



**BUITENGEWOON BASISONDERWIJS
KONINKLIJK ORTHOPEDAGOGISCH CENTRUM SINT-GREGORIUS
BROEDERS VAN LIEFDE**

Jules Destréelaan 67
9050 Gentbrugge

Tel. 09 210 01 60 • Fax 09 210 01 61 • IBAN BE55 4469 6049 4144 • BIC KREDBEBB •
BTW BE 0406.633.304 • E-mail bubao.st.gregorius@fracarita.org • Site www.sg-bubao.be

Pestactieplan



Elke ouder droomt ervan om iedere morgen zijn kind met enthousiasme naar school te zien vertrekken.

Elk kind droomt ervan om naar een school te gaan waar het zich goed en welkom voelt.

**Elke school droomt ervan om elk kind optimale groeikansen te bieden.
Toch loopt het spijtig genoeg niet altijd zoals wij het hadden gedroomd.
Dan spreken we in het ergste geval over pesten.**

Met dit pestactieplan willen we aandacht geven aan pesterijen op school. Met dit stappenplan willen we jullie als ouder duidelijk maken hoe wij omgaan met pesten. Wij werken aan een pestvrije school en dulden geen pestgedrag. Pesten kan heel wat teweegbrengen, elke pestsituatie moet hersteld worden. Bij vermoeden van pesten dienen wij onze aandacht te verhogen, nog beter te observeren.

Wat is plagen en wat is pesten?

Het verschil daartussen is groot.

Plagen ...

is onschuldig en ongepland.
is maar tijdelijk.
gebeurt tussen gelijken.
is te verdragen.
is vaak één tegen één.
doet iedereen wel eens.
een wisselend slachtoffer.
is vlug vergeten.



Pesten ...

is doelbewust en gepland.
is systematisch en langdurig.
met een duidelijk machtsverschil.
gebeurt met het doel om te kwetsen.
is vaak een groep tegen één.
gebeurt vaak door dezelfde.
vaak hetzelfde slachtoffer.
een moeilijk herstel.

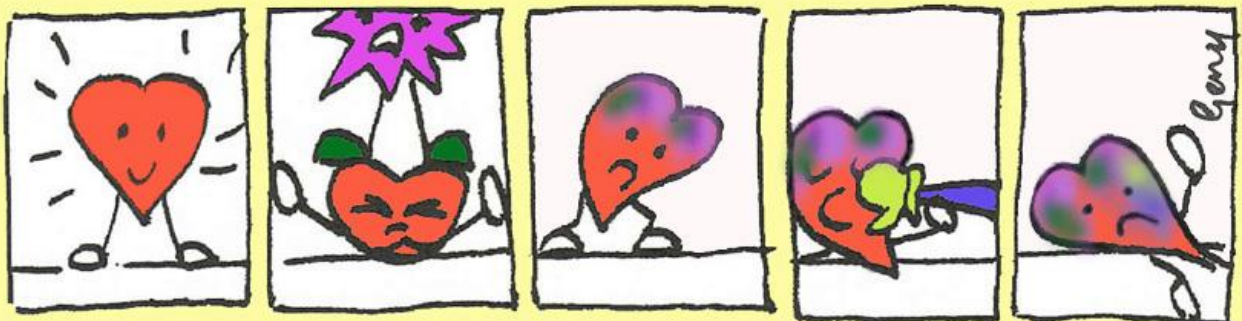
Ruzie maken mag ... hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Kinderen worden alleen maar sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

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

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 en naar huis ...

Vormen van pesten:

- Spotten, uitschelden, afdreigen, roddelen, leugens verspreiden, vernederen, ...
Woorden laten immers geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.
- Slaan, schoppen, vechten, duwen, krabben, ...
- Bezittingen stelen of vernielen, iets doen verdwijnen, met iets gooien, ...
- Niet laten meespelen, niet antwoorden, doen alsof iemand lucht is, ...
- Een groep kinderen die 1 kind afdreigen, vernederen of onder druk zetten totdat hij geld of een voorwerp afgeeft.
- Cyberpesten via nieuwe media zoals internet, sms en e-mails. De anonimiteit van het cyberpesten laat zich verleiden tot grove beledigingen en vaak zware dreigementen. Pesten komt in de veilige huiskamer binnen.



Gepest worden: het is net of je hart bont en blauw geslagen wordt.

Mogelijke kenmerken van het slachtoffer of de gepeste:

- zijn meestal fysiek zwakker
- zijn gesloten, onzeker, kunnen er ongelukkig uitzien
- zijn geneigd zich gediensig te gedragen
- zijn minder goed met woorden
- hebben een uiterlijk kenmerk dat aanleiding kan geven tot pestgedrag
- zoeken soms de veiligheid van de leerkracht op, ze lijken niet echt vrienden te hebben, komen minder graag naar school
- ...



Mogelijke kenmerken van de pester:

- willen stoer doen en indruk maken, willen overheersen in allerlei situaties
- zijn fysiek vaak sterker dan het slachtoffer
- willen overheersen en zichzelf bewijzen
- zijn impulsief en reageren agressief
- omringen zich met meelopers die zorgen voor aanzien
- zijn eerder gevreesd dan geliefd in de groep
- ...



Mogelijke kenmerken van meelopers:

- willen bij de groep horen en zo ontstaat een pestkliek
- doen mee uit angst zelf slachtoffer te worden
- steunen soms in persoonlijke contacten het slachtoffer, maar zwijgen in grote groep
- ...

Mogelijke kenmerken van toeschouwers:

- reageren onverschillig of reageren niet
- helpen de pester(s) en ook de slachtoffers niet



Mogelijke gevolgen van pesten:

Het slachtoffer kan:

- een negatief beeld krijgen van zichzelf en zich onzeker gedragen
- overdreven voorzichtig worden in zijn doen en laten
- zich eenzaam voelen en in de steek gelaten
- een plotselinge of geleidelijke verslechtering tonen in de schoolresultaten
- zich terugtrekken en geïsoleerd geraken
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- niet meer durven opkomen voor zichzelf, zichzelf wegcijferen
- iedereen gaan wantrouwen
- spanningen op lichamelijk vlak gaan uiten: buikpijn, braakneigingen, ...
- in het ergste geval depressief worden

De pester kan:

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhouden
- zich vastwerken in de pestrol en als pester de grootste moeilijkheden ondervinden om een andere rol aan te nemen
- op latere leeftijd problemen krijgen in de maatschappij (crimineel gedrag, ...)
- moeite blijven ondervinden voor een goede omgang met anderen

De gevolgen voor beide partijen zijn dus niet te onderschatten.

Uiteindelijk gaat iedereen zelfs lijden onder de pesterijen, omdat ze de groepsgeest bederven.

Onze aanpak op school:



1. De leerkracht schenkt in de klaswerking regelmatig aandacht aan gesprek rond pesten. Met de leerlingen wordt besproken wat het verschil is tussen plagen en pesten. De juf of meester laat duidelijk voelen dat gedrag van pesten op onze school niet thuishoort. Tijdens een gesprek is er kans om via voorbeelden stil te staan bij mogelijke gevolgen van pesten. Tijdens gesprekken wordt duidelijk gemaakt dat alle kinderen verantwoordelijk zijn voor de sfeer van de groep. Dus iedereen draagt mee de verantwoordelijkheid om een pestprobleem aan te kaarten.
2. In deze gesprekken wordt ook duidelijk gemaakt bij wie kinderen terecht kunnen als ze een probleem hebben of iets willen vertellen. Hulp vragen is niet hetzelfde als klikken.
3. Alle leden van het schoolteam schenken aandacht aan het observeren van het welbevinden en betrokkenheid van de kinderen. Dit zijn 2 heel belangrijke kenmerken van kinderen die in alle activiteiten zichtbaar kunnen worden. Indien er een bezorgdheid is wordt dit verder opgenomen in een gesprek met de betrokken leerling om verder te polsen naar het gevoel van de leerling.
4. Bij melding van pestgedrag volgt er een apart gesprek met de pester en de gepeste. De volgende afspraken worden gemaakt:
Stap 1: Wij vertellen wat er gebeurde.
Ik roep niet. Ik blijf rustig.
Ik lieg niet om toch maar gelijk te krijgen. Ik vertel eerlijk wat er gebeurd is.
Ik luister naar wat de andere vertelt.
Ik vertel aan de juf of meester als ik voel dat boos word.
Stap 2: Hoe gaan we het voortaan beter doen.
Ik denk na hoe we nieuwe problemen kunnen voorkomen.
Ik vertel hoe ik het voortaan ga doen.
Ik sluit vriendschap.
5. Daarna brengen we ze samen in een gesprek om de kans te geven aan pester en gepeste elkaar te beluisteren, hoe zij het gedrag hebben ervaren en welk gevoel dit meebracht.
6. Als het om een ruzie gaat (en niet om pestgedrag) worden er afspraken gemaakt rond herstel van het gevoel: verontschuldigingen, kaartje,
7. Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de begeleider duidelijk stelling. De directie wordt op de hoogte gebracht. Samen wordt een sanctie bepaald:
 - 1 of meerdere speeltijden een opdracht uitvoeren (onder toezicht)
 - Niet deelnemen aan een activiteit in het klasgebeuren en een opdracht uitvoeren rond het onderwerp 'pesten'. Bv. tekst lezen en deze achteraf bespreken, excuusbrief- of tekening maken, leuke dingen schrijven over de gepeste, een opstel maken, ...
 - In extreme gevallen kan een kind geschorst of verwijderd worden (zie schoolreglement).

Na de straf voor pestgedrag volgt een gesprek met de pester om na te gaan of hij zich bewust is van zijn daden. Hij wordt verplicht zijn excuses aan te bieden aan de gepeste leerling. Dit kan ook via een excuusbrief / tekening. We maken de pester ook duidelijk dat een verandering in zijn gedrag ook opgemerkt zal worden en eventueel beloond met een schouderklopje of een aanmoedigend woordje, tenminste als hij zich aan de regels houdt. Indien we vinden dat de gepeste ook sociaal weerbaarder moet worden, dient ook met hem of haar een gesprek aangegaan te worden.

Er wordt steeds een herstelgesprek gepland. Pester en gepeste moeten de kans krijgen om het af te sluiten. Het is de gepeste die aangeeft wanneer dit kan.

8. Indien wenselijk wordt de teamleden op de hoogte gebracht om alert te zijn toezicht op de speelplaats en extra te observeren tijdens activiteiten.
9. Directie en betrokkenen oordelen wanneer de ouders van de betrokkenen op de hoogte worden gebracht. Dit gebeurt via een nota in de schoolagenda en/of telefonisch. Bij ernstige situaties zal dat steeds telefonisch zijn en mogelijks in een gesprek.
10. In moeilijk oplosbare situaties kan zowel voor dader als slachtoffer interne hulp ingeroepen worden door psychologen of externe hulp via CLB.

De coördinator kan ingeroepen worden als vertrouwenspersoon. Misschien willen leerlingen liever praten met iemand anders. Voor ouders is deze vertrouwenspersoon ook een aanspreekpunt in de school bij pestgedrag.

Doe een ander niet aan wat je zelf niet graag hebt dat ze jou zouden aandoen.

- **Op het internet vind je ook veel tips:**

www.pestten.net

www.omgaanmetpesten.nl

www.jeugdenvrede.be

www.kleurbekennen.be

- **Op school kan je steeds terecht bij de leerkrachten, de coördinator of directie.** Aarzel geen seconde om met ons contact op te nemen, ook al is er maar een vermoeden van pesten. We kunnen dit gedrag maar beter zo vlug mogelijk in de kiem smoren om erger te voorkomen.

- **Kinderen en jongeren kunnen met problemen en vragen ook gratis en anoniem terecht bij de Kinder- en Jongerentelefoon.** Zij kunnen bellen, mailen, schrijven of chatten.

brievenbus@kjt.org

www.kjt.org

Postbus 50, 2800 Mechelen

GSM: 102



**Pesten is geen probleem van iemand of van enkelen.
Het is ons probleem. Het gaat ons allen aan! Daarom:
Samen op weg naar een school vol verdraagzaamheid !**



Inspiratiemateriaal

De volgende gespecialiseerde (nascholings)organisaties hebben een interessant aanbod rond de **aanpak van pesten en welbevinden** op school:

- www.leefsleutels.be
- www.schoolzonderpesten.be
- www.jongenvanzin.be
- www.noknok.be
- www.tumult.be
- www.degezinsbond.be (www.veiligonline.be)
- www.hopon.be
- www.go-ouders.be
- www.koogo.be
- www.vcov.be
- www.vsknet.be
- www.childfocus.be (cyberpesten)
- www.zitdatzo.be
- www.kivaschool.be

Het traditionele pestprobleem heeft ook een digitale dimensie. In een uitgebreid dossier vind je duidelijk onderzoek en cijfermateriaal, maar ook advies, duiding, wetgeving en hulplijnen in een fris kader. [Bekijk het dossier cyberpesten.](#)

Hoe kan je pesten bespreekbaar maken? Tips, organisaties die je kunnen helpen en meer achtergrond vind je op een campagnewebsite. En dit vanuit een zeer specifieke rol: de jongere (pester, gepeste, toeschouwer) of de volwassene (ouder, opvoeder, jeugdwerker). [Bekijk het educatief pakket Praat over Pesten.](#)

Onze collega's van KlasCement verzamelden heel wat leermiddelen rond dit thema. Je ontdekt ze in de [favorietenmap op Klascement](#). Je kan ook zelf leermiddelen toevoegen of zelf zoeken aan de hand van trefwoorden.

Veel scholen nemen al heel wat maatregelen om pesten tegen te gaan en aan te pakken, maar toch bestaan er over pesten nog **misverstanden**. De brochure ['Werken aan een verbindend schoolklimaat. Hoe reageert jouw schoolteam doeltreffend op pesten?'](#) nodigt **schoolteams** uit om een aantal van hun inzichten af te toetsen en eventueel in hun **beleid** op te nemen.

Bij Klasse werd er de voorbije jaren heel wat expertise opgebouwd. [Ontdek hun verhalen, tips van experts en extra duiding.](#)

Op de website van het Vlaams Netwerk [Kies Kleur tegen Pesten](#) kan je naast alle info over de **Week tegen Pesten** ook **veel andere acties** en initiatieven vinden rond de aanpak van pesten en welbevinden op school.

Eerste Hulp bij Pesten: 3 tips

Wat kan een ouder doen wanneer zijn kind gepest wordt? In deze video vinden ouders **3 opvoedtips**. De video is beschikbaar in het [Nederlands, Frans, Engels en Arabisch](#).