



TER VESTE HERSELT

# PESTACTIEPLAN



## 1. inleiding

Pesten... wetenschappelijk onderzoek leert ons dat 1 op 10 kinderen daadwerkelijk gepest wordt. 2 op 10 kinderen treden wel eens op als dader en 3 op 10 kinderen zijn wel eens getuige van een pestsituatie.

Het welbevinden van een kind is zeer belangrijk om optimaal te kunnen ontwikkelen. Daarom is het streven naar een positief schoolklimaat onontbeerlijk.

Pestgedrag aanpakken is een teamgebeuren, geen klasgebeuren : directie en alle leerkrachten moeten op één lijn staan. Pestgedrag negeren staat gelijk aan pestgedrag tolereren!

Bovendien is een meersporenaanpak noodzakelijk : er moet een goede samenwerking zijn tussen ouders, team én leerlingen. Allen zijn ze medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft.

## 2. plagen of pesten

Wat is pesten precies? We moeten voorzichtig met deze term omgaan. Kinderen zijn snel geneigd om het woord 'pesten' in de mond te nemen, maar vaak gaat het om kleine ruzies. Daarom is het belangrijk een duidelijk onderscheid te maken tussen plagen, ruzie maken en pesten.

Pesten is een herhaaldelijk en langdurig blootstaan aan negatieve handelingen, verricht door één of meerdere personen en gericht tegen één of meerdere personen.

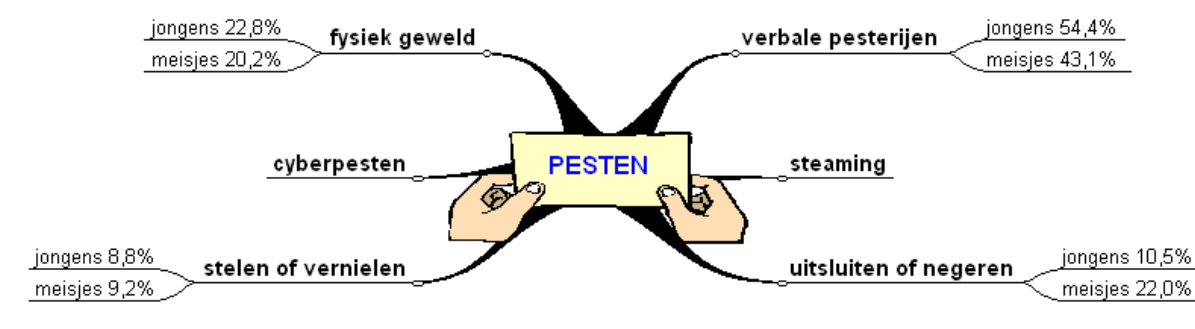
PLAGEN	PESTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ onschuldig</li><li>▪ gelijke machtsverhouding</li><li>▪ wisselend slachtoffer</li><li>▪ één tegen één</li><li>▪ geplaagde blijft in groep</li><li>▪ weinig nadelige gevolgen</li><li>▪ vlug vergeten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ met voorbedachten rade</li><li>▪ ongelijke macht</li><li>▪ hetzelfde slachtoffer</li><li>▪ groep tegen individu</li><li>▪ isolatie van slachtoffer</li><li>▪ zware gevolgen</li><li>▪ moeilijk herstel</li></ul>

Af en toe ruzie maken mag... Het is een manier om sociale vaardigheden te ontwikkelen : hoe reageer je op agressie, hoe moet je onderhandelen, ...?

Pesten is heel wat anders... Het is doordacht iemand kwetsen, iets stuk maken of iemand een slecht gevoel geven. De pesters zijn meestal dezelfde, hun slachtoffers ook.



### 3. verschillende vormen van pesten



Verbale pesterijen komen het meest voor : schelden, dreigen, vernederende opmerkingen maken. Woorden worden gebruikt als wapens. Ze laten geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.

In vele gevallen wordt ook fysiek geweld gebruikt : duw- en trekwerk, schoppen en slaan, bijten, krabben, aan de haren trekken,... Soms wordt er zelfs materiaal gebruikt, zoals bijvoorbeeld een stok.

Soms worden bezittingen gestolen of vernield : schoppen tegen de boekentas, gooien met een sporttas, een bril verdwijnt, kleding verdwijnt of wordt stukgemaakt, ...

Nog een andere vorm van pesten die vaak voorkomt is uitsluiten of negeren. Dit komt beduidend meer voor bij meisjes dan bij jongens. Deze laatste verkiezen de directe confrontatie boven de indirecte pestmethode.

Steaming is een relatief nieuwe pestvorm. Het is een vorm van afpersen : een persoon afdreigen, vernederen of intimideren totdat hij/zij geld of een voorwerp afgeeft.

Ook cyberpesten is een vrij nieuw begrip : via media als internet, sms en e-mailberichten pestberichten sturen. Door de anonimiteit die deze media bieden durft de pester vaak heel ver gaan met grove beledigingen en zware dreigementen tot gevolg.



#### 4. mogelijke oorzaken

Fysieke kenmerken kunnen een aanleiding zijn, maar zijn meestal niet de oorzaak. Niet alle kinderen met rood haar, een bril, ... worden gepest.

Wanneer men het slachtoffer is van pesterijen, wordt men meestal wel gepest met fysieke kenmerken. Deze veranderen (haar verven, contactlenzen, ...) lost het pestprobleem niet op omdat de oorzaak veelal elders ligt.

De waarom-vraag is niet relevant om een pestprobleem op te lossen. Er moet toekomstgericht gewerkt worden : Hoe gaan we het oplossen?

#### 5. betrokken partijen



## 6. mogelijke gevolgen

Pesterijen treffen niet alleen de gepeste(n). Ook de pester(s) zelf en de omstaanders hebben er last van. De ernst van de gevolgen hangt af van de hevigheid en duur van de pesterijen. Ook de reactie van de omgeving en de weerbaarheid van de betrokkene(n) spelen een rol.

PESTER	MIDDENGROEP	GEPESTE
-weinig of geen echte vrienden -vastroesten als 'pester' -botsen met maatschappij → crimineel gedrag, alcohol-misbruik	-schuldgevoel -lijden onder 'bedorven' groepsgeest -gevoelloos worden t.a.v. ongewenst gedrag	-minderwaardigheidsgevoel -eenzaam, geïsoleerd -concentratiestoornissen, minder gemotiveerd → afwezigheid, leerachterstand -niet opkomen voor zichzelf ↔ -agressief reageren zonder resultaat -wantrouwig, angstig -vindingrijk in uitvluchten en smoesjes -psychosomatische klachten -depressie -zelfmoordneigingen

## 7. beginsituatie van onze school

### 7.1. enquête gevoerd bij de ouders (schooljaar 2009-2010)

124 ouders van de 132 kinderen op onze school namen effectief deel aan de enquête die we vlak voor de kerstvakantie voerden.

#### *resultaten :*

Volgens 75% (93 op 124) van de ouders werd hun kind dit schooljaar nog niet gepest.

Volgens 25% (31 op 124) was dit bij hun kind wel het geval.

Bij 41,9% (13 op 31) van deze gepeste kinderen gebeurde dat slechts één- of tweemaal.

41,9% (13 op 31) van hen wordt volgens de ouders echter regelmatig gepest.

Bij 6,5% (2 op 31) gebeurt dit zelfs bijna wekelijks en bij 9,7% (3 op 31) jammer genoeg verschillende malen per week.



Bij 32,2% (10 op 31) van de gepeste kinderen ging het enkel om plagerijen.

35,5% (11 op 31) van hen werd uitgelachen en uitgescholden.

45,2% (14 op 31) werd ook als eens geschopt of geslagen.

Van 6,4% (2 op 31) werden wel eens spullen beschadigd.

3,2% (1 op 31) werd al eens bedreigd.

In 100% (31 op 31) van de gevallen heeft het kind zijn ouders zelf op de hoogte gebracht.

3,2% (1 op 31) van de ouders hebben het ook met hun eigen ogen gezien.

12,9% (4 op 31) van de ouders hebben het tevens gehoord van een klasgenootje, 6,4%

(2 op 31) van een andere ouder.

In 48,4% (15 op 31) van de gevallen kunnen de ouders geen duidelijke aanleiding of reden noemen voor het pesten.

38,7% (12 op 31) van de ouders kunnen dat wel. Volgende redenen werden aangehaald :

- heel impulsief → gemakkelijk slachtoffer
- uiterlijke kenmerken : flaporen, lichaamsbouw (groot, dik, tenger),...
- onsportief, voetbal
- intelligentie (blijven zitten ↔ zeer verstandig)
- gepeste is zelf een pester
- te stil
- naam
- minder sterk
- andere interesses

12,9% (4 op 31) van de ouders gaf hierop geen antwoord.

De speelplaats werd de plek bij uitstek genoemd om te pesten, maar liefst 93,5% (29 op 31).

9,7% (3 op 31) van de ouders vermeldde ook de zwemles, de gang en de refter.

In 83,9% (26 op 31) van de gevallen werden de klasgenoten aangeduid als de pesters.

12,9% (4 op 31) van de ouders zegt dat de pesters ook in de parallelklas en een hogere klas zitten.

Bij 3,2% (1 op 31) van de gevallen zit de pester in een lagere klas of hogere klas.



50% (62 op 124) van de ouders is van mening dat hun kind anderen nooit zou pesten.  
40,3% (50 op 124) geeft toe dat hun kind zich hieraan per uitzondering wel een schuldig zou kunnen maken.

1,6% (2 op 124) van de ouders weet dat hun kind regelmatig pest.

8,1% (10 op 124) gaf geen antwoord.

Volgens 81,4% (101 op 124) van de ouders heeft hun kind buiten de schoolsfeer nooit last van pesterijen.

13,8% (17 op 124) denkt dat dat hun kind wel eens per uitzondering overkomt.

Bij 4,8% (6 op 124) gebeurt dit regelmatig.

12,9% (16 op 124) van de kinderen zal er volgens de ouders over praten wanneer het gepest wordt.

17,7% (22 op 124) zal boos worden.

43,5% (54 op 124) gaat het pestgedrag negeren.

18,5% (23 op 124) gaan huilen.

2,4% (3 op 124) gaat zichzelf verdedigen.

Maar liefst 47,5% (59 op 124) van de ouders weet niet hoe hun kind zou reageren wanneer hij gepest wordt.

Volgens 15,3% (19 op 124) van de ouders zou hun kind pestgedrag melden (aan hen of de leerkracht) wanneer er iemand anders gepest wordt.

37% (46 op 124) is van mening dat hun kind de gepeste zou verdedigen.

27,4% (34 op 124) denkt dat hij/zij alleen gaat toekijken en niets doen.

6,4% (8 op 124) gelooft dat hun kind misschien ook gaat deelnemen.

25% (31 op 124) van de ouders geeft hierop geen antwoord.



## 7.2. enquête gevoerd bij de leerkrachten (2009-2010)

Ook de leerkrachten kregen een aantal vragen. Dat leverde volgende resultaten op :

### *lagere school*

57,1% (4 op 7) wordt regelmatig geconfronteerd met pestgedrag.

14,3% (1 op 7) wordt er zelfs wekelijks mee geconfronteerd.

Bij 28,6% (2 op 7) gebeurt dat maar één of tweemaal per jaar.

Elke leerkracht duidt de speelplaats aan als pestplaats. Ook de gang (28,6% of 2 op 7) en het zwembad (14,3 % of 1 op 7) werden genoemd.

Alle leerkrachten zijn van mening dat deze leerlingen uitgelachen en uitgescholden worden en dat ze soms uitgesloten worden uit de groep.

42,8% (3 op 7) zegt dat er ook geschopt en geslagen wordt.

28,6% (2 op 7) vermeldt tevens het beschadigen van spullen.

Alle leerkrachten bespreken eventueel pestgedrag met de leerlingen.

57,1% (4 op 7) meldt het ook aan de directie.

14,3% (1 op 7) meldt het eveneens aan de ouders en CLB.

14,3% (1 op 7) gaat extra observeren.

Alle leerkrachten zijn van mening dat er zo veel mogelijk tegen pestgedrag moet worden gedaan, met alle beschikbare middelen.

top 3 van te nemen maatregelen bij pesten :

Alle leerkrachten vinden dat alle leerkrachten de verantwoordelijkheid dragen om de pesters aan te pakken.

Ook zijn ze van mening dat de school en de ouders van beide partijen moeten samenwerken.

57,1% (4 op 7) vermeldde tevens een vertrouwensleerkracht die met de leerlingen naar een oplossing zoekt.

14,3% (1 op 7) vermeldde de zorgcoördinator als andere instantie om te bemiddelen in zijn top 3.

28,6% (2 op 7) is van mening dat vooral de klasleerkracht de pesters moet aanpakken.





42,8% (3 op 7) van de leerkrachten vindt dat er te weinig toezicht gebeurt aan de toiletten.

28,6% (2 op 7) ondervindt een probleem wanneer ze een gewonde moeten verzorgen.

14,3% (1 op 7) ondervindt geen problemen en 14,3% (1 op 7) heeft geen mening.

### *de kleuterschool*

In de kleuterschool worden ze minder geconfronteerd met het begrip pesten.

1 op 3 leerkrachten wordt nooit geconfronteerd met pestgedrag.

Bij 2 op 3 leerkrachten gebeurt dit sporadisch. De speelplaats en de gang worden aangegeven als mogelijke pestplekken.

Er wordt dan geschopt en geslagen en kleuters worden uitgesloten. Vaak gaat het ook enkel om plagerijen.

Meestal wordt het pestgedrag besproken met de kleuters en eventueel met de directie of derden. Soms worden partijen ook gewoon gescheiden en wordt het daarbij gelaten.

2 op 3 kleuterleidsters is van mening dat er zoveel mogelijk tegen pestgedrag moet worden gedaan, met alle beschikbare middelen.

1 op 3 vindt dat de school pesters zoveel mogelijk moet proberen te betrappen en straffen.

Alle kleuterleidsters zijn van mening dat alle leerkrachten verantwoordelijkheid dragen om de pesters aan te pakken. Tevens vinden ze dat de school en de ouders van beide partijen moeten samenwerken. Het pestgedrag moet volgens alle kleuterleidsters door de klasleerkracht extra aangepakt worden.

Over eventuele problemen bij het houden van toezicht hebben de kleuterleidsters geen mening.



### 7.3. enquête gevoerd bij de leerlingen (2009 - 2010)

Ook de leerlingen kregen een vragenlijst voorgeschoteld :

56,1% van de leerlingen beweert dit schooljaar nog niemand gepest te hebben.

31,3% deed dit al eens één- of tweemaal.

7,9% maakt zich hieraan regelmatig schuldig.

2,4% pest wekelijks wel eens iemand.

2,3% doet dit verschillende keren per week.

41,1% van de leerlingen voelt zich nooit alleen op school.

37,4% heeft zich al eens één- of tweemaal alleen gevoeld.

14,6% voelt zich regelmatig alleen.

3,5% voelt zich minstens éénmaal per week alleen.

3,4% heeft dit eenzame gevoel verschillende malen per week.

51,4% van de leerlingen beweert dit schooljaar nog nooit gepest te zijn.

27,2% overkwam dit één- of tweemaal.

12,2% beweert regelmatig gepest te worden.

1,6% wordt naar eigen zeggen éénmaal per week gepest, 7,6% zelfs verschillende malen per week.

35,4% van de leerlingen die beweren reeds gepest te zijn werden enkel geplaagd.

28,4% van hen werd geschopt en geslagen.

7,1% van de gepeste leerlingen werd wel eens bedreigd.

45,6% werd uitgescholden en uitgelachen.

Van 12,8% werden er spullen beschadigd.

14,5% beweert ook nog op een andere manier gepest te zijn geweest.

91,6% van de gepeste leerlingen werd gepest op de speelplaats.

6,8% van hen werd ook gepest in de klas tijdens de les.

1,2% van de gepeste leerlingen werd wel eens in de klas tijdens pauzemomenten gepest.

12,2% van hen werd ook in de gang gepest.

1,3% van het pestgedrag gebeurt op weg van of naar school.

23,6% van de gevallen gebeurt ook ergens anders.



## pestactieplan

Bij 88,6% van de pestgevallen zijn klasgenoten de dader(s).

Bij 24,2% zijn de pesters in de parallelklas te vinden.

14,7% werd ook gepest door iemand uit een hogere klas, 5,9% door iemand uit een lagere klas.

In 6,9% van de gevallen komen de pesters uit verschillende klassen.



## 8. pestgedrag aanpakken op onze school

Zoals eerder vermeld : pestgedrag aanpakken is een teamgebeuren. Bovendien is een meersporenaanpak onontbeerlijk : ouders, team en leerlingen moeten samenwerken.

Pesten is een groepsgebeuren en moet dan ook in groep aangepakt worden. Je alleen richten tot de pester en de gepeste biedt geen oplossingen.

Het is vooral nodig om je te richten tot de middengroep om pesten efficiënt aan te pakken. Als je hen kan sensibiliseren vallen de 'supporters' weg. Dit heeft een demotiverend effect op de pesters.

Enkele belangrijke vuistregels :

Ga na of het pesten alleen voorkomt in de klas- en schoolcontext of ook in de buitenschoolse context.

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen : tijdens de speeltijd, op weg naar school of naar huis, in de kleedkamers van het zwembad, op uitstappen. Daar moet extra aandacht aan geschonken worden.

Een grote groep van gepesten zwijgt tegen ouders en leerkrachten. Ze hopen in stilte dat het voorbij gaat, vermijden plaatsen en situaties, passen zich aan of vluchten weg (spijbelen, ziekte, ...) Het is dus nodig om bijzonder alert te zijn.

Pestgedrag kan best op klasniveau aangepakt worden. Klasgesprekken voeren met de gepeste erbij kan zeer confronterend zijn voor deze laatste. Dit is dus best te vermijden. Houd je tijdens zo'n klasgesprek bij de feiten. Namen zijn niet belangrijk. Het is ook niet zinvol om de gepeste lijfelijk met de pester te confronteren. Alleen om te verzoenen is dit aangewezen.

Maak met de leerlingen duidelijke afspraken op schoolniveau en maak deze duidelijk zichtbaar. Maak duidelijk dat melden van pesterijen niet gelijk staat met klikken!

Discussieer niet in het bijzijn van anderen. Zo geef je aandacht aan ongewenst gedrag en dat werkt versterkend. Voer individuele confronterende gesprekken gericht op herstel.



## 8.1. preventie

Positief gedrag moet gestimuleerd worden om pesten te voorkomen op school. Daarom is het werken aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden belangrijk : hoe kan ik gepast mijn mening geven, ruzies uitpraten, ...

Op onze school wordt er in de LS minstens 1 keer per maand gewerkt met de SOEMOkaarten (uitgeverij Eduforce). In de KS werken ze elke maand rond één vooropgestelde sociale vaardigheid.

Elk schooljaar wordt er een werkgroep pesten samengesteld. Deze omvat één leerkracht van elke graad, één kleuterjuf en één leerkracht van het zorgteam. Deze werkgroep werkt jaarlijks een themaweek uit die in alle klassen doorgaat in de periode januari-februari. Het doel van de themaweek is leerlingen sensibiliseren en aan te sporen pestgevallen te melden : pesterijen melden staat niet gelijk met klikken!

Leerkrachten worden aangespoord om alert te zijn en tijdens MDO's en oudercontacten niet alleen schoolse vorderingen te bespreken, maar ook oog te hebben voor eventuele sociaal emotionele problemen van kinderen.

Mogelijke signalen :

- plotselinge, onverklaarbare gedragsveranderingen
- zich terugtrekken, onbereikbaar zijn
- snel geïrriteerd raken, veel ruzie maken
- angst voor lichamelijk contact, schrikreactie
- zich niet kunnen concentreren, geen interesse voor klasgebeuren
- vage lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn, ...)
- opmerkelijke daling van schoolresultaten
- bedplassen
- nachtmerries, slaapgebrek
- angst voor bepaalde leerlingen
- angst voor bepaalde plaatsen
- opmerkelijk dicht in de buurt van de leerkracht blijven
- zich verstoppen tijdens pauzes (op het toilet,...)
- met beschadigd materiaal thuiskomen zonder een goede uitleg



Op de speelplaats wordt gezorgd voor aangepast spel materiaal om verveling tegen te gaan. Er wordt een beurtrol opgesteld voor voetbal, trefbal en speeltuigen. Bovendien beschikken de leerlingen over voldoende ander spel materiaal (reuze-mikado, ballen,...).

Leerkrachten worden aangespoord om tijdens het toezicht op de speelplaats, in de refter,... extra alert te zijn voor pesterijen. Eventuele voorvallen, hoe klein ze ook lijken, worden onmiddellijk gemeld aan de betrokken klasleerkracht(en). Duo-partners houden een schriftje bij waarin ze hun collega op de hoogte brengen.

Er worden vaste afspraken gemaakt en regels opgesteld die bij het begin van elk schooljaar ondertekend worden door alle leerlingen van de klasgroep. Deze regels en afspraken worden zichtbaar opgehangen in de klas. Volgende regels en afspraken zijn van kracht :

- Ik doe niets bij een ander kind, wat ik zelf ook niet prettig vinden
- Ik kom niet zonder toestemming aan spullen van een ander
- Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen .
- Ik sluit niemand buiten de groep, iedereen mag meedoen
- Ik noem iedereen bij de voornaam
- Ik help iemand die hulp nodig heeft
- Ik beoordeel niemand op schoolresultaten
- Ik beoordeel niemand op vrienden of vriendinnen
- Ik beoordeel niemand op uiterlijk
- Ik luister naar anderen
- Ik vind dat iemand een andere mening mag hebben
- Ik ben eerlijk
- Ik heb niet het recht een ander uit te schelden, pijn te doen of te spugen
- Ik bemoei me niet met anderen
- Ik kies niet zomaar partij bij ruzie
- Als ik of een ander gepest word, dan praat ik erover. Ik houd het niet geheim. **MET IEMAND PRATEN OVER PESTEN IS NIET KLIKKEN!**
- Als er iets gebeurt wat ik niet leuk vind, proberen we er eerst samen over te praten. Komen we er niet uit ga ik hulp vragen bij de leerkracht

Er wordt jaarlijks gepeild naar welbevinden en betrokkenheid van de leerlingen via de vragenlijst van CEGO.



In april 2010 wordt een nieuwe bemiddelingsvorm op school geïntroduceerd :  
peermediation.

Dit betekent letterlijk 'conflictbemiddeling door gelijken'.

De leerlingen van het 5de leerjaar worden opgeleid als leerling-mediators. De bedoeling is dat zij gaan bemiddelen bij conflicten wanneer ze in het 6<sup>de</sup> leerjaar zitten.

Bij een eventueel conflict zal volgende route gevolgd worden :

- Probeer er eerst zelf uit te komen.
- Als dat niet lukt, doe je een beroep op de leerlingmediators via de mediationcoördinator.
- Als daar geen oplossing uitkomt, ga je naar de leerkracht of directie



## 8.2. interventie

Wanneer er een vermoeden is van een pestprobleem wordt onmiddellijk het zorgteam op de hoogte gesteld. Samen met het zorgteam worden een actieplan opgesteld.

Mogelijke interventies :

### *de stopmethode*

Het is een manier waarop kinderen zelf hun grens kunnen aangeven. Die ligt voor iedereen anders. Sommige kinderen kunnen meer verdragen dan anderen en dat moeten ze leren respecteren.

Met de leerlingen wordt de volgende afspraak gemaakt : Als je wil dat een ander ophoudt met iets te zeggen of te doen wat je niet wil, zeg je 'Stop!'. De ander moet dan onmiddellijk stoppen. Wanneer iemand zo'n stop toch negeert moet dit onmiddellijk gemeld worden aan de leerkracht. De kinderen wordt duidelijk gemaakt dat het melden van zo'n overtreding geen klikken is. Er worden vaste klasafspraken gemaakt die gelden bij het negeren van zo'n 'stop'.

### *gedragscode opstellen*

In de klas wordt besproken wat kan en wat niet kan. Dit wordt opgelijst en ondertekend door de ganse klasgroep. Ook hier worden weer vaste klasafspraken gemaakt die gelden bij het overtreden van één van de regels.

### *No blame-aanpak (3<sup>de</sup> graad)*

Na een gesprek met en akkoord van de gepeste leerling kiest de leerkracht 6 tot 8 klasgenoten uit (de pester en enkele neutrale personen) om hen de situatie van de gepeste voor te leggen. Er wordt niemand beschuldigd. Het woord 'pesten' wordt niet gebruikt. Er wordt enkel vermeld dat x (de gepeste) zich niet goed voelt in de klas. Het 'waarom' is niet belangrijk. Er wordt alleen aandacht besteed aan 'hoe gaan we dit oplossen?'.

Samen wordt gezocht naar oplossingen om de situatie van x te verbeteren. Aan elk lid wordt gevraagd wat hij/zij gaat doen om x een beter gevoel te geven. Zo moet elke leerling van de groep zich engageren om gedurende een bepaalde periode iets te ondernemen opdat x zich weer beter voelt. De pester wordt op die manier verplicht om zich positiever op te stellen tegenover de gepeste en de omstaanders die niet betrokken waren vormen een buffer tegen het pesten.

Wanneer het gaat om een hardnekkig pestprobleem worden, na overleg met het zorgteam, de ouders van pester en slachtoffer op de hoogte gebracht.

