

# *Pesten*

## *kan niet!*

### *De gepeste*

*Hij zou zo graag  
onzichtbaar willen zijn.  
Op een knopje kunnen drukken  
of een toverspreuk weten.  
en voor hun roofdierogen  
in rook opgaan.  
Maar het is weer zover,  
Dan blijft hij  
Als aan de grond genageld staan.  
De grijnzende gezichten,  
het getreiter en tot slot de vuisten...  
Er is geen ontkomen aan*

*Theo Holthuys*

### *Pestkop*

*Sommige dagen wil ik pesten  
zomaar, ik weet zelf niet waarom.  
Liefst die kleine met haar vlechten  
Of Toon die niet goed leren kan.*

*Als ik me rot voel, ga ik pesten.  
In schelden ben ik dan heel goed.  
Domkop, kleine, schele, stinkerd.  
Hé, je moeder heeft rood haar!*

*Sommige dagen ga ik pesten  
dan ben IK bij het spel de baas.  
Ik beslis wie niet mag meedoen.  
Da's dan pech voor hem of haar.*

*Als ik me rot voel, ga ik pesten  
maar wie heeft daar dan wat aan?  
Wie voelt zich nadien het slechtst?  
Jij of ik? Vraag ik me af?*

*Riet Verboven*

Beste ouders,

Met deze brochure willen we onze schooleigen aanpak illustreren i.v.m. pesten. Samen met jullie willen we werken aan en inspanningen leveren voor een pestvrije school.

In deze brochure vind je eerst een omschrijving die het verschil duidelijk wil maken tussen pesten en plagen. Dat onderscheid is heel belangrijk, omdat het in sterke mate onze reactie zal bepalen.

Vervolgens schetsen we ons stappenplan om het pestgedrag aan te pakken. Zo weet iedereen hoe we pesten proberen te voorkomen en wat er gebeurt wanneer pestgedrag gesignaleerd wordt.

Tot slot geven we tips voor leerlingen en ouders van gepeste kinderen, van pestkoppen en van kinderen die zich tussen twee uitersten bevinden (middengroep).

De directeur

Deze brochure is erg nuttig voor ouders en leerlingen. Het is de bedoeling dat ze thuis bewaard wordt, tot je kind onze school verlaat. Je weet immers nooit wanneer je kind met deze problematiek zal te maken krijgen. Mogen we daarvoor op jullie rekenen.

Dank jullie wel!

Onze dank gaat uit naar directeur Geert Descamps van de Vrije Basisschool De 5 Sprong in Moerzeke, die samen met zijn kernteam deze brochure ontwikkeld heeft.

**KINDEREN** worden gepest,  
Kinderen pesten,  
Kinderen voelen zich gepest.

Kinderen voelen zich dan angstig, verdrietig, rusteloos, uitgesloten...  
Ze gedragen zich luidruchtig, agressief...

Kinderen hebben **RECHTEN**:

...

Alle kinderen moeten naar school kunnen gaan, om te leren, ze moeten met andere kinderen kunnen spelen en niet eenzaam zijn.

Als het regent en stormt moeten kinderen kunnen schuilen. Volwassenen moeten kinderen als eerste beschermen.

...

De **SCHOOL** moet **ZORGEN** voor alle kinderen, werken aan en inspanningen leveren voor een pestvrije school. Klagen over of doodzwijgen van moeilijkheden zorgt voor spanning, voor verlies van enthousiasme en werkkraft. Kinderen worden dan wantrouwig en onzeker.

Als **OUDERS** of leerkrachten of **LEERLINGEN** signalen geven dat het niet goed gaat, moeten de school, de ouders en de leerlingen **POSITIEF SAMEN-WERKEN** aan oplossingen.

Afgerekend worden op perfecte resultaten kan niet. Er is steeds de complexe realiteit en de voortdurende wisselwerking

van kinderen met eigen behoeften

van gezinnen met eigen opvoedingswijzen

van de school met specifieke opdrachten

ieder met eigen mogelijkheden en grenzen.

De school heeft de ouders nodig om in vertrouwen actief mee te werken aan een pestvrije school.

Met klare afspraken en 'warme duidelijkheid' is iedereen gebaat.

Mevr . Francine Tuypens

Voormalig Psychologe VCLB Waas en Dender

## WANNEER SPREKEN WE VAN PESTEN?

Pesterijen komen voor op elke school. Het is niet omdat ze niet (willen) opgemerkt worden, dat ze achterwege blijven. Zowel jongens als meisjes pesten en worden gepest. Het is trouwens niet uitzonderlijk dat een kind dat zich thuis voorbeeldig gedraagt, zich op school toch als een echte pestkop ontpopt. Vaak wordt in groep gepest. Zo'n groep heeft één of enkele aanvoerders of aanvoersters. Het is voor de andere leden van de groep erg moeilijk om zich te onttrekken aan de wensen van de leiders/leidsters.

Pesten kan veel verschillende vormen aannemen. Als het pesten niet tijdig wordt stopgezet, kan dit bij de slachtoffers bijzonder ernstige innerlijke littekens achterlaten. Maar door zijn/haar onaangepast sociaal gedrag ziet ook voor de pestkop de toekomst er niet rooskleurig uit.

**Beiden, de gepeste en de pestkop, hebben recht op specifieke hulp van ouders, leerkrachten en medeleerlingen.**

- Heeft één leerling of groep leerlingen ermee te maken?
- Wordt de leerling geschopt of geslagen of bedreigd of uitgesloten of belachelijk gemaakt of lastig gevallen of gekleineerd?
- Dit gebeurt meerdere malen?
- Heeft de leerling het moeilijk om zich te verdedigen?

Indien op elk van bovenstaande vragen **ja** kan geantwoord worden is er sprake van pesten.

Deze vragen kan je ook gebruiken om je kind het verschil tussen pesten en andere plagerijen duidelijk te maken.

# EEN SCHOOLEIGEN AANPAK VAN PESTEN

## 1. Voorkomen

- Een KERNTEAM dat samen met directie, CLB psychologe verantwoordelijkheid neemt voor de start en de opvolging van de actiepunten.
- KLASGESPREK in elk leerjaar met als inhoud:

Kinderen tot inzicht brengen hoe hun gedrag een positieve of negatieve reactie tot gevolg kan hebben.

Samen zoeken en gezamenlijke afspraken maken voor een aangenaam klasklimaat.

Gevoelens rond pesten en gepest worden, bespreekbaar maken.

## 2. Melden

*WIE PESTEN ZIET, MOET DIT MELDEN EN ZO SNEL MOGELIJK!*

*WIE GEPEST WORDT, MOET DIT MELDEN EN ZO SNEL MOGELIJK!*

*NOOIT MEEDOEN MET DE PESTKOP!*

## 3. Komen tot oplossingen

- De betrokken leerlingen komen **samen tot een oplossing**. Een leerkracht van het kernteam kan bemiddelen. We zoeken geen slachtoffer en geen dader.  
Als dit niet helpt na één week
- De pestkop wordt gesproken door een leerkracht van het kernteam en door het schoolhoofd. In samenspraak met de ouders, zal de leerling werken met een **beloningskaart** voor positief gedrag.  
Als dit niet helpt na twee weken
- De leerling werkt nu met een **herstelcontract**. In overleg met ouders, school en begeleiding verbindt de leerling zich 'contractueel' om zijn negatief gedrag te herstellen.  
De pestkop staat er niet alleen voor!  
Leerkrachten en andere leerlingen werken mee aan herstel.  
Als dit niet helpt na twee maanden

-De **orde- en tuchtmaatregelen** worden opgestart.

Aan ouders vragen we vertrouwen en samenwerking zodat elke leerling zich goed kan voelen in onze school.

*De directeur*

# HERSTELCONTRACT

**Ik maak mijn pesterijen goed!**

Omdat.....  
.....  
.....

(de leerkracht omschrijft hier het incident en meer in het bijzonder de rol van de pestkop daarbij)

zal ..... (naam van de pestkop)

van .....-.....-..... tot .....-.....-.....

dit proberen goedmaken door

.....  
.....

Op .....-.....-..... om ..... uur wordt een nieuw gesprek gepland om na te gaan of al deze afspraken werden nageleefd.

Datum .....-.....-.....

Voor akkoord  
(naam van de leerling)

Voor akkoord  
(handtekening leerkracht)

Voor akkoord  
(handtekening lid kernteam)

Voor kennisname  
(handtekening ouders)

Voor kennisname  
(handtekening directeur)

Oordeel over de uitvoering van dit akkoord

goed uitgevoerd

.....  
.....

niet goed uitgevoerd

.....  
.....

Deze overeenkomst wordt toegevoegd aan het individueel leerlingendossier.

## TIPS VOOR DE OUDERS

### *Als je kind gepest wordt*

Heel dikwijls kom je er als ouders pas erg laat achter dat je kind gepest wordt. Een gepest kind twijfelt immers heel erg aan zichzelf en voelt zich machteloos. Het is bang dat het door aan anderen iets te vertellen zijn probleem alleen maar erger zou maken. Een pestkop stuurt daar trouwens meestal bewust op aan. Toch zijn ouders meestal de eersten die door hun kinderen ervan op de hoogte worden gebracht dat ze gepest worden. Vandaar hun belangrijke rol bij dit probleem.

Hier volgen een reeks *kenmerken* die er zouden kunnen op wijzen dat je kind gepest wordt:

- Zijn/haar kledij, schoolgerei, fiets, boeken...worden vaak beschadigd, verdwijnen of slingeren rond.
- Je merkt regelmatig blauwe plekken, schrammen, verwondingen.
- Hij/zij heeft blijkbaar geen vriendjes.
- Hij/zij praat moeilijk hardop en geeft een onzekere indruk.
- Hij/zij ziet er bang, ongelukkig, neerslachtig of huilerig uit.
- Zijn/haar schoolresultaten verzwakken.
- Hij/zij gaat niet graag meer naar school.
- Hij/zij klaagt vaker over allerlei kwaaltjes zoals buikpijn, hoofdpijn...
- Hij/zij is meer gespannen en nerveus.

### *Erover spreken met je kind*

Een kind dat gepest wordt, zal zich aanvankelijk beperken tot vage klachten. Het komt erop aan om aandacht te hebben voor bovenvernoemde kenmerken.

Met volgende suggesties kan je kind zijn/haar verhaal vertellen.

- Praat met je kind wanneer je kenmerken van zich niet goed voelen opmerkt.
- Neem klachten over pesten altijd ernstig. Reacties zoals 'zo erg zal het niet zijn' of 'je moet maar voor jezelf opkomen' maakt een gesprek met je kind bijna onmogelijk. Laat je kind vertellen wat er concreet gebeurt. Beperk je niet tot het bevragen van het laatste incident. Vraag ook wat ervoor gebeurde. Zo kun je beter het onderscheid maken tussen pesten en plagen.

### *Als je kind tot de middengroep behoort*

Als je kind geen pestkop is en ook niet gepest wordt, kan het een belangrijke rol spelen in het voorkomen van pestgedrag. Je kind kan ook last hebben van een onaangename sfeer in de klas. Als ouder kan je je kind helpen door volgende punten in acht te nemen:

#### *Algemeen*

- Zorg er steeds voor dat je weet wat er in je kind omgaat. Vertel dat ze steeds bij jou terecht kunnen met hun kleine en grote zorgen.

#### *Reageren op pesten*

- Neem je kind steeds ernstig wanneer het jou vertelt dat een vriend(innetje) gepest wordt. Vertel je kind dat het een normale zaak is om op pesten te reageren.
- Vraag naar de betrokkenheid van jouw kind bij het pesten.
- Spoor je kind aan om hulp te vragen aan een leerkracht van het kernteam.
- Neem als ouders ook contact op met de school.

#### *Een standpunt innemen*

- Ga niet akkoord met de bewering dat het slachtoffer het pesten zelf uitlokt. Die indruk ontstaat vaak, maar klopt niet.
- Benadruk dat één of enkele pestkoppen niet mogen bepalen hoe iemand zich moet gedragen. Het is niet omdat je anders bent of je anders gedraagt, dat je moet gepest worden.
- Help je kind te verwoorden: 'ik heb niet graag dat je...!'



### *Het lijkt erop dat je kind anderen pest*

Het is voor geen enkele ouder aangenaam nieuws om met deze boodschap om te gaan. Ofwel voelen we ons gekwetst door het gedrag van ons kind en kiezen we voor strenge sancties. Ofwel voelen we ons als ouders geroepen om ons kind in bescherming te nemen door alle schuld te ontkennen en die bij anderen te leggen.

Het is beter te proberen je kind zo doeltreffend mogelijk te helpen want een pestkop dient in de eerste plaats te worden geholpen.

Volgende tips kunnen je hierbij helpen.

- Praat met kind over het pesten
  - Probeer te weten te komen wat er **precies** gebeurd is.
  - Vraag aan je kind **waarom** het die andere(n) pest.  
Doet je kind het uit verveling?  
Hebben pester en gepeste een ander idee over iets?  
Zegt je kind: 'Anders hoor ik niet bij de groep'.
  - Help je kind om zijn/haar **gevoelens** te **verwoorden**.
  - Vraag aan je kind of hij/zij zich gelukkig zou voelen als hij/gepest wordt.
  - Tracht zelf de gevoelens te verwoorden van een gepest kind.

### **- Maak je kind duidelijk dat je achter de aanpak van de school staat.**

- Zoek samen naar oplossingen. Laat deze zoveel mogelijk van je kind komen.
- Bespreek uitdrukkelijk de moeilijkheden die zich kunnen voordoen bij mogelijke oplossingen.
- Werk nauw samen met de school voor een positief gedrag (beloningskaart en herstelcontract).
- Beloon je kind wanneer het minder agressief gedrag vertoont in moeilijke situaties.  
Een complimentje, een schouderklopje geeft vertrouwen.

## TIPS VOOR ONZE LEERLINGEN

### *Word je zelf gepest?*

1. Vecht nooit terug of scheld nooit terug.
2. Zeg niet alleen tegen de pestkop maar ook tegen de leerlingen die meepesten  
**'STOP'**
3. Helpt dat niet, ga dan zo snel mogelijk naar de leerkracht van toezicht en vertel eerlijk wat er gebeurt.
4. In een gesprek met een leerkracht van het kernteam, kun je samen nadenken waarom jij gepest wordt.

### *Zie je pesten?*

1. Doe vooral niet mee. Meepesten is even erg als pesten.
2. Toon duidelijk dat je niet akkoord gaat dat er gepest wordt.
3. Laat de gepeste leerling niet alleen maar laat hem met jou meespelen.
4. Als de pester niet stopt met pesten, ga dan naar de leerkracht van toezicht.

### *Pest je zelf?*

1. Dan ben je goed fout!
2. Stop onmiddellijk met pesten. De leerkracht zal met jou afspraken maken i.v.m. het pesten.
3. Als je al die afspraken niet navolgt, hoor je op onze school niet thuis.
4. Onthoud vooral: pesters worden streng aangepakt!

"Voor wat betreft sancties, verwijzen we hier naar het schoolreglement onder de rubriek orde- en tuchtmaatregelen"

De ouders van

.....

hebben het document '**Pesten kan niet**' van  
de Vrije Basisschool ..., gelezen.

Eventuele bedenkingen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handtekeningen,