die geconfronteerd wordt met machtsmisbruik (en diens ouders/verzorgers) bij te staan en van advies te dienen;
   * Indien een leerling zelf bij de vertrouwenspersoon komt betreffende machtsmisbruik, de ouders te informeren, tenzij zwaarwegende belangen zich daartegen verzetten;
   * Voor zover nodig en gewenst de betrokkene(n) te verwijzen naar gespecialiseerde hulpverleningsinstanties;
   * Met instemming van de leerling (of diens ouders) passende acties te ondernemen;
   * Met instemming van de klager (of diens ouders) door bemiddeling te zoeken naar een oplossing van gesignaleerde problemen;
   * De klager (of diens ouders) op verzoek te ondersteunen bij het indienen van een klacht bij de klachtencommissie;

* De klager (of diens ouders) op verzoek bij te staan bij de klachtbehandeling door de klachtencommissie;
* Indien er sprake is van mogelijke strafbare feiten de klager wijzen op de mogelijkheid tot het doen van aangifte bij de politie;
* Het onderhouden van contacten met de klager om te bezien of het indienen van een klacht niet leidt tot gevolgen voor de klager en om te bezien of, nadat de klacht is afgehandeld, de aanleiding van de klacht daadwerkelijk is weggenomen;
* Een coördinerende, ondersteunende en consultatieve rol vervullen ten behoeve van de contactpersonen op de scholen;
* Het gevraagd en ongevraagd adviseren aan het bevoegde gezag over een beleid betreffende bestrijding en preventie van machtsmisbruik;
* Het (stimuleren) van voorlichting over het onderwijs aan de leerlingen, de ouders van de leerlingen en het onderwijs(ondersteunend) personeel van de scholen.

2. De vertrouwenspersoon onderneemt geen stappen naar buiten zonder instemming van de betrokken leerling (of diens ouders/verzorgers).
3. Indien de vertrouwenspersoon slechts aanwijzingen maar geen concrete klachten bereiken, kunnen deze ter kennis van de klachtencommissie en/of bevoegde gezag worden gebracht.

3.3 Landelijke klachtencommissie

De gemeente Lochem heeft zich aangesloten bij de Landelijke Klachten Commissie (LKC). Klagers (zowel leerlingen als ouders/ onderwijsgevenden (OP) en onderwijs ondersteunend personeel (OOP)) kunnen bij deze commissie een klacht indienen. De vertrouwenspersonen kunnen als neutrale buitenstaanders verwijzen naar de klachtencommissie, hen ondersteunen bij het indienen en bij de behandeling van een klacht.

<u>De commissie heeft tot taak:</u>

- de klacht te onderzoeken door o.a. de klager, aangeklaagde en derden te horen; te oordelen of de klacht al dan niet gegrond is en vervolgens in het rapport een aanbeveling te doen over een door het bevoegde gezag te nemen maatregel. Het bevoegde gezag neemt een besluit naar aanleiding van de bevindingen van de klachtencommissie, nadat de aangeklaagde in de gelegenheid is gesteld zijn zienswijze te geven op het voorgenomen besluit van het bevoegde gezag.

Bijlage 1 Schoolkrantartikel: wordt mijn kind gepest?

Wat is pesten?

Meestal wordt pesten als volgt omschreven: Langdurig lichamelijk en/of geestelijk geweld door een persoon of een groep tegen een eenling die niet in staat is om zichzelf te verdedigen. Uit deze omschrijving blijkt dat pesten iets ander is dan plagen. Plagen doe je zo nu en dan, op een gelijkwaardige manier. Bij pesten is er meestal sprake van een proces dat langer duurt, en dat daarom dieper ingrijpt in het leven van een kind. Pesten komt meestal voor in een groep; dit hoeft niet alleen een schoolklas te zijn, het kan bijvoorbeeld ook plaatsvinden in een groep kinderen uit de buurt die altijd met elkaar speelt, een zondagschoolgroep of een knutselclub. Slachtoffers van pesten zijn vaak niet in staat om zichzelf te verdedigen. Ze kunnen zich niet verweren en voelen zich daarom alleen staan. Als slachtoffer voel je je onderdrukt door anderen die meer macht hebben dan jij. Het is te begrijpen dat dit kinderen erg somber maakt.

Hoe kan ik zien dat mijn kind gepest wordt?

Het probleem is dat volwassenen pesten vaak niet zien. Het gebeurt op plaatsen waar leerkrachten of ouders niet komen bijvoorbeeld in het fietsenhok of in het plantsoen in de buurt. Ook komt het voor dat kinderen op een subtiele wijze onder druk staan die door volwassenen niet wordt opgemerkt (bijvoorbeeld via briefjes of oogcontact). Omdat je als ouders het pesten vaak niet ziet, is het belangrijk om alert te zijn op signalen. Te denken valt bijvoorbeeld aan: hoofdpijn, buikpijn, niet naar school willen, geen vriendjes uitnodigen, nooit worden uitgenodigd bij andere kinderen, niets over school willen vertellen.

Wat kan ik als ouder doen als mijn kind gepest wordt?

Als ouders merken dat hun kind gepest wordt, zijn twee dingen belangrijk. In de eerste plaats is het nodig dat er goed naar het kind geluisterd te worden en op het kind gelet wordt. Als het iets loslaat over het gedrag van anderen, wacht er dan mee om uw eigen oordeel uit te spreken. Luister alleen en vraag door. Doe een verhaal niet af met: “Jij doet ook wel eens wat” of “Sla er maar op los, dan is het wel over”. Slachtoffers van pesten vinden het vaak bijzonder moeilijk om iets van hun moeite te laten blijken aan volwassenen. Ze schamen zich ervoor dat ze slachtoffer zijn. Ook willen ze hun ouders of de leerkracht niet met hun probleem opzadelen. Slachtoffers zijn bang dat het dan nog erger wordt.

In de tweede plaats is het verstandig om op school te praten over uw kind. Doe dit niet tussen neus en lippen door bijvoorbeeld als u de leerkracht in de gang tegenkomt, maar bel de leerkracht er apart over op of maak een afspraak voor een gesprek op school. Het is prettig voor een leerkracht of een directeur om problemen die men zelf op school niet gesignaleerd heeft op een open wijze te kunnen bespreken met de ouders. Het is ook belangrijk dat ouders pesten aan de orde stellen omdat leerkrachten pestgedrag vaak niet kunnen zien. Veel van wat er gebeurt tussen de kinderen onderling onttrekt zich aan de waarneming van de leerkracht. Pas er voor op om de schuld direct in de schoenen van de school te schuiven, maar probeer samen een oplossing te bedenken.

Als er een oplossing bedacht wordt zal dit niet ineens helpen. Een groepsproces is geleidelijk ontstaan en verandert niet van de ene op de andere dag. Daarom is het zowel voor de leerkracht

als voor de ouders belangrijk om blijvend de vinger aan de pols te houden. Gepeste kinderen zijn kwetsbaar geworden, en blijven erg gevoelig voor het gedrag van andere kinderen.

Wat kan ik verder nog lezen?

Er is de laatste jaren veel geschreven over pesten. In de volgende boekjes vindt u veel praktische informatie: Bob van der Meer, Pesten op school; wat ouders kunnen doen. Den Bosch, KPC (Ouderreeks), 1991. Mija Hasselaar en Bram de Muynck, Ik wil er ook bij horen. Weerbaar worden tegen pesten. Den Hertog Houten 1999. Stichting Chris, Pesten verpest het. Dordrecht, 1999.

Bijlage 2 Fundament voor een positief groepsgevoel

1. Laat kinderen in de kring iets aardigs vertellen over hun buurman / buurvrouw.
2. Ieder kind krijgt een blad, waarop hij of zij zijn / haar naam op zet. Daarna gaat dat kind de namen van alle andere kinderen op dat blad schrijven, plus daarachter een aardige opmerkingen over dat kind. De leerkracht neemt al deze blaadjes van de verschillende kinderen in en bekijkt of de gemaakte opmerkingen ook echt leuk zijn over de andere kinderen. Opmerkingen die niet leuk of aardig zijn, worden besproken met de schrijver van de nare opmerking. De opdracht was immers om iets aardigs te bedenken. Als alle opmerkingen positief zijn, dan krijgt ieder kind een mooie grote kaart en kan hij of zij met die kaart alle positieve opmerkingen bij de andere kinderen ophalen.
3. Beloon vooruitgang in de goede sfeer door de laatste minuten te gaan voorlezen of…..
4. De leerkracht kan tegen kinderen zeggen: "Ik vind het leuk, dat je bij mij in de klas zit, omdat……" De leerkracht moet m.i. er dan wel voor zorg dragen, dat hij alle kinderen in een dagdeel genoemd heeft. Dus niemand de deur uit zonder een positieve opmerking van de leerkracht.
5. Humor, een beetje stoeien, een beetje plagen, overdreven zichzelf ophemelen waardoor tegenreacties niet uit kunnen blijven, lachen…Kortom plezier in de groep brengen.
6. Vertellen of boeken voorlezen over kinderen of volwassenen, die als groep spelen of werken.
7. Benadrukken, dat het fijn is, dat iedereen anders is. Door het verschil heeft iedereen in de groep een eigen inbreng / taak. Bij een voetbalclub is het heel belangrijk, dat iedereen anders is. Alleen maar verdedigers of aanvallers werkt niet echt. Bespreek gerust eens in de groep waarom iemand belangrijk voor de groep is. Je kunt daar een spel van maken.
   Bijvoorbeeld: "Er is iemand in deze groep, die zo belangrijk is voor de groep, omdat…….(veel van computers afweet, ruzies meehelpt oplossen, met humor de sfeer weet op te krikken, goed kan rekenen, heel goed kan doorzetten, ook al is het soms moeilijk, de planten levend houdt, altijd vertelt dat het NU pauze is, enz. Je kunt iets noemen wat iemand goed kan (vaardigheid), hoe iemand zich gedraagt (gedrag), en hoe iemand is (identiteit). Bedenk heel bewust wat je tegen een gepeste en pester zegt.

8. Of benoem welke positieve eigenschap / vaardigheid of gedrag iemand aan het oefenen is. Bijvoorbeeld: "Ik ken iemand, die de laatste tijd steeds aardiger is tegen de kleuters op het plein? U kunt vast nog honderden voorbeelden bedenken. Het kind, dat positief bezig is, krijgt hierdoor een stimulans om daarmee door te gaan!
9. Kinderen zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld geven; zie hst. 9.
10. Kinderen werk geven waar uitdaging en succeservaring in zit.
11. Kinderen op een goede manier feedback geven; zie hst. 9.3.
12. Kinderen leren op een respectvolle wijze met elkaar om te gaan. Dit is in te trainen met "de aandachtsregel van de week…" Bijvoorbeeld: "Deze week oefenen we om een ander kind te bedanken, die iets voor je doet, bijvoorbeeld een gummetje oppakken, de deur voor je open houden, enz. Nog een voorbeeld kan zijn: "Deze week begroeten we elkaar heel bewust als we elkaar 's morgens weer zien." Natuurlijk zit er humor in, wat overdrijving, maar dat is juist leuk en de kinderen zijn er bewust mee bezig.
13. Kinderen problemen laten uitpraten; zie de stopmethode.

Bijlage 3 Tips digitaal pesten

Tips school en ouders:

- *Bij plagen in de werkelijke wereld kun je zien of iemand het plagen leuk vindt. Men kan stoppen en excuses maken als een plagerij niet goed valt. Bij digitaal plagen kan de verzender de tekst als geintje bedoeld hebben, terwijl het bij de ontvanger keihard aankomt. Dit gegeven bespreekbaar maken met de kinderen.*
- *Vraag aan kinderen regelmatig of ze wel eens vervelende teksten toegestuurd krijgen.*
- *Uw kind kan ook degene zijn die vervelende teksten naar een ander stuurt! U kunt dit met uw kind bespreken.*
- *U kunt de computer in de woonkamer zetten, zodat u het computergedrag van uw kind, en dat van de persoon aan de andere kant van de lijn, kunt volgen.*
- *Bewaar alle vervelende e-mailtjes, SMS'jes en MSN-berichten. Ze kunnen later als bewijs dienen. Scholen kunnen soms met de informatie uit de tekst nagaan, bij wie het anoniem pesten vandaan komt. Soms kunnen verkeerd gespelde woorden, of vreemde zinsconstructies of apart woordgebruik naar de pester leiden.*
- *E-mailtjes zijn na te trekken bij de provider. Doe aangifte bij de politie.*
- *Op scholen kunnen e-mails vaak anoniem verzonden worden. De ICT-er kanl achterhalen van welke computer de verzending plaats vond. Gecombineerd met roostergegevens kan nagegaan worden welke groep op een bepaald moment aan het computeren was. Hierdoor komt men dichter bij de pester.*
- *Opgepast: een e-mailadres kan vervalst zijn. Een pest- e-mailtje van Hendrik van Boerenhaven, hoeft niet van Hendrik te zijn. Iemand kan zijn e-mailnaam misbruikt / vervalst hebben. Hendrik zou wel erg onvoorzichtig zijn om iemand te pesten met zijn eigen e-mailadres. Uiteraard weet u dan wel dat de pester Hendrik en de gepeste kent. Dat sluit weer een aantal mensen uit.*
- *Surf eens naar: http://www.planet.nl/planet/show/id=1096809/sc=73d234 Op die site vindt u ook een video over pesten en bedreigen via e-mail. Bron: Planet Internet.*

- *Zie ook: http://www.planet.nl/upload/1390685_8482_1107212277318-Persrapport_Qrius.pdf*

Tips voor kinderen:

- *meld vervelende e-mailtjes aan je vader / moeder of juf / meester;*
- *print vervelende berichten uit als bewijs;*
- *geef nooit zomaar privé-gegevens weg, zoals je naam, telefoonnummers, adres, naam of adres van je school, sportclub, e.d. Overleg altijd eerst met een ouder of docent;;*
- *meld bedreigingen altijd bij je ouders, leerkracht, chatboxmoderator;blokkeer personen die vervelend doen en log eventueel met een nieuwe naam in.*

Bijlage 4 Omgaan met een gepeste

Tips voor ouders

Laat uw kind blijken, dat u blij bent, dat hij / zij geboren is. Ga eens rustig met het kind het fotoalbum bekijken en laat merken hoe blij u met hem of haar bent.

1. *Ga na hoe uw kind sociaal functioneert op school en hoe dat vroeger was.*
2. *Ga na wanneer het pesten begonnen is op school.*
3. *Ga na wie wel pest, en wie niet pest.*
4. *Vraag aan de groepsleerkracht hoe volgens hem / haar het pesten komt.*
5. *Vraag wat school aan het pesten gaat doen. Gun de leerkracht even de tijd hierover na te denken en maak goede afspraken.*
6. *Na een week moet u al iets merken, dat er iets aan pesten wordt gedaan; dat daarmee op school een start gemaakt is. Als u dat merkt, geeft u dan een positief signaal af richting de leerkracht, want dat werkt stimulerend om de ingeslagen weg te vervolgen. Indien u geen veranderingen bemerkt, geef dat dan ook aan, en vraag wat het plan van aanpak is om het pesten snel te doen stoppen.*
7. *Gaat het pesten na twee weken nog door en merkt u geen verbetering, maak dan gerust een afspraak met de directeur of vertrouwenspersoon (zie schoolgids) en bespreek uw punten. Het is handig om een afsprakenlijst te maken en deze ook aan de gesprekspartners te overhandigen.*
8. *Als het pesten dan nog aanhoudt, belt u dan eens naar Posicom voor gratis advies.*
9. *Bespreek ' s avonds met uw kind wat er allemaal goed ging. Als uw kind benoemt wat er fout ging mag hij dat natuurlijk zeggen, maar vraag daarna toch weer wat er goed ging.*
10. *Benader het kind positief, geef complimenten waar het kan.*
11. *Ga na of uw kind alleen op school gepest wordt of ook elders. Als het ook elders is door andere kinderen, overweeg dan een sociale vaardigheidstraining. De schoolarts of de huisarts kan u hierover informatie geven. U kunt ook bellen naar Posicom voor verwijsadressen en een persoonlijk gratis advies (www.posicom.nl).*

Tips voor leerkracht

1. *Bouw een goed contact op met de gepeste.*
2. *Bevestig de gepeste in wat hij goed doet.*
3. *Ga na of een ander kind in de klas, met een hoge sociale rangorde (populair), en communicatief begaafd, de gepeste tijdelijk wil ondersteunen (helper).*
4. *Neem de sociale interacties met het kind door, bijvoorbeeld: " je reageerde zo op….Wat gebeurde er daarna en was je daar tevreden mee?" Als een kind niet tevreden was met de reactie van een ander, dan kun je vragen: "Hoe had je het anders kunnen doen?" Laat de gepeste dit verhaal vertellen alsof het een film is waarnaar je samen kijkt. Verderop in hst. 9 van deze reader wordt stapsgewijs verteld hoe u deze vorm van hulp geven kunt verlenen*
5. *Help de gepeste; zie hst. 7 en 9 en eventueel 10.*

Tips voor het kind

1. *Besef, dat ieder mens belangrijk is, jij dus ook.*
2. *Vertel aan je ouders dat je gepest wordt, of aan een oom, tante, enz, maar praat erover.*
3. *Je kunt ook de kindertelefoon bellen: 0800 - 0432.*
4. *Als je op school gepest wordt, ga dan praten met een leerkracht, die jij vertrouwt en waarvan jij denkt, dat die jou kan helpen. Op sommige scholen voor voortgezet onderwijs zijn kinderen / studenten opgeleid om je verhaal aan te horen en daar wat mee te doen.*
5. *Als je gepest blijft worden, ga dat dan aankaarten (of je ouders) bij de groepsleerkracht of mentor, en als dat niet helpt bij de directeur, en als dat niet helpt bel je -met toestemming van je ouders -maar naar Posicom voor gratis advies. Bel dan in de avonduren: 0294 - 430110. Je krijgt dan Theo Klungers aan de lijn. We bespreken dan de situatie en je krijgt een aantal tips, en je beslist natuurlijk zelf of je die tips opvolgt. Je mag je naam noemen, maar anoniem bellen is ook goed!*
6. *Leg een dagboek aan. Hierdoor schrijf je de ellende een beetje van je af, en je kunt bij andere mensen aantonen wanneer wat waar gebeurde.*
7. *Ga na wat je leuk vindt op deze school en schrijf dat ook op.*
8. *Als je ook buiten de school gepest wordt, door leerlingen van je eigen school, meld dat ook op school. Sommige scholen vinden dat niet hun zaak, maar de school waar ik werkte deed daar ook wat aan. Als je merkt, dat je op meer plekken door verschillende mensen gepest wordt, is het misschien zinvol om een speciale training te gaan volgen, om te oefenen hoe je kunt handelen in dit soort situaties. Je huisarts (die geheimhouding heeft) kan je wellicht aan adressen helpen.*
9. *Heb je nog vragen, bel dan gerust naar Posicom in de avonduren, tel. van Theo Klungers is: 0294 -430 110, of e-mail: posicom@wxs.nl*

Bijlage 5 Omgaan met een pester

Tips voor leerkracht

1. *Bouw een goed contact op met de pester.*
2. *Bevestig de pester in wat hij goed doet.*
3. *Laat de pester ervaren dat je hem als mens mag, en dat je de gepeste ook mag.*
4. *Maak de pester duidelijk, dat het gedrag pesten leidt tot ernstige problemen en dat je dat op zich jammer vindt, omdat je hem als mens aardig vindt.*
5. *Ga samen met de pester na, waarvoor hij pest. Verderop wordt beschreven hoe u een gesprek kunt voeren met een pester.*
6. *Maak de ouders van de pester duidelijk, dat pesten niet wordt geaccepteerd, ondanks het feit dat hun kind aardig is.*
7. *Maak duidelijke afspraken met de pester, inzake pestgedrag. Beloon goed sociaal gedrag, en bestraf pestgedrag en bespreek dit gedrag, en vraag hoe het anders kan; zie hst. 7 en 10.*
8. *Accepteer nooit lichamelijk geweld! Geef daarvoor straf en leer het kind nieuw gedrag aan, bijvoorbeeld problemen oplossen via de stopmethode. Hierdoor heeft de pester geen enkel excuus meer om geweld te gebruiken en leert hij anders omgaan met het oplossen van problemen. Tevens is het zinvol de ouders van een pester zeer duidelijk te maken, dat geen enkele vorm van geweld door de beugel kan. De leerkracht mag m.i. eisen van de ouders, dat zij hun kind dat goed duidelijk maken; zie hst. 7.2.*
9. *Help de pester via de groepsaanpak; zie hst. 7.3.*

Tips voor ouders

1. *Probeer een vriendelijke sfeer in huis te krijgen of te handhaven, waar het voor het kind goed toeven is.*
2. *Geef het kind veel aandacht en doe leuke dingen met hem of haar.*
3. *Geef duidelijk aan, dat u van hem of haar houdt.*
4. *Vraag waarvoor hij of zij pest en ga daar dieper op in. Sommige pesters maken de denkfout, dat als je iemand niet mag, dat je hem dan mag pesten. Als de pester zich irriteert aan de gepeste, bespreek dat dan met de leerkracht.*
5. *Goede sociale vaardigheden zijn nodig om te slagen in het leven. Lid worden van een teamsport of judo kan zinvol zijn voor het ontwikkelen van deze vaardigheden.*
6. *Ga na of het kind genoeg zelfvertrouwen heeft, gekoppeld aan een goed zelfbeeld. Zie hst. 9. Als het pesten niet stopt, is een sociale vaardigheidstraining zeer zinvol. Vraag ernaar bij de huisarts.*
7. *Spreek met school af, dat u wekelijks contact met elkaar heeft, om na te gaan of zijn of haar gedrag beter wordt. Niet gepest? Tof! Wel gepest? Een groot probleem!*
8. *De school mag eisen (vind ik) dat pesten snel stopt binnen en buiten school.*

Tips voor het kind

Vraag jezelf eens heel eerlijk af waarom je pest en lees dan pas verder……

Sommige kinderen pesten andere kinderen, omdat ze vroeger zelf gepest zijn en willen voorkomen, dat ze weer gepest gaan worden. Het is logisch, dat je niet meer gepest wilt worden, maar het pesten van andere kinderen lost het probleem van een gebrek aan zelfvertrouwen niet op. Leer om meer vertrouwen te krijgen in jezelf.

Andere kinderen pesten, omdat ze het thuis of op school niet leuk hebben. Omdat ze zelf niet lekker in hun vel zitten gaan ze andere kinderen pesten. Echter pesten lost je problemen op school of thuis niet op. Uiteindelijk wordt het alleen maar erger. Ga er eens over praten met iemand die je vertrouwt en die jij ook verstandig vindt. Het gaat erom, dat jij je ook prettig voelt. Bellen met de kindertelefoon is een goed begin. Tel.: 0800-0432.

Weer andere kinderen pesten, omdat ze de baas willen zijn en denken met pesten populair te worden. Hoe meer en langer je pest, hoe meer men een hekel aan je krijgt.
Misschien is dat jammer, omdat je wellicht toch best aardig bent.
Laat het anderen dan ook merken, dat je aardig bent.

Wat je kunt doen om met pesten te stoppen en om populair te blijven of zelfs te worden.

1. *Beslis gewoon voor jezelf: ik stop vandaag met pesten.*
2. *Loop naar diegene(n) die je vaak gepest hebt en zeg gewoon:* ***"Vanaf vandaag pest ik je niet meer!*** *Doei!" En loop dan gerust stoer weg, want dan ben je ook echt stoer en geniet er maar van!*
3. *Als iemand nog wat wantrouwig kijkt is dat niet gek natuurlijk. Men vertrouwt je nog niet helemaal, want dit verwachten ze niet van jou, dat je stopt met pesten.*
4. *Maar ga gerust nog een stapje verder. Als iemand je aankijkt zeg je "hoi" of iets dergelijks, of je geeft een knikje, of je grijnst even vrolijk naar diegene.*
5. *Je moet dit wel even volhouden hoor, maar na een maand zullen de anderen begrijpen, dat je een leuk en aardig figuur bent geworden. Je zult er vrienden bij krijgen en je oude vrienden moeten misschien nog even aan je wennen.*
   Het kan best zijn, dat je oude vrienden nog willen, dat je gaat pesten, maar maak hen maar met de nodige humor duidelijk dat je daarmee bent gestopt.

6. *Je hoeft natuurlijk niet direct vrienden te worden met diegene die je vroeger pestte, maar als je niet pest ben je al hartstikke goed bezig.*

Bijlage 6 Omgaan met meelopers

Tips voor de leerkracht

- *De meelopers benaderen via groepsaanpak; zie hst.7 (posicom)*

Tips voor de ouder

1. *Ga met het kind praten over waarom het meeloopt met pesten.*
2. *Vraag aan het kind: "Hoe zou jij het vinden , als je gepest werd?"*
3. *Vraag aan het kind, wat hij in het vervolg gaat doen, als er gepest wordt, laat het uw kind vertellen, alsof hij naar een film zit te kijken.*
4. *Geef duidelijk aan, dat hij nu geen straf krijgt, maar dat hij niet nog een keer moet meehelpen met pesten. Als een kind hiermee akkoord gaat, sluit dit gesprek dan af met een kus, of een snoepje.*

Tips voor het kind

Een kind dat gepest wordt voelt zich vaak heel rot en kan daar jaren later nog last van hebben, dat hij of zij gepest is. Stop dus gewoonweg met het meehelpen aan pesten.

Als je dat moeilijk vindt, of bang bent voor de pester, praat daar dan met iemand over, die jou kan helpen, bijvoorbeeld een leerkracht, je ouders, een tante, een goede vriend, enz. Je kunt ook de kindertelefoon bellen, tel.: 0800-0432.

Voor de rest verwijzen wij naar reader “van pesten naar een wijgevoel” van Theo Klungers. Deze is op school aanwezig.