



Pestbeleid

St.-Elisabethschool

Hoofdschool

Zandstraat 39
2980 ZOERSEL
tel . : 03/312.35.10

't Kievitje

Schooltje in 't groen
Molenheide 11
2980 ZOERSEL
tel.: 03/312.03.52

E-mail : school@elisazoe.be

Website: <http://www.elisazoe.be>



Inhoud

1. Inleiding
2. Visie
3. Pesten en plagen
4. Signalen
5. Aandachtspunten voor de ouders, de school en de leerkrachten
6. Wat kan je als ouder doen?
7. Aanpak op school
8. Bijlagen: tips voor ouders en leerlingen

1. Inleiding

Als school willen wij werken aan een pestbeleid waarbij alle actoren betrokken worden (ouders, leerkrachten, directie, zorgteam en leerlingen). Omdat pesten een grote impact heeft op leerlingen nu en later, wil de school zich inzetten om pesten zo goed mogelijk te voorkomen. Wegdenken kunnen we pesten jammer genoeg nooit, daarom willen we ook nadenken over hoe we een pestprobleem aanpakken. Een duidelijk neergeschreven beleid zorgt ervoor dat de procedure voor iedereen duidelijk is. Ouders, leerkrachten, maar ook leerlingen moeten weten hoe pesten wordt aangepakt, dat we dit als school niet goedkeuren en zeker niet aan ons willen laten voorbijgaan willen we duidelijk stellen met een concreet anti-pestbeleidsplan.

2. Visie

Het opvoedingsproject van onze school stelt duidelijk dat we binnen onze school de ruimte en de sfeer willen scheppen waarin elk kind harmonisch kan openbloeien. We willen ethische waarden zoals respect, verdraagzaamheid, luisterbereidheid, ... nastreven, zowel bij de leerlingen als bij de teamleden. Van het schoolteam wordt een correct voorleven verwacht met respect voor elkaar. We durven dit dan ook van onze kinderen verlangen. Groepsactiviteiten op school moeten de ontwikkeling van de sociale ingesteldheid bevorderen: luisteren naar elkaar, verdraagzaam leren zijn, delen met anderen, gelijkgerichtheid nastreven, vlot communiceren met anderen, ruzies leren oplossen, ... Wanneer het toch eens mis gaat, wil de school ingrijpen en zijn rol als opvoeder opnemen. We willen luisteren naar de betrokken leerlingen en in dialoog met elkaar tot oplossingen komen. Samen met de leerkracht, de directie en het zorgteam wilt de school zijn verantwoordelijkheid opnemen. We willen niet meteen bestraffend optreden, maar alle partijen aan het woord laten. We willen het verhaal achter het gedrag kennen. Samen met de leerlingen moet soms een weg worden afgelegd. Een open communicatie met ouders rond moeilijkheden en mogelijkheden kan dan vaak niet worden weggedacht.

3. Pesten en Plagen

3.1. Wat is pesten?

Pesten is het herhaaldelijk en langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door één of meer personen met de bedoeling het slachtoffer te kwetsen, te benadelen of schade te berokkenen. Slachtoffers hebben in deze situatie weinig tot geen verweer (machtsonevenwicht). Pesten heeft vaak een sociale functie: het pestgedrag is betekenisvol voor de groep waarin het gebeurt: pestkoppen zijn op zoek naar populariteit en status. Hiervoor gaan ze een machtsspel aan met wie 'zwakker' staat. Vaak stopt het pesten als de groepssteun wegvalt. Pesten gebeurt op veel manieren: direct of indirect pesten, verbaal pestgedrag, cyberpesten.

3.2 Plagen versus pesten

plagen	pesten
<ul style="list-style-type: none">- Onschuldig, met humor, niet gemeen- Korte duur en ongepland- Op gelijke voet- Is te verdragen- 1 tegen 1- Niet systematisch- Wisselend slachtoffer- Geen pijn/korte pijn/snel vergeten- Plooiën snel terug glad gestreken- De groep blijft zichzelf <p>In een nieuwe groep worden vaak plaagstoten uitgedeeld om op zoek te gaan naar wie zwakker staat.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Berekend: doelbewust en gepland- Aanhoudend en systematisch- Ongelijke strijd- Één tegen allen/kliekje- Doel = kwetsen- Gebeurt vaak door dezelfde personen- Verregaande gevolgen, moeilijk herstel- Groep deelt in de klappen en verandert

! Ruzie maken en plagerijen mag... het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen: hoe ga je om met agressie? Hoe onderhandel je? Wanneer ga je te ver? Terwijl kinderen ruzie maken zoeken ze immers hun positie in de groep en in de samenleving. Ze leren zelf problemen oplossen, ze komen er sterker uit. Er moet dus een zone zijn waarin ruimte is voor plagerijen en ruzietjes. Maar, systematisch en berekend eenzelfde kind viseren, pijn doen,... en dit in een ongelijke machtsstrijd, overstijgt de ruimte die er is voor ruzie maken en plagerijen en mondt uit in pesten.

4. Signalen

Soms vertonen kinderen signalen wanneer er sprake is van pestgedrag. De school, maar ook ouders moeten zo goed mogelijk proberen oog te hebben voor deze signalen. Er zijn directe en indirecte signalen.

4.1. Directe signalen

- uitgesloten worden;
- als laatste gekozen worden (en met veel gemor gekozen worden);
- vaak alleen staan;
- geen vriendjes die langskomen of eens willen afspreken;
- SMS-jes, pestboodschappen en bedreigingen uiten;

4.2. Indirecte signalen

- onverklaarbare blauwe plekken – kapotte kleren;
- spullen die verdwijnen;
- agressiever, meer teruggetrokken gedrag/depressieve signalen;
- psychosomatische klachten;
- laattijdig naar school – omweg maken met de fiets;
- ontspannen op vrijdagavond – gespannen op zondagavond;
- dalende cijfers;
- minder gemotiveerd,
- ...

5. Aandachtspunten voor de ouders, de school en de leerkrachten

De leerkrachten op school proberen hun leerlingen zo goed mogelijk op te volgen, zodat eventuele signalen kunnen erkend worden. Het is belangrijk dat ook ouders hun kind niet uit het oog verliezen. Samen met de ouders wil de school werken aan:

- Veiligheid
- Vertrouwen
- Verbondenheid

Van de ouders en onze leerkrachten verwachten we dat ze elkaars rol en deskundigheid respecteren. Samenwerken en echt in gesprek gaan loont. Een waarderende houding en positieve betrokkenheid zorgt voor een positief schoolklimaat.

Wanneer voor kinderen de regels duidelijk zijn en hier consequent aan vastgehouden wordt is het duidelijk wanneer er een regel overtreden wordt of wanneer er zich gedrag stelt dat niet door de beugel kan. Consequent optreden is dan ook belangrijk. Bij dit consequent optreden durven we ook de steun vragen van onze ouders.

Door in gesprek te gaan willen we het probleemoplossend vermogen van leerlingen stimuleren en hen zelf tot het besef laten komen wat kan en niet kan. Samen kan dan naar oplossingen gezocht worden.

6. Wat kan je als ouder doen?

6.1. Als jouw kind wordt gepest

- Kies indien mogelijk een gepast gespreksmoment: tijd, plaats, rust.
- Luister naar je kind.
- Neem het verhaal ernstig.
- Leg de schuld niet bij je kind. Toon begrip (voor het lange stilzwijgen, de emoties, de behoeften die het kind uitdrukt).
- Maak duidelijk dat je achter je kind staat en dat je mee wil zoeken naar een oplossing.
- Prijs je kind omdat het heeft willen praten.
- Wijs je kind op de noodzaak om met de school te praten en zoek samen naar de meest geschikte contactpersoon.
- Bekijk samen wat je de school wilt meedelen en wat je van de school verwacht/niet verwacht.
- Ga na bij wie het kind aansluiting kan zoeken (wie deed nooit mee met het pesten?)
- Stimuleer andere contacten met leeftijdsgenoten (binnen en buiten de school).
- Zoek een 'back-up' voor jezelf.
- Richt je bij ernstige problemen tot de hulpverlening. Eventueel kan de school en het CLB hierbij helpen.

6.2. Als je kind heeft gepest

- Kies een geschikt moment om met je kind in gesprek te gaan.
- Zeg duidelijk waarom je een gesprek wilt.
- Luister naar je kind! Pols naar het wat, hoe en waarom van het (mee-)pesten.
- Keur het voorbije pestgedrag af en maak duidelijk dat je wilt dat je kind ermee stopt.
- Wijs op het verschil tussen pesten en plagen.
- Verduidelijk wat pesten teweeg brengt.
- Vraag je kind om de schade te herstellen:
- Bekijk met de school hoe je de schoolaanpak van thuis uit kan steunen.
- Blijf in gesprek met je kind/met de school.
- Zoek zo nodig steun en hulp voor jezelf/je kind.

6.3 Cyberpesten

Nieuwe media hebben zeker hun waarde, maar kunnen ook negatief gebruikt worden. We durven van de ouders te vragen om zelf controle te houden over het gsm- en internetgebruik van hun zoon of dochter. Beledigingen via internet of gsm, roddels verspreiden, ... zijn niet toegelaten. De ouder is wettelijk mede verantwoordelijk voor de gevolgen van zulk pestgedrag door de zoon of dochter.

7.1. Pestpreventie op school

Op school proberen we heel wat te doen om pesten te voorkomen en om een veilig en positief schoolklimaat te bekomen.

7.1.1. Werken aan een positieve klasfeer

Elke klas en elke leerkracht werkt aan een positieve klasfeer.

Elke leerkracht wil ervoor zorgen dat elke leerling graag naar school komt en zich goed voelt bij ons op school.

Enkele voorbeelden ter preventie van pestgedrag :

- Bij de start van het schooljaar info over plagen en tips bespreken.
- In de lessen vaak praten over 'omgaan met elkaar', klasgesprekken, groepsgesprekken, kindgesprekken houden, door deze gesprekken bewust laten worden van bepaald gedrag.
- Duidelijk zijn over je verwachtingen en regels en consequent reageren als leerlingen zich er niet aan houden.
- Ruimte creëren voor verdere kennismaking. Dit gebeurt zeer uitgebreid bij nieuwkomers zowel in het begin als tijdens het schooljaar.
- We kiezen elk schooljaar om de klasgroepen opnieuw te verdelen zodanig dat de leerlingen met allerhande kinderen en karakters leren omgaan. Op deze manier kunnen zij hun sociale vaardigheden extra ontplooien.
- Wisselende groepen gebruiken tijdens schoolse activiteiten.
- Contractwerk
- Afname sociogram indien nodig: opvolgen van onderlinge relaties
- Lesmaterialen in godsdienstmethode
- Lessen cyberpesten
- Deelname aan openluchtklassen die het werken aan een positieve klasfeer moeten bevorderen (boerderijklassen 3L, fietstweedaagse 4L, zee- en sportklassen 5L en 6L).
- Lessen sociale vaardigheden door zorgjuf in 1L
- Gesprekjes bij zorgjuf "no blame methode".
- Project BOS (Blij Op School)
- De tijd nemen om ruzies uit te praten (goed nagaan wat er gebeurd is, stilstaan bij de gevoelens van betrokkenen)
- Klasafspraken maken (+ handtekenen en ophangen in de klas)

7.1.2. Pestpreventie op de speelplaats/op school

Samen (school en kinderen) trachten wij een veilige omgeving te creëren waarin elkeen zich goed voelt, waar iedereen zichzelf mag zijn, waar de rechten en grenzen van iedereen gerespecteerd worden.

Enkele voorbeelden ter preventie van pestgedrag:

- Het gebruik van speelkoffers of speelkar; leren samen spelen
- Duidelijke gevisualiseerde afspraken op de speelplaats
- Door een aantal activiteiten aan te bieden tijdens de middagpauzes hopen we dat leerlingen zich niet gaan vervelen en dat ze geen tijd hebben om te pesten. Zo organiseren we middagzang, middagdans, middagsport, typelessen, middaglezen, middagdammen en –schaken en beschikken we over een uitgebreide sport- en speelweide.
- Muziek tijdens speeltijden op vrijdag
- Leerlingenraad waarin leerlingen zelf mee helpen nadenken om te werken aan een veilig klas- en schoolklimaat.
- Conflicthantering: leerlingen leren hoe ze ruzies of conflicten moeten / kunnen oplossen op de speelplaats of in de klas.
- Projectweek en extra aandacht tijdens de Vlaamse week tegen pesten
- Muziek-toneelvoorstelling 'Levende muziek' met als thema 'Pesten'
- Achtergrondinformatie (koffer/map) die steeds ter beschikking is voor alle betrokkenen
- 'sociale vaardigheden' in de lagere school worden ook vermeld op het rapport
- Project 'vlindervriendjes'
- Klasdoorbrekende activiteiten, leren omgaan met verschillende kinderen (vb. vrijspeeluur)
- Project 'welkom'
- Met heel de school samen worden maandelijks de jarigen gevierd.
- Gesprekjes bij zorgjuf "no blame methode".

7.2 Acties om het pesten te stoppen

Ondanks preventieve maatregelen kan je pesten nooit wegdenken. Wanneer er een vermoeden van pesten is, worden volgende stappen ondernomen:

7.2.1 Beginnende pesterijen

a) Gesprek met vermoedelijke dader(s)

Een kort gesprekje met de vermoedelijke dader(s) voer je best met elk apart. Zo'n gesprek is in vele gevallen voldoende om pestgedrag te stoppen. Ook al krijgt de dader hiermee een herkansing en wordt hij dus niet gestraft, toch is dit geen neutraal gesprek. Je neemt duidelijk stelling: als er gepest wordt, moet het stoppen.

Richtlijnen:

- Zorg ervoor dat je de dader discreet, zonder getuigen, hoort
- Beschrijf de feiten die je geobserveerd of vernomen hebt. Geef daarbij geen bronnen prijs.
- Ga geen waarheidsgevecht aan.
- Eis dat, als de feiten waar zijn, je wil dat ze in de toekomst niet meer voorvallen.
- Doe een beroep op de goodwill en het verantwoordelijkheidsgevoel van de leerling.
- Benadruk dat je de situatie zal opvolgen.

b) Bemiddeling tussen dader en slachtoffer

Voer eerst een gesprek met beiden apart om de haalbaarheid van bemiddeling in te schatten. Bemiddeling kan alléén als beide partijen hier volledig achterstaan. Een bemiddelingsgesprek volgt grofweg dit stramien:

- Laat beiden hun verhaal doen vanuit hun beleving en stimuleer ze tot luisteren naar elkaar.
- Voer geen discussie over wat waar is en wie gelijk heeft, maar verhelder misverstanden.
- Focus op de toekomst en maak afspraken voor de omgang met elkaar.

7.2.2 Zware pesterijen

a) No blame-methode

George Robinson en Barbara Maines ontwikkelden enkele jaren geleden in Groot-Brittannië een niet-bestrafende, responsabiliserende methode voor het omgaan met pestgedrag. Niemand wordt beschuldigd, maar medeleerlingen worden verantwoordelijk gesteld om ervoor te zorgen dat een doelwit zich opnieuw goed voelt op school. De kracht van de methode ligt in het feit dat er een positieve groepsdynamiek gecreëerd wordt.

Deze methode bestaat uit 7 stappen die de leerkracht moet ondergaan:

Stap 1: Gesprek met het slachtoffer

Door goed te kijken en veel te praten met de leerlingen, wordt pesten hopelijk tijdig opgemerkt of gemeld. Hierna volgt de eerste stap: een gesprek met het slachtoffer. Tijdens dit gesprek wordt het slachtoffer aangemoedigd om over zijn gevoelens te praten. Feiten mogen verteld worden, maar deze zijn niet het belangrijkste. Om het stappenplan verder te kunnen uitvoeren, is het noodzakelijk te weten wie bij het pesten betrokken is. Het noemen van deze namen is voor het slachtoffer vaak niet evident. Daarom is het belangrijk dat het slachtoffer het plan van de leerkracht goed begrijpt. Hij moet beseffen dat het doel is dat het pesten stopt. Het feit dat de pesters niet gestraft worden, werkt vaak geruststellend omdat de kans op wraak afneemt.

Aan het einde van het gesprek wordt aan het slachtoffer gevraagd om iets te schrijven, te tekenen of te knutselen over zijn gevoelens. Dit werkje zal dan aan de groep voorgelegd worden.

Als het slachtoffer deze aanpak niet ziet zitten en zijn vertrouwen niet uitspreekt, stopt de aanpak hier. Dan kan geopteerd worden voor een tweede gesprek of voor een andere methode.

Stap 2: De betrokkenen worden samengebracht

De pester(s), de meelopers, enkele stille getuigen en enkele andere 'eerder behulpzame' leerlingen worden samen geroepen op een rustige plek waar een positieve sfeer heerst. Eventueel kan een drankje voorzien worden. Een groepje van zes tot acht leerlingen lijkt het meest werkzaam.

De leerkracht maakt duidelijk dat hij/zij nooit een kant kiest. Hierbij aansluitend verzekert de leerkracht dat er naar ieders verhaal geluisterd wordt.

Het slachtoffer maakt in principe geen deel uit van de groep. Op die manier worden discussies, beschuldigingen en ontkenning – die het probleemoplossend denken kunnen ondermijnen – beperkt. Bovendien is het slachtoffer meestal geen vragende partij voor een confrontatie die als heel beangstigend wordt ingeschat.

Stap 3: Het probleem wordt uitgelegd

De leerkracht vertelt dat hij of zij een probleem heeft omdat iemand uit de groep zich bijzonder slecht voelt. Het werkstukje uit stap 1 kan helpen om dit ellendige gevoel te benadrukken. Op geen enkel moment worden details of

feiten besproken en er worden geen beschuldigingen geuit. Wanneer de leerlingen zelf over feiten beginnen, wordt aangegeven dat het niet de bedoeling is om een onderzoek in te stellen. Wat de feiten ook zijn, het gevolg is dat het slachtoffer zich bijzonder slecht voelt. En dat is het uitgangspunt.

Stap 4: De verantwoordelijkheid wordt gedeeld

Als het verhaal rond is, zou het kunnen dat sommige leerlingen er ongemakkelijk bijzitten. Misschien zijn ze onzeker over de reden van de bijeenkomst. Misschien zijn ze ongerust over mogelijke straffen. De leerkracht probeert deze stemming te veranderen door uitdrukkelijk te stellen dat niemand in de problemen zit of zal worden gestraft. Er wordt enkel duidelijk gemaakt dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer te helpen om zich weer gelukkig en veilig te voelen. De groep is bijeengeroepen om het probleem op te lossen. Niet meer maar ook niet minder!

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. De leerlingen proberen elkaar te stimuleren om tot een voorstel te komen. Iedereen verwoordt zijn idee in de ik-vorm. 'Als ik nog pesterijen zie, zal ik reageren', 'Ik zal het slachtoffer eens uitnodigen om naast mij te zitten', 'Ik zal eens een leuk sms'je sturen', ... zijn mooie ideeën. Maar ook 'Ik zal niets doen', 'Ik zal hem/haar met rust laten' is een heel waardevol voorstel. Alle ideeën moeten van de leerlingen komen. Ze worden nooit opgelegd of afgedwongen door de leerkracht. Deze reageert enkel positief en ondersteunend.

Stap 6: De groep gaat aan de slag

De bijeenkomst wordt afgesloten door duidelijk te maken dat de verantwoordelijkheid voor het oplossen van het probleem nu bij de groep ligt. De leerlingen worden uitgenodigd om te proberen om hun voorstel in de loop van de volgende week uit te voeren.

Stap 7: Een gesprek met elk kind apart

Ongeveer een week later nodigt de leerkracht het slachtoffer en alle groepsleden apart uit voor een gesprek. Iedereen mag vanuit zijn eigen beleving vertellen hoe de week verlopen is. Zo kan de leerkracht de evolutie van nabij volgen. Op die manier wordt ook de betrokkenheid van het groepje in stand gehouden. Het is niet zo belangrijk dat iedereen zich strikt aan zijn voorstel heeft gehouden. Het is wel belangrijk dat het pesten gestopt is en dat het slachtoffer zich beter voelt.

Als dat niet het geval is, wordt een nieuwe groepsbijeenkomst georganiseerd, eventueel met een gedeeltelijke nieuwe samenstelling.

Deze methode werd onderzocht bij 55 ernstige pestsituaties. 80% verliep meteen succesvol.

7.2.3 Als de pesterijen niet stoppen

a. Herstelcontract voor de dader(s)

Dit kan een mogelijk vervolg zijn op een individueel gesprek met een dader. Belangrijk is dat de pester dit niet ervaart als sanctie, maar een kans om in de toekomst te herstellen wat fout gegaan is.

b. Breng ouders van pesters op de hoogte

Het is zeker niet nodig om in alle gevallen de ouders van de pester op de hoogte te brengen. Wanneer de pester z'n eigen verantwoordelijkheid neemt, is het vaak niet nodig.

In ernstige gevallen breng je de ouders wel op de hoogte:

- Ze hebben recht op correcte informatie.
- Ze krijgen een duidelijk signaal dat pestgedrag niet getolereerd wordt op school.
- Ze zijn geïnformeerd voor het geval er verder stappen nodig zijn.

c. Schakel de tuchtprocedure van de school in

Ook al heeft een bestraffende aanpak van pestgedrag zo zijn grenzen, soms zal de school niet anders kunnen. Nadat andere maatregelen uitgeprobeerd zijn, kan de op school geldende tuchtprocedure opgestart worden. (zie schoolreglement "orde en tuchtmaatregelen"). Voordat dit gebeurt zal er altijd contact opgenomen worden met het CLB om bij een externe de situatie te schetsen.

7.3 De rol van de leerkracht en de zorgcoördinator

Pestproblemen willen we als school aanpakken in samenspraak met de leerkracht en de zorgcoördinator. De leerkracht is de eerstelijnsverantwoordelijke van zijn of haar klas. In de mate van het mogelijke probeert de leerkracht met de leerlingen te praten, tot oplossingen te komen. De leerkracht maakt melding bij de zorgcoördinator. Echter is er soms nood aan een minder betrokken persoon. Vaak wordt de hulp ingeroepen van de zorgcoördinator om de situatie van op een afstand te bekijken, de leerkracht te ondersteunen en de contacten te leggen met de betrokken partijen (ouders, externe instanties, CLB, ...). Indien nodig zal ook de directie op de hoogte gebracht worden.

7.4. Ouderbetrokkenheid

Ouders willen we betrekken bij een pestprobleem. Ook hier moet het onderscheid gemaakt worden tussen ruzies en een effectief langdurend pestprobleem. Het is onmogelijk om bij elke ruzie ouders op de hoogte te brengen. Als school willen we dit intern oplossen. Wanneer er sprake is van pesten, zal de school in eerste instantie ook het probleem proberen oplossen. Indien de school zorgwekkende signalen opmerkt, worden de ouders meteen op de hoogte gebracht. Diegene die melding heeft gemaakt van de problemen zal wel op de hoogte gehouden worden. Indien de problemen aanhouden worden de ouders van de pester/gepeste op de hoogte gebracht om samen met de school te kijken wat er kan gedaan worden opdat het pesten zou stoppen. Er kan geen eenduidige grens getrokken worden vanaf welk punt ouders worden betrokken in het verhaal. Elke situatie is anders en wordt anders bekeken en aangepakt. We vragen van ouders wel vertrouwen, erkenning en respect voor de aanpak van de school.

Bijlage 1

Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Heb aandacht voor de signalen bij je kinderen: lusteloosheid, niet graag naar school gaan, slapeloze nachten, overgevoeligheid, teruggetrokken zijn, stil zijn, buikpijn...
- Neem hun verhaal ernstig en geef hen de kans hun beleving te verwoorden of uit te drukken
- Stel bijkomende vragen om goed zicht te krijgen op de situatie.
 - Luister actief.
 - Laat het kind eventueel dingen noteren of tekenen.
- Ga het probleem niet uit de weg.
 - Veranderen van klas of school is zelden een goede oplossing.
 - Minimaliseer het probleem niet. Het zal niet vanzelf overgaan.
 - Hou rekening met een verwerkingsproces na de pesterijen.
- Contacteer de school en spreek over het probleem.
 - Respecteer dat de leerkracht niets heeft gezien. Pesten gebeurt meestal stiekem.
 - Beschuldig niemand.
 - Vraag naar hulp om het probleem samen aan te pakken.
 - Maak afspraken i.v.m. de aanpak.
- Beklemtoon de positieve eigenschappen van je kind en blijf het positief bekrachtigen.
- Vermijd overbescherming.
 - Respecteer de mening van je kind i.v.m. tussenkomen.
 - Los niet alle problemen voor je kind op maar zoek samen naar duurzame oplossingen.
- Bedenk samen met je kind alternatieve reacties.
 - Leer het bij sport creatief reageren.
 - Leer je kind gepast reageren en evalueer de doeltreffendheid van de reacties.
- Praat NIET zelf met de pester of met de ouders ervan.
Meestal verergert dit de zaak.

Bijlage 2

Tips voor ouders van pestende kinderen

- Tolereer het negatieve gedrag van je kind niet.
 - Reageer consequent.
 - Stel duidelijke grenzen en volg die consequent op.
 - Straf kan nodig zijn maar overdrijf niet en leg uit waarom je straft.
- Neem de problematiek ernstig en win informatie in over de situatie bij betrokkenen.
- Ga in gesprek met je kind en hou het gesprek gaande.
 - Confronteer uw kind met de gevolgen van zijn gedrag.
 - Maak duidelijke afspraken.
- Hou controle op de vriendengroep van je kind.
- Neem contact met de school en zorg voor een open communicatie.
 - Beschuldig niemand.
 - Respecteer dat de leerkracht niets heeft gemerkt. Pesten gebeurt vaak stiekem.
- Doe dingen samen met je kind en stimuleer zijn talenten.
 - Doe samen aan sport maar vermijd competitie.
 - Stimuleer deelname aan verenigingsleven, jeugdbeweging, academie...
- Denk kritisch na over mogelijke oorzaken van het pestgedrag van je kind.
 - Een probleem in de thuissituatie. (bv. agressief gedrag dat niet aan banden wordt gelegd, te weinig aandacht)
 - Een voortdurend gevoelde anonimiteit bij je kind waardoor de drang ontstaat om belangrijk en gezien te zijn.
 - Een niet-passende rol moeten spelen.
 - Een voortdurende competitiedrang.
 - Strijd om de macht in de klas.
 - ...

HEB JU AL EENS GEPEEST OF MEE GEPEEST? BLUF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Durf jij zelf wel eens pesten? Of doe je mee met anderen? Probeer even na te denken waarom je dat doet. Misschien ben je zelf bang of verdrietig. Misschien werd je vroeger gepest. Pesten is voor niemand leuk, ook niet voor jou.

Enkele tips:

- >>> Als je bang of verdrietig of boos bent, is het een goed idee om daar met iemand over te praten.
- >>> Probeer te praten met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ...
- >>> Praten over pesten is niet gemakkelijk. Je kan vertellen wat er gebeurd is en wat je daarbij voelt.
- >>> Toegeven dat je soms pest, is echt heel moedig.
- >>> Het kan een eerste stap zijn om ermee te stoppen.
- >>> Probeer 'heer' te zeggen wanneer anderen je vragen om mee te pesten of wanneer je dingen moet doen die je zelf niet wil.
- >>> Hulp vragen is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Je kan ook praten met een buitenstaander.
- >>> De bladwijzer kan je daarbij helpen.
- >>> Amuseren met vrienden is het leukste wat er is. Probeer daarvan te genieten.

HEB JE KLEINE OF
GROTE PROBLEEMEN?
Blijf er niet mee zitten,
maar praat erover!

HOPPEN, ZIEN &
SPREKEN

KIES KLEUR
TEGEN
PESTEN!

Kijk ook eens op de website
WWW.KIESKLEURTEGENPESTEN.BE
van het Vlaams Netwerk
Kies Kleur tegen Pesten.

HEB JE KLEINE OF GROTE PROBLEMEN?

bij je niet mee zitten, maar praat erover!

WOORD JE GEPEST? BLUF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Niemand wil gepest worden. Niemand vindt pesten leuk! Ook jij vindt zeker iemand die je zal begrijpen. Hoe langer je wacht om er over te praten, hoe langer het pesten kan duren. Dat wil je toch niet?

Enkele tips:

- >>> Wanneer je verdrietig bent of pijn hebt, is het goed om dat aan iemand vertellen. Dat is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Je mag natuurlijk met een vriendje praten, maar een volwassene begrijpt je misschien beter of kan helpen het pesten te stoppen.
- >>> Probeer te praten met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester,...
- >>> Niemand hoeft zich te schamen. Het is niet jouw schuld.
- >>> Kies een rustig moment en zeg dat je iets wil vertellen dat een beetje moeilijk is. Je kan vertellen wat er gebeurd is en wat je daarbij voelt.
- >>> Vraag de volwassene om niets te doen achter jouw rug.
- >>> Als je liever met een buitenstaander praat, kan je terecht bij één van de organisaties die op de bladwijzer staan.
- >>> Probeer te genieten van dingen die je graag doet (binnen of buiten de school). Zo kan je het pesten hopelijk af en toe vergeten.



Iemand waarmee je mama, papa, je broer (en/of) een juf en bevoegd is om te praten over het CLB...
er verschillende aan waar je ook met je vragen zijde en zoek nu kan doen klik advies

Op de bladwijzer vind je veel nuttige adressen. Houd hem zeker ergens bij!

WOORD JOUW VRIEND(IN) GEPEST? BLUF ER NIET MEE ZITTEN, MAAR PRAAT EROVER!

Vriendschap is belangrijk, ook als je vriend(in) het moeilijk heeft. Je vriend(in) duidelijk maken dat hij of zij er niet alleen voorstaat, is heel knap. En als je bezorgd bent, is hulp zoeken een goed idee.

Enkele tips:

- >>> Echte vrienden helpen elkaar.
- >>> Zeg aan je vriend(in) dat jij het pesten afkeurt en dat je wil helpen.
- >>> Probeer je vriend(in) aan te moedigen om er met een volwassene over te praten.
- >>> Je kan zelf op zoek gaan naar een volwassene die kan helpen.
- >>> Hulp vragen is niet hetzelfde als klikken.
- >>> Jij of je vriend(in) kunnen ook terecht bij een buitenstaander.
- >>> Op de bladwijzer vind je verschillende organisaties.
- >>> Het is heel moedig om tegen de pester(s) te zeggen dat jij het pesten niet leuk vindt.
- >>> Misschien zijn er nog kinderen die willen helpen?
- >>> Samen staan jullie sterker dan alleen.
- >>> Door samen met je vriend(in) leuke dingen te doen, kan je hem of haar misschien oprvolijken.