

### Tips voor de ouders : je kind wordt gepest

- Moedig je kind aan te praten over pesten, steun je kind, luister naar zijn verhaal, leg de schuld niet bij hemzelf.
- Stel directe vragen :
  - Wie plaagt/pest er?
  - Wat gebeurt er?
  - Waar gebeurt het?
  - Wanneer gebeurt het?
- Hou een dagboek bij met daarin wie, hoe, wanneer pest, enz. dit om een duidelijk beeld te krijgen.
- Meld het in overleg met je kind aan de school (zie meldpunt), eventueel ook aan de huisarts, CLB.
- Bied geen oplossingen aan, zoek samen naar manieren om op het pestgedrag te reageren.
- Zoek vrienden, hobby's waar je kind zich wel goed bij voelt.
- Verander niet van school.
- Zet je PC op een centrale plaats.

### Tips voor de ouders : je kind blijkt een pestkop

- Ga na wat er precies gebeurt. Praat met je kind, zijn leraar, trainer, vrienden, ... .
- Bedenk dat een pester steeds zal proberen zijn of haar fout gedrag goed te praten.
- Leg het verschil uit tussen plagen (onschuldig en kort) en pesten (hard en om te kwetsen).
- Zeg onmiddellijk dat pesten niet kan. Nooit. Om geen enkele reden. Op geen enkele manier (uitsluiten, spullen stuk maken, slaan, uitlachen, haatmails sturen, ...).
- Vraag je kind om direct te stoppen.
- Wijs op het verdriet dat het pesten veroorzaakt. Probeer de gevoelens van het slachtoffer te verwoorden. Zo vergroot je het inlevingsvermogen van je kind.

### Tips voor de ouders : je kind is toeschouwer of doet wel eens mee

- Vraag wat er precies gebeurt (in de klas, jeugdbeweging, sportclub, ...). Deze informatie kan je in vertrouwen aan de leerkracht melden.
- Stimuleer je kind om de leerkracht op de hoogte te brengen. Maak een verschil tussen "klikken" en "melden". "Klikken" doe je omdat je wil dat iemand een straf krijgt. "Melden" omdat je wil dat iets ophoudt.

4.



## Ik denk dat mijn kind gepest wordt...

Is dat zo?  
Hoe herken ik het?  
Wat doe ik eraan?  
Bij wie kan ik terecht op school?

Gemeentelijke Basisschool De Meyl  
015/31.19.06  
directie@demeyl.be  
www.demeyl.be

Deze brochure is gerealiseerd in samenwerking met de Oudervereniging van de Gemeentelijke Basisschool 't Kofschip.

Volledig plan Pestbeleid met informatie over websites en literatuur vind je op de website van de school.

1.

**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 en dat alleen al 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. Als school heb je wel een stevige basis om dit maatschappelijk probleem aan te pakken.**

## Signalen pestgedrag

- Als het kind, de ouder(s) en/of andere kinderen aangeven dat er gepest wordt
- Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofd- en buikpijn, terwijl deze pijnen tijdens vakanties verdwijnen.
- Bepaalde kleren niet meer willen aandoen om naar school/club te gaan
- Gauw prikkelbaar of boos zijn
- Nachtmerries
- Bedplassen
- Nooit uitgenodigd worden op feestjes/partijtjes
- Alleen staan tijdens de speeltijden
- Tijdens de speeltijden steeds contact met de leerkrachten zoeken
- Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het slachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind even later wel nog mag meedoen.
- Je kind speelt bijna altijd met kleine kinderen.
- Je kind wil niet naar buiten.
- 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 daar aanleiding toe is
- Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt
- Als de kinderen negatiever reageren op een fout van het slachtoffer dan op één van andere kinderen



## Preventieve aanpak ouders

- Beloon zelfstandig gedrag.
- Leer je kind opkomen voor zichzelf en anderen.
- Leer je kind om hulp te vragen.
- Los zelf conflicten op door te praten. (rolmodel)
- Zelfstandig dingen doen/kiezen
- Niet overbeschermen
- Ruzie maken mag



## Aanpak door de school

### Individueel niveau slachtoffer:

GELOOF het slachtoffer, ERKEN zijn gevoel, zoek SAMEN manieren om te reageren.

### Individueel niveau pester:

Dit gedrag dulden wij niet! Niet personaliseren maar gedrag aanpakken. Inlevingsvermogen vergroten.

### Klasniveau:

Verschil uitleggen tussen plagen, pesten en ruzie maken. Klasgesprekken, zelf oplossingen laten zoeken,...

### Schoolniveau:

Communicatie, gezamenlijke aanpak, eigen stappenplan school

### Een duidelijk meldpunt:

Alle leerkrachten, zorgjuffen en de directie zijn uiteraard aanspreekbaar.

### De eerste vertrouwenspersoon is de leerkracht.

Verder is er ook het kernteam APB (antipestbeleid), de directeur, het CLB en de oudervereniging.

Het kernteam APB : Petra Van Elst en de zorgjuf