



Pestprotocol Bonifaciusschool

Alphen aan den Rijn, februari 2017



Inhoud pestprotocol Bonifaciusschool

Inleiding/uitgangspunt		3
1. Wat is pesten?	<ul style="list-style-type: none">- verschillen- signalen- oorzaken	4
2. Pesten aanpakken		6
3. Stappenplan van de leerkracht	<ul style="list-style-type: none">- 5 sporen aanpak- stop-hou op regel- no-blame aanpak	7
4. Tips voor ouders	<ul style="list-style-type: none">- gepeste kinderen- pestende kinderen	11
5. Cyberpesten	<ul style="list-style-type: none">- voorkomen- wat te doen als jouw kind pest	16
6. Toezicht en sancties		19
8. Slot		20
9. Bronnen		20



Inleiding

Pesten komt helaas nog steeds te vaak voor, ook bij ons op school. De Bonifaciuschool wil echter dat iedereen zich veilig voelt op school en wil het positieve gedrag stimuleren. De school zal optreden als er gepest wordt op basis van dit protocol.

In Nederland worden jaarlijks gemiddeld 385.000 leerlingen gepest. Dat is één op de vier kinderen in het basisonderwijs en één op de zestien kinderen in het voortgezet onderwijs.

De negatieve gevolgen voor het slachtoffer zijn groot, zeker als pesten maandenlang of jarenlang kan doorgaan. Het gepeste kind gaat steeds meer aan zichzelf als mens twifelen. Het kan faalangstig worden, en zal vaak - door slechte ervaringen - ook goedbedoelende medemensen met achterdocht tegemoet treden, waardoor vriendschappen moeilijker kunnen ontstaan en groeien. Veel gepeste mensen worden eenzaam, angstig en krijgen psychische problemen. Soms leidt (lijdt) pesten tot zelfmoord!

Ook voor de pester is het pesten een probleem. Een kind dat regelmatig pest heeft 400% meer kans om in de criminaliteit te belanden. Daarnaast veroorzaakt de pester leed bij de gepeste en verpest de sfeer in een groep.

Pesten aanpakken, of liever nog voorkomen, is daarom zinvol voor iedereen.

Met ingang van augustus 2015 is de school verplicht om zorg te dragen voor de sociale veiligheid op haar school. De school mag zelf bepalen hoe zij dit doet. De wet verankert de taak van de school om pesten tegen te gaan en de sociale veiligheid te waarborgen.

Vanaf augustus 2016, ziet de onderwijsinspectie erop toe *dat* en *hoe* de school dat doet.

Uitgangspunt:

“Een veilige omgeving voor scholieren en onderwijspersoneel houdt in dat er een prettige sfeer op school is. Incidenten zoals ongepast gedrag, intimidatie, diefstal en agressie worden voorkomen. Dat kan door op tijd te signaleren en hier gericht tegen op te treden. Dit geldt ook voor het bestrijden van pestgedrag” (www.rijksoverheid.nl)

Pesten lijkt iets tussen degene die pest en degene die gepest wordt, maar kan ook ontstaan door een negatieve groepssfeer. Kinderen en jongeren zijn in hun proces naar volwassenheid op zoek naar grenzen. Die ruimte hebben ze nodig om te ontdekken waar maatschappelijke en persoonlijke grenzen liggen en hoe je daarmee omgaat. In elke groep zijn normen, waarden, regels en overtuigingen en ontstaat er een hiërarchie. In het geval van gezond groepsgedrag zal iemand met afwijkend gedrag terechtgewezen worden met de bedoeling om diegene bij de groep te houden. Wordt iemand bij afwijkend gedrag terechtgewezen met de bedoeling buiten

de groep gezet te worden, zodat de band tussen de anderen sterker wordt, dan kan gesproken worden van een sociaal onveilige groep. Voor iedereen in de groep is het dan onveilig, niet alleen voor degene die gepest wordt. Degenen die pesten moeten hun positie zien te behouden en zij hebben daarvoor bevestiging nodig van groepsleden. Degenen die mee lachen of zich op de achtergrond houden zijn bang zelf mikpunt te worden van het pesten. De verschillende rollen liggen namelijk niet vast; wie in een andere groep gepest is kan zelf pestgedrag gaan vertonen om te voorkomen weer de zondebok te worden.

1. Wat is pesten?

“Pesten in een stelselmatige vorm van agressie, waarbij één of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld.”

Verschil tussen plagen en pesten

De begrippen plagen en pesten worden regelmatig door elkaar gebruikt. Toch bestaat er een duidelijk verschil. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar wel mogen. Men neemt elkaar in de maling, zonder dat er een dreigende situatie ontstaat. Men

haalt een grapje bij elkaar uit. Een beetje plagen kan zelfs de sfeer verbeteren. Plagen en humor gaan hand in hand.

Bij pesten is er een duidelijk slachtoffer en een dader. De dader heeft de intentie om het slachtoffer te beschadigen. Het gedrag van de dader is (be)dreigend. Het slachtoffer wordt beschadigd en kan zich vaak niet verweren zonder opnieuw aangepakt te worden.

Signalen die kunnen duiden op pesten

Zonder dat een kind letterlijk zegt dat het gepest wordt, kunnen de onderstaande signalen op pesten duiden:

1. vaak alleen staan in de pauze;
2. tijdens de pauze bij de pleinwacht gaan staan;
3. een spel is “toevallig” steeds net begonnen als hij of zij erbij komt;
4. vaak alleen met jongere kinderen spelen;
5. niet naar buiten willen op school;

6. zuchten, piepen en steunen van andere kinderen, als het betreffende kind een idee oppert dat wèl geaccepteerd zou worden indien een ander kind dat idee aangedragen zou hebben;
7. veel geroddel in de groep;
8. als andere kinderen zich negatief uitlaten over familieleden van dat kind;
9. indien andere kinderen alles maar stom vinden van het betreffende kind, inzake kleding, haardracht, keuze van de rugzak, enz.;
10. als andere kinderen negatiever reageren op een fout van het kind dan dat ze doen bij hun andere klasgenoten;
11. niet meer naar school willen, of aangeven zich ziek te voelen;
12. bepaalde kleren niet meer aan willen hebben naar school, de club, of..;
13. gauw boos of prikkelbaar zijn;
14. niet meer buiten willen spelen en zich opsluiten in huis;
15. indien het kind niet (meer) wordt uitgenodigd op partijtjes van klasgenoten.

Indien u één of meer van deze signalen oppikt kan het kind gepest worden, maar het hoeft niet. Vraag aan het kind of uw vermoeden over het pesten klopt, of dat er "iets" anders aan de hand is. Ook bij een ontkenning is het goed om tegen het kind te zeggen dat hij of zij altijd welkom is, indien er problemen zijn.

Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:

- * Een problematische thuissituatie;
- * Voortdurend buitengesloten voelen;
- * Voortdurend in een niet passende rol worden gedrukt;
- * Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan;
- * Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt.

De sfeer

Lachen met elkaar (niet om elkaar) is gezond. Plezier in het werk, enthousiasme, elkaar ondersteunen als er iets fout is gegaan, complimenten uitdelen, kortom een fijne leer- en werkomgeving is een zeer belangrijke factor om pesten aan te pakken of zelfs te voorkomen voor jong en oud. Niet alleen de kinderen hebben recht op een

fijne leer- en werkplek maar onderwijsgeevenden en niet onderwijzend personeel natuurlijk ook.

Als leerkrachten, kinderen en ouders elkaar met wederzijds respect behandelen zal pesten niet geaccepteerd worden.

Als pesten toch plaats vindt kan de school in overleg met de ouders nagaan over hoe dit probleem aangepakt kan worden.

Belangrijk is, dat ouders en school naast elkaar staan en niet tegenover elkaar. De school dient de ouders van een gepest kind heel serieus te nemen.

2.Pesten aanpakken

Pesten aanpakken is in het voordeel van alle betrokkenen, zoals pester, gepeste, de middengroep, de leerkracht en de ouders, want pesten verziekt de sfeer en ontwikkelt bij de kinderen verkeerde sociale vaardigheden. Daarnaast heeft iedereen recht op een veilige plek binnen een school, club of huis. Goede regels zijn daarbij heel belangrijk.

Hoe willen wij op de Bonifaciuschool met pesten omgaan?

We willen kinderen weerbaar maken. Als een kind weerbaar is, weet het ook het onderscheid te maken tussen plagen en pesten. We leren kinderen aan dat ze mogen zeggen wat ze voelen. Een kind moet kunnen aangeven wanneer plagen niet meer leuk is.

Op onze school gebruiken we de methode "Leefstijl" voor sociaal-emotionele ontwikkeling. Een van de doelstellingen van de methode is het voorkomen en tegengaan van pestgedrag. De kinderen oefenen een aantal basisvaardigheden die daarbij van pas komen, zoals luisteren, met gevoelens omgaan, nee zeggen, assertief zijn en conflicten hanteren. De nadruk wordt niet gelegd op hoe het hoort, maar op het laten zien dat alles prettiger verloopt door rekening met elkaar te houden

en goed om te gaan met gevoelens van een ander. Met behulp van “Leefstijl” willen we op onze school een manier van omgaan bewerkstelligen die kenmerkend is voor onze school.

De leerkracht richt zich op de bevordering van positieve groepsnormen in de klas. Bij het bevorderen van een positieve groeps sfeer heeft de leerkracht een voorbeeldfunctie. Hij vertoont geloofwaardig en consequent “Leefstijlgedrag” in de omgang met leerlingen, ouders en collega’s.

Aan het begin van het schooljaar, bij thema 1 van “Leefstijl” worden in de groep kennismakingsactiviteiten gedaan ter bevordering van de groeps sfeer. In deze eerste weken stellen de kinderen gezamenlijk en in overleg de groepsregels vast. De regels worden positief geformuleerd (in “plustaal”) en in elke klas zichtbaar opgehangen.

Het voorbeeld van de leerkracht (en thuis de ouders) is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Bij problemen van pesten zullen de directie en de leerkrachten hun verantwoordelijkheid nemen en indien nodig overleg voeren met ouders. De inbreng van ouders bestaat uit het aanreiken van informatie tot het geven van suggesties en het ondersteunen van de aanpak van school.

3. Stappenplan voor de leerkracht.

1. Neem het probleem serieus.

Niets is zo erg voor het kind dat gepest wordt en voor de ouders als het probleem niet als een probleem gezien wordt. Vooral voor het kind is het niet gemakkelijk als bekend is dat hij gepest wordt. Leerkracht & collega’s hebben een open luisterhouding en luisteren zonder vooroordeel. Probeer zakelijk de melding van het slachtoffer te waarderen.

2. Voer een gesprek met het slachtoffer.

Probeer zicht te krijgen op de situatie; wat is er concreet aan de hand? Ondersteun het kind en help het zijn eigen oplossingen te bedenken. Het slachtoffer moet het gevoel hebben dat er echt naar hem geluisterd wordt. Daarna proberen we samen met de leerling oplossingen te bedenken. Er worden manieren besproken waarmee het kind zich kan beschermen tegen de pestkop. Zo kort mogelijk na de melding of het signaleren.

3. Voer een gesprek met de pester.

Probeer zicht te krijgen op de situatie; wat is er concreet aan de hand? Wat zijn motieven van pester? We maken duidelijk dat pesten niet geaccepteerd wordt. We vragen naar redenen en motieven van de pester. Hoe kan de leerling ondersteund worden om te stoppen met pesten? We accepteren geen uitdrukkingen als "ik maakte een grapje". De pester wordt gedwongen tot korte antwoorden. Dit om een lange discussie met argumenten die er eigenlijk niet toe doen, te voorkomen. Aan het pesten kunnen verschillende oorzaken ten grondslag liggen, het is belangrijk deze boven tafel te krijgen. De pester heeft dus ook steun nodig om te stoppen met pesten.

4. Informeer collega's, schoolleider en ouders.

Iedereen moet zo snel mogelijk op de hoogte zijn van de situatie, zodat optimaal kan worden samengewerkt. In bijvoorbeeld een teambespreking wordt iedereen op school op de hoogte gesteld. Ouders worden telefonisch benaderd. Geef aan dat er een plan van aanpak wordt gemaakt en dat ouders later worden uitgenodigd om de aanpak te bespreken.

5. Voer een gesprek met de groep.

Belangrijk is om iedereen verantwoordelijk te maken voor het voorkomen van pesten. (niemand heeft schuld, iedereen is verantwoordelijk). De meeloper zien wij als een passieve pester. Hij is medeplichtig. Hij blijft op afstand, doet niets om het pesten te stoppen. Hij neemt het niet op voor het slachtoffer. Hij lacht mee met de pester omdat hij soms bang is om zelf gepest te worden. Deze dingen worden bespreekbaar gemaakt in de groep. Informatie over pestgedrag valt niet onder "klikken". De groep moet dit duidelijk ervaren. Wijs de groep nog eens op de omgangs- en gedragsregels. De nadruk ligt op niemand heeft schuld, iedereen is verantwoordelijk. Binnen een week na het eerste gesprek.

6. Plan van aanpak

De leerkracht maakt afspraken om een eind te maken aan de pestsituatie en omgewenst gedrag te stimuleren. Slachtoffer moet adequater leren reageren, en weerbaar der worden. De dader helpen om gewenst gedrag te ontwikkelen. Afspraken vastleggen (handelingsplannetje/ contract) Binnen een week na het eerste gesprek

7. Dossier aanleggen

Deze verslagen geven ons houvast bij gesprekken en ze kunnen ons helpen patronen te ontdekken. Daarom moeten ze opgeslagen worden in het leerling-dossier. De leerkracht maakt een verslag over de betreffende situatie, de gevolgde aanpak en de genomen maatregelen. Binnen drie weken na de melding

9. Voortgangs-gesprek met ouders

Ouders spelen een belangrijke rol bij het tegengaan van pesten. We maken een afspraak met de ouders van zowel het gepeste kind als de pester en bespreken

afzonderlijk de kwestie. De aanpak wordt toegelicht en de vorderingen besproken. belang om informatie uit te wisselen over het gedrag en welbevinden van het kind.

10. *Evalueren en bijstellen*

Nagaan of het pestgedrag is opgehouden en waar slachtoffer en dader nog behoefte aan hebben. Een open gesprek met slachtoffer en afzonderlijk dader en overleg met de ouders.

De 5 sporen aanpak

Als er gepest wordt gaan we in gesprek met:

1. het slachtoffer
2. de pester(s)
3. de rest van de groep
4. de leerkrachten
5. de ouders

Het is belangrijk om elk spoor mee te nemen bij een geval van pesten. Het gevaar is namelijk groot dat het pesten anders opnieuw zal beginnen of onderhuids doorwoekert.

Een belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de leerkracht niet wordt opgevat als klikken. Als je gepest wordt of ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit dan mag je hulp aan de leerkracht vragen. Dit wordt niet gezien als klikken.

Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

Een derde stelregel is Samenwerken zonder bemoeienissen: school en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te komen lossen. Samen met de leerkracht(en) wordt naar een oplossing gezocht en wordt actie ondernomen.

De "STOP-HOU-OP-regel"

Op school hanteren wij de "STOP-HOU-OP-regel". Simpelweg betekent dit dat elk kind "STOP-HOU-OP" zegt als hij vindt dat een ander kind vervelend tegen hem

doet. Iedereen moet die "STOP-HOU-OP-regel" respecteren. Het nadrukkelijk uitspreken van "STOP-HOU-OP" is voor iedereen een teken dat er gestopt moet worden.

De “No blame-aanpak”

In de bovenbouw van onze school proberen we pestgedrag in eerste instantie aan te pakken met de “No blame-aanpak”. Kenmerk van deze aanpak is dat getracht wordt de positieve kracht van de groep aan te spreken. Niet de pester(s) aanpakken, maar door mobilisatie van de groep het pesten doen stoppen. In die zin is het geen bestraffende maar een probleemoplossende methode om met pestproblemen om te gaan. Uitgangspunt is dat het belangrijker is het probleem op te lossen dan de pester

te bestraffen. Pesters hebben vaak moeite zich in te leven in de gevoelens van anderen. Zij beseffen niet wat de gevolgen zijn voor de gepeste leerling. De “No blame-aanpak” biedt het voordeel dat het inlevingsvermogen van de pester en omstanders wordt vergroot. De aanpak sluit aan bij de manier waarop wij de kinderen van onze school via de methode “Leefstijl” willen laten omgaan met gevoelens van henzelf en die van de ander.

De “No blame-aanpak” in zeven stappen.

1. Gesprek met de gepeste leerling.

De leerkracht gaat in gesprek met de gepeste leerling. Het gaat in dit gesprek om het effect van het pesten op deze leerling. Wat zijn z'n gevoelens? De leerling kan dit eventueel in een tekening of brief weergeven. Verder wordt de procedure van de aanpak besproken. De leerkracht vraagt toestemming aan het kind om de tekening of brief te gebruiken. De leerling geeft aan welke kinderen hij graag in de supportgroep (of hulpgroep) wil hebben.

2. Bijeenkomst van de betrokkenen (hulpgroep). Uitgenodigd worden de pester(s), meelopers en ook leerlingen waarvan een positieve groepsinvloed verwacht wordt. Totaal 5 tot 8 kinderen. De gepeste leerling is niet bij dit gesprek aanwezig.

3. Het probleem uitleggen en empathie kweken. De leerkracht legt in een (kring)gesprek het probleem uit. Hij maakt duidelijk dat er een leerling is die zich erg ongelukkig voelt en dat de aanwezige kinderen een bijdrage kunnen leveren om de leerling in kwestie te helpen. De leerkracht vermijdt elke vorm van beschuldiging en geeft duidelijk aan dat niemand straf krijgt. Op geen enkel moment bespreekt hij details van de voorvallen.

4. De verantwoordelijkheid delen. De leerkracht vertelt dat iedereen in de klas er mede verantwoordelijk voor is dat anderen zich prettig en veilig voelen. De hulpgroep is bij elkaar geroepen om te helpen het probleem op te lossen: niemand heeft de schuld maar iedereen is verantwoordelijk!

5. De groepsleden naar ideeën vragen. De leerkracht vraagt aan iedere deelnemer om na te denken over manieren om het pesten te stoppen en het voor de gepeste leerling weer aangenaam te maken. Hij vraagt aan de leerlingen om hun ideeën zo

concreet mogelijk te maken door hun zinnen te beginnen met "ik". De suggesties kunnen zowel gericht zijn op het eigen gedrag als op tips om de gepeste leerling weer makkelijker contact met de groep te laten maken. (Aanvulling: de suggesties worden besproken met de gepeste leerling er bij. Ze komen op papier, waarbij ook het doel van de hulpgroep geformuleerd wordt.)

6. *De verantwoordelijkheid wordt overgedragen.* De leerlingen gaan nu aan het werk. Ze moeten de gelegenheid en de tijd krijgen hun goede voornemens uit te voeren. De leerkracht spreekt wel af dat hij hen na een of twee weken weer zal spreken. In die tijd observeert de

leerkracht of en hoe de hulpgroep te werk gaat. Ook polst hij de gepeste leerling geregeld.

7. *Nabespreking.* De leerkracht vraagt alle leden eerst afzonderlijk of de situatie veranderd is. Hij vraagt wat goed ging, wat beter kan, wat de persoonlijke bijdrage was en hoe iedereen denkt nu verder te gaan. Misschien zijn niet alle voornemens geslaagd, maar het belangrijkste is dat het pesten is gestopt. De hulproep komt ten slotte samen bijeen om af te sluiten, zo mogelijk samen met de gepeste leerling.

4. Tips voor ouders

Begeleiding van de gepeste leerling

- * Erkenning geven, luisteren;
- * Zoeken en oefenen van een andere uitgangspositie en andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- * Nagaan welke oplossingen een kind zelf wil;
- * Sterke kanten van de leerling benadrukken;
- * Belonen van weerbaar gedrag van het kind;
- * Het gepeste kind niet overbeschermen. Hiermee plaats je het kind in een uitzonderingspositie, waardoor het pesten zelfs nog kan toenemen.

Kenmerken van slachtoffers

- * Heeft weinig vrienden op school, voelt zich eenzaam;
- * Is verlegen;
- * Is minder groot en sterk dan de pester;
- * Mist een aantal sociale vaardigheden, heeft moeite om de regels en normen te ontdekken in een groep;
- * Is onzeker;
- * Weet niet hoe hij met agressie om moet gaan;
- * Is niet weerbaar;
- * Huilt snel.

Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Maak een duidelijk onderscheid tussen plagen, ruzie en pesten.
- Vraag aan uw kind concrete voorbeelden over pesterijen.
- Vraag aan uw kind wie er pest en wanneer dat gebeurt.

- Vraag aan uw kind welke kinderen niet pesten.
- Vraag aan uw kind wat hij of zij gedaan heeft om het probleem aan te pakken.
- Vertel uw kind dat niemand hem of haar mag pesten.
- Geef alleen tips die een kind kan uitvoeren en ook mag uitvoeren.
- Maak geen opmerkingen als: “Als ze mij gepest zouden hebben, dan... , want dat zijn opmerkingen waaruit uw kind kan halen dat u in hem of haar teleurgesteld bent.
- Bespreek met uw kind een plan van aanpak, bijvoorbeeld naar de leerkracht gaan om te vertellen dat het gepest wordt en doe dit stapje voor stapje. Benadruk de successen.
- Vraag aan uw kind ook wat goed gaat op school.
- Ga na of een sport als judo iets voor uw kind is. Veel gepeste kinderen zullen judo niet gaan toepassen, maar wel hierdoor een dosis zelfvertrouwen krijgen, hetgeen ze dan ook weer uitstralen, waardoor pesten vaak afneemt.
- Laat het kind een dagboek (logboek) bijhouden.
- Kinderen die langdurig gepest zijn, hebben vaak baat bij een sociale vaardigheidstraining om weer zelfvertrouwen te krijgen in het omgaan met mensen.
- Vertel uw kind waarom u blij bent met hem of haar!!!!!!!
- Maak met school concrete afspraken over het aanpakken van pesten. Het pesten moet stoppen!! Veel leerkrachten lukt het om pesten te doen stoppen. Geef zo'n leerkracht ook gerust een complimentje daarvoor!
- Neem uw kind serieus. Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten buiten school gebeurt, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pesters om het probleem bespreekbaar te maken. Als u inschat dat dat niet goed zal gaan, bespreek het dan met de leerkracht.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Door positieve waardering van positief gedrag kan het zelfvertrouwen vergroot worden of weer terugkomen
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Tips voor ouders van pestende kinderen

Als uw kind pest, kan dat een behoorlijke schok zijn voor u. Ga met uw kind in gesprek. Probeer erachter te komen waarom uw kind pest

- Voelt uw kind zich wel veilig op school? Voelt het zich veilig thuis?
- Pest uw kind om indruk op anderen te maken? Pest uw kind om bij de groep te willen horen?
- Probeert uw kind zijn of haar eigenwaarde te vergroten?
- Bij het aanspreken van pestende kinderen proberen sommige pesters zich te rechtvaardigen met woorden als: "Hij doet zo raar, hij..."

Vertel uw kind dat pesten nooit mag. Neem met uw kind door hoe hij zich anders tegen het gepeste kind kan gedragen. Als blijkt dat het goed gaat kunt u uw kind daarvoor complimenteren.

Hieronder volgen nog enkele tips.

- Ga na of uw kind goed in zijn/haar vel zit.
- Neem meer tijd om met uw kind over serieuze en minder serieuze zaken te praten.
- Probeer thuis een ontspannen sfeer te creëren, liefst met de nodige humor.
- Geef structuur.
- Laat uw kind merken, bijvoorbeeld door het te vertellen, dat u van hem of haar houdt.
- Ga na of uw kind veel echte vrienden heeft. Of heeft hij of zij alleen volgelingen?
- Geef als ouders het goede voorbeeld door bijvoorbeeld positief over de buren en andere mensen te praten.
- Pestende kinderen zijn niet geliefd, maar ook pestende kinderen moeten de kans krijgen om te kunnen genieten van echte vrienden.
- Neem het probleem van uw kind serieus. Neem stelling: u accepteert dit gedrag niet.
- Raak niet in paniek, elk kind loopt kans pester te worden.

- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen. Dat betekent niet dat u het goedkeurt.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat

5. Cyberpesten

Digitaal pesten, ook wel cyberpesten genoemd, is pesten via de digitale media. Dit zijn social media zoals YouTube, Facebook, Tumblr, Twitter, Instagram, SnapChat, What's app en chatrooms. Via deze digitale media kan je heel gemakkelijk dreigende berichten versturen, belastende foto's of filmpjes plaatsen of iemand uitschelden. Via de digitale media zijn er oneindig veel mogelijkheden om iemand te pesten zoals: Bangalijsten, Slut-shaming, Grooming, Sexting, Trolling en Indentiteitshack maar er zijn nog weinig manieren om je daartegen te verweren. Er zijn een aantal organisaties waar je cyberpesten kan melden.

Hoe kan je problemen op social media melden (Facebook, Twitter, YouTube, Google, Skype, Whatsapp, Instagram)? Bekijk hier de handleidingen van Helpwanted.nl.

Online pesten voelt veilig voor de dader omdat niemand het kan zien. Dit maakt het voor velen aantrekkelijk om op deze manier te pesten. De dader blijft anoniem en hoeft het slachtoffer niet in de ogen te kijken. Eigenlijk is het de meest laffe manier van pesten.

Cyberpesten voorkomen

- * Zorg dat je weet waar je kind mee bezig is. Probeer een sfeer te creëren waarin je kind met problemen naar je toe komt.
- * Een goede relatie met je kind(eren) door:
 - voor hen tijd en aandacht te hebben.
 - ruimte te geven en toch betrokken te zijn.
 - hen te waarderen en dit ook te zeggen.
- * Ga op een positieve manier het gesprek aan over internetgebruik en maak duidelijke afspraken.
- * Leg aan je kind uit wat strafbaar is.
- * Zet de computer in een gemeenschappelijke ruimte. Kinderen zijn voorzichtiger als ze weten dat er een oogje in het zeil gehouden wordt.
- * Leer je kind respect voor elkaar. Internet geeft een vals gevoel van anonimiteit en jongeren durven dan meer omdat ze geen reacties zien
- * Leer je kinderen op een veilige, verantwoorde en respectvolle manier met het internet omgaan. Zeg hen geen zaken te versturen die anderen kunnen kwetsen.

Wat als mijn kind slachtoffer is van cyberpesten?

- * Wees attent op signalen die je kind geeft.
- * Wees nabij, luister en bied steun/houvast.
- * Probeer als ouder rustig te blijven, ook al kunnen de boodschappen hard aankomen.
- * Neem je kind serieus en stel het gerust.
- * Heb aandacht voor het zelfvertrouwen van je kind.
- * Zeg je kind om niet te reageren op haatmailtjes of -berichten en om ze ook niet zelf te versturen. Blokkeer de afzenders. Hij/zij kan dan geen berichten meer sturen naar je kind.
- * Maak een andere nickname en een tweede e-mailadres aan.
- * Meld misbruik bij de provider van de site. Deze kan de pester uit de chatroom verwijderen of het profiel van de site halen.
- * Doe niets zonder je kind op de hoogte te brengen.
- * Breng ook de school op de hoogte. Praat erover op school en met andere ouders. De oplossing van dit probleem zou moeten kaderen in het anti-pestbeleid van een school. Over het algemeen zou men op 5 sporen tegelijkertijd moeten werken. De pester, de omstaanders, de gepeste, ouders en school moeten rond de tafel gaan zitten en een oplossing zoeken voor het probleem.
- * In ernstige gevallen, kan de politie ingeschakeld worden. Neem 'bewijsmateriaal' mee. Bewaar daarom pestmails en -smsjes, chatconversaties, printscreens,...
- * Geef je kind mogelijkheden om hulp te zoeken:
- * Hou rekening met het effect van cyberpesten op het zelfwaarderingsgevoel of het schuldgevoel van je kind. Hoe groter dit effect, hoe meer tijd er nodig zal zijn voor gesprek en begeleiding.

Wat als mijn kind zelf een pestkop is?

- * Kies een gepast gespreksmoment uit en beheers je emoties.
- * Vraag je kind wat er precies gebeurd is of wat het deed op internet.
- * Luister naar je kind en vraag waarom het dit doet.

- * Maak duidelijk dat jij dat pestgedrag niet accepteert en eis van je kind dat het onmiddellijk stopt.
- * Boos worden helpt niet!
- * Grijp niet meteen naar straf, maar wijs je kind wel op zijn verantwoordelijkheid.
- * Probeer je kind bewust te maken van de gevolgen van zijn of haar daden voor een ander.
- * Help je kind om op een positieve manier om te gaan met andere kinderen, ook op internet.
- * Help je kind om zich aan afspraken en regels te houden.
- * Verzin samen oplossingen om het pesten te stoppen en verbied hen niet op internet te gaan.
- * Bespreek het ook op school met de leerkracht.

Je kind als omstander

- * Leg aan je kind uit dat je als omstander ook een belangrijke rol hebt:
 - Stel je in de plaats van het gepeste kind
 - Niets doen of meedoen versterkt het gedrag van de pester
 - Reageer samen met enkele vrienden
 - Praat over de situatie met een vertrouwenspersoon
- * Ook al helpt slechts 1 omstander, dan zal dit de pijn bij het slachtoffer met de helft verzachten.
- * Hoe kleiner de groep omstaanders wordt, hoe sneller de pestkop zal stoppen.

Hoe werken we daar in de klas aan?

- * Werken met het pestprotocol;
- * De manier waarop we kinderen begeleiden op het internet;
- * Leerkrachten tonen interesse in wat kinderen op het internet doen;
- * Klassengesprekken over het onderwerp “veilig internet”;
- * Leerlingen moeten horen dat een online geintje niet als geintje hoeft over te komen;
- * Behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden.

Toezicht

Tijdens de pauze is er op onze school voldoende toezicht. Door de aanwezigheid van leraren op het schoolplein voelen de kinderen zich veilig. Pesten zal niet snel onder toezicht van een volwassene plaats vinden. Het is hierbij wel belangrijk dat degene die pleinwacht heeft goed oplet en alert is op signalen. Goed onderscheid kunnen maken tussen pesten en ruw spel is niet altijd gemakkelijk. Te vroeg ingrijpen heeft nadelige gevolgen voor het leerproces van de leerlingen, bijvoorbeeld zelf conflicten kunnen oplossen of compromissen sluiten.

Sancties

Bij pestbeleid past, na preventie en eerste positieve begeleiding, ook een sanctiebeleid. Het moet voor iedereen duidelijk zijn bij welke maatregel wij bij welk gedrag nemen. Het moet ook duidelijk zijn wie in welke situatie een sanctie oplegt.

Bij eenmalig geconstateerd pestgedrag houden we een gesprek over omgangsregels en blijven de kinderen een pauze binnen, waarbij materiaal over pesten gelezen/bekeken wordt.

Als het pesten blijft doorgaan start de leerkracht de No Blame methode op of gebruikt het pestprotocol.

Het pesten blijft na het plan van aanpak toch doorgaan komt er een gesprek met ouders/ verzorgers. Afspraken over te verwachten gedrag worden schriftelijk vastgelegd en getekend. Ook wordt vastgelegd dat leerling de pauze binnen blijft bij signaleren pestgedrag. Positief gedrag blijven bekrachtigen en belonen. Benoem het gedrag concreet en wees hier consequent in. Leerkracht in overleg met interne zorgadviseur en schoolleider

Eventueel kan er besloten worden om een volgende stap te ondernemen:

* Gesprek met alle ouders uit de groep over het pestprobleem in de groep. Dit met name als er sprake is van een grote zwijgende groep onder de klasgenoten die niet op het pestgedrag reageert of durft te reageren. Dit gesprek wordt geleid door een directielid. De leerkracht(en) van de groep zijn op deze avond aanwezig. Doel: informatieverstrekking en wat kunnen ouders doen om het gedrag te beïnvloeden? Er zal ook gestimuleerd worden dat ouders onderling contact zoeken.

In het uiterste geval kunnen in goed overleg met alle partijen (leerkracht, team, ouders, ib-er en directie) nog twee stappen gezet worden:

* Een leerling (pester of gepeste) wordt tijdelijk in een andere groep geplaatst. Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

* De pester wordt geschorst voor maximaal vijf dagen. Mocht dit meerdere keren noodzakelijk zijn dan zal er met het Bevoegd Gezag worden overlegd of er een verwijderingprocedure voor de pester(s) in gang kan worden gezet.

Slot

Wanneer wij op de Bonifacius duidelijk stelling nemen tegen pesten, het pesten bespreekbaar maken en hier regelmatig bij stil staan, heeft dit positieve gevolgen voor de hele school. Natuurlijk profiteren de leerlingen hier het meest van: zij voelen zich veilig en kunnen zich optimaal ontwikkelen.

Er is veel over te vinden op het internet!

www.pestweb.nl

www.schoolenveiligheid.nl

www.stoppestennu.nl

Bron: Dit document is gebaseerd op de website van Stichting School & Veiligheid.

Andere bronnen: Pestprotocol 'De Regenboog', basisschool 'De Verrekijker', basisschool "Het Startblok" en diverse websites over pesten.