

PAP : een pestactieplan

1. Inleiding.
2. Waarom kiezen we voor een pestactieplan?
3. Is plagen ook pesten?
4. Ruziemaken: mag dat?
5. Pesten: waar en wanneer?
6. Welke vormen van pesten bestaan er?
7. Vooroordelen rond pesten.
8. Mogelijke gevolgen voor de pestkop en de gepeste.
9. Onze aanpak op school.
10. Adviezen voor ouders.
11. Tips voor iedereen: documentatie en websites.

1. Inleiding: PAP – een pestactieplan.

In het opvoedingsproject van onze school stelt de school zich als doel, aandacht te hebben voor de zwakkeren in onze maatschappij. De bekommernis geldt voor verschillende domeinen: op sportief vlak, bij de motorische ontwikkeling, bij gedragsproblemen, op het sociaal-emotionele gebied, ...

Ook zij die regelmatig gepest worden, verdienen zeker onze aandacht. Leerlingen die soms het slachtoffer zijn van pestgedrag, willen wij een helpende hand bieden. Wij dulden op HET KOMPAS géén pestgedrag. Vandaar dat wij als school kiezen om te werken aan een pestvrije school.

2. Waarom kiezen we voor een pestactieplan?

Omdat kinderen vaak de stap niet durven zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden.

Veel voorkomende drempels zijn:

- ze schamen zich voor wat hen overkomt
- ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden
- ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak
- ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen
- ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken accepteerbaar zijn

Hoe komen we het best tot een oplossing?

Hiervoor zijn op de school duidelijke afspraken nodig.

3. Is plagen ook pesten?

Het is belangrijk om het verschil aan te voelen en te kennen tussen pesten en plagen.

Plagen wordt vaak als pesten gezien en dat is helemaal niet zo!

<u>Plagen</u>	<u>Pesten</u>
Is onschuldig en gaat vaak samen met humor.	Men wil bewust iemand kwetsen en kleineren.
Is tijdelijk.	Gebeurt herhaaldelijk, stopt niet meteen.

Speelt zich af tussen gelijken.	De pestkop heeft de macht.
Is te verdragen.	Men wil iemand bewust kwetsen.
Meestal één tegen één.	Een groep zoekt meestal één slachtoffer.
Er is respect voor de ander.	Respectloos.

4. Ruziemaken: mag dat?

Ruziemaken 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 kinderen ruziemaken, zoeken ze hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en kunnen ruzie maken.

5. Pesten: waar en wanneer?

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 van en naar school, ...

Pesters voeren hun pesterijen sluw en verborgen uit. Daarom is het vaak heel moeilijk pesterijen te ontdekken.

6. Welke vormen van pesten bestaan er?

Woorden die gebruikt worden als wapens:

- Schelden, vernederen, vernederende opmerkingen maken, ...
- Wie een grote mond opzet krijgt vaak respect. Verbaal pesten is makkelijk te gebruiken en laat geen bewijzen na.

Vechten, slaan, schoppen, ...

Stelen, vernielingen aanrichten

Uitsluiten of negeren

Steaming:

- Een groep kinderen die een individu afdreigen, vernederen totdat zij/ hij een voorwerp of geld afgeeft.

Cyberpesten:

- Pesten via internet, sms, e-mail, ...
- Komt vaker voor dan we weten.

Enkele tips hierover:

Je kan en moet als ouder niet alles volgen wat op internet en via de gsm gebeurt!
Wat helpt?

***Volg je kind** van jongsaf aan, van bij zijn eerste stappen op internet. Zorg dat je meebent.

Laat je kind uitleggen wat zij/ hij allemaal kan. (hoe werkt msn, hoe maak je een eigen website, ...?)

Zorg voor een positieve sfeer, zodat je kind ook komt melden als er wat fout loopt.

***Zet de computer in de woonkamer.**

Kinderen gaan kritischer en voorzichtiger chatten en surfen als ouders een oogje in het zeil houden.

Zeg hen **nooit** hun paswoord te verklappen (ook niet aan hun beste vrienden) of foto's of persoonlijke gegevens door te sturen.

***Praat met je kind over een verantwoorde manier van internetgebruik.**

Zeg hen dat ze nooit wat op het internet mogen posten waarvan ze niet zeker weten dat de hele wereld het wil lezen.

***Ouders blijven verantwoordelijk** voor wat hun kind doet op internet. Twee op drie van de cyberpesters denken dat ze niet gevonden kunnen worden. Dit klopt niet!

***Dreig- of haatmail versturen is strafbaar** bij wet.

Zich op internet voordoen als een andere persoon, foto's publiceren zonder toestemming van de persoon in kwestie, inbreken in computers, racistische uitspraken doen, paswoorden verspreiden, ... ook.

7. Enkele vooroordelen rond pesten.

Pesten gaat vanzelf wel over!

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

Je wordt harder van pesterijen!

- FOUT!
- 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 voor hun ontwikkeling.

Slachtoffers lokken het meestal zelf uit!

- FOUT!
- Dit is soms het geval, maar het mag zeker niet veralgemeend worden.

8. Mogelijke gevolgen van het pesten.

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen. Het blijft niet bij blauwe plekken of een nachtje piekeren over een kwetsend woord. De pesterijen kunnen een leven lang iemand achtervolgen.

De gevolgen voor beide partijen zijn niet te onderschatten. Iedereen gaat lijden onder de pesterijen omdat de groepsgeest bedorven is.

Mogelijke gevolgen voor het slachtoffer:

- een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen
- amper nog voor zichzelf opkomen
- het vertrouwen verliezen in andere mensen
- schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen later in het leven de kop opsteken
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- géén initiatieven meer durven nemen
- depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen

Het kan dat de pester:

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhoudt
- verstrikt raakt in de pest-rol en ondanks een positieve verandering in zijn gedrag, de grootste moeilijkheden ondervindt om een andere rol aan te nemen
- op latere leeftijd in botsing komt met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag, ...)
- moeite blijft ondervinden bij een goede omgang met anderen

9. Onze aanpak op school

*Aan het begin van het schooljaar, heeft elke leerkracht een kringgesprek met de kinderen waarin gesproken wordt over:

- plagen is anders dan pesten
- pesten is niet toegelaten op onze school
- ruziemaken kan en mag
- aan de juf vertellen over pesterijen is NIET GELIJK aan KLIKKEN
- hoe we problemen, conflicten of ruzies oplossen
- de werking van de babbelbox (zie verder)

- de vertrouwenspersonen: peter of meter, juf of meester

*Twee keer per jaar wordt er bij de kinderen een sociogram omtrent welbevinden en betrokkenheid afgenomen.

Leerkrachten kunnen op deze manier de klasdynamiek achterhalen.

*Op onze school hangt er zowel op de bovenverdieping als beneden een babbelbox. In deze brievenbus kunnen de kinderen ongezien een briefje of een tekening posten.

De zorgjuf plant dan zo snel mogelijk een gesprek.

*Op schoolniveau is er een project uitgewerkt rond 'pesten'.

Tijdens het schooljaar worden er verschillende momenten afgesproken waarop er rond dit project gewerkt wordt.

*Oplossen van problemen, conflicten, ruzies, ...

- stap 1: STOP! Dit wil ik niet!
- stap 2: Wat is het probleem?
 - ❖ Ik verwoord mijn probleem.
 - ❖ Ik luister naar wat de ander vertelt.
 - ❖ Ik vertel hoe ik mij daarbij voel.
- stap 3: Hoe lossen we het op?
 - ❖ We zoeken naar een goede oplossing.
- stap 4: We maken het terug goed.
 - ❖ We houden ons aan de afspraken.
- stap 5: Wat als we geen oplossing vinden?
 - ❖ We zoeken hulp bij onze peter of meter.
 - ❖ We zoeken hulp bij de (zorg) juf of meester.
 - ❖ We schrijven onze problemen op en stoppen het briefje in de babbelbox.

*Bij herhaaldelijk pestgedrag neemt de vertrouwenspersoon duidelijk stelling in en wordt met de directie besproken welke stappen verder worden ondernomen.

Mogelijke stappen zijn:

- individuele/ gezamenlijke gesprekken
- observaties
- concrete afspraken maken met de kinderen
- betrekken van externe partijen
- ...

Het genomen traject blijven we kort opvolgen met eventuele bijkomende evaluatiemomenten.

- Deze zijn afhankelijk van de situatie of op vraag van de gepeste.
- Belangrijk is dat de gepeste nadien geregeld bevestigd wordt of de pesterijen al dan niet gestopt zijn.

*Directie en leerkrachten oordelen wanneer de ouders van de betrokkenen op de hoogte worden gesteld en eventueel worden uitgenodigd voor een gesprek. Dit gebeurt via persoonlijk of telefonisch contact.

*In extreme gevallen kan een kind geschorst of verwijderd worden. (zie schoolbrochure)

10. Adviezen voor de ouders.

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

De ouders kunnen steeds met vragen terecht bij de klasleerkracht, de zorgleerkracht of de directie.

Probeer dit overleg te voeren zonder de aanwezigheid van uw kind, zodat iedereen vrijuit kan praten.

*Voor 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 beter 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 en leidt vaak naar verkeerde handelingen.

*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 het pesten zal komen.

*Indien u ondervindt dat uw kind haar/ zijn probleem niet durft te melden aan de school, stimuleer uw kind dan om in eerste instantie een briefje in de babbelbox

van de vertrouwensleerkracht te stoppen. Deze vertrouwensleerkracht zal zo snel mogelijk een gesprek plannen met uw kind.

Indien deze vertrouwensleerkracht om de één of andere reden niet op school is, stimuleer dan uw kind om het probleem te melden aan de klasleerkracht. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school.

*Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat of in een hobby- of sportclub, probeer dan om contact op te nemen met de verantwoordelijken van de hobby- of sportclub om het probleem daar bespreekbaar te maken.

Een school mag immers niet voor conflicten buiten haar eigen muren verantwoordelijk gesteld worden.

Toch kan het zinvol zijn om de school op de hoogte te brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.

*Geef als ouders zelf het goede voorbeeld over hoe een conflict kan opgelost worden.

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

*Geloof niet steeds alles wat uw kind zegt, maar tracht door gerichte vraagstelling en het aanhoren van alle partijen, een mening te vormen vooraleer u uw oordeel uitspreekt over uw dochter of zoon.

*Stimuleer uw kind zeker niet om het recht in eigen handen te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.

*Indien uw kind op school reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog eens extra straf op te leggen?

Wijs wel in een gesprek op de gevolgen van haar/ zijn pestgedrag en laat duidelijk uw afkeuring blijken.

Reageer positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook!

11. Tips voor iedereen: documentatie en websites

In de bib vind je heel wat boeken en verhalen rond pesten.

In onze school zijn ook enkele boeken rond pesten met algemene informatie en uitgewerkte doe-tips.

Je kan de onderstaande websites ook raadplegen voor informatie:

- www.pestten.net
- www.omgaanmetpesten.nl
- www.pestten.be
- www.weerbaar.info

Tot slot:

Hopelijk hebben we jullie, als ouders, meer duidelijkheid geboden rond de problematiek van het pesten en de aanpak hiervan bij ons op school.

Weet dat bij ons op school 'pesten niet is toegelaten'!

Daarom rekenen we op jullie steun en medewerking als er pestgedrag geconstateerd wordt op onze school! Samen proberen we er iets aan te doen!!

De directie en het team van HET KOMPAS