



# Pestactieplan

## Samen sterker tegen pesten

## Inhoud

1. Ons eigen opvoedingsproject en onze bouwstenen als visietekst.
  2. Inleiding: wat pesten doet ...
  3. Is plagen ook pesten?
  4. Ruzie maken mag?
  5. Waar en wanneer wordt gepest?
  6. Hoe gebeurt pesten?
  7. Enkele vooroordelen rond pesten
  8. Mogelijke gevolgen van pesten
  9. Aanpak op onze school
    - 9.1 Van een preventie tot aan aanpak als pesten dan toch gebeurt.
    - 9.2 **De school** ...
    - 9.3 Adviezen aan **ouders**
    - 9.4 Tips voor **kinderen** die gepest worden, voor kinderen die zelf pesten,  
en voor kinderen die meedoen of toekijken
    - 9.5 Er zijn afspraken en die willen we ook **naleven** ...
- Bijlage 1: de No Blame - aanpak
- Bijlage 2: boeken en materialen op onze school
- Bijlage 3: onze speelplaatsregels visueel
- Bijlage 4: "Teach like a champion"

## 1. Visietekst voor een positief schoolklimaat vanuit ons pedagogisch project en onze schooleigen bouwstenen.

### Visietekst vanuit ons pedagogisch project

1. Wij gaan ervan uit dat je mens wordt in verbondenheid met anderen, de wereld en jezelf, met God als dragende grond. Wij willen hen in deze school een waardenschaal aanbieden. Vanuit ons christelijk geïnspireerd mensbeeld geven we voorrang aan waarden als:
  - **respect** voor alle mensen zonder onderscheid
  - de **verantwoordelijkheid** van ieder mens voor zijn handelen,
  - een radicale **eerbied** voor natuur en mens;
  - **verbondenheid** en solidariteit met anderen,
  - **vertrouwen** in het leven (hoop),
  - **vergeving** kunnen geven en ontvangen als herstel van verbondenheid,
2. Wij willen aandacht geven aan elk kind, met aandacht voor zijn eigen mogelijkheden, vragen en problemen.
3. Wij willen onze kinderen leren leven, d.w.z. hen opvoeden tot rechtvaardigheid, tot zorg voor de natuur, leven en gezondheid, tot positieve omgang met anderen, tot soepel aanpassingsvermogen.
4. De ouders, worden zoveel mogelijk betrokken bij het opvoedingsproces via vele persoonlijke contactmogelijkheden: mededelingen in schoolagenda en rapport, ontmoetingen op oudercontactavonden en voorlichtingsavonden.
5. Kortom: wij willen dat onze school is  
"een ontdekkingsterrein en een trainingsveld is waar wij kans geven en kans krijgen om te leren leven en gelukkig te zijn". (Willemen)

### Visietekst vanuit de bouwstenen van onze school:

We creëren **veiligheid** en **geborgenheid** in een krachtige leeromgeving.

Het team heeft oog voor **alle** kinderen, hoe verscheiden ze ook zijn qua sociale herkomst, intelligentie, persoonlijkheid of religieuze achtergrond.

Vanuit een zorgbrede kijk communiceren we **respectvol en eerlijk** met en over onze kinderen en ouders.

We stimuleren en moedigen aan omdat we geloven in de **groeikracht** van elk kind.

Afstemmen op de mogelijkheden van kinderen vraagt veel **geduld**.

We kijken **positief** naar de talenten en behoeften van elk kind.

In een **warm nest** bieden we kinderen de **structuur** die ze nodig hebben.

## 2. Inleiding: wat pesten doet ...

Pesten kan zeer schadelijk zijn voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. Vooral de slachtoffers van pesten hebben het erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagdagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek, ...

Als ouder wil je dat dit jouw kind nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, hoe lastig je kind thuis ook mag zijn. Je krijgt als ouder het gevoel dat je gefaald hebt. En hoe pak je zulk probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als 'toeschouwers' worden beschouwd, ook lijden onder pesterijen. Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen of stilzwijgend toelaten wat er gebeurt. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er dan niet meer bij.

**Het pestactieplan bundelt de verschillende structuren en initiatieven om pesten op school te voorkomen en te genezen waar het toch gebeurt.**

### 3.. Is plagen ook pesten?

<b>Vervelend doen/ plagen</b>	<b>Ruzie maken</b>	<b>Pesten</b>
-is onschuldig, gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met (al dan niet geslaagde...) humor.	-incidenteel	-gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
-Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.	-tijdelijk	-langdurig: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langere tijd.
-speelt zich af tussen gelijken ('twee honden die vechten om hetzelfde been')	-gelijke machtsverhouding	-ongelijke strijd: 'de pester ligt altijd boven' (de onmachtsgedvoelens van het slachtoffer staan tegenover het almachtgevoel van de pester).
-is meestal te verdragen of zelfs plezant, maar kan evenzeer kwetsend of agressief zijn.	-beide partijen zijn negatief	-de pester heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
-meestal één tegen één	-tweerichtingsverkeer	-meestal een groep (pester, meelopers, supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
-wie welk kind plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen.	-meestal wisselend	-neiging tot vast structuur: pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen).
<b>Gevolgen</b>		
-'Schaafwonde' of korte draaglijke pijn (hoort soms bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	-hoort bij vriendschap ...	-Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als geestelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn, en ook heel lang aanslepen.
-de vroegere relaties worden weer vlug 'in orde' gebracht.	-de ruzie of het geschil wordt (gemakkelijk) bijgelegd.	-het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen; het herstel verloopt moeizaam en moet worden bijgelegd.
-men blijft opgenomen in de groep.	-men blijft opgenomen in de groep.	-isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
-de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	-de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	-de groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

#### 4. Ruzie mag?

Pesten is dus berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten denken dat hij waardeloos is. En dat gebeurt telkens opnieuw!

Ruzie maken mag... hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven, waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

#### 5. Waar en wanneer wordt vooral gepest?

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: tijdens de speeltijd, in de gangen, op uitstappen, op weg naar school, ...

#### 6. Hoe gebeurt pesten?

Op de basisschool komt pesten vooral voor bij kinderen vanaf 10 jaar. Maar dit sluit niet uit dat ook jongere kinderen dit gedrag kunnen stellen.

- Soms wordt er gepest met kwetsende woorden: schelden, vernederen, vernederende opmerkingen maken, ... Wie een grote mond opzet, krijgt vaak respect. Woorden laten ook geen bewijzen na.
- vechten, slaan, schoppen, ...
- stelen en vernieling aanrichten
- uitsluiten of negeren
- steaming: een groep kinderen die een individu afdreigen, vernederen totdat hij geld of een voorwerp afgeeft
- cyberpesten: pesten via internet, sms of e-mail

#### 7. Enkele vooroordelen rond pesten

***Pesten gaat vanzelf wel over.***

Fout! Wanneer er niets aan gedaan wordt, zal het enkel maar erger worden.

***Van pesterijen word je harder.***

Plagerijen leiden tot enige hardheid, maar pesterijen 'breken' slachtoffers. De gepesten worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid. Het pesten is dus geen stimulans, maar een belemmering van hun ontwikkeling.

***Slachtoffers lokken het meestal zelf uit.***

Er kan geen enkele reden zijn om pesterijen goed te keuren.

## 8. Mogelijke gevolgen van het pesten

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen. **Pesterijen kunnen iemand een leven lang achtervolgen.**

### **Het slachtoffer kan ...**

- een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen
- amper nog voor zichzelf durven opkomen
- zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen later de kop op steken
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- geen initiatieven meer durven nemen
- in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen
- minder goed presteren op school
- ...

### **Het kan dat de pester ...**

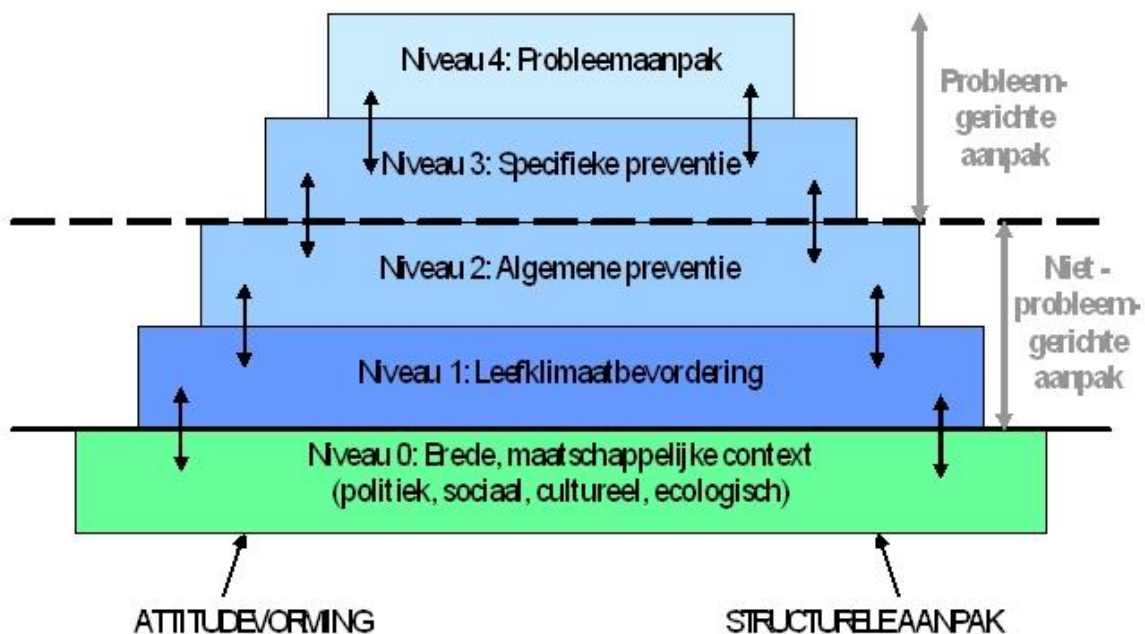
- op lange termijn geen echte vrienden meer over houdt
- zich vastwerkt in de pestrol en ondanks positieve verandering in zijn gedrag vanuit zijn verleden als pester de grootste moeilijkheden ondervindt om een andere rol aan te nemen
- op latere leeftijd in botsing komen met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag, ...)
- moeite blijft ondervinden voor een goede omgang met anderen
- ...

## 9. De aanpak op onze school ...

### 9.1 Van preventie tot een aanpak als pesten dan toch gebeurt.

Eens een kind gepest wordt, willen we het natuurlijk uit die situatie helpen. Maar nog veel liever willen we dat het voor niemand zover komt. Daarom zetten we heel veel stappen die pesten helpen voorkomen. Volg maar mee met de stappen van deze “preventiepiramide”.

*Schema: de preventiepiramide (Johan Dekkerck)*



#### ACTIES, INITIATIEVEN EN MAATREGELEN PER ACTIENIVEAU

##### Niveau 1: Leefklimaatbevorderende maatregelen

- Leerkrachten werken in hun klas aan een veilige sfeer. Dit gebeurt o.a. door goede klasafspraken, tijd om te praten, leren volgens de mogelijkheden van de kinderen, groepsbevorderende activiteiten of uitstappen. Kinderen die zich goed voelen, zullen minder geneigd zijn om te gaan pesten.
- Met het hele team worden initiatieven genomen voor een positief en veilig klimaat:
  - Warm en leuk onthaal op de eerste schooldag + op sommige andere dagen (vb muziek op speelplaats/ vieren / uitdaging, ...): groepsmomenten
  - Meedoen aan wat de actualiteit brengt, vb week tegen pesten
  - Vieren van jarigen elke maand.
  - Vieren van ...
  - Directie spreekt leerlingen regelmatig toe (groepsmoment)
- Leerlingen worden aangemoedigd om zorg te dragen voor elkaar en actief hun verantwoordelijkheid mee op te nemen.



Ze kunnen zelf participeren in de leerlingenraad.  
Er is een beurtsysteem om over de middag mee te spelen met kleuters.  
Ze kunnen het 'speelwinkeltje' openhouden en leren zo omgaan met elkaar en zorg dragen voor materialen.  
Ze kunnen deel uit maken van de 'bemiddelaars'. Deze groep kinderen oefenen vaardigheden om ruzies te helpen oplossen. Kinderen op de speelplaats kunnen beroep op hen doen.

Ouders zijn steeds welkom.

Ze kunnen spontaan langskomen bij iedereen van het team voor of na school. Ze worden ingeschakeld voor het lezen in het eerste en tweede leerjaar, voor uitstappen, voor feesten. Ze worden warm onthaald op vaste momenten: er zijn de instapdagen, de infoavond in september met onthaal, oudercontacten, of informele mee-geniet-momenten zoals bij het begin van het schooljaar, het vertrek op bos- en zeeklas, vlak voor de kerstvakantie, ...

## Niveau 2: Algemene preventiemaatregelen

De speelplaatswerking krijgt veel aandacht.

Er worden tijdens de speeltijden diverse spelvormen aangeboden. Ook de ruimte is aantrekkelijk en biedt veel speelmogelijkheden.

Er kan veel gesport worden. Elke dag kunnen alle kinderen voetballen. Daarnaast is er ook ping-pong, korfbal, basketbal. Maar ook touwtje springen, hinkelen, en verschillende parcours zijn mogelijk. Er zijn m.a.w. veel speel- en sportmogelijkheden in een ruime en groene speelomgeving.

Op de speelplaats gelden duidelijke afspraken die ook visueel uithangen.

Het speelwinkeltje is een plek waar kinderen extra spelmateriaal kunnen lenen.

In het stille huisje kunnen kinderen zich even terugtrekken uit de groep.

In de bozenhoek mogen kinderen hun boosheid afreageren.

Via het attituderapport en oudercontacten krijgen ouders zicht op de leefhouding van hun kind.

In de eetzaal gelden duidelijke eetzaalafspraken.

Het team dompelde zich onder in technieken uit "teach like a champion". We kiezen er elk jaar 10 uit. Maandelijks staat er één techniek in het licht (vb de "100%-techniek", zie bijlage 4)

## Niveau 3: Specifieke preventiemaatregelen

Op de **speelplaats** is er een bozenhoek en een stille hoek.

In **sommige klassen** is er waar nodig bozenhoek.

**Elke klas** speelt het hele schooljaar door TOP-spel. Hierdoor leren kinderen samenwerken, zich aan regels houden...

**Het zorgteam** staat steeds klaar om met kinderen op weg te gaan als het even moeilijk gaat. Ze zijn een aanspreekpunt voor alle kinderen en ouders. Zij werken op schoolniveau aan de problematiek. Zij stellen een pestactieplan op en organiseren structuren waarmee we pestproblemen voorkomen. In de Vlaamse week tegen Pesten organiseert het zorgteam enkele activiteiten. Dan gaat er ook toneel door ivm het thema pesten in alle klassen.

## Niveau 4: Probleemoplossende maatregelen

**Zorgjuf** wordt ingeschakeld voor **emotionele remediëring** (in groep of individueel)

**CLB** wordt ingelicht en eventueel ingeschakeld.

We schakelen de "No Blame – methode" in (zie bijlage 2).

We schakelen de "Meidenvenijn is niet fijn – methode" in.

De **ouders** worden ingelicht en/of beluisterd.

## 9.2 Zo gezegd, zo gedaan ... op school

### **Afspraak 1**

Elke leerkracht heeft met de kinderen in het begin van het schooljaar een kringgesprek over groepsafspraken (b.v. respectvol omgaan met elkaar). Hij/zij laat duidelijk voelen dat negatief gedrag (o.a. pestgedrag) op onze school niet thuis hoort en dat hij of zij het niet zal nalaten de nodige maatregelen te nemen.

### **Afspraak 2:**

Alle leerkrachten zullen pestgedrag signaleren aan de klastitularis en aan de zorgleerkracht.

In onze school worden de zorgleerkrachten aangeduid als vertrouwenspersoon voor de kinderen. Ze kunnen bemiddelen als leerkrachten een tweede opinie willen of ook wanneer leerlingen wensen te praten met een andere leerkracht. De leerlingen worden bij de start van het schooljaar geïnformeerd dat de zorgcoördinatoren de vertrouwenspersonen zijn op school.

Voor ouders zijn deze vertrouwenspersonen ook een duidelijk aanspreekpunt in de school bij pestgedrag. Dit wordt aan de ouders meegedeeld op de eerste ouderavond.

### **Afspraak 3**

Gedurende het ganse schooljaar wordt drie keer per week TOP-spel gespeeld in de klas. Al doende leren kinderen regels en afspraken respecteren. Al spelende leren kinderen in groepen SAMEN werken.

Topspel draagt bij tot een betere klas- en groepssfeer. Op deze manier zetten we als school preventief in op het voorkomen van pestgedrag.

### **Afspraak 4**

Tijdens het klasgesprek in september maken we duidelijk dat kinderen altijd bij de leerkracht terecht kunnen met hun problemen. Hulp vragen is zeker niet hetzelfde als klikken. En een "geheim" dat niet fijn voelt, mag je delen aan een volwassene.

Alle kinderen zijn verantwoordelijk om een pestprobleem aan te kaarten. Kinderen die dit heel moeilijk vinden, kunnen ook altijd een briefje achterlaten in de klas van de zorgleerkracht.

### **Afspraak 5**

We dulden geen geweld op school. Wie toch schopt, klopt, iemand pijn doet met woorden of daden, gaat in de speeltijd 5 minuten op de bank zitten om af te koelen. Daarna praten beide partijen met elkaar en komen nadien terug bij de leerkracht.

Als er een oplossing is, stimuleren we om zichtbaar handen te schudden en sorry te zeggen. Soms is elkaar even met rust laten echter de eerst mogelijke oplossing. In de kleuterklassen kan dit vaak opgelost worden door een handje te geven of een knuffel. Ook een gesprekje kan al.

### **Afspraak 6**

Boos zijn mag, in de boze hoek op de speelplaats. Daar kan je stampen, kloppen, schrijven, schoppen, stil zitten, ... tot alle boosheid wat zakt. We werken boosheid niet uit op elkaar.

### **Afspraak 7**

Op het moment dat beide partijen er niet uit komen, kunnen ze zich even terugtrekken in het stille huisje op de speelplaats. Ze kunnen hulp vragen van een bemiddelaar (oudere leerling die dit heeft geleerd), de leerkracht of de zorgleerkracht.

De kinderen krijgen hier de kans om zonder straf terug een positieve relatie op te bouwen.

### **Afspraak 8**

Bij pestgedrag worden de zorgleerkracht en de directie altijd op de hoogte gebracht.

In het boek in de leraarskamer wordt de melding uitgeschreven in het boek met foto van de betrokken kinderen zodat bij toezicht hier rekening kan mee gehouden worden.

De zorgleerkracht of directie neemt contact op met een ouder, telefonisch, in een oudercontact of soms met een brief. Wel dient er een bewijs te zijn dat de ouders dit briefje gelezen hebben (b.v. handtekening).

### **Afspraak 9**

Bij herhaaldelijk ruzie/ pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en volgt een straf. Deze wordt aan de ouders doorgegeven. De leerkracht oordeelt in eer en geweten of één of beide partijen de sanctie krijgen.

Een zinvolle straf bij negatief gedrag is sociaal isoleren (time-out). Dit kan door in de klas apart te zitten aan een tafel, of niet deelnemen aan een speeltijd, niet deelnemen aan het klasgebeuren, of zelfs niet deelnemen aan een uitstap. De klasleerkracht zorgt voor werk.

Dit zijn tijdelijke maatregelen om nadien met de leerling in gesprek te gaan.

Ouders worden hiervan altijd op de hoogte gebracht.

### **Afspraak 10**

Na de straf voor pestgedrag gaat de leerkracht/zorgleerkracht nog eens een kort gesprek aan met de betrokken partijen om na te gaan of die zich bewust is van zijn/haar daden.

Een herstelgebaar wordt aangemoedigd.

Dit kan een tekening zijn, een excuusbriefje, een moment van samenspelen op de speelplaats, naast elkaar staan in de rij naar het zwembad, ... Kinderen hebben hier zelf vaak ideeën.

Vb Excuusbrief :

- Wat is er gebeurd ?
- Hoe voelde jij je erbij ?
- Hoe denk je dat de andere zich daarbij voelde ?
- Hoe los je dit de volgende keer op ?
- Som drie dingen op die je deze week zal doen om het goed te maken !

Het is belangrijk om verandering in het gedrag van de pester op te merken en aan te moedigen met een schouderklopje of aanmoedigend woordje.

De gepeste leerling wordt nog een tijdje verder opgevolgd in korte gesprekjes.

In moeilijk oplosbare situaties kan zowel voor daders en slachtoffers externe hulp ingeroepen worden (CLB/therapeuten) voor een sociale vaardigheidstraining.

### **Afspraak 11**

In extreme gevallen kan een kind na de tuchtprocedure geschorst worden (zie schoolreglement).

#### **Een goede raad ...**

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking. Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school (en ook niet aan de schoolpoort of op de weg naar school of thuis) eigenhandig het probleem willen oplossen.

In onze school werden de zorgleerkrachten mee aangeduid als vertrouwenspersoon van de leerlingen. Ook de ouders kunnen hier dus steeds met vragen terecht, naast de eigen klasleerkracht of de directie.

#### **Dit kan je doen ...**

Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school. Neem EERST contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij. De emotionele betrokkenheid bij uw eigen kind kan soms te groot zijn om een juist inzicht te krijgen.

#### **Praten en geloven ...**

Ouders maken thuis tijd om met hun kinderen over het probleem te praten en laten het kind duidelijk aanvoelen dat ze achter de aanpak van de school staan. Geloof samen met uw kind dat er een eind aan pesten zal komen.

#### **Als het elders gebeurt ...**

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, probeert u contact op te nemen met de organisatie daar om het probleem bespreekbaar te maken. Een school mag immers niet voor conflicten buiten haar eigen muren verantwoordelijk gesteld worden. Toch kan het geen kwaad om ook hiervan de school op de hoogte te brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.

#### **En jij?**

Ouders geven zelf het goede voorbeeld hoe een conflict kan opgelost worden.

#### **Een tip ...**

Stimuleer uw kind om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

#### **Wat je beter niet doet ...**

Stimuleer uw kind zeker niet om het recht in eigen handen te nemen, zich arrogant of dominant te gedragen en zeker niet op een gewelddadige manier.

#### **En dan ...**

Indien uw kind op school reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Wijs wel in een gesprek op de gevolgen van zijn pestgedrag en laat duidelijk uw afkeuring blijken. Reageer ook positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.

#### 9.4 Brief voor kinderen die gepest worden, voor kinderen die pesten, en voor kinderen die meedoen of toekijken.

##### Brief voor kinderen die gepest worden:

Als je gepest wordt, denk je misschien dat het nooit zal ophouden. Je hebt geen schuld aan pesten, hoewel je dat misschien wel denkt. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Als dat zo is, dan kan je leren om sommige dingen anders te doen. Maar hoe dan ook heeft **niemand** het recht om jou te pesten.

Het is niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Alleen kun jij dat niet in je eentje. Anderen moeten je daarbij helpen. Als je aan anderen vertelt dat je gekwetst of vernederd wordt, dan is dan nooit klikken. Je hebt volwassenen en anderen nodig om het pesten te stoppen.

Hier vind je een ideeën waar je misschien iets aan hebt:

-Praat er steeds over met iemand die jij aardig vindt: je ouders, de juf, je oma, een vriend(in), ...

-Vertel aan een volwassene hoe jij graag zou willen dat je geholpen wordt.

-Misschien wil je bellen naar de kindertelefoon op het nummer 102 of via [www.awel.be](http://www.awel.be)?

-Schrijf of teken alles op blaadjes en stop ze in jouw bozen-doos. Die doos kan je dan samen met een volwassene eens openmaken.

-Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.

-Soms iets terug antwoorden dat jij hen echt wil zeggen.

-Zoek welke dingen jij aangenaam vindt: lid zijn van een jeugd-, sport- of toneelgroep, teken- of muziekschool of volg een cursus zelfverdediging.

-Zijn er klasgenootjes met wie je wel een goede band kan behouden?

### **Brief voor kinderen die pesten:**

Ben jij om iets heel boos op de leerling die jij pest? Of het begon misschien met een grap waar heel de klas mee moest lachen en je deed maar door? Misschien wil je er mee stoppen, maar weet je niet goed hoe je dat juist doet? Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je “grapjes uithaalt” het echt niet prettig vinden?  
Je hebt niet het recht om iemand anders te pesten. Je moet er dus mee stoppen.

Denk je even mee ... waarom pest jij?

- Wil je groter, sterker, baziger zijn dan de rest?
- Ben je bang om zelf gepest te worden als je niet pest?
- Werd je zelf gepest en doe je dit nu terug?
- Hebben anderen jou gevraagd om iets met iemand uit te halen?
- Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?
- Praat er met iemand over die jij aardig vindt: je ouders, je juf, de zorgjuf, een vriend(in), ...
- Je kan eens een boek lezen over pesten. Die vind je in de bib of bij de zorgjuf op school.
- Je kan naar de jongerentelefoon bellen op het nummer 102 of surfen naar [www.awel.be](http://www.awel.be)
- Elke peestsituatie moet hersteld worden.

### **Brief voor iedereen die wel eens meedoet ...**

Jullie zijn de grootste groep. Als jullie niet meedoen, staat de pester alleen. En als jullie nu en dan gaan zorg dragen voor de gepeste leerling, dan komt de pester ook alleen te staan.

- Vertel aan iemand die je aardig vindt wat er gebeurt. Vertellen dat iemand gekwetst of vernederd wordt, is niet klikken. Het is goed om de hulp van volwassenen dan te vragen. Dat kan je juf, de zorgjuf, je oma, je ouders zijn, ...
- Draag nu en dan zorg voor de gepeste leerling. Met kleine gebaren kan je hem of haar duidelijk maken dat die niet alleen staat.
- Zeg duidelijk aan de pester: “Stop ermee. Dit is niet grappig.”
- Leg een briefje in het lokaal van de zorgleerkracht zodat zij weet wat er aan de hand is.

## 9.5 Er zijn afspraken en die willen we ook naleven ...

fase 0	fase 1	fase 2	fase 3
-duidelijke speelplaatsregels in kindertaal voorgesteld aan de kinderen. Besproken en hangt uit.	-bozenhoek op de speelplaats: is goed "geïnstalleerd". Kinderen weten wanneer ze hier naar toe kunnen.		
-veel speel mogelijkheden (voetbal, basket, klimrekken, springtouwen, hinkelspelen, grasveld) die binnenkort nog uitgebreid worden met een goed overdacht concept met veel speel mogelijkheden. (grotere ruimte/ speeltuin/ klimmen)	-stille hoek op de speelplaats: is goed "geïnstalleerd". Kinderen weten wanneer ze hier naar toe kunnen.	-> ernstig fysiek geweld? -> weglopen van school? -> herhaaldelijk steeds weer fysiek geweld -> herhaaldelijk steeds weer anderen verbaal intimideren -> herhaaldelijk steeds weer verbaal kleineren -> herhaaldelijk steeds weer uitsluiten? -> iets bewust vernielen? -> racistisch taalgebruik?	
-groene/oranje/rode vlag geven elk speelmoment aan welke spelmogelijkheden er zijn bij die weersomstandigheden	-oranje bank op de speelplaats is een duidelijke plek voor kinderen die een kleine time out of strafmoment krijgen: 5 minuten of de rest van de speeltijd	Nota in agenda / telefoon naar ouders  + straf: herstelgebaar (vb hulp in de refter, speelplaats vegen, iets doen voor een ander, refter of turnzaak vegen, ...), niet deelnemen aan een lesmoment in de klas of niet deelnemen aan een uitstap.  + steeds herstelgesprek	Wanneer wordt het lesgeven voor de klas bedreigd?  Wanneer is gedrag niet meer te dragen?  Een persoonlijk contract op maat van de leerling met stappen voor verbetering van gedrag. -wenselijk gedrag  + consequenties (belonen / straffen. Dit kan zijn: niet deelnemen aan een lesactiviteit, aan een uitstap, schorsing)  + herstelgesprek



## **Bijlage 1: documentatie op school, boeken en websites**

### **Boeken in de schoolbibliotheek:**

- Kleine raaf vliegt naar de maan, prentenboek
- De mooiste vis van de zee, prentenboek
- Max en de toverstenen, prentenboek
- Vos komt uit de verf, prentenboek
- Het vuurspuwend monstertje – Luc Depondt , vanaf 5 jaar
- Ruzie, Berdie Memel Saris, 1<sup>ste</sup> graad
- Vriendschap, Berdie Memel Saris, 1<sup>ste</sup> graad
- Dan zeg ik toch gewoon nee, Ilona Lammertinck, vanaf 6 jaar
- En de groeten van groep 8, Jacques Vriens, vanaf 6 jaar
- Een klap voor je kop, Marjanne Busser, vanaf 6 jaar
- Gevlogen , Mireille Geus (uit Villa Alfabet), vanaf 6 jaar
- De onzichtbare plaaggeest, Rien Broere, vanaf 8 jaar
- Ik weet je te vinden, Nelly Van Kaathoven, vanaf 9 jaar
- Pesten: stop, Veronique Puts, vanaf 9 jaar
- Mansoor, of hoe we Stina bijna dood kregen, Bart Moeyaert - vanaf 9 jaar
- Donna Lisa – Mirjam Oldenhave, vanaf 10 jaar
- De tasjesdief, Mieke Van Hooft, vanaf 10 jaar
- “Spijt”, Carry Slee, vanaf 10 jaar
- De koningin van 1B, Anja Vereijken , vanaf 10 jaar

### **Spelen en andere materialen rond sociale vaardigheden**

- E.Q.-babbelspel
- Kikkerbecool
- Kinderkwaliteitenspel
- Junior coachkaarten
- Pest'ooog (informatief spel rond diversiteit, pesten, beperkingen en talenten)

### **Interessante websites**

[www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)

[www.stichinstophetpesten.com](http://www.stichinstophetpesten.com)

[www.awel.be](http://www.awel.be)

[www.schoolzonderpesten.be](http://www.schoolzonderpesten.be)

[www.sociogram.nl](http://www.sociogram.nl)

[www.isa.welle.be](http://www.isa.welle.be) (het land van Isa)

[www.pesten.be](http://www.pesten.be)

[www.weerbaar.info](http://www.weerbaar.info)

Bij de No Blame aanpak wordt de groep ingeschakeld in het zoeken naar een oplossing voor het pestprobleem. De gepeste wordt beluisterd en de groep gaat samen mee op zoek naar oplossingen. De pester krijgt de kans om te erkennen dat er een probleem is. Hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt geapprecieerd. Niet het negatieve gedrag maar wel de zoektocht naar een oplossing staat centraal.

### **Een zevenstappenplan:**

#### **Stap 1: gesprek met het slachtoffer**

Tijdens dit gesprek wordt het slachtoffer vooral aangemoedigd om over zijn gevoelens te praten. Ook is het belangrijk dat de leerkracht weet wie bij het pesten betrokken is, wie nog contact zoekt met het slachtoffer, en hoe de verhoudingen binnen de groep liggen. Het slachtoffer moet weten dat het doel is dat het pesten stopt. Aan het einde van het gesprek wordt aan het slachtoffer gevraagd om iets neer te schrijven, te tekenen of te knutselen over zijn gevoelens. Dit kan – als het slachtoffer dit wil – als ingangspoort dienen voor een volgende gesprek.

#### **Stap 2: de betrokkenen worden samengebracht**

De leerkracht stelt een steungroepje samen met enkele van de pestende kinderen, enkele meelopers, enkele stille getuigen. Het slachtoffer maakt geen deel uit van de groep. De kinderen worden uitgenodigd voor een gesprek.

#### **Stap 3: duiding**

De leerkracht vertelt aan het groepje hoe het slachtoffer zich voelt. Er worden geen beschuldigingen geuit. Je gaat enkel in op de ervaring en beleving van het slachtoffer. Je doet hiermee beroep op het inlevingsvermogen van alle kinderen van de steungroep.

#### **Stap 4: de verantwoordelijkheid wordt gedeeld**

Er wordt duidelijk gemaakt dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer te helpen om zich weer gelukkig en veilig te voelen.

#### **Stap 5: de groep formuleert voorstellen**

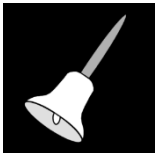

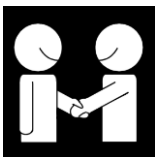





Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een voorstel te bedenken, een klein of groot engagement waardoor het slachtoffer zich misschien beter kan voelen. Iedereen verwoordt zijn idee in de ik-vorm. Zo is vb ook “Ik zal het slachtoffer met rust laten,” een heel waardevol voorstel. Alle ideeën moeten van de kinderen komen, ze worden nooit opgelegd of afgedwongen door de leerkracht. De leerkracht reageert enkel positief en ondersteunend.

### **Stap 6: de groep gaat aan de slag**

De verantwoordelijkheid voor het oplossen van het probleem ligt bij de groep. Er wordt een nieuw moment afgesproken om opnieuw samen te komen en te kijken hoe het loopt.

### **Stap 7: een gesprek met elk kind apart**

Ongeveer een week later bespreek je met de kinderen of de situatie in goede zin is veranderd. Iedereen mag vanuit eigen beleving vertellen hoe de week verlopen is. Belangrijk is dat het pesten gestopt is en dat het slachtoffer zich beter voelt en gesteund voelt. Eventueel wordt er een nieuwe afspraak gemaakt of wordt er met één of meer kinderen apart verder gewerkt.

1		<b>Ik hoor de bel.</b> Bij het eerste belteken stop ik met spelen en ga ik in mijn klasrij staan. Bij het tweede belteken sta ik stil, kijk ik voor mij en zwijg ik.
2		<b>Samen spelen is tof.</b> Iedereen mag meespelen. Ik sluit niemand uit.
3		<b>Een ruzie los ik op zonder geweld.</b> Soms maak ik ruzie, maar ik gebruik zeker geen geweld op de speelplaats. Een ruzie probeer ik uit te praten. Dat kan ook in het stille huisje. Als dat niet lukt, kan ik hulp vragen aan de juf of de meester die toezicht doet. Als ik heel boos word, kan ik gaan afkoelen in het huisje of op de bozenplek.
4		<b>Als het speeltijd is, blijf ik op de speelplaats.</b> De speelplaats is de plaats waar ik kan spelen. Ik blijf op de speelplaats tijdens de speeltijd. Als ik de speelplaats moet verlaten, vraag ik eerst toestemming aan de juf of meester die toezicht doet.
5		<b>Ik ben steeds beleefd.</b> Ik zeg 'dag juf' of 'dag meester' als ik op school aankom of weg ga. Bij een opmerking van een andere leerling, een juf, een meester of de directeur blijf ik beleefd. Ik kan op een beleefde manier (zonder roepen, rustig, zonder scheldwoorden) mijn mening zeggen.
6		<b>Ik draag zorg voor het materiaal van anderen.</b> Ik draag zorg voor het speelgoed of materiaal van anderen. De banken, hekkens, goals, speelgoed,... op de speelplaats behandel ik voorzichtig.
7		<b>Kijk naar de vlag</b> -groene vlag: we mogen op de speelplaats en op het gras. We mogen met ballen spelen. -oranje vlag: we mogen enkel op de speelplaats spelen. We mogen met ballen spelen. -rode vlag: we mogen enkel op de speelplaats spelen. We mogen geen ballen gebruiken.
8		<b>Kijk naar het balspelbord</b> Kijk op het bord om te weten met welke bal jouw klas mag spelen. De juf of meester neemt de ballen uit de zak. We spelen enkel met de bal met de juiste kleur. Bij het einde van de speeltijd, breng je de bal naar de leerkracht.

**Bijlage 4: Teach like a champion, techniek 36, 100%**

De vraag hoeveel procent van de leerlingen tijdens jouw lessen een opdracht dient uit te voeren, kent maar één juist antwoord. “100 procent”. Als je dit percentage niet bereikt, maar je je gezag afhankelijk van interpretatie, situatie en motivatie. Leerlingen zullen zichzelf dan regelmatig vragen stellen als: “Meende ze dat echt?”, “Geldt dat voor iedereen?”, “Zal ik vandaag meedoen of toch maar niet?”

Dat “100 procent” gehoorzaamheid niet zozeer het streven, maar de norm is, kan behoorlijk intimiderend of zelfs overdreven streng klinken en associaties oproepen met een muisstille klas waar weinig meer wordt bereikt dan de handhaving van een dodelijke discipline. De klassen van topleraren geven echte een heel ander beeld. Topleraren bereiken de 100-procentnorm met een warme, positieve aanpak. Ze treden kordaat en rustig op en hun leerlingen voeren alle opdrachten als vanzelfsprekend uit. Er heerst een positieve, gehoorzame sfeer zonder dat de gehoorzaamheid expliciet wordt genoemd. Dat zijn twee vereisten voor een goed geoliede lessituatie: positief en impliciet.

Topleraren halen die “100 procent” met een kordate en vrijwel impliciete aanpak. Hun collega’s die minder hoog scoren weten daarentegen vaak niet eens hoeveel leerlingen eigenlijk gehoorzamen. Voor meer orde in de klas zul je om te beginnen hier wat aan moeten doen. Alleen als je exact weet welke leerlingen opletten en meedoen, zul je effectief de macht over de klas naar je toetrekken. Om te beginnen moet je alert zijn.

Ik geef het voorbeeld van een leerkracht die mededelingen wilde doen. Zij stak haar hand in de lucht en volgens afspraak moesten de leerlingen zwijgen en ook hun hand opsteken. Die bewuste ochtend deed zo’n driekwart van de leerlingen dat inderdaad en het werd stil genoeg in de klas voor de leraar om gehoord te kunnen worden. Moest zij nu verder gaan met de les? Veel leraren zouden dat inderdaad doen, maar dan houden ze geen rekening met de 25% die een expliciete opdracht negeerde. Er zijn er vast die dat niet belangrijk genoeg vinden, het is immers stil genoeg om gehoord te worden en tijd is kostbaar, maar daarmee wordt wel stilzwijgend ongehoorzaam gedrag goedgekeurd. Om duidelijk te maken dat iedereen een expliciete opdracht dient uit te voeren, zou een leraar pas moeten gaan praten als alle leerlingen stil zijn en hun hand hebben opgestoken.

Let goed op de situatie die ik hier schets. De leerkracht vroeg niet alleen om stilte, maar ook om een bepaald gebaar. Niet alle leerlingen reageerden zoals gevraagd en daarom moet de leraar wachten tot iedereen zover is. Met behulp van de techniek van “100 procent” kan zij er op een positieve manier voor zorgen dat alle lln snel gehoorzamen.

De leraar in het voorbeeld vroeg de leerlingen om twee verschillende dingen. De leerlingen kunnen op verschillende manieren reageren. 1. Hand opsteken, maar doorpraten, 2. Mond houden en geen hand opsteken, 3. Hand opsteken en mond houden en 4. Geen hand opsteken en doorpraten. Doordat de leerkracht ook vraagt

om hun hand op te steken, krijgen de leerlingen meer opties. Misschien dat je met hand opsteken inderdaad bereikt dat leerlingen stil zijn én opletten, maar je zou je kunnen afvragen of dat ook op een minder omslachtige manier te bereiken valt. Je kan vragen om niet te praten, rechtop te zitten en je aan te kijken. Oogcontact is subtieler dan een hand in de lucht en vergt bovendien echte aandacht. Het is ook nog eens sneller (minder omslachtig) en traint de aandachtige houding die leerlingen van pas zal komen in alle situaties waar aandacht gevraagd wordt: oogcontact en alertheid.

Er zijn kortom veel redenen om goed na te gaan wat je precies van je leerlingen verwacht. Als je je bewuster bent van het soort opdrachten dat je leerlingen geeft, zul je efficiënter gaan optreden. Zorg echter dat je ongeacht de vorm waarin jij je opdrachten giet, deze altijd serieus neemt: als jij er om vraagt, moeten zij het doen.

Het voorbeeld belicht ook een ander aspect van gehoorzaamheid. Het gaat er namelijk niet alleen om dat 100 procent van de leerlingen meedoen, maar ook dat ze dat voor de volle 100 procent doen. Als je halfslachtig meedoen door de vingers ziet, ondermijnt je je gezag.

Stelregels voor 100 procent gehoorzaamheid

**Met behulp van de volgende drie stelregels bereik je dat alle leerlingen opdrachten volledig uitvoeren. Daarnaast zorgt toepassing van deze stelregels ervoor dat er een prettige sfeer in de klas heerst, het onderwijstempo aangenaam hoog ligt.**

### **1. Grijp zo min mogelijk verstorend in.**

Je bent leraar, je wilt lesgeven en daarom wil je dat alle leerlingen luisteren en meedoen. Als je daarvoor steeds de les moet onderbreken, leidt dat er vaak toe dat uiteindelijk iedereen uit zijn concentratie wordt gehaald. Dat je leerlingen tot de orde moet roepen is onvermijdelijk, maar dit mag niet te veel tijd kosten of storend zijn voor anderen. Zorg ervoor dat je onoplettende leerlingen met een minimum aan ophef tot de orde roept.

Hieronder beschrijf ik zes manieren die je kunt gebruiken.

#### **Niveau 1: non-verbale correctie.**

Je gebaart kort of hebt even oogcontact met de onoplettende leerling terwijl je gewoon doorgaat met lesgeven.

#### **Niveau 2: positieve groepscorrectie**

Een korte opmerking voor iedereen om de leerlingen eraan te herinneren waar ze mee bezig horen te zijn. "We hebben allemaal ons boek open voor ons liggen en lezen mee."

#### **Niveau 3: anoniem individuele correctie**

Een korte opmerking voor iedereen, maar dit keer zo geformuleerd dat de leerlingen die afgeleid zijn zich aangesproken voelen. "We wachten nog op 2 leerlingen".

#### **Niveau 4: individuele correctie onder vier ogen**

Als je er niet onderuit komt om een leerling persoonlijk aan te spreken, doe dat dan zachtjes en ga even naar hem toe, zodat alleen hij hoort wat je zegt. Zeg vervolgens rustig en onopvallend mogelijk tegen hem waar het om gaat. De eerste keer dat je een leerling zo tot de orde roept, kun je volstaan met iets als: "Quin, ik heb gezegd dat iedereen tijdens dit onderdeel naar mij moet kijken en ik wil ook jouw ogen duidelijk op mij gericht zien." Mocht het na één zo een opmerking niet beter gaan, dan moet je daar consequenties aan verbinden. Ook dat houd je tussen jou en de leerling: "Quin, je moet kijken wat ik doe want alleen dan leer je waar het om gaat. Goed, laat me nu zien dat je het wel kunt."

#### **Niveau 5: ultrasnelle publiek correctie**

Soms zul je een leerling toch ten overstaan van de klas persoonlijk moeten aanspreken. Zorg er dan altijd voor dat je zo min mogelijk de aandacht vestigt op wat die leerling fout heeft gedaan en vooral benadrukt hoe het wel moet. Een zinnen als: "Blijf kijken, Quin," is kort, duidelijk en effectief. Je kunt dit eventueel als volgt (positief) uitbreiden: "Blijf kijken, Quin. Dat gaat uitstekend daar achter in de klas." Je kan ook eens terugkoppelen naar Quin: "Blijf kijken, Quin. Dat gaat uitstekend daar achter in de klas. God zo, Quin, dat bedoel ik inderdaad." **Als je een aantal opmerkingen maakt, zorg er dan altijd voor dat je positief eindigt.**

Houd altijd de tijd in de gaten. Maak alleen incidenteel zo'n langere opmerking als hierboven. Zorg er ook altijd voor dat duidelijk is wat je corrigeert. Als je alleen Quins naam zegt, wat veel leraren vermoedelijk zouden doen, weet Quin nog niet wat er van hem wordt verwacht.

#### **Niveau 6: consequenties**

In een enkel geval zul je er niet onderuit komen om een straf op te leggen. Ook dan is het zaak dat je dat zo snel en zo min mogelijk verstoren doet. Als je op één van de eerste vijf manieren ingrijpt, zeg je indirect tegen leerlingen dat je erop vertrouwt dat ze van goede wil zijn. Alleen wie opzettelijk dwars blijft liggen, kan rekenen op niveau zes.

### **2. Blijf rustig en redelijk**

100 procent-leraren steken snel een stokje voor ongewenst gedrag, nog voordat de rest en soms zelfs voordat de leerling in kwestie in de gaten heeft dat er iets mis is.

### **3. Houd het zichtbaar en overzichtelijk**

Geef zoveel mogelijk aanwijzingen met een zichtbare component. Bedenk manieren waarop het voor jou makkelijker wordt te zien er meedoet. Laat zien dat je kijkt. Vermijd halfslachtig meedoen.