

# Antipestbeleid

*Als school willen we oog hebben voor het welbevinden en de betrokkenheid van al onze leerlingen. Elk kind is anders, uniek en is het waard om met de beste zorgen omringd te zijn. (uit visie zorg- en gelijke onderwijskansen)*

**We streven dus naar een kindvriendelijke onderwijsleeromgeving, waarbij een gevoel van veiligheid en geborgenheid bij de kinderen de grondslag vormt.**

**Geweld en/of pesten gaan in tegen het welbevinden van de leerling, gaan in tegen de veilige omgeving die de klas én de school zou moeten zijn.**

**(Geweld en/of) Pesten komt helaas op iedere school voor. Het is een probleem dat zich niet gemakkelijk laat oplossen. Pesten speelt zich vaak in het verborgene af. Dat maakt het moeilijk om er greep op te krijgen. Het gebeurt door kinderen van alle leeftijden, maar nog het meest in de leeftijdsgroep van 10 tot 14 jaar.**

**Pesten verdwijnt niet omdat je een goed beleid hebt. Een beleid biedt de school een stevige basis om dit maatschappelijk probleem aan te pakken. Ieder van ons is op zijn/haar manier mee verantwoordelijk voor het slagen van het beleid. Door gezamenlijke afspraken/stappenplannen tegen ruzies, moeilijk gedrag, pesten, ... kan er preventief gewerkt worden om zo het escaleren van situaties te vermijden.**

**De waaier van Nieuwe Autoriteit Geweldloos Verzet kan een inspiratiebron zijn om de eigen impact op een situatie in te schatten en verschillende fases van waakzame zorg toe te passen.**

**Werk jij ook mee aan een pestvrije school?**

- \* Wordt hier gepest?**
- \* Wat kan ik daaraan doen?**
- \* Bij wie kan ik terecht op school?**

**\* Wees niet bang om iets te melden.**

**We maken graag tijd om naar uw probleem te luisteren.  
Uw verhaal zal vertrouwelijk en discreet behandeld worden.**



**\* De eerste vertrouwenspersoon is de leerkracht van je kind.  
U kan ook juf Petra (= onze 'groene' juf), de zorgcoördinator,  
de directeur of het CLB aanspreken.**

**\* Kom gewoon eens langs om het probleem aan te kaarten.  
Je kan ons contacteren op het nummer 015/31. 19. 06  
en/of via het e-mailadres van de school: [directie@demeyl.be](mailto:directie@demeyl.be)**

## **Inhoud**

1. Waarom kiezen voor een preventieplan pestbeleid?	3
2. Achtergrondinformatie	3
2.1 Wat verstaan wij onder pesten?	3
2.2 Kenmerken van de betrokkenen	4
2.3 Signalen pestgedrag bij ...	6
3. Preventieve aanpak op niveau van ...	7
3.1 ... de school	7
3.2 ... de klas	8
3.3 ... de ouders	9
3.4 Updaten pestbeleid	9
3.5 Verspreiden, kenbaar maken afsprakenplan pestbeleid	9
4. Aanpak door de school in situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd ...	9
4.1 ... op niveau slachtoffer	9
4.2 ... op niveau pestkop	9
4.3 ... op klasniveau	10
4.4 ... op schoolniveau	10
4.5 Een duidelijk meldpunt	11
5. Tips voor de ouders	11
5.1 Je kind wordt gepest.	11
5.2 Jouw kind blijkt de pestkop.	11
5.3 Jouw kind is een toeschouwer of een meeloper.	12
5.4 Cyberpesten	12
6. Waar vind je meer info?	14



## 1. Waarom kiezen wij voor een preventief antipestbeleid?

- Als school willen wij midden in de maatschappij staan. Een maatschappij die democratisch is, waar mensen voor hun mening mogen en durven uitkomen, waar mensen elkaars mening en ideeën kunnen respecteren. Het grote belang van het kunnen en willen leven in een maatschappij waar niet gediscrimineerd wordt op basis van geloofsovertuiging, culturele achtergrond, nationaliteit of op welke wijze dan ook staat in onze school voorop.
- Het is belangrijk dat de kinderen zich op onze school thuis voelen. Wij streven naar een prettige, ontspannen en open sfeer, waarin de kinderen zich gerespecteerd voelen en ervaren dat er voor iedereen, ongeacht capaciteiten en vaardigheden, de nodige aandacht en belangstelling is. Deze werksfeer, ook wel pedagogisch klimaat genoemd, vormt een basisvoorwaarde voor het bereiken van goede onderwijsleerresultaten en een positieve ontwikkeling van de kinderen.
- In en rondom de school doen zich situaties voor waarin kinderen zich heel kwetsbaar opstellen. Situaties die kunnen leiden tot gevoelens van ontevredenheid, jaloezie, je achtergesteld of zelfs genegeerd voelen. Dergelijke situaties kunnen aanleiding geven tot pestgedrag. Er wordt een slachtoffer gezocht, nog wat meelopers geronseld en de basis voor een (langdurige) pestsituatie met alle negatieve gevolgen van dien is gelegd.
- Met dit plan willen wij het pestgedrag binnen onze school niet alleen aanpakken nadat een pestsituatie is gesignaleerd, maar ook pestgedrag voorkomen door dit gedrag in al zijn aspecten, gevolgen en de erbij horende rollen van pestkop, meeloper en slachtoffer bespreekbaar te maken.
- Bij de aanpak van gesignaleerd pestgedrag worden ook de ouders betrokken:
  - omdat pestgedrag zich niet alleen beperkt tot de school
  - omdat oorzaken niet alleen binnen maar ook buiten de school liggen
  - omdat we steeds vaker geconfronteerd worden met online pestgedrag.
- Met dit plan willen wij dus volgende doelstellingen bereiken :
  - De leerkrachten kunnen het pestgedrag signaleren en onderkennen.
  - Het plan vormt een basis om te werken aan ... :
    - Het voorkomen van pestgedrag
    - Het tijdig signaleren van pestgedrag
    - Het remediëren van pestgedrag
    - De samenwerking tussen ouders en school om pestgedrag te voorkomen en te remediëren
- Met dit plan hopen wij als team, samen met de leerlingen en ouders een positieve en effectieve bijdrage te kunnen leveren aan het voorkomen en aanpakken van pestgedrag.

## 2. Achtergrondinformatie

### 2.1. Wat verstaan wij onder pesten? Pesten en plagen, waar zit het verschil?

<b>2.1. Wat verstaan wij onder pesten? Pesten en plagen,</b>	<b>Plagen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Is onschuldig, gebeurt onbezonnen, spontaan en ongepland. Gaat soms gepaard met humor.</li></ul>	<b>Pesten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gebeurt berekenend en gepland (men weet meestal goed, wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil doelbewust iemand kwetsen of</li></ul>
--	--	--

waar zit  
het  
verschil?



- Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.
- Speelt zich af tussen "gelijken" ("Twee honden vechten om hetzelfde been.").
- Is meestal te verdragen of zelfs leuk maar kan ook kwetsend of agressief zijn.
- Meestal één tegen één
- Wie nu wie plaagt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer. Plagen doet iedereen wel eens.

#### **Gevolgen**

- Schaafwond of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel). Wordt soms als prettig ervaren ("Plagen is liefde vragen").
- De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.
- Men blijft opgenomen in de groep.
- De groep lijdt er niet echt onder.

kleineren.

- Is duurzaam. Het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).
- Ongelijke strijd met een duidelijk machtsverschil: de onmachtsgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pestkop.
- De pestkop heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- Meestal een groep (pestkop en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
- Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (mogelijk wisselend door omstandigheden).

#### **Gevolgen**

- Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk, ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.
- Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam.
- Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind. Aan de basisbehoeften om "Bij de groep te horen" wordt niet voldaan.
- De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat. Iedereen is angstig, men wantrouwt elkaar. Er is daardoor weinig openheid en spontaniteit. Er zijn weinig of geen echte vrienden binnen de groep.

## **2.2 Kenmerken van de betrokkenen**

In een peestsituatie heb je altijd te maken met een pester en een gepeste. Maar daarnaast is de kracht van de meeloper van onschatbare waarde. Zonder meelopers

heeft de pester geen plezier in zijn gedrag en stopt het pesten vaak vanzelf.

### 2.2.1 Kenmerken van de pestkop



Alhoewel wij niet zomaar bij iemand het etiket van "Pestkop" kunnen opplakken op basis van kenmerken en kinderen onderling verschillen, is in de praktijk al vaak gebleken, dat bij kinderen die pesten, vaak één of meerdere van volgende kenmerken opvallen:

- Staat vrij positief tegenover geweld, agressie en het gebruik van stoere taal.
- Imiteert graag agressief gedrag, is stoer en imponeert
- Reageert agressief, gebruikt meer geweld.
- Lijkt assertief: zegt spontaan wat hij denkt of voelt. Komt uit voor zijn mening.
- Is vrij impulsief.
- Heeft de neiging anderen te overroepen of te domineren om controle te houden, maar is misschien minder zeker dan het lijkt.
- Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers.
- Is meestal fysiek sterker of omringd door sterke vrienden (meelopers) die zijn gezag respecteren, wil overheersen
- Heeft moeite met regels en grenzen.
- Schat situaties verkeerd in.
- Heeft het moeilijk met stress of spanning, die van buitenaf wordt opgelegd (proefwerken, etc.).
- Lijdt vaak aan een negatieve faalangst.
- Hoe onveiliger hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok.
- Is niet noodzakelijk minder verstandig of slimmer dan de rest, wil zichzelf bewijzen.
- Geniet respect uit angst en niet uit waardering, gevreesd door de groep
- Heeft een zwak inlevingsvermogen, is vooral met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen.

### 2.2.2 Kenmerken van het slachtoffer

In de praktijk is gebleken dat bij kinderen die gepest worden, vaak één of meerdere van volgende kenmerken opvallen:

- Houdt niet van geweld en agressief of onbeschoft taalgebruik.
- Weet niet hoe hij met agressie van anderen moet omgaan.
- Is meestal fysiek zwakker.
- Is eerder in zichzelf gekeerd, introvert.
- Is geneigd zich onderdanig of gediensstig te gedragen.
- Is onzeker in sociale contacten.
- Durft niet op te komen voor zichzelf, verbaal zwak.
- Heeft vaak een laag zelfbeeld van zichzelf en gelooft uiteindelijk dat hij het verdient om gepest te worden.
- Voelt zich vaker eenzaam dan andere kinderen.
- Voelt niet goed aan welke regels of normen er binnen de groep gelden, stelt soms onbewust zelf provocerend gedrag.
- Reageert niet op de gepaste manier op druk: begint te huilen of gedraagt zich slaafs, gaat klikken of vleien, probeert zich vrij te kopen met snoep of geld, probeert de pestkoppen na te bootsen maar faalt daarin.

### 2.2.3 Kenmerken van de meelopers

Meelopers

- Pesten mee om erbij te horen.
- Doen mee uit angst voor de pester.
- Doen mee uit angst om zelf gepest te worden.

- Steunen soms het slachtoffer maar zwijgen in de groep.

## 2.3 Signalen van pestgedrag bij ...

### 2.3.1 ... bij het slachtoffer



- Als het kind, de ouder(s) en/of andere kinderen aangeven dat er gepest wordt.
- Het kind wil niet meer naar school, klaagt bv. regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen tijdens vakanties verdwijnen.
- Blauwe plekken, schrammen, gescheurde kleren, beschadigde boeken, "verliest" materiaal. Let zeker op als het kind normaliter niet slordig is. Ook als het niet weet hoe de signalen er gekomen zijn, of excuses zoekt, is er vaak meer aan de hand.
- Maakt zich het liefst onzichtbaar. Zelfs zonder zichtbare aanleiding gedraagt het zich als een geslagen hondje. Het is vaak verdrietig of neerslachtig, heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
- Is vaak afwezig, letterlijk of figuurlijk. Het vlucht weg in de fantasie. Zorgt ervoor dat het zo nipt mogelijk op tijd op school komt. Is meteen na de bel weer weg.
- In sommige gevallen is het onhandelbaar, agressief en overspannen.
- Bepaalde kleren niet meer aan wil hebben naar school/club
- Gauw prikkelbaar of boos
- Nachtmerries en/of bedplassen
- Nooit uitgenodigd worden op feestjes/partijtjes
- De schoolresultaten worden opeens veel slechter.
- Alleen staan tijdens de speeltijden
- Tijdens de speeltijden steeds het veilige gezelschap van de leerkracht zoeken
- Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het slachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
- Als er groepjes gekozen worden, wordt het kind als laatste gekozen of het blijft over.
- Bijna altijd met kleine kinderen speelt
- Niet naar buiten wil
- Zuchten, piepen, steunen van andere kinderen als een slachtoffer een idee aandraagt of iets zegt.
- Als andere kinderen zich negatief uitlaten over het kind of zijn/haar familie zonder dat dit echt reëel is.
- Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt.
- Als andere kinderen negatiever reageren op een fout van het slachtoffer dan bij andere kinderen.

### 2.3.2 ... bij de pestkop

- Heeft blauwe plekken of schrammen en besmeurde of gescheurde kleren van de slachtoffers die zich verdedigd hebben.
- Heeft geen echte vrienden, zijn vriendjes zijn volgzaame meelopers, die wachten op instructies van de pestkop.
- Vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
- Ondervindt moeite in de omgang met anderen.
- Verdraagt het slecht om afhankelijk te zijn van het toeval, de bekwaamheid of de onbekwaamheid van anderen.
- Verdraagt geen kritiek of tegenkating en wordt boos als het

	<p>positieve beeld van zichzelf ter discussie wordt gesteld, al is het ook maar door een grapje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.</li> <li>➤ De pestkop is regelmatig brutaal tegenover een zwakker gezinslid. Dit kan ook een ouder zijn.</li> <li>➤ Kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.</li> <li>➤ Moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd.</li> <li>➤ Je krijgt de indruk, dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgzaam en braaf, maar je hoort klachten over het kind in onbewaakte momenten.</li> <li>➤ Kan moeilijk uit de rol van pester geraken.</li> </ul>
<p>Uiteindelijk gaat iedereen lijden onder de pesterijen omdat de groepsgeest en de klassfeer wordt aangetast.</p>	

### 3. Preventieve aanpak op niveau van ...

#### 3.1 ...de school



#### NORM: "Pesten hoort niet!"

**Wij maken graag samen plezier, maar nooit ten koste van een ander. Ruzies of meningsverschillen worden uitgepraat en niet uitgevochten. Eerlijk duurt het langst. Daar kiezen wij voor!**

- ✓ **Duidelijke schoolafspraken:** alle leerkrachten passen deze consequent toe
  - in de refter
  - op de speelplaats, speelweide, ...
- ✓ Duidelijke schoolafspraken zorgen
  - voor een veilige omgeving voor alle leerlingen
  - voor een rechtvaardig gevoel, ze gelden immers voor iedereen.
- ✓ Tijdens de speeltijden worden nevenactiviteiten georganiseerd zodat verveling niet tot pesten kan leiden.
  - Spelletjeskraam
  - Muziek-dans
  - Sport
  - Voetbal in een beurtsysteem
- ✓ Boeiende speelplaats door spelmateriaal aan te bieden in een beurtsysteem voor en door de leerlingen, steeds onder toezicht van leerkrachten.
  - schommelschalen
  - stelten
  - diabolo
  - springtouwen
  - elastieken
  - hinkelbanen
  - loopklossen
  - **EERBIED VOOR EN OPRUIMEN VAN HET MATERIAAL!!**
- ✓ Effectief en aanwezig toezicht door twee leerkrachten
  - op de speelplaats, speelweide, ...
  - aan het sanitaire blok
- ✓ Duidelijke regels tijdens de speeltijden (positief geformuleerd: "Wat moeten de kinderen doen i.p.v. wat allemaal niet mag). Zie afsprakenplan speelplaats



- ✓ Consequent opvolgen of die regels werken.
- ✓ Peters en meters van L6 helpen de leerlingen van L1 tot L3 bij het oplossen van mogelijke problemen.
- ✓ De leerkrachten hebben kennis en inzicht m.b.t. alle aspecten van pestgedrag en zijn vaardig in het signaleren en remediëren van pestgedrag.

**Vlaamse Week tegen Pesten met Stip-it actie** (= een initiatief van het Vlaams Netwerk Kies Kleur tegen Pesten)

- ✓ De Week wil een aanmoediging en een inspiratie zijn om werk te maken van een pestvrije omgeving voor kinderen en jongeren.
- ✓ Jaarlijks besteden we hieraan extra aandacht en maken we samen met de leerlingen duidelijk dat pesten niet kan.
  - Stip 1: Ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen.
  - Stip 2: Ik praat erover als pesten mij bang of verdrietig maakt.
  - Stip 3: Ik sluit niemand uit, voor mij hoort iedereen erbij.
  - Stip 4: Ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt.

**3.2 ... de klas**



**Een opdracht voor elke dag, doorheen alle lessen, met de leerkracht als model.**

- ✓ Werken aan een positief klasklimaat met respect en vertrouwen als basis.
- ✓ Het bevorderen van wederzijds respect en waardering van de leerlingen onderling, met als uitgangspunt: "Alle mensen verschillen onderling, qua uiterlijk, qua persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en capaciteiten. Ieder mens heeft het recht om, ongeacht zijn uiterlijk, persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en capaciteiten, "zichzelf" te kunnen zijn, en als zodanig te worden gerespecteerd door zijn medemensen."
- ✓ We kunnen dit bereiken door:
  - Samenwerking: kinderen met elkaar leren werken, elkaar leren helpen, elkaar leren vertrouwen
  - Communicatie: de elementaire gespreksregels beheersen, actief kunnen luisteren, ik-boodschappen uiten
  - Tolerantie: elkaar respecteren, lief en leed delen met elkaar, verschillen aanvaarden, met vooroordelen omgaan
  - Emoties: gevoelens leren uiten, omgaan met angsten en frustraties, jezelf kunnen beheersen
  - Conflicten oplossen: creatief omgaan met conflicten en ze gebruiken als leersituaties
- ✓ Aandacht besteden aan weerbaarheidstraining in kringgesprekken en tijdens lessen socio-emotionele vorming wat ten goede komt aan de gepeste.
- ✓ Bespreken van: Wat is plagen? Wat is pesten? Wat zijn de gevolgen van pesten?
- ✓ In alle klassen worden duidelijke groeps- en gedragsregels gehanteerd. In de tweede en derde graad zijn de groepsregels op schrift gesteld en hangen duidelijk zichtbaar voor alle leerlingen op posterformaat aan de muur van de klas.
- ✓ Positief gedrag van leerlingen wordt bekrachtigd.



<b>3.3 ... de ouders</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Beloon zelfstandig gedrag.</li> <li>✓ Leer uw kind opkomen voor zichzelf en voor anderen.</li> <li>✓ Leer uw kind om hulp te vragen.</li> <li>✓ Los conflicten op door te praten (= rolmodel).</li> <li>✓ Zelfstandig dingen laten doen/kiezen.</li> <li>✓ Niet "over" beschermen.</li> <li>✓ Kinderen worden 'sterker' als ze het zelf kunnen oplossen.</li> <li>✓ "Neen" zeggen mag.</li> <li>✓ Stop = Stop</li> <li>✓ Ruzie maken mag, maar zorg voor herstel.</li> </ul>
<b>3.4 Updaten pestbeleid</b>	<p>Het plan pestbeleid wordt minstens 1x/schooljaar door het hele team tijdens overlegmomenten of personeelsvergaderingen, onder de loep genomen, verder uitgediept, verfijnd, ge-updated, ...</p>
<b>3.5 Verspreiden, kenbaar maken afsprakenplan pestbeleid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tijdens lessen socio-emotionele vorming</li> <li>✓ Tijdens klasgesprekken n.a.v. concrete situaties</li> <li>✓ Tijdens de ouderavond en/of oudercontacten wordt, afhankelijk van de situatie, aandacht besteed aan alle aspecten van pestgedrag.</li> <li>✓ Website van de school</li> <li>✓ Infobrochure voor de ouders</li> </ul>

<b>4. Aanpak door de school in situaties waar pestgedrag wordt gesignaleerd ...</b>	
<b>4.1 ... op niveau slachtoffer</b>	<p><b>Het is heel belangrijk om het verhaal ernstig te nemen. We GELOVEN het slachtoffer.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ We bieden zelf geen oplossing aan. Dit is een moeilijk punt. Als je alles voorzegt wat het kind moet doen, vergroot je eigenlijk het gevoel bij het kind dat het zelf niets kan.</li> <li>✓ Positieve kenmerken van de kinderen worden benoemd!</li> <li>✓ Zijn/haar gevoel wordt ERKEND. We minimaliseren niet. "Hoe moeilijk moet dat zijn voor jou ..." Door te erkennen, help je het negatieve zelfbeeld om te keren.</li> <li>✓ SAMEN manieren bespreken om te reageren. Door samen oplossingen te bedenken, geven we het kind het gevoel dat het iets kan, help je weer om het negatief zelfbeeld om te keren.</li> <li>✓ We dramatiseren niet. Juiste proportie is belangrijk.</li> <li>✓ We vragen aan het kind om bewijsmateriaal.</li> </ul>
<b>4.2 ... op niveau pestkop</b>	<p><b>"Dit gedrag dulden wij niet! Hier wordt niet gepest! Dit is een regel!"</b></p> <p><b>We moeten wel opletten dat we ons niet schuldig maken aan dezelfde praktijken. Nooit kwaad met kwaad vergelden!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reactie op zijn/haar gedrag, niet op de persoon. Het is belangrijk om niet te personaliseren, maar om het gedrag te benoemen.</li> <li>✓ Als leerkracht geven we aan dat we het pesten ZELF ontdekt hebben.</li> <li>✓ SAMEN afspraken maken.</li> <li>✓ Op zoek gaan naar de reden van het pesten.</li> <li>✓ - Zijn/haar inlevingsvermogen vergroten "Hoe zou jij je voelen als ... dat met jou doet?"</li> </ul>

<p><b>4.3 ... op klasniveau</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regelmatig klasgesprekken organiseren</li> <li>✓ Het verschil tussen plagen, pesten en ruzie maken uitleggen aan de kinderen.</li> <li>✓ De leerlingen zoeken ZELF oplossingen. De gevonden oplossingen worden bekrachtigd.</li> <li>✓ Afspraken maken met de leerlingen.</li> <li>✓ Zij schrijven de afspraken op en hangen het uit.</li> <li>✓ Indien nodig a.d.h.v. een sociogram de klassituatie en onderlinge relaties tussen leerlingen van een klas analyseren.</li> <li>✓ Samen rond socio-emotionele vaardigheden werken.</li> <li>✓ Het leerlinggedrag wordt in een kringgesprek binnen de klasgroep of klasoverstijgend (afhankelijk van de situatie) besproken. Er worden met de betrokken leerlingen afspraken gemaakt, gericht op het verbeteren van het leerlinggedrag.</li> </ul>
<p><b>4.4 ... op schoolniveau</b></p> 	<p><b>Hier wordt niet gepest!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alle leerkrachten worden op de hoogte gehouden.</li> <li>✓ Communicatie tussen iedereen is zeer belangrijk</li> <li>✓ We zorgen voor een gezamenlijke aanpak -&gt; Schooleigen stappenplan uitgewerkt door het team       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinderen, ouders, leerkrachten, ... melden dat er een probleem is.</li> <li>2. Het slachtoffer, meelopers en de pestkop worden gehoord. Een kort verslag of analyse wordt in LVS Broekx opgemaakt:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (datum/ naam leerling (de pestkop)</li> <li>○ naam/namen overige betrokkene(n) (slachtoffer, meelopers)</li> <li>○ korte beschrijving van de pestsituatie</li> <li>○ ondernomen stappen (gesprek pestkop + slachtoffer, gemaakte afspraken)</li> </ul>           Er wordt gezocht naar de onderliggende reden voor het pesten. Opvolging emotioneel welbevinden van de pestkop.         </li> <li>3. De pestkop wordt verteld dat dit gedrag niet meer kan, moet gedaan zijn. Hij/zij krijgt geen enkele kans meer en wordt aangespoord zich te herpakken.</li> <li>4. Dit wordt regelmatig, zeker wekelijks opgevolgd.</li> <li>5. De pestsituatie wordt tijdens overlegmomenten en/of personeelsvergaderingen besproken.</li> <li>6. Is het niet oké, dan wordt de directie ingeschakeld. Als het nog niet opgelost is, wordt samen met de leerling een individueel handelingsplan opgesteld, de ouders worden uitgenodigd en op de hoogte gebracht. Positieve herstel aan de ouders wordt benoemd.</li> <li>7. Alle betrokken partijen (leerling, ouders, klasleerkracht, directie, zorgcoördinator en CLB) ondertekenen het individueel handelingsplan.</li> <li>8. Dit plan wordt in het LVS Broekx opgenomen.</li> <li>9. De betrokken ouders en leerling krijgen a.d.h.v. een schooleigen infobrochure achtergrondinformatie.</li> <li>10. Wanneer het pesten na tussenkomst van ouders, leerkrachten, zorgteam, kernteam APB, directie en/of CLB niet stopt, is het overduidelijk dat de pestkoppen zichzelf niet onder controle hebben. In dit geval is externe, professionele hulp aangewezen. In het ergste geval kan een tuchtprocedure opgestart worden.</li> </ol> </li> </ul>

<b>4.5 duidelijk meldpunt</b>	<b>Een</b> Alle leerkrachten, zorgcoördinatoren, ambulante leerkrachten en de directie zijn uiteraard aanspreekbaar. De eerste vertrouwenspersoon is de leerkracht van je kind. Verder is er ook het kernteam APB: juf Petra (= onze groene juf), de zorgcoördinator, de directeur of het CLB.
-------------------------------	--


## 5. Tips voor de ouders

**Bouw aan een veilige thuis.**

- Wees alert voor signalen. Laat je kind weten dat je er bent als het je nodig heeft.
- Bouw aan een vertrouwensrelatie door tijd voor elkaar te maken.
- Vermijd bij (cyber)pesten om te praten over schuld en straf zodat je kind niet bang is om bij jou aan te kloppen bij (pest)problemen.
- Leer je kind het verschil tussen klikken en melden
- Leer je kind het verschil tussen plagen en pesten.
- Stimuleer een weerbare houding bij je kind: bv oefen in krachtig 'neen' zeggen.

<b>5.1 Je kind wordt gepest.</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dit zal jou als ouder raken. Blijf rustig. Steun je kind. Leg de schuld niet bij hemzelf.</li> <li>✓ Luister naar het verhaal van je kind.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wat is er gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?</li> <li>○ Hoe voelt dat voor jou? Wie of wat geeft je steun?</li> <li>○ Vertelde je het al aan iemand? Wat is er dan gebeurd?</li> <li>○ Wat is voor jou belangrijk? Wat moet er veranderen?</li> <li>○ Wat is daarvoor nodig? Wie of wat kan je daarbij helpen?</li> </ul> </li> <li>✓ Werk samen een plan uit: Wie wil je contacteren? Wat wil je zeggen? Wat wil je dat er gebeurt?</li> <li>✓ Bespreek samen met je kind wanneer en hoe jullie dit zullen doen. Doe niets wat je kind niet weet.</li> <li>✓ Meld het in overleg met je kind aan de school (eventueel ook aan de huisarts, CLB, centra, ...) Als je iemand moet contacteren terwijl je kind dit niet wil, vertel je kind waarom dit echt nodig is.</li> <li>✓ Bied geen oplossingen aan, zoek samen naar manieren om op het gepest gedrag te reageren.</li> <li>✓ Zoek vrienden, hobby's waar je kind zich wel goed voelt.</li> <li>✓ Een snelle oplossing van het pestprobleem is niet zomaar gevonden. Het is daarom belangrijk dat u uw kind blijft aanmoedigen om steeds over alle pestgedrag te praten.</li> <li>✓ Blijf de school betrekken bij de oplossing van het pestprobleem. De school heeft als organisatie de beste positie om pestgedrag aan te pakken, vanzelfsprekend in nauwe samenwerking met alle betrokkenen.</li> </ul>
---	--

<b>5.2 Je kind blijkt een pestkop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ga na wat er precies gebeurt. Praat met je kind, zijn leraar, trainer, vrienden, ... Bedenk dat een pestkop steeds zal proberen zijn of haar foute gedrag goed te praten.</li> <li>✓ Leg het verschil uit tussen plagen (onschuldig en kort) en pesten (hard en om te kwetsen).</li> <li>✓ Zeg onmiddellijk dat pesten niet kan. Nooit. Om geen enkele reden. Op geen enkele manier (uitsluiten, spullen stuk maken,</li> </ul>
---------------------------------------	--

	<p>slaan, uitlachen, haatmails sturen, ...). Vraag je kind om direct te stoppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wijs op het verdriet dat het pesten veroorzaakt. Probeer de gevoelens van het slachtoffer te verwoorden. Zo vergroot je het inlevingsvermogen van je kind.</li> <li>✓ Vraag waarvoor hij/zij pest en ga daar dieper op in. Sommige pestkoppen maken de denkfout, dat als je iemand niet mag, dat je hem dan mag pesten. Als de pestkop zich irriteert aan de gepeste, bespreek dat dan met de leerkracht.</li> <li>✓ Neem contact op met de school. Laat aan uw kind en de school merken dat u dit probleem serieus neemt.</li> <li>✓ Probeer een goed overzicht van de activiteiten van uw kind te krijgen. Met wie gaat uw kind om? Waar en wanneer?</li> <li>✓ Stel een aantal duidelijke regels voor en stel deze met uw kind op.</li> <li>✓ Geef uw kind aandacht.</li> <li>✓ Beloon uw kind voor positief gedrag, met name voor wat huis- en schoolregels betreft.</li> <li>✓ Geef duidelijk aan dat u van hem/haar houdt.</li> <li>✓ Bedenk dat het veelvuldig kijken naar gewelddadige video's, videogames en televisieprogramma's het gedrag van uw kind negatief kan beïnvloeden. Stel samen met uw kind een kijk- of speelwijzer op.</li> <li>✓ Geef hem/haar kansen om het goed te maken.</li> </ul>
<p><b>5.3 Je kind is een toeschouwer of meeloper.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vraag wat er precies gebeurt (in de klas, jeugdbeweging, sportclub, ...). Deze informatie kan je in vertrouwen aan de leerkracht melden.</li> <li>✓ Stimuleer je kind om de leerkracht op de hoogte te brengen.</li> <li>✓ Maak een verschil tussen "klikken" en "melden". "Klikken" doe je omdat je wil dat iemand een straf krijgt. "Melden" omdat je wil dat iets ophoudt.</li> <li>✓ Maak je kind duidelijk dat dat pesten moet stoppen. Bedenk samen oplossingen. Steun hem om iets te ondernemen.</li> </ul>
<p><b>5.4 Cyberpesten</b></p> 	<p>➤ <b>Hoofdregels voor ouders van surfende kinderen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zet je PC op een centrale plaats zodat u toezicht kunt houden.</li> <li>✓ Zorg dat uw computer is beveiligd met een <b>firewall</b>, antivirus- en antispywaresoftware. Houd deze up-to-date en let op eventuele <b>alarmsignalen</b> die ze geven. Controleer of uw internetaanbieder antivirus- en antispywarehulpmiddelen aanbiedt die u kunt gebruiken.</li> <li>✓ Gebruik een spamfilter op uw e-mailprogramma en houd uw e-mailadres zoveel mogelijk voor uzelf door het niet op het web te publiceren. Mijd e-mails van onbekende afzenders en <b>scan</b> bijlagen voordat u ze opent.</li> <li>✓ Benut zoveel mogelijk de functies voor ouderlijk toezicht van uw besturingssysteem, internetbrowser, zoekmachine en e-mailprogramma. Maak aparte <b>gebruikersaccounts</b> voor uw kinderen. Stel privacy-instellingen zo hoog mogelijk in.</li> <li>✓ Overweeg om voor jonge kinderen aanvullende filtersoftware te gebruiken.</li> <li>✓ Neem direct contact op met uw internetaanbieder of een expert als uw computer zich vreemd gedraagt. Uw computer kan immers geïnfecteerd zijn.</li> <li>✓ Als u kinderpornografische beelden op het internet ontdekt, meld dit dan via <a href="http://www.stopchildporno.be">www.stopchildporno.be</a>. Racistische of</li> </ul>



- discriminerende inhoud kan uw melden via [www.cyberhate.be](http://www.cyberhate.be).
- ✓ Ga eens naast uw kinderen zitten als ze aan het surfen zijn. Dit is een uitstekende manier om het gesprek te starten en het vertrouwen te vergroten. Maak er een uitdaging van om samen te leren.
  - ✓ Onthoud dat deze veiligheidsregels zowel op u als op uw kinderen van toepassing zijn. Moedig hen aan het u te vertellen als ze vreemde dingen tegenkomen.
  - ✓ Controleer af en toe de GSM/tablet/laptop van uw kind zodat u weet heeft welke foto, filmpjes uw kind post op TIKTOK, naar wie en welke berichten uw kind stuurt via whatsapp, via mail, ...

#### ➤ **Netiquette**

- ✓ Neem de tijd om te ontdekken hoe uw kinderen hun tijd online doorbrengen en vraag hen om u te laten zien hoe ze met hun vrienden communiceren.
- ✓ Leer ze om hun privacy online te beschermen door:
  - Veilige profielen aan te maken met ingeschakelde privacy-instellingen, altijd een nickname te gebruiken als ze chatten en onbekende mensen te verwijderen uit hun chatcontactlijst.
  - Hun wachtwoorden te beschermen.
  - Alleen contact te leggen met en berichten te beantwoorden van mensen die ze ook offline kennen.
  - Altijd uw toestemming te vragen voordat ze foto's van zichzelf, uw gezin, huis, hun school, ... uploaden.
  - Persoonlijke informatie, zoals hun naam, e-mailadres, telefoonnummer, adres, school, sportteam, ... nooit online aan iemand toe te vertrouwen, tenzij ze die persoon ook in het echt goed kennen. Op websites, social networkingsites of in communicatie met vreemden is het volledig uit den boze om persoonlijke informatie prijs te geven.
- ✓ Zorg er samen voor dat u:
  - weet hoe u contactpersonen kunt weigeren of personen kunt blokkeren in een contactpersonenlijst.
  - op de hoogte bent van de veiligheids- en rapporteringsfuncties die beschikbaar zijn op de door u gebruikte websites.
- ✓ Bouw vertrouwen op door uw kinderen ervan te verzekeren dat ze met u ook kunnen praten over hun fouten, zodat u samen naar een oplossing kunt zoeken! Fouten maken hoort bij het leerproces.

#### ➤ **Cyberpesten**

- ✓ Voorkom negatieve ervaringen door ervoor te zorgen dat uw kinderen weten hoe ze hun eigen privacy moeten beschermen en die van anderen moeten respecteren.
- ✓ Leer uw kinderen om niet te reageren op pestberichten.
- ✓ Help uw kinderen te begrijpen welke berichten en welk soort gedrag anderen kwetst en hoe ze dit kunnen voorkomen.
- ✓ Zorg ervoor dat ze weten hoe ze mensen die hen vervelende berichten sturen in hun contactpersonenlijst kunnen blokkeren.
- ✓ Bewaar aanstootgevende berichten. U heeft ze misschien nog nodig als bewijsmateriaal.
- ✓ Houd voeling met de omgeving van uw kinderen. Leer hun vrienden, de ouders van hun vrienden en hun klasgenoten kennen.
- ✓ Moedig uw kinderen aan om u over eventuele onaangename offline en online ervaring te vertellen. Verzekeren hen dat u voor ze klaarstaat, zelfs als ze ook zelf onvoorzichtig zijn geweest en dat

	<p>u samen met hen oplossingen zult zoeken.</p> <p>✓ Zorg ervoor dat uw kinderen begrijpen dat het nooit hun schuld is als ze door iemand worden gepest.</p>
--	--

## 6. Waar vind je meer info?



[www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/ouders)  
[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) (voor info op kindermaat)  
[www.ecops.be](http://www.ecops.be) (voor het melden van illegale activiteiten zoals fraude of kinderporno op het internet door burgers)  
[www.kieskeurtegenpesten.be](http://www.kieskeurtegenpesten.be)  
[www.saferinternet.be](http://www.saferinternet.be) (Veilig internetten. Surf Slim!)  
[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be) (Preventieportaal online veiligheid van Child Focus voor een veilig en verantwoord internetgebruik door kinderen en jongeren)  
[www.gezinsbond.be/veiligonline](http://www.gezinsbond.be/veiligonline)  
[www.ond.vlaanderen.be/ict/ondersteuning/veiligICT](http://www.ond.vlaanderen.be/ict/ondersteuning/veiligICT) (voor leerkrachten)  
[www.klasse.be/leraren](http://www.klasse.be/leraren)  
[www.e-privacy.be](http://www.e-privacy.be) (Bescherming van persoonsgegevens)  
[www.stopchildporno.be](http://www.stopchildporno.be) (van Child Focus voor het melden van seksuele misbruikbeelden van minderjarigen)  
[www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be) (educatieve website over pesten en cyberpesten)  
[www.awel.be](http://www.awel.be) (Kinder- en Jongerentelefoon)

# Pesten



**Horen, Zien**  
**maar niet**  
**Zwijgen**