

JULIANA VAN STOLBERGSCHOOL

ANTI-PESTPROTOCOL



Juliana van Stolbergschool
Dorpsweg 2
5307 HK Poederloijen
0418-67 13 15

Titel	Anti-Pestprotocol
Status	Afgerond
Samensteller	IB
Datum van ingang	1-9-2026
Geldig tot	September 2030

INLEIDING

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken.

Dit document is opgesteld om alle medewerkers van de Juliana van Stolbergschool inzicht te geven in de manier waarop wij omgaan met pestgedrag. Daarnaast geeft dit de ouders van de kinderen inzicht in wat ze van ons als school kunnen verwachten.

We geven schoolbreed aandacht aan de zgn. gouden- en zilveren weken. De Gouden Weken zijn de eerste weken van het schooljaar, waarin de basis wordt gelegd voor een positieve groepsdynamiek. In deze periode ontstaan de groepsnormen, relaties en de sfeer in een klas. Door bewust aandacht te besteden aan groepsvorming kunnen leraren bijdragen aan een positief pedagogisch klimaat, sociale veiligheid en het voorkomen van pestgedrag. Na de kerstvakantie bieden de Zilveren Weken een nieuw moment om de groepsdynamiek te versterken en afspraken met de klas te hernieuwen.

Inhoud

INLEIDING.....	1
SCHOOLAFSPRAKEN RONDOM PESTEN.....	4
Algemene uitgangspunten.....	4
Groepsafspraken en –regels om dit te bereiken	4
Planmatig handelen op groepsniveau	4
Planmatig handelen op schoolniveau.....	5
Puntje van de maand.....	5
Contacten met ouders.....	5
Plein	5
Jaaroverzicht.....	6
HANDELEN IN PESTSITUATIES	7
Begeleiding van de gepeste leerling.....	7
Begeleiding van de pester	7
Aanpak van ruzies en pestgedrag	7
Groepsaanpak.....	7
Planmatig handelen in geval van pesten.....	8
Fase 1.....	8
Fase 2.....	8
Fase 3.....	9
Fase 4.....	9
Fase 5.....	9
INFORMATIE OVER PESTEN.....	10
Wat is pesten?	10
Hoe kan ik zien dat mijn kind gepest wordt?	10
Wat kan ik als ouder doen als mijn kind gepest wordt?.....	11
Waaraan kunt u pesten herkennen?	11
Slachtoffers.....	11
Pesters	12
Omstanders	12
Hoe gaat u hiermee om als ouder?	13
Tips voor ouders van gepeste kinderen.....	13
Tips voor ouders van pesters.....	13
Tips voor alle andere ouders	13
BIJLAGE 1: VOORBEELDEN GROEPSREGELS.....	14
BIJLAGE 2: VRAGENLIJST KINDEREN MET BETREKKING TOT KLIMAAT	15
BIJLAGE 3: PESTENQUÊTE LEERLINGEN GROEP VIJF TOT EN MET ACHT	17
BIJLAGE 4: LITERATUUR.....	19

SCHOOLAFSPRAKEN RONDOM PESTEN

Algemene uitgangspunten:

Met elkaar zijn wij alert op signalen als:

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

Wij streven in iedere groep naar een klimaat dat zich kenmerkt door samenhang en onderling hulpbetoon.

Groepsafspraken en –regels om dit te bereiken:

1. Elke leerkracht is zich bewust van eigen modelgedrag. De leerkracht straalt een positieve attitude uit, gericht op het benoemen en verstevigen van positief gedrag bij alle leerlingen. Hij gaat met alle leerlingen persoonlijk contact aan, is nieuwsgierig en toont oprechte interesse, spreekt waardering uit, viert de verschillen in de groep, spreekt positief en zet humor in. De leerkracht houdt hierbij rekening met verschillen in behoefte aan veiligheid en acceptatie.
2. Elke leerkracht is consequent als het gaat om de uitvoering van deze regels (zero-tolerance!). Leerkrachten spreken elkaar hier ook op aan.
3. Aan het begin van het schooljaar, in de gouden weken, worden in elke groep afspraken gemaakt over de manier van omgaan met elkaar, waarbij iedereen zich prettig kan voelen in de groep. Duidelijke afspraken helpen om een sfeer van veiligheid, vertrouwen en wederzijds respect in een groep te creëren.
4. We hanteren een aantal basisafspraken:
 - Gebruik de vier stappen om zelf situaties op te lossen: vraag het vriendelijk, vraag het dringend, vraag het voor de laatste keer én zeg dat je een volwassene gaat roepen, doe dit ook.
 - Doe niets bij een ander kind, wat je zelf ook niet prettig vindt.
 - We gebruiken geen scheldwoorden.
 - Als je kwaad bent ga je niet slaan of schoppen.
 - Probeer eerst samen te praten, ga anders naar de meester of juf. Na het uitpraten kunnen we ook weer vergeven en vergeten.
 - Vertel de meester of juf wanneer je zelf of iemand anders wordt gepest.
 - Word je gepest, praat er thuis ook over, je moet het niet geheim houden.
 - Uitlachen, roddelen, dingen afpakken en/of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
 - We zitten niet ongevraagd aan (de spullen van) een ander.
 - We luisteren naar elkaar.
 - We beoordelen niemand op zijn of haar uiterlijk.
 - Nieuwe kinderen willen we goed ontvangen en opvangen. Zij zijn welkom op onze school.
 - Opzettelijk iemand pijn doen, opwachten buiten school en/of achterna zitten om te pesten is beslist niet toegestaan.

Planmatig handelen op groepsniveau

1. Elk jaar vullen groepsleerkrachten in oktober en april de observatielijst in van KanVAS. In de groepen 3 tot en met 8 wordt twee keer per jaar een sociogram ingevuld. In de groepen 6 tot en met 8 vullen de leerlingen in oktober en april de leerlingvragenlijsten van KanVAS in.

Leerlingen die laag scoren op sociaal initiatief of sociale autonomie zijn potentiële slachtoffers. Daarom vinden wij het belangrijk om deze leerlingen vanaf groep 1-2 al te begeleiden. KanVAS biedt in dit verband signaleringsmogelijkheden en suggesties. Op deze manier is er een sociaal emotioneel leerlingvolgsysteem en kan negatief gedrag naar medeleerlingen worden gesignaleerd. De uitkomsten worden groeps- en schoolbreed geanalyseerd en besproken tijdens de geplande groeps- en leerlingbesprekingen en de personeelsvergaderingen.

2. Jaarlijks nemen de groepen deel aan de 'Week tegen Pesten' die georganiseerd wordt door de Stichting School & Veiligheid. Onder leiding van de vertrouwenspersoon en de Kanjercoördinatoren worden activiteiten uitgekozen die passend zijn bij het thema en de school.
3. Ook worden er jaarlijks met alle kinderen zgn. kindgesprekken gevoerd. In de groepen 1 t/m 4 worden tijdens werk en spel spontane gesprekjes met de kinderen gevoerd. Vanaf groep 5 tot en met 8 wordt er twee keer per jaar (oktober/ november en april/ mei) een gepland gesprek van maximaal 10 minuten tussen leerkracht en leerling gevoerd.
4. We werken op school in groep 3 tot en met 8 met een groepsplan. Hierin heeft het onderdeel sociaal-emotionele ontwikkeling een duidelijke plaats. Indien nodig worden, n.a.v. de KanVAS vragenlijsten en het sociogram doelen opgesteld. Bij de doelen van dit plan worden lessen gezocht. De methode Kanjertraining geeft handelingsadviezen en lessuggesties voor deze specifieke doelen. Dit is een doorlopend groepsplan wat steeds wordt bijgewerkt naar de nieuwe situatie.
5. In de onderbouw (voorschool en groep 1-2) worden de kinderen gevolgd door middel van het observatiesysteem Leerlijnen Jonge Kind. Op de themaplanners komen de sociaal-emotionele doelen van die periode te staan. Na elk thema wordt er bij de kinderen geregistreerd of ze een bepaald doel gehaald hebben. De voorschool maakt gebruik van de methode 'Een doos vol gevoelens'. Bij zorgleerlingen wordt een individueel hulpplan gemaakt.

Planmatig handelen op schoolniveau

1. Op onze school zijn er vertrouwenspersonen, te weten schoolarts Ellen van Est en juf Gerdien en is er een klachtenregeling (zie schoolgids).
2. De Intern Begeleiders zijn pestcoördinator voor de groepen waar ze aan gekoppeld zijn.
3. Het document 'Pestprotocol' valt binnen de PDCA-cyclus en wordt vierjaarlijks geüpdatet, besproken en vastgesteld. De afspraken en actiepunten worden bijgesteld wanneer we als team van mening zijn dat er zaken aanscherping of verbetering behoeven.
4. Tijdens de personeelsvergaderingen en groepsbesprekingen in oktober en april wordt geëvalueerd op mogelijk pestgedrag binnen de school.
5. Aan het einde van het cursusjaar worden er schoolbreed afspraken gemaakt met betrekking tot de start van het nieuwe jaar, met name wat betreft het begeleiden van de groepsvorming. Bij de opening van het jaar worden deze afspraken nog een keer aangescherpt. Dit wordt aangestuurd door de Kanjer coördinatoren.

Regel van de maand

1. Regelmatig wordt er in alle groepen van de school aandacht besteed aan de 'Regel van de maand'. Hierdoor komen een aantal socialiserende regels geordend onder de aandacht. Dit wordt aangestuurd en begeleid door de Kanjer coördinatoren.

Contacten met ouders

Regelmatig krijgen ouders de gelegenheid om tijdens gesprekken (bijv. luister- en 10-minuten-gesprekken) aan te geven of ze signalen hebben gekregen dat hun kind anderen pest, gepest wordt of aangeeft dat anderen in de klas of op school gepest worden.

Plein

1. Elke pauze zijn er twee leerkrachten op het plein. Belangrijk is dat de volwassenen bereid en bekwaam zijn om in te grijpen. Vechten en nep-vechten wordt niet getolereerd. Verder gelden ook op het plein de gedragsregels van de school (zie schoolgids). De leerlingen van groep 1 en 2 spelen onder begeleiding van de eigen groepsleerkracht op het plein. Bij incidenten op het plein wordt de groepsleerkracht ingelicht. Deze is verantwoordelijk voor de verdere afhandeling.
2. We voeren een incidentenregistratie in (zie server).
3. Als zich voortdurend escalaties voordoen op het plein wordt er extra pleinwacht ingezet. Of hiertoe overgegaan moet worden, kan mede bepaald worden op grond van observaties en registratie van escalerend gedrag. IB bespreekt dit met desbetreffende leerkracht tijdens de groepsbespreking. De groepsleerkracht van de pestende leerling loopt extra pleinwacht.

Jaaroverzicht

<i>Maand</i>	<i>Actie m.b.t. pestprotocol</i>
Augustus September	- opstellen groepsregels - inoefenen groepsregels - luistergesprekken
Oktober	- invullen KanVAS leerkracht- en leerlingvragenlijsten - afnemen sociogram - indien nodig: evalueren sociaal-emotioneel doel in het groepsplan en opstellen nieuw doel - kindgesprekken voeren
November	- groeps- en leerlingbespreking met intern begeleider n.a.v. KanVAS, sociogram en resultaten - oudercontactavond waarop specifiek ingegaan wordt op de sociaal-emotionele ontwikkeling
December	
Januari	
Februari	- groeps- en leerlingbespreking met intern begeleider - oudercontactavond
Maart	- invullen KanVAS leerkracht- en leerlingvragenlijsten - afnemen sociogram - kindgesprekken voeren
April	- indien nodig: evalueren sociaal-emotioneel doel in het groepsplan en opstellen nieuw doel - groeps- en leerlingbespreking met intern begeleider n.a.v. KanVAS, sociogram en resultaten
Mei	
Juni/juli	- groeps- en leerlingbespreking met intern begeleider - schriftelijke en mondelinge overdracht met ontvangende leerkracht -

HANDELEN IN PESTSITUATIES

In vastgestelde pestsituaties geldt dat het pestprotocol in werking gaat. De intern begeleider is hier altijd van op de hoogte, als pestcoördinator.

De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding van de gepeste leerling

- Medeleven tonen, luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest?
- Nagaan hoe de leerling reageert, wat hij/zij doet voor, tijdens en na het pesten
- Huilen of boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De gepeste leerling in laten zien dat je ook op een andere manier kan reageren
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen
- Nagaan welke oplossing het slachtoffer zelf wil
- Sterke kanten van de leerling benadrukken
- Belonen als de leerling zich anders/beter opstelt
- Praten met de ouders van de gepeste leerling en ouders van de pester(s)
- Het gepeste kind niet overbeschermen. Hierdoor plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

Begeleiding van de pester

- Praten, zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten
- Laten zien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste
- Excuses aan laten bieden
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft
- Pesten is verboden binnen onze school, dus straf bij pesten, beloning bij houden aan deze regel
- Kind leren niet meteen kwaad te reageren, maar leren beheersen
- Contact met de ouders zoeken, elkaar informeren en overleggen: wat is de oorzaak van het pesten?
- Bij een leerling bij wie pester zijn vooral lijkt voort te komen uit een gebrek aan weerbaarheid, invoelingsvermogen in anderen en sociale vaardigheden, kan met de ouders gesproken worden over een eventuele sociale vaardigheidstraining.

Aanpak van ruzies en pestgedrag

- Als leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of pesten proberen ze er eerst zelf uit te komen. Ze gebruiken hierbij de aangeleerde vier stappen: vriendelijk vragen, dringend vragen, dringend vragen én aangeven dat je er iemand bij haalt, er iemand bij halen.
- Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (het onderspit delft, en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.
- De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie/pesterijen op te lossen en nieuwe afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ruzie tussen dezelfde leerlingen volgen sancties.
- Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest/ruzie maakt.
- De ouders van de pester worden op de hoogte gebracht, zodat ouders, leerlingen en leerkracht in goed overleg kunnen samenwerken aan een oplossing.

Groepsaanpak

Zijn er meerdere leerlingen bij betrokken, dan vindt er een gesprek met de hele groep plaats. Dit gebeurt volgens vijf stappen:

- **De ik-boodschap:** De leerkracht geeft door middel van een heel duidelijke ik-boodschap te kennen, dat er in de klas een probleem is, dat hij niet alleen kan oplossen, maar wat wel opgelost moet worden. Daarbij noemt hij heel duidelijk de probleemsituatie en vraagt de leerlingen oplossingen te geven. Hij benadrukt daarbij dat het probleem opgelost moet worden.
- **Het verzamelen van oplossingen:** De leerlingen moeten allerlei oplossingen geven voor aanpak. Soms komen er geen ideeën omdat de leerlingen niet durven of zo'n aanpak niet gewend zijn. Maar als de leerkracht hen laat merken dat het hem ernst is door hen wat meer tijd te geven oplossingen aan te dragen, zullen ze in die periode de zondebok wat meer met rust laten. In deze fase mag er nog niet gereageerd worden op de oplossingen. Na verloop van tijd komen er een aantal oplossingen, meestal van de leerlingen uit de zwijgende middengroep.
- **Het selecteren van oplossingen:** Alle oplossingen die nadelig zijn voor de zondebok en ook voor de pester worden geschrapt. Op die manier geeft de leerkracht aan dat hij geen partij kiest, maar aan alle leerlingen veiligheid wil bieden.
- **Het concretiseren van de oplossingen:** Voor iedereen moet duidelijk zijn hoe de geselecteerde oplossingen uitgevoerd gaan worden. Het is daarbij aan te bevelen om ze op papier te zetten en daarna weer met de klas te bespreken.
- **Het evalueren van de oplossingen:** De oplossingen moeten met regelmaat geëvalueerd worden. De leerkracht geeft aan dat de evaluatie een vast onderdeel gaat worden van de klassengesprekken. Wanneer er weer signalen komen van pesten dan moet de leerkracht weer teruggaan naar stap 1, maar ook als hij niets hoort, moet hij regelmatig evalueren. Het is van belang om het evalueren dan niet te laten verwateren. In dat geval is het belangrijk om complimenten te geven omdat het zo goed gaat. De leerkracht moet in deze fase de leerlingen duidelijk maken dat het aangeven dat er weer gepest wordt niet hetzelfde is als klikken, maar dat het in principe hetzelfde is als het helpen van de zondebok.

Planmatig handelen in geval van pesten

De school neemt duidelijk stelling tegen pesten. Wij gebruiken hiervoor de methode zoals de Kanjertraining die aanbiedt. Hierbij staan de 5 kanjerafspraken en het bewustzijn van de 4 gedragstypes (de kanjerpetten) centraal. Het stappenplan voor planmatig handelen bij pesten is opgedeeld in 4 fasen: preventie, signalering, curatieve aanpak (het stappenplan) en de nazorg.

1. Preventieve basis (De Kanjercultuur)

Pesten wordt in eerste instantie voorkomen door doorlopend te bouwen aan een veilige schoolomgeving.

Kanjerafspraken: De school hanteert dagelijks de vijf basisregels:

- We vertrouwen elkaar.
- We helpen elkaar.
- Niemand speelt de baas (geen machtsmisbruik).
- Niemand doet zielig (slachtofferrol doorbreken).
- We lachen elkaar niet uit.

De Kanjerpetten: Kinderen leren de vier gedragstypes herkennen via de kanjerpetten:

- **Witte pet:** De Kanjer. Gedraagt zich betrouwbaar, respectvol en authentiek.
- **Blauwe pet:** De pestvogel. Gedraagt zich dominant, agressief of grensoverschrijdend.
- **Rode pet:** De aap. Doet mee met de pester, maakt grappen ten koste van anderen, vertoont meeloopgedrag.
- **Gele pet:** Het konijn. Gedraagt zich angstig, kruipt in de slachtofferrol of trekt zich terug.

Zelfredzaamheid trainen: In rollenspelletjes leren kinderen hoe ze direct kunnen reageren op vervelend gedrag: *“Ik vind dit vervelend, wil je ermee stoppen?”*. Helpt dit niet, dan zoekt het kind steun bij een buddy en stappen ze samen naar de leerkracht.

2. Signalering en registreren

Zodra er signalen zijn van structureel pestgedrag, treedt het protocol in werking.

Melding: Leerlingen, ouders of leerkrachten melden het gedrag. Kanjertraining leert kinderen: *klikken over pesten bestaat niet, melden is een daad van betrouwbaarheid*.

Brede blik: De leerkracht brengt de groepsdynamiek in kaart (wie draagt welke pet en stimuleert het gedrag?).

Dossiervorming: Het incident en de betrokkenen worden geregistreerd in het leerlingvolgsysteem (zoals Kanvas).

3. Curatieve aanpak (Het Stappenplan)

Wanneer pesten is vastgesteld, volgt de school een strak stappenplan waarin ieders verantwoordelijkheid wordt aangesproken.

Stap 1: Gesprek met de gepeste leerling (Gele/Witte pet)

De leerkracht biedt emotionele veiligheid en steun.

Er worden concrete afspraken gemaakt over weerbaarheid en het inzetten van een buddy/maatje in de klas.

De focus ligt op het terugkrijgen van de regie en het afleggen van de 'zielige' gele pet.

Stap 2: Gesprek met de pester(s) en meelopers (Blauwe en Rode pet)

De leerkracht confronteert de leerling met het gedrag, **zonder de relatie te verbreken** (Kanjerttraining gaat ervan uit dat de meeste kinderen het diep van binnen goed bedoelen).

De leerling wordt aangesproken op zijn verantwoordelijkheid: *"Jij bent een Kanjer, maar dit gedrag past niet bij de witte pet. Hoe ga je dit oplossen?"*.

Er worden duidelijke gedragsafspraken gemaakt en consequenties verbonden aan eventuele herhaling.

Stap 3: Betrekken van de ouders en de klas

Ouders: De leerkracht informeert de ouders van zowel de gepeste leerling als de pester(s) om samen op één lijn te gaan zitten.

De klas: Het probleem wordt in de groep besproken middels een Kanjerles. De middengroep (de toeschouwers) wordt geactiveerd om de Kanjerafspraken te handhaven en het pestgedrag niet langer te belonen met lachen of wegstaren.

Stap 4: Escalatie bij volharding

Als het pestgedrag niet stopt ondanks de eerdere stappen, worden er zwaardere maatregelen getroffen.

Dit kan inhouden: inschakeling van de [Kanjers-/anti-pestcoördinator](#), een officieel contracttraject, tijdelijke time-out buiten de klas of schorsing via de directie. Ook kan het Samenwerkingsverband Berseba en/ of BuurtZorg Jong ingeschakeld worden.

4. Evaluatie en Borging (Nazorg)

Korte termijn: De leerkracht houdt wekelijks vinger aan de pols bij de gepeste leerling en de pester.

Lange termijn: Na 2, 4 en 8 weken vinden er evaluatiemomenten plaats om te controleren of de sfeer en de veiligheid in de groep duurzaam zijn hersteld.

Borging: De incidenten worden geëvalueerd met het Kanjercoördinatoren/de intern begeleider om te zien of de preventieve lessen intensiever moeten worden ingezet.

INFORMATIE OVER PESTEN

Wat is pesten?

"Een persoon wordt getreiterd of gepest als hij of zij *herhaaldelijk* en *langdurig* blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meer personen" (Olweus, D., 1992). We spreken van een negatieve handeling als iemand met opzet een ander schade berokkent of dit probeert te doen, een ander benadeelt of last veroorzaakt - in wezen gaat het om de definitie van agressief gedrag. Negatieve handelingen kunnen tot uiting komen in woorden (verbaal), bijvoorbeeld dreigen, spotten, sarren en schelden. Negatieve handelingen kunnen ook fysiek zijn, bijvoorbeeld als iemand een ander slaat, duwt, schopt, knijpt of onder dwang vasthoudt. Het is ook mogelijk negatief te handelen zonder gebruik te maken van woorden of fysiek contact. Bijvoorbeeld gezichten trekken of vieze gebaren maken, iemand buiten de groep sluiten of weigeren in te gaan op de wensen van de ander. De omschrijving die het woordenboek geeft van pesten is: plagen, sarren, kwellen, treiteren, judassen, het leven zuur maken. Pesten is dus op veel manieren uit te leggen. In het woordenboek valt plagen zelfs onder pesten. Duidelijk moet zijn dat pesten wat anders is dan plagen. Plagen komt van twee kanten. Plagen kan soms heel vervelend zijn, maar je voelt je niet echt bang. Plagen gebeurt incidenteel en kent gelijkwaardigheid. Plagen kan ook een vertrouwd gevoel geven. Het gebeurt mét elkaar en dat is belangrijk. Maar pesten is wat anders. Pesten is gemeen. Het gebeurt niet zomaar één keer, maar voortdurend. Bij pesten worden er grenzen overschreden. Het is niet meer met elkaar, maar met z'n allen tegen die ene. Er is geen sprake meer van gelijkwaardigheid, maar het is een ongelijke strijd die veel en vaak gestreden wordt en telkens verder gaat. Soms is dit alleen in de beleving van de gepeste het geval.

Pesten betekent:

- Lachen en lol hebben om een ander en grapjes maken over een ander
- Een zwart schaap uitzoeken
- Iemand uitsluiten
- Iemand belachelijk maken
- Iemand onzeker maken
- Iemand het plezier ontnemen
- Iemand kleineren en pijn doen
- Iemand te pakken nemen en laten voelen dat daar geen verweer tegen mogelijk is.

Waar plagen mensen assertief maakt, maakt pesten mensen kapot. Pesten is geen spelletje. Het is ontoelaatbaar en wordt bij ons op school niet geaccepteerd. Wanneer er zich op school toch pestsituaties voordoen, is het van belang dat dit zo snel mogelijk stopt. Immers, hoe langer het door gaat, hoe erger de gevolgen voor het slachtoffer zijn. Om pesten te stoppen is het nodig alle betrokkenen te benaderen.

Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:

- Een problematische thuissituatie
- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen, er niet bij horen)
- 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
- Onvoldoende sociale vaardigheden

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 aan: hoofdpijn, buikpijn, niet naar school willen, geen vriendjes uitnodigen, nooit worden uitgenodigd bij andere kinderen en/of 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 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.

Waaraan kunt u pesten herkennen?

Bij pesten zijn slachtoffer(s), dader(s) en omstanders betrokken.

Slachtoffers

Primaire signalen op school:

- 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, ...

Secundaire signalen op school:

- 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

Sommige kinderen hebben meer kans om gepest te worden dan anderen. Dit kan samenhangen met hun uiterlijk, maar veel vaker heeft het te maken met hun gedrag, hun gevoelens, en de manier waarop zij zich uiten. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om slachtoffers te grazen te nemen. Dus in onveilige situaties. Veel kinderen die worden gepest hebben vaak moeite om zich te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover pestkoppen. Ze durven niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden.

Primaire signalen thuis:

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

Secundaire signalen thuis:

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

Pesters

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, ...

De daders hebben snel in de gaten welke kinderen er snel aan het huilen te brengen zijn. Ze gedragen zich agressiever en reageren meer met geweld tegenover andere kinderen. De dader lijkt populair in een groep. Als hij weer iemand te grazen kan nemen, zijn er altijd wel leeftijdgenoten die toekijken en er onzorgzaam voor hebben. Maar uiteindelijk is de dader niet populair. Omstanders laten hem vallen als een baksteen, als ze dat durven. Daders zijn ook gewone kinderen. Zij komen niet uit een bepaald milieu, wijk, of horen bij een bepaalde club, maar komen overal vandaan. Ze hebben wel één ding gemeen: ze willen zich ten koste van het slachtoffer bewijzen. Het pesten gebeurt vaak niet vanuit een afkeer of hekel aan het slachtoffer, maar komt voort vanuit eigen onzekerheid, zwakheid en onmacht om zich anders te gedragen. Ze zoeken naar hun eigen plaats in de groep.

Omstanders

Als er in de groep gepest wordt, weten veel kinderen ervan, maar bijna niemand durft er iets tegen te doen. Veel kinderen weten ook niet wat ze zouden kunnen doen. Of ze zijn bang dat zij het volgende slachtoffer zijn. Als reactie daarop gaan sommigen mee pesten. Ze vinden het stoere gedrag wel interessant, en zo denken ze ook populair te worden in de groep. Anderen draaien bewust het hoofd af als er gepest wordt. Ze voelen zich schuldig en machteloos tegelijk.

Duidelijk zal zijn dat pesten negatieve gevolgen heeft voor iedere betrokkene. Zo gaan slachtoffers vaak jarenlang angstig naar school. Ze krijgen niet de kans om met anderen vriendschappen aan te gaan. Dit staat de persoonlijke ontwikkeling van deze kinderen in de weg, zodat ze later meer kans

hebben op gedragsproblemen. Maar ook de daders kunnen onvoldoende oefenen in het op een goede manier omgaan met leeftijdsgenoten, wat ook weer allerlei gedragsproblemen tot gevolg kan hebben. Voor de omstanders heeft het pesten ook negatieve gevolgen. Want in een groep waar gepest wordt, is de sfeer niet prettig. Leerprestaties kunnen minder worden. Het enthousiasme is weg.

Hoe gaat u hiermee om als ouder?

Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken
- Pesten op school kunt u het beste met de leerkracht bespreken
- Door positieve stimulering en zogenaamde schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt
- Stimuleer contact met andere kinderen

Tips voor ouders van pesters

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Bespreek de gevolgen voor het slachtoffer
- Wijs agressief gedrag af, leer ander gedrag aan
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden
- Probeer achter de werkelijke oorzaak te komen
- Besteed extra aandacht aan uw kind
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat

Tips voor alle andere ouders

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- Keur agressief gedrag af
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Leer uw kind voor zichzelf en anderen op te komen

BIJLAGE 1: VOORBEELDEN GROEPSREGELS

We zien dat de regels in de onderbouw vooral betrekking hebben op gedrag, terwijl regels in de bovenbouw ook betrekking hebben op de houding van het kind (denk aan de regel van respect). Deze opbouw past bij de ontwikkeling van moreel besef bij kinderen. Met andere woorden: wij 'socialiseren' in elke groep, maar wel rekening houdend met wat kinderen in dit opzicht aankunnen. De socialiserende regels geven mooi handen en voeten aan het begrip verantwoordelijkheid. Met deze regels vertellen wij kinderen als het ware wat wij van hen verwachten als het gaat om verantwoordelijk gedrag. Dit voorkomt dat verantwoordelijkheid in de lucht blijft hangen.

Kleuterbouw

Wat ik ook doe, ik stoer niet.

Wij zorgen voor elkaar en voor onze spulletjes.

Groep 3-4

Wat ik ook doe, ik stoer niet.

Wij zorgen voor elkaar en voor onze spulletjes.

Wij nemen ons werk serieus.

Groep 5-6

Van mijn gedrag heeft een ander geen last.

Wij zijn trots op wat wij doen, daarom zorgen wij goed voor onze spullen en houden we ons lokaal en onze omgeving schoon.

In deze klas werken wij prettig samen.

Wij helpen elkaar om het zelf te kunnen.

Wij nemen ons werk serieus.

Groep 7-8

Van mijn gedrag heeft een ander geen last.

Wij zijn trots op wat wij doen, daarom zorgen wij goed voor onze spullen en houden we ons lokaal en onze omgeving schoon.

In deze klas werken wij prettig samen.

Wij helpen elkaar om het zelf te kunnen.

Wij nemen ons werk serieus.

Ik laat merken dat ik een ander respecteer.

Tips voor het aanbieden van de regels

- Bespreek regels in de eerste weken van het schooljaar
- Maak regels visueel
- Betrek kinderen op een actieve manier bij het opstellen van de regels
- Stel regels positief op en probeer 'niet' te vermijden
- Regels bouwen we op met de klas in de eerste weken van het schooljaar
- Zoom in op het positieve gedrag
- Leer kinderen bewust nadenken over en reflecteren op de regels
- Neem tijd om de regels aan te bieden én te herhalen
- Ruim voldoende tijd in om je SOVA-lessen te geven
- Straal als leerkracht uit dat je het belangrijk vindt om tijd te besteden aan de omgang met elkaar
- Evalueer regelmatig met de kinderen
- Laat kinderen reflecteren op hun gedrag

BIJLAGE 2: VRAGENLIJST KINDEREN MET BETREKKING TOT KLIMAAT

Wij maken gebruik van de vragenlijst vanuit Kanvas.

BIJLAGE 3: PESTENQUÊTE LEERLINGEN GROEP VIJF TOT EN MET ACHT

Zet een rondje om het teken bij het antwoord, dat jij het beste bij jezelf vindt passen.

1. Wat vind jij van kinderen die vaak worden gepest?

- \$ ze zijn dom en irritant en soms ook zielig.
- % ze hebben hulp nodig.
- & ik denk dat ze heel bang zijn en erg ongelukkig.
- @ het is hun eigen schuld. Maar je kunt wel met ze lachen!

2. Wat vind jij van pestkoppen?

- % heel vervelend en ze zijn dom bezig.
- & het zijn etters.
- @ ze zijn best wel geinig.
- \$ ik vind ze grappig, zo lang ze maar niets tegen mij doen.

3. Wat vinden jouw vrienden van je?

- & ik heb geen vrienden of vriendinnen.
- % als ze echte vrienden zijn, vinden ze me leuk.
- @ ze vinden me stoer en heel erg leuk.
- \$ ik hoop dat ze me aardig vinden.

4. Op jouw school wordt veel geknikkerd. Jij weet dat kinderen uit een lagere groep het stoer vinden als ze met de groten mogen meedoen. Natuurlijk verliezen ze dan. Ga jij tegen ze spelen?

- & misschien, want het lijkt me wel leuk.
- \$ ik doe het alleen als er geen klasgenoten van me bij zijn.
- @ wat een vraag! Natuurlijk! Dan win ik lekker veel!
- % nee, dat vind ik oneerlijk.

5. Op het schoolplein staat iedere dag een groepje kinderen met elkaar te lachen. Zij zijn het populairst in de klas. Hoor jij bij dat groepje?

- % soms, ik ga alleen bij dat groepje staan als het kinderen zijn die ik aardig vind.
- & nee, want ik hoor er niet bij en dat vind ik erg.
- \$ meestal wel en dat is heel erg leuk.
- @ natuurlijk hoor ik bij dat groepje.

6. Bij een bushalte zien jij en een vriend(in) hoe een klasgenoot van jullie door een groepje jongens wordt vastgehouden. Wat doe je?

- @ als het een vervelend joch is dat ze te pakken nemen, sla ik lekker mee.
- % ik ga hulp vragen aan een volwassene in de buurt.
- & ik word bang en ik loop weg.
- \$ ik ga met mijn vriend(in) praten en doe net alsof ik het niet zie.

7. Je hebt een bril of iets anders waarmee je wordt gepest. Voor de zoveelste keer schelden ze je ermee uit. Wat doe je?

- \$ als ik die persoon nog een keer tegenkom, geef ik hem onverwachts een dreun.
- % ik lach erom en zeg dat hij naar zijn eigen bloemkooloren moet kijken.
- @ ik zou die persoon even een kopje kleiner mak. Dat pik ik toch niet?
- & ik loop door en denk: dat is de zoveelste keer.

8. Na schooltijd loopt er een bang kereltje voor je. Hij heeft een hele leuke jojo die je ook wel zou willen hebben. Wat doe je?

@ ik zeg dat hij die jojo snel aan mij moet geven, want anders...

& niets! Misschien zou ik vragen of ik even met die jojo mag spelen, maar ik denk niet dat ik dat durf.

% ik zou vragen waar hij die jojo heeft gekocht.

\$ als ik samen met een vriend ben en hij wil die jojo ook, dan pakken we hem gewoon af.

9. Je gaat op een clubje. Daar zijn de kinderen veel rustiger dan bij jou in de klas. Wat doe je?

@ als ik het saai vind, zal ik wel zorgen dat dat verandert.

% ik zie wel of ik het leuk ga vinden.

\$ ik doe ook rustig, maar ik hoop wel dat het niet altijd zo braaf blijft.

& ik ben blij toe, want dan laten ze mij misschien ook met rust.

BIJLAGE 4: LITERATUUR

Boeken

Ik wil er ook bij horen

Mija Hasselaar en Bram de Muynck

Leren doen en laten

Drs. A. de Muynck

Worden die ik zijn mag

Drs. A. de Muynck

Wil je mijn vriendje zijn?

Eric Carle

Rik en Roosje

C. Slee

Waarom toch Wim?

S. van Duinen

Wim en Kim

Ron en Ris

R. Ippel - Breedveld

Spel

Het Anti-pestspel staat ook in de personeelsbibliotheek. Dit spel is gemaakt door kinderen voor kinderen om het pesten en het omgaan met elkaar bespreekbaar te maken. Voor begeleiders van dit spel is het een speelse manier om erachter te komen hoe kinderen over pesten denken. Door in te spelen op de antwoorden die op de vragen worden gegeven, kunnen verhoudingen en rollen in de groep duidelijker worden. Hopelijk zal door een beter inzicht de omgang met elkaar verbeteren en ook het pesten voorkomen worden!

Websites

<https://pestweb.nl>

<https://stoppestennu.nl>

<https://www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/>

<https://www.omgaanmetpesten.nl/>

<https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Pesten>

<https://www.weektegenpesten.nl/>

<https://kanjertraining.nl/algemene-informatie/>