

**PESTPROTOCOL
EN
TOELICHTING**

voor

Vrijeschool De Vuurvogel Driebergen

Inleiding

De meeste basisschoolleerlingen, ruim zestig procent, worden wel eens gepest. Een enkel keertje gepest worden, daar is overheen te komen. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat 8% van de basisschoolleerlingen minstens één keer per week gepest worden. Dit zijn er minimaal twee per klas. Pesten gebeurt vooral op school. Pesten komt het meest voor in klas 5 en 6 van het basisonderwijs. Het gebeurt altijd stiekem.

Bijna de helft van de gepeste kinderen vertelt het aan de leraar. Volgens de leerlingen grijpen de leraren lang niet altijd in als er gepest wordt. De meeste kinderen vinden het vervelend om te merken dat andere kinderen worden gepest. Veertig procent van de kinderen probeert te helpen als een ander kind wordt gepest. Ongeveer even veel kinderen vinden dat ze eigenlijk iets zouden moeten doen, maar doen uiteindelijk toch niets. Veel kinderen vertellen thuis niet dat ze gepest worden.

Ook op onze school kan het voorkomen dat kinderen gepest worden. Dit is een feit om onder ogen te zien. Om de pestproblematiek te voorkomen, besteden we veel zorg aan sociale veiligheid, in de klas, in de gang, op het plein en zowel voor, tijdens als na schooltijd zijn we alert voor dit soort problemen. Met deze houding én met dit pestprotocol geven wij aan dat wij pesten niet toestaan en dat wij de problematiek actief aanpakken.

Het protocol is vastgesteld door het lerarenteam en het bestuur in het voorjaar 2008.
Niet alle stappen zijn in alle gevallen nodig. Wanneer een pestprobleem bij een bepaalde stap er niet meer is vervallen de volgende stappen.

Bij elke stap is een toelichting met mogelijkheden die bij het nummer van de stap gerubriceerd zijn.

Inhoud

Inleiding

Pestprotocol

Toelichting stap 1, Signalering

Pesten, plagen of ruzie

Criteria voor het onderscheiden van pesten

Wanneer, waar en hoe wordt er gepest?

Mogelijke oorzaken van pestgedrag

Bijlage: Digitaal pesten

Toelichting stap 2, Nader onderzoek

Verificatie en analyse

Oordeelloos waarnemen

Signaleringslijst

Mogelijkheden voor onderzoek en verificatie

Het maken van een sociale kaart in de klas

Posicom-pesttest voor kinderen

Posicom-pesttest voor ouders/verzorgers

Ouderavond over de sociale situatie in de klas

Format voor gesprekken met ouders

Inzicht vanuit literatuur en voordrachten over pesten

Toelichting stap 3, Hulp voor de gepeste

Hoe spreek je met het gepeste kind?

Hoe spreek je met de ouders van het gepeste kind ?

Toelichting stap 4, Bespreking met degene(n) die pest(en) en de ouders ervan

Hulp aan het kind dat pest

Begrenzen en het maken van afspraken

No blame approach

Pesten als gezamenlijk probleem van pestende en gepeste

Hoe spreek je met de ouders van degene die pest(en)

Toelichting stap 5, Informeren personeel

Etikettering vermijden

Toelichting stap 6, Plan van aanpak

Mogelijkheden voor een plan van aanpak

Stop het kind dat pest

Reflecteren op je manier van leraar zijn

De ontwikkelingsstof

Bespreekbaar maken

De grote middengroep van de klas mobiliseren.

In de klas

Literatuur en hulpmiddelen

Kinderboeken over pesten/ films

Toelichting stap 7, De leraar informeert de ouders

Toelichting stap 8, Uitvoering plan van aanpak

Toelichting stap 9, Bij aanhoudend pestgedrag

Hulp van buiten de school

Verwijzing speciale hulp voor de het kind dat pest

Procedure schorsing en verwijdering

Toelichting stap 10, Evaluatie en nazorg

Protocol in geval van pesten

1. Signalering

- a. De leraar signaleert tekenen van pestgedrag zelf of door een melding van een kind, zorgteam, collega, ouder of een ander.
- b. De leraar gaat na of de melding overeenkomt met de definitie van pesten of dat het plagen is.
- c. De leraar geeft aan samen met een (duo-)collega de situatie meteen te onderzoeken om de gepeste te beschermen en verdere stappen te ondernemen.
- d. De leraar (indien duo: beiden) oefent onmiddellijk verscherpt toezicht uit (tot en met het schoolplein) en intervenueert in geval van duidelijk pestgedrag.

2. Nader onderzoek

- a. De leraar bespreekt de situatie binnen één week na signalering met de IB' er voor de objectiviteit van het onderzoek.
- b. Beide personen onderzoeken de situatie en letten op de signalen van de signaleringslijst ter verificatie en analyse, zodat binnen één week na signalering duidelijk is of er sprake is van pesten.
- c. Wanneer moeilijk zicht te krijgen is op de aard van het probleem kan besloten worden tot:
 - het maken van een sociale kaart in de klas.
 - een enquête aan de kinderen en/of de ouders.
 - een ouderavond waarop iedere ouder zich uitspreekt over de sociale situatie.
- d. De leraar tekent de analyse en de uitkomst hiervan op in een dossier, waarin hij alle handelingen, gesprekken, analyses en plannen van stap 1 tot en met 10 van dit protocol bij opneemt.

3. Hulp voor de gepeste

- a. De leraar spreekt binnen één week na signalering met het gepeste kind en laat het kind ervaren dat het hulp krijgt.
- b. De leraar spreekt met de ouders van het gepeste kind.

4. Bespreking met degene(n) die pest(en) en de ouders

- a. De leraar spreekt met het kind of de kinderen die pesten en maakt afspraken.
- b. De leraar heeft een gesprek met de ouders van degene die pest(en) om de situatie te bespreken.

5. Informeren personeel

- a. De leraar informeert de schoolleider en het lerarenteam op de eerstvolgende vergadering. Zonodig ook de vakleraren, de vervanging en het ondersteunend personeel op de eerstvolgende vergadering.

6. Plan van aanpak - vanaf hier waar nodig i.s.m. de IB' er

- a. De leraar stelt op zo kort mogelijke termijn een plan van aanpak op om verder pesten te voorkomen. De aanpak is afgestemd op de leeftijdsfase van de kinderen en daarin is hulp aan de degene die pest opgenomen.
- b. De leraar betreft de ouders van de kinderen die pesten en gepest worden bij het plan van aanpak
- c. De leraar plant in het plan van aanpak voortgangs- en evaluatiemomenten.

7. De leraar informeert de ouders

- a. De leraar informeert alle ouders schriftelijk of op een ouderavond over het plan van aanpak.
- b. De leraar geeft gelegenheid voor reactie.
- c. De leraar informeert de ouders hoe en wanneer hij hen op de hoogte houdt van de voortgang.

8. Uitvoering plan van aanpak

9. Bij aanhoudend pestgedrag

- a. De leraar en schoolleider zoeken extra ondersteuning ook van buiten de school, mogelijk met verwijzing naar speciale hulp voor het kind dat pest en voor het gepeste kind.
- b. Schorsing of overplaatsing op een andere school van degene die pest.

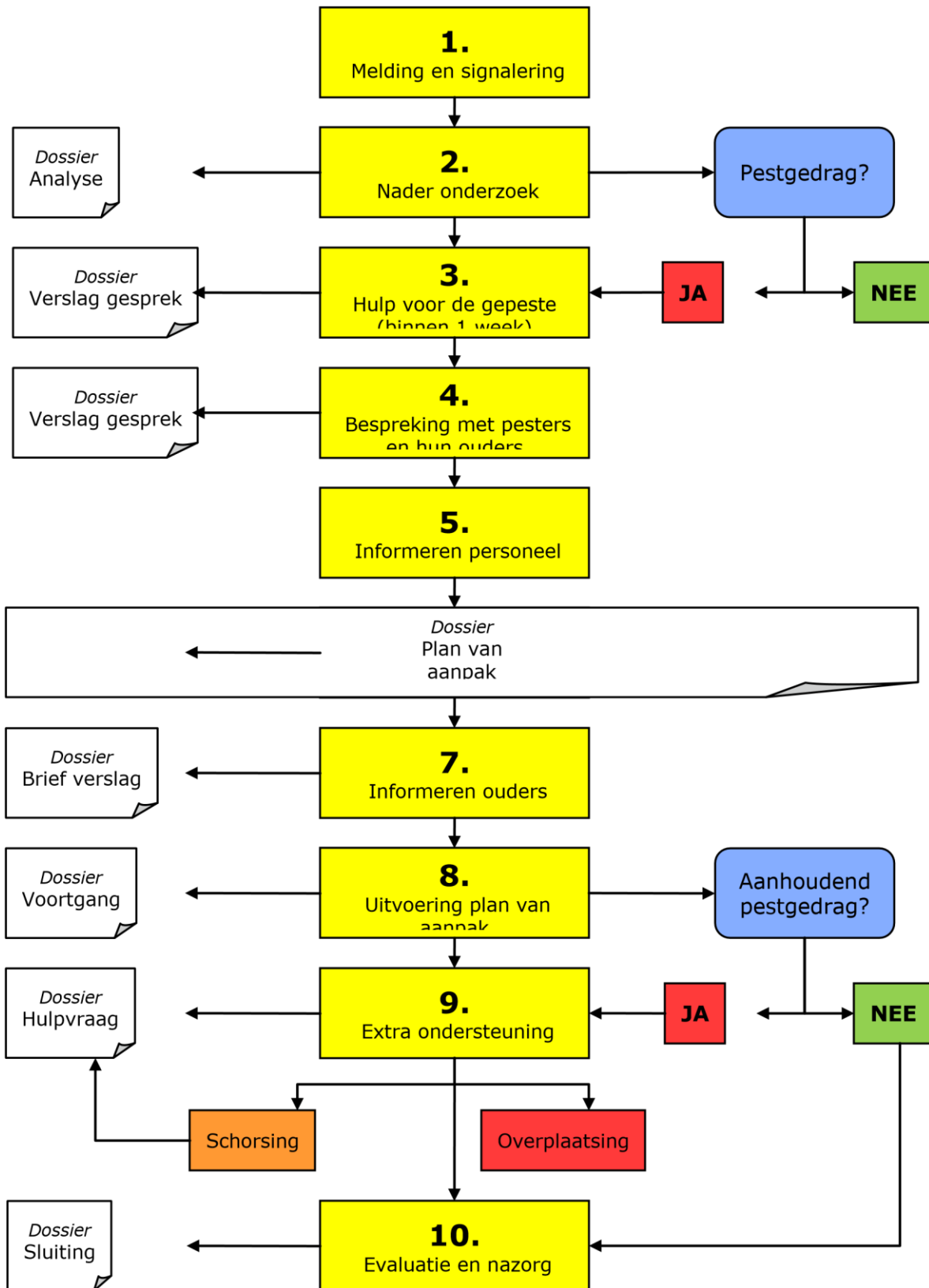
10. Evaluatie en nazorg

De datum van evaluatie is in het plan van aanpak vastgesteld. Vanuit de evaluatie stelt de leraar een plan voor het vervolg vast en hoe pesten verder te voorkomen.

** dit kan ook de schoolleider zijn*

In alle gevallen worden updates bijgehouden in ParnasSys en wordt de IB' er daarvan op de hoogte gehouden.

Protocol in geval van pesten



NB: Bij NEE na stap 2:

Voer een eindgesprek met de ouders, maak een verslagje en laat het voor gezien tekenen. extra alertheid gevraagd op de beleving van pesten. Houd een kort lijstje met de ouders. Als dat passend is, voer klassengesprekken en zet eventueel De Regenboog in.

Toelichting pestprotocol *Stap 1. Signalering*

- a. De leraar signaleert tekenen van pestgedrag zelf of door een melding van een kind, ouder, collega of een ander.
- b. De leraar gaat na of de melding overeenkomt met de definitie van pesten of dat het plagen betreft
- c. De leraar geeft aan samen met een collega of de schoolleider de situatie te onderzoeken om de gepeste te beschermen en verdere stappen te ondernemen.
- d. De leraar oefent onmiddellijk verscherpt toezicht uit (tot en met het schoolplein) en intervenueert in geval van duidelijk pestgedrag.

Inhoud toelichting stap 1:

Stap 1b:

Pesten, plagen of ruzie

Criteria voor het onderscheiden van pesten

Wanneer, waar en hoe wordt er gepest?

Mogelijke oorzaken van pesten

Bijlage: Digitaal pesten

Stap 1d: Zie hiervoor toelichting stap 4a Begrenzen en het maken van afspraken

Pesten, plagen of ruzie

De leraar onderzoekt bij de melder of het werkelijk om pesten gaat.

Het begint met signalering door vermoedens van de leraar of door melding. Het kan zijn dat degene die pestgedrag meldt het eigenlijk over plagen of ruzie heeft. In stap 1 onderzoek je alleen maar of de melder met het woord pesten ook werkelijk pesten bedoeld of dat hij het over plagen heeft. Dit staat los van of het plaatsgevonden heeft of niet; dit laatste hoort bij stap 2. Want als de melder het over plagen blijkt te hebben hoeft 1b en 1c niet in het werk gesteld te worden. Hooguit check je even of het plagen onbedoeld niet over de grens gaat van 1 van de 2.

Aan de hand van criteria hieronder genoemd kan de leraar onderzoeken of de melder naar zijn/haar beleven werkelijk pesten bedoelt.

Bij 1d gaat het slechts om het stoppen van grensoverschrijdend gedrag ter bescherming van de omgeving.

Wat is pesten?

Pesten wordt omschreven als geestelijk of lichamelijk geweld tegen een weerloos slachtoffer.

Het woord pesten houdt een oordeel in. Wanneer een kind dingen doet waarvan hij/zij weet dat de ander dat niet leuk vindt vertoont hij grensoverschrijdend gedrag, hij/zij overschrijdt de grenzen van de ander. Als de ander in staat is daar zodanig mee om te gaan, al heeft dat soms tijd nodig, dat de eerste daarmee ophoudt hoeven we niet te interveniëren. Is dit bij herhaling niet het geval dan is er hulp nodig.

Plagen

Je kunt van plagen spreken, als beide partijen even sterk zijn, en er niet echt gesproken kan worden van een slachtoffer en een dader. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar **wel mogen**.

Het kan een steekspel met woorden zijn, of elkaar voor de gek houden. **Degene die plaagt heeft niet de intentie om de geplaagde te beschadigen.** Humor (echte!) staat hierbij centraal.

De ogen van plager en geplaagde glinsteren, er vindt een woordenspel plaats. Dit versterkt zelfs de onderlinge band. De plager heeft warme gevoelens t.o.v. de geplaagde en dat is wederzijds.

Door zo nu en dan een beetje geplaagd te worden en terug te plagen zal de sociale weerbaarheid van een kind vergroot worden. Het helpt de sociaalemotionele ontwikkeling van het kind.

Kinderen met een laag zelfbeeld (=hoe je jezelf ziet), weinig zelfvertrouwen, of (ex-)slachtoffers van pesten kunnen vaak niet tegen plagen; zij pikken de signalen van warmte niet, of onvoldoende op.

- *Alst een kind niet tegen plagen kan, is een gesprek met het kind hierover zinvol.*
- *Niet tegen plagen kunnen, kan te maken hebben met een negatief zelfbeeld en zelfvertrouwen.*
- *In de klas aangeven, dat de geplaagde plagen niet leuk vindt, omdat..... Dus stoppen!*

Ruzie

Ruzie maken wordt door kinderen nog wel eens benoemd als pesten. Hoewel een ruzie geen pesten is, kan een niet goed opgeloste ruzie soms wel tot pesten leiden.

Een ruzie is een conflict tussen mensen over een bepaalde zaak. Bijvoorbeeld over spelregels bij het knikkeren, of over het feit of er nu wel of niet voor het "echie" werd gespeeld. Als een ruzie uitgepraat is kunnen de voormalige ruziemakers vaak weer samen

door één deur. Het kan zijn dat kinderen hulp nodig hebben om de ruzie uit te praten. (zie PestPreventiePlan)

Bij pestgedrag gaat het niet om een zaak (in ons voorbeeld de knikkers) maar om het beschadigen van een persoon.

Criteria voor het onderscheiden van pesten

Criteria die worden genoemd om pesten te onderscheiden van plagen en ruzie:

1 Machtsevenwicht plagen: tussen twee (bijna) gelijkwaardige partijen. De geplaagde kan zich verdedigen. Je mag daarbij voor jezelf opkomen.

Pesten: Er is sprake van een ongelijkwaardige strijd van meer personen tegen 1 persoon; er wordt niet teruggepest, het gepeste kind kan zich nauwelijks of niet verdedigen. Doet hij dit wel dan kan dit voor de kinderen die pesten een reden zijn hem nog harder aan te pakken.

2 Openheid plagen: in openheid

Pesten: met name stiekem. Als een kind openlijk pest kan dit een gepeste zijn die uit machteloosheid terugpest om aandacht te krijgen voor zijn probleem.

3 Duur

Plagen: kortstondig en incidenteel,

Pesten: langdurig en structureel

4 Karakter plagen is vriendelijk van aard. Plagen is warm.

Pesten is sadistisch van aard. Degen die pest heeft de intentie de ander te beschadigen. Pesten is koud. Het kind dat pest voelt geen warmte voor zijn slachtoffer en heeft geen respect voor hem of haar. Je ziet de ogen van een kind dat pest geen warmte uitstralen.

5 Gevolgen:

Plagen: er is geen blijvende psychische en/of fysieke schade. Plagen helpt bij je ontwikkeling. Plagen (met in acht neming van fatsoensregels) is een deel van het sociale proces dat kinderen doormaken.

Pesten: er is blijvende psychische en/of fysieke schade Pesten is zeer slecht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind dat gepest wordt. Hij kan volledig getraumatiseerd worden.

Pesten heeft ook ongewenste gevolgen voor de het kind dat pest, want hij ontwikkelt een manier van omgaan met andere mensen, die ervoor zorgt, dat hij 400% meer kans heeft om in de criminaliteit te komen.

Wanneer, waar en hoe wordt er gepest?

Er wordt vaak gepest op plaatsen en tijden dat ouders of leraren het niet kunnen zien. Bijvoorbeeld in pauzes op school en onderweg van school naar huis. Kinderen die pesten vallen hun slachtoffers op school vaak ook aan op de trap, in de gang, tussen de lessen door en in de toiletten. Soms zeggen ze ook gemene dingen tijdens de les of pesten met hun blikken. En als de leraar of lerares maar even de klas uit is nemen de pestende kinderen dat meestal meteen waar door hun slachtoffer te belagen. Bij openlijke agressie is er geen sprake van pesten. Het kan zijn dat een gepest kind terugslaat uit wanhoop en soms ook met de hoop aandacht voor zijn probleem te krijgen.

Bij pesten kan het gaan om:

- Fysiek geweld: slaan - schoppen - spugen - aan eigendommen komen e.d.
- Psychisch geweld: opmerkingen maken - intimidatie - buiten sluiten e.d.
- Seksueel geweld: betasten e.d. t.o.v. iemand die niet in staat is zichzelf te verdedigen.

Tegenwoordig verplaatst het pesten zich ook steeds meer naar de digitale wereld; het digitaal pesten. Zie bijlage

Voorbeelden van pesten:

- Altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen
- Zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot
- Een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- (In de groep) voor schut zetten
- Uitsluiten met spelen, bij partijtjes, met klassen rondgaan, e.d.
- Roddelen
- Briefjes doorgeven
- Beledigen, kleineren
- Opmerkingen maken over kleding
- Isoleren
- Buiten school opwachten
- Op weg naar huis achterarijden
- Naar het huis van het kind gaan
- Bezittingen afpakken of vernielen
- Schelden of schreeuwen tegen het kind
- Fysiek geweld als schoppen, slaan, spugen
- Bedreigen en/ of chanteren

- Schelden of bedreigen via MSN

Mogelijke oorzaken van pestgedrag

Pesten is een probleem dat een oorzaak heeft. Ergens ligt de basis van het probleem. Pas als de oorzaak boven tafel is kan er effectief gewerkt worden.

- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen)
- Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt
- Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan
- Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt
- Een problematische thuissituatie

Bijlage digitaal pesten

(Uit: Van Pesten naar een Wijgevoel, T. Klungers, Posicom)

Is het pesten in de werkelijke wereld al vreselijk, bij digitaal pesten komt het pestende kind ook nog eens, de voorheen veilige omgeving, binnen via computer of telefoon. Voor een kind dat wil pesten is deze vorm van pesten veiliger. Hij of zij heeft minder kans op afkeuring van de groep of blijft anoniem. Uit onderzoek, uitgevoerd in opdracht van van *Planet Internet* door *Qrius*, blijkt dat kinderen die pesten via internet dit veelal als plagen zien.

Vormen van digitaal pesten zijn:

- Schelden en anoniem bedreigen via social media;
- Virussen versturen naar de computer van de gepeste;
- Hacken van de computer;
- Vervelende foto's van de gepeste op een website plaatsen (soms zelfs via hacken op de site van de gepeste zelf).

Tips school en ouders:

- *Bij plagen in de werkelijke wereld kun je zien of iemand het plagen leuk vindt. Men kan stoppen en excuses maken als een plagerij niet goed valt. Bij digitaal plagen kan de verzender de tekst als geintje bedoeld hebben, terwijl het bij de ontvanger keihard aankomt. Dit gegeven bespreekbaar maken met de kinderen.*
- *Aan kinderen regelmatig vragen of ze wel eens vervelende teksten toegestuurd krijgen.*
- *Uw kind kan ook degene zijn die vervelende teksten naar een ander stuurt! U kunt dit met uw kind bespreken.*
- *U kunt de computer in de woonkamer zetten, zodat u het computergedrag van uw kind, en dat van de persoon aan de andere kant van de lijn, kunt volgen.*
- *Alle vervelende e-mailtjes, SMS'jes en MSN-berichten bewaren. Ze kunnen later als bewijs dienen. Scholen kunnen soms met de informatie uit de tekst nagaan, bij wie het anoniem pesten vandaan komt. Soms kunnen verkeerd gespelde woorden, of vreemde zinsconstructies of apart woordgebruik leiden naar degene die pest.*
- *E-mailtjes zijn na te trekken bij de provider. Aangifte doen bij de politie.*
- *Op scholen kunnen e-mails vaak anoniem verzonden worden. De ICT-er kan achterhalen van welke computer de verzending plaats vond. Gecombineerd met roostergegevens kan nagegaan worden welke groep op een bepaald moment aan het computeren was. Hierdoor komt men dicht bij degene die pest.*

- *Opgepast: een e-mailadres kan vervalst zijn. Een pest- e-mailtje van Hendrik van Boerenhaven, hoeft niet van Hendrik te zijn. Iemand kan zijn e-mailnaam misbruikt/ vervalst hebben. Hendrik zou wel erg onvoorzichtig zijn om iemand te pesten met zijn eigen e-mailadres. Uiteraard weet u dan wel dat de het kind Hendrik en de gepeste kent. Dat sluit weer een aantal mensen uit.*
- *Surfen naar: <http://www.planet.nl/planet/show/id=1096809/sc=73d234> Op die site vindt u ook een video (op uw computer met Windows Media Player afspeelbaar) over pesten en bedreigen via e-mail. Bron: Planet Internet.*

Tips voor kinderen:

- *Vervelende e-mailtjes aan je vader/ moeder of juf/ meester melden;*
- *Vervelende berichten uitprinten als bewijs;*
- *Je privé-gegevens niet zomaar weggeven, zoals je naam, telefoonnummers, adres, naam of adres van je school, sportclub, e.d., maar eerst met een ouder of docent overleggen;*
- *Bedreigingen bij je ouders, leraar, chatboxmoderator melden;*
- *Personen die je als vervelend ervaart blokkeren en eventueel een nieuwe naam inloggen.*

Toelichting pestprotocol *Stap 2: Onderzoek*

- a. De leraar bespreekt de situatie binnen een week na signalering met de IB'er, de collega* voor de objectiviteit van het onderzoek.
- b. Beide personen onderzoeken de situatie en letten op de signalen van de signaleringslijst ter verificatie en analyse, zodat binnen één week na signalering duidelijk is of er sprake is van pesten.
- c. Wanneer moeilijk zicht te krijgen is op de aard van het probleem kan besloten worden tot:
 - Het maken van een sociale kaart in de klas.
 - Een enquête aan de kinderen en/of de ouders.
 - Een ouderavond waarop iedere ouder zich uitspreekt over de sociale situatie.
- d. De leraar tekent de analyse en de uitkomst hiervan op in een dossier, waarin hij alle handelingen, gesprekken, analyses en plannen van stap 1 tot en met 10 van dit protocol bij opneemt.

* Dit kan ook de schoolleider zijn

Inhoud toelichting stap 2:

Stap 2b: Verificatie en analyse, stap 2b

Oordeelloos waarnemen

Signaleringslijst

Stap 2c: Mogelijkheden voor onderzoek en verificatie

Het maken van een sociale kaart in de klas

Posicom-pesttest voor kinderen

Posicom-pesttest voor ouders/verzorgers

Ouderavond over de sociale situatie in de klas

Stap 2d: Format voor gesprekken met ouders

Inzicht vanuit literatuur en voordrachten over pesten

Verificatie en analyse

“Nog steeds komt het voor dat de volwassenen oogkleppen dragen hoewel er al veel in positieve zin veranderd is. Wanneer ze het pesten niet waarnemen, hoeven ze ook niet in actie te komen. Het idee dat jouw kind pest, of gepest wordt, het idee dat pesten in je klas of club voorkomt, is vaak heel onaangenaam. Een idee dat schaamte opwekt en dat de tevredenheid over jezelf afbreekt, ook de rust verstoort. Daarom zien en horen volwassenen soms niet wat ze het best zouden kunnen zien en horen wanneer ze met een eerlijk oor en oog rondkijken”

“ Bij ons kan je ook meemaken dat ouders in elkaar krimpen als hun kind betrokken is bij een plagerijtje, bang dat het gepest wordt. Een objectieve blik kan je daarvoor beschermen, dan zie je dat je kind helemaal niet alleen geplaagd wordt, maar ook zelf plaagt en bovendien behoorlijk weerbaar blijkt te zijn!” (uit: opvoeden in de 21^e eeuw, Jeanne Meijs)

Oordeelloos waarnemen

Bij pesten speelt er veel in het verborgene en soms is er al een geschiedenis vooraf. Het kind dat thuis klaagt over pesten kan ook zelf degene zijn die pest. Iemand die pest zal dit thuis nooit vertellen en wil het ook wel eens verdraaien.

Ook kan het gebeuren dat het kind dat klaagt over pesten zelf op een zodanige manier aanwezig is dat andere kinderen er last van hebben. Het weet niet op een sociaal wenselijke manier contact te maken met andere kinderen. In machteloosheid om het kind te stoppen gaan de kinderen die er last van hebben zichzelf beschermen door het kind buiten te sluiten en af te wijzen. Hierbij is er geen sprake van de intentie om het kind te kwetsen, maar missen ze de sociale vaardigheden om met het kind dat over hun grenzen gaat om te gaan.

Als het kind openlijk agressie toont naar andere kinderen, kan dit duiden op het onmachtig terugslaan van een gepeste. Pesten gebeurt stiekem, openlijke agressie kan komen van het slachtoffer in de hoop dat de leraar gaat uitzoeken wat er aan de hand is en de daders ontmaskert. (Punt 20 van de signaleringslijst)

Om te verifiëren of het werkelijk draait om pesten kan dit door de kinderen waar te nemen, zonder meteen conclusies te trekken; oordeel loos waarnemen. Voor de objectiviteit kijkt er daarom ten minste iemand anders mee.

Mogelijk kan ook waargenomen worden zonder dat kinderen zien dat je waarneemt. Je kunt bijvoorbeeld de klas uitlopen en dan door het raam kijken wat er gebeurt.

De signaleringslijst kan helpen om de tekenen die op pesten duiden te herkennen.

Signaleringslijst

Hieronder een aantal signalen die **zouden kunnen** duiden op pestgedrag binnen de groep. (Bron: Posicom: van Pesten naar een wij-gevoel, T. Klungers met toevoegingen C.Huijzer).

1. Alleen staan in de pauze.
2. In de pauze steeds contact zoeken met de pleinwacht.
3. Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het kind eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
4. Als het kind bijna altijd met kleine kinderen speelt.
5. Als het kind niet naar buiten wil, of naar de sportclub, muzieklles e.d. of dat het niet meer door de ouders gebracht wil worden of juist dit opeens wel wil.
6. Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als het kind een idee aandraagt of in de kring iets zegt.
7. Als andere kinderen zich negatief uitlaten over het kind of zijn / haar familie zonder dat dit echt reëel is.
8. Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt.
9. Als andere kinderen negatiever reageren op een fout van een bepaald kind, dan bij andere kinderen.
10. Als het kind regelmatig dingen kwijtraakt, of vertelt dat zijn spullen zijn vernield.
11. Als het kind, de ouder(s), en/ of andere kinderen aangeven, dat er gepest wordt.
12. Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in vakanties verdwijnen.
13. Bepaalde kleren niet meer aan wil hebben naar school/ club.
14. Gauw prikkelbaar of boos is.
15. Nachtmerries.
16. Bedplassen.
17. Als je ineens veel blauwe plekken en schrammen bij het kind ziet.
18. Als het kind nooit vrienden mee naar huis neemt
19. Niet graag buitenspelen
20. Nooit uitgenodigd worden op feestjes/ partijtjes en als het zelf zijn verjaardag niet wil vieren.
21. Als het kind openlijk agressie toont naar andere kinderen, kan dit duiden op het onmachtig terugslaan van een gepeste. Pesten gebeurt stiekem, openlijke agressie kan komen van het gepeste kind in de hoop dat de leraar gaat uitzoeken wat er aan de hand is en de daders ontmaskert. Helaas krijgt vaak het kind ervanlangs, omdat dit zichtbaar is.

Natuurlijk kunnen deze signalen ook op "iets anders" duiden. Om dit te onderzoeken kun je in gesprek gaan met het kind.

Voor ouders kunnen de volgende signalen erop duiden dat je kind pest: als je merkt dat:

1. Je kind opvallend stoer doet
2. Je kind vertelt hoe populair hij wel is;
3. je kind erg tegendraads en opstandig is, steeds probeert zijn zin door te drijven;
4. je kind steeds in een vast groepje optreedt en jou zelden vertelt wat hij doet en waar hij is;
5. je kind vaak roddelt over andere kinderen
6. je kind vaak met verhalen thuiskomt over grootse lichamelijke prestaties
7. je kind zich opvallend agressief gedraagt tegen kinderen en tegen volwassenen
8. je kind klaagt over dat hij/zij gepest wordt op school

Mogelijkheden voor onderzoek en verificatie

Wanneer moeilijk zicht te krijgen is op de aard van het probleem zijn er de volgende mogelijkheden:

- Navragen bij collega's en ondersteunend personeel
- Informeren bij ouders of kinderen thuis iets vertellen over pestgedrag van andere kinderen ouders, met name ook ouders van andere kinderen
- De kinderen een opstel laten maken over pesten op school en in de klas; deze opstellen zijn alleen bestemd voor de groepsleraar/ school.
- Een sociale kaart maken van de klas
- De pesttest afnemen (zie onder)
Er is ook een pesttest als (computerprogramma) verkrijgbaar o.a. bij
 1. Vereniging voor openbaar onderwijs, postbus 10241, 1301 AE Almere, tel.: 036-533 1500.
 2. Landelijke Oudervereniging Bijzonder Onderwijs op algemene grondslag, postbus 97805, 2509 GE Den Haag, tel.: 070 - 328 28 82.
 3. Vereniging voor Ouders, Christelijk Onderwijs en Opvoeding (Ouders & COO), postbus 125, 3970 AC Driebergen, tel.: 0343 - 51 34 34.
 4. Nederlandse Katholieke Oudervereniging (NKO), postbus 97805, 2509 GE Den Haag, tel.: 070 - 328 28 82.

Bron bovengenoemde adressen en tips: www.sjn.nl

Het maken van een sociale kaart in de klas

Ook kan er per klas een sociale kaart worden gemaakt. Je kan vragen aan de kinderen dat ze de 2 of 3 kinderen opschrijven waarmee ze het meeste spelen. Ook bij het indelen van de plaatsen kan je vragen op te schrijven naast welke 2 kinderen je zou willen zitten. Je verzamelt de antwoorden en je maakt dan zelf je indeling.

Hieruit blijkt dan wie er niet wordt genoemd. Bij deze kinderen kan je dan speciaal nagaan hoe veilig ze zich voelen.

Posicom-pesttest voor kinderen

Schoolbijlage bij de Posicomreader "Van pesten naar een wijgevoel"

Overwogen kan worden om de test voor kinderen mondeling af te nemen, omdat kinderen soms moeilijk onderscheid kunnen maken tussen plagen en pesten

Een kind wat werkelijk gepest wordt, schaamt zich hier vaak voor, ook door het lage zelfbeeld dat het heeft en zal de schijn willen ophouden dat het zich onveilig voelt, bovendien is het bang dat door het te zeggen of schrijven dat hij/zij de wraak van de kinderen die pesten op zich haalt. Zeker als iedereen weet van de enquêtes. Het zou in dit opzicht dan gedaan kunnen worden door een vertrouwd persoon, die weet hoe processen van pesten werken.

(CH)

De test wordt op een plek afgenomen, waar een kind zich veilig voelt en niet de ogen van medeleerlingen voelt. Ook volwassenen moeten niet in de buurt komen als een kind de test doet, want een kind kan dan het gevoel krijgen, dat de volwassene kijkt wat hij of zij invult.

Om te voorkomen dat een kind dat pest een gepeste onder druk gaat zetten is het heel belangrijk dat de test in een keer wordt afgenomen voor een pauze of voor een vrij moment (gym, spel, pauze, enz). De leerkracht dient te benadrukken dat deze test er is om ervoor te zorgen dat iedereen pestvrij op school kan werken en leven.

Het kind hoeft op deze test geen tekst te schrijven, waardoor het kind niet bang hoeft te zijn voor herkenning van het handschrift. Het invullen en verwerken van de test gaat daardoor ook snel. In de test kan een kind kiezen uit het aantal malen dat het gepest wordt. Indien een kind invult dat het nooit gepest wordt of een keer per jaar is er m.i. geen pestprobleem voor dit kind. De test vraagt ook naar waar er gepest wordt. U kunt daardoor snel in kaart brengen waar de onveilige situaties/ plekken zich bevinden.

Uitleg

Jouw school wil graag dat jij en je klasgenoten met plezier naar school gaan.

Misschien ga je al met plezier naar school.

Het kan ook zijn dat je niet met plezier naar school gaat omdat je gepest wordt.

Om iets tegen pesten te kunnen doen, moet de school natuurlijk wel weten of er gepest wordt. Jij kunt daarbij helpen, zonder dat je jouw naam hoeft in te vullen.

Niemand zal dus weten dat jij dit formulier hebt ingevuld.

Datum:

Naam: niet invullen.

Groep: 4 – 5 – 6 – 7 – 8 (basisschool)

Klas: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 (voortgezet onderwijs)

Hoe vaak word je gepest? Kruis alsjeblieft 1 antwoord aan.

Ik word nooit gepest.

Ik word ongeveer 1x per jaar gepest.

Ik word ongeveer 1x per maand gepest.

Ik word ongeveer 1x per week gepest.

Ik word ongeveer 1 x per dag gepest.

Ik word meer keren per dag gepest.

Waar word je gepest? Je mag meer antwoorden invullen.

Ik word nergens gepest.

Ik word in het klaslokaal gepest als de leraar erbij is.

- 0..Ik word in de klas gepest als de leraar even weg is.
- 0..Ik word op de gang gepest.
- 0..Ik word in de pauze gepest (binnen bij het eten en drinken).
- 0..Ik word in de pauze buiten gepest.
- 0..Ik word gepest voor schooltijd op het plein.
- 0..Ik word gepest van huis naar school toe / van school naar huis toe.

Bedankt dat je de school wilt helpen. Je mag je formulier in de bus doen.

Posicom-pesttest voor ouders / verzorgers

Schoolbijlage bij de Posicomreader "Van pesten naar een wijgevoel".

De ouders krijgen deze test via hun kind thuis bezorgd. Deze test dient in een gesloten enveloppe ingeleverd te worden in de daartoe bestemde bus. De bedoeling van deze test is om na te gaan of de kinderen en ouders uit dezelfde groep dezelfde beleving hebben m.b.t. pestgedrag. U kunt tevens nagaan of ouders tevreden zijn over het aanpakken van pesten. U kunt trouwens ook besluiten om de test bij de ouders / verzorgers niet af te nemen, maar alleen bij de kinderen.

Als u deze test afneemt, dan is het zinvol om de test in dezelfde week af te nemen als de Posicom-pesttest voor de kinderen.

Uitleg

Zoals u weet willen wij als school de kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden. Het team wil dat de kinderen met plezier naar school gaan. Wij willen u vragen de onderstaande vragen te beantwoorden. Hierdoor krijgen wij nog meer informatie m.b.t. de vraag of we op de goede weg zijn met het bieden van een goed en veilig schoolklimaat en waar we nog aan moeten werken met elkaar.

Na het invullen van het formulier kunt u deze in de enveloppe doen, deze dichtplakken, en daarna deponeren in de daarvoor bestemde bus op school.

Bedankt voor uw medewerking. Het team.

Datum:

Naam: niet invullen.

Mijn kind zit in groep: 4 – 5 – 6 – 7 – 8 (basisschool)

Mijn kind zit in klas: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 (voortgezet onderwijs)

Hoe vaak wordt uw kind gepest, zover u kunt nagaan? Kruis alstublieft 1 antwoord aan.

.. Mijn kind wordt nooit gepest.

..Mijn kind wordt ongeveer 1x per jaar gepest.

..Mijn kind wordt ongeveer 1x per maand gepest.

..Mijn kind wordt ongeveer 1x per week gepest.

..Ik Mijn kind wordt ongeveer 1 x per dag gepest.

..Mijn kind wordt meerdere keren per dag gepest.

Waar wordt uw kind gepest? U mag meer antwoorden invullen.

..Mijn kind wordt nergens gepest.

..Mijn kind wordt in het klaslokaal gepest als de leerkracht erbij is.

..Mijn kind wordt in de klas gepest als de leerkracht even weg is.

..Mijn kind wordt op de gang gepest.

..Mijn kind wordt in de pauze gepest (binnen bij het eten en drinken).

..Mijn kind wordt in de pauze buiten gepest.

..Mijn kind wordt gepest voor schooltijd op het plein

..Mijn kind wordt gepest van huis naar school toe / van school naar huis toe.

Ouderavond over de sociale situatie in de klas

Als er een vermoeden is over pesten kan in een ouderavond hier meer helderheid over komen. Andere ouders horen vaak meer over het pesten dan de ouders van de kinderen die pesten of gepest worden en de leraar. Één van de kenmerken van pesten is het groepsgeheim. Openbaarheid van het gedrag, dat we uit willen bannen is een voorwaarde. Met elkaar bouwen ouders en leraar zo het beeld op hoe de verschillende kinderen bij het pesten betrokken zijn. De vraag die centraal staat is: *Hoe ervaart mijn kind de sociale situatie in de klas?*

Duidelijk kan worden:

Wie zijn de gepeste kinderen.

Op welke wijze wordt er gepest.

Welke kinderen doen dat.

Hoe ervaren de andere kinderen dat.

Door elke ouder te laten vertellen hoe zijn/haar kind de sociale situatie op school beleeft kan deze in kaart worden gebracht.

Preventief kan een dergelijke ouderavond sowieso eens per jaar worden gedaan, bijvoorbeeld als tweede ouderavond in het jaar.

Werkwijze voor een ouderavond

Omdat de klassenleraar evenzeer emotioneel bij het probleem betrokken is als de ouders en de kinderen kan iemand anders dan de leraar de avond leiden, zodat de leraar kan luisteren.

Er kan een samenvattend verslag worden gemaakt.

Zaken die op een dergelijke ouderavond aan de orde kunnen komen zijn:

Vorbereiding ten aanzien van de ouders: o We willen hulp bieden aan een eventueel slachtoffer, aan de grote middengroep van de klas, maar ook aan de dader. o Kinderen leven in twee sociale circuits leven, te weten: een circuit waar toezicht is en de schoolregels gelden en een circuit zonder toezicht, de sociale laag die niet zichtbaar is. Pesten speelt zich bijna altijd in dit laatste circuit af. De leraar kent het gedrag in dit circuit niet. Ouders krijgen vaker mededelingen van hun kind hoe het er daaraan toegaat. o De hulp van ouders is dus nodig om een gezamenlijk beeld te ontwikkelen van de sociale situatie in de klas.

- o We willen hulp aan een eventueel slachtoffer, aan de grote middengroep van de klas, maar ook aan de dader. o De aanwezigen worden erop voorbereid dat ouders van eventuele daders iets moeilijks te verwerken krijgen. De ouders bouwen dit vertrouwelijke beeld gezamenlijk op om de hulpverlening richting te geven.
- o Er wordt afgesproken namen te noemen.

Aan alle ouders wordt nu gevraagd om beurten te vertellen hoe hun kind de sociale situatie van de klas beleeft. Zij krijgen op deze wijze de mogelijkheid om aan hun betrokkenheid vorm te geven. Er worden namen genoemd. Allen komen aan het woord. Niemand heeft schuld, iedereen is erbij betrokken.

Als een ouder vertelt kunnen er vragen gesteld worden, maar het is niet de bedoeling dat er gereageerd wordt, dat kan in de eigen beurt. Op deze manier wordt discussie vermeden. Als iedereen is geweest kan gevraagd wie nog wil reageren en aan deze mensen nog 1 maal de gelegenheid gegeven. Zo krijgen de mensen die het rondje begonnen nog de kans te reageren op de anderen. Als laatste kan de leraar als hij dat wil reageren

De avond eindigt met een slotronde, waarin ieder kort aangeeft wat hij/zij ervan vond en hoe hij/zij weggaat. Belangrijk is te weten of er nog gesprekken nodig zijn.

Ervaringen met dit soort ouderavonden

Er blijkt een drempel te zijn om een dergelijke ouderavond te doen. Met name vanwege de heftige emoties die misschien geuit worden.

Emoties worden heftig wanneer er geen gelegenheid is ze te kunnen uiten, door op deze manier een plek te geven waar ouders zich kunnen uitspreken lopen de emoties niet op. Het voorkomt het gesprek in de gangen.

Ouders relativeren elkaar, extreme uitspraken worden door andere ouders genuanceerd.

Ook blijkt er veel waardering te worden geuit, die anders niet gauw wordt gezegd.

Een dergelijke ouderavond geeft de leraar vaak veel nieuwe informatie meer dan alleen over het pesten.

Format gesprekken met ouders De Vuurvogel vrijeschool Driebergen

Naam kind:
Aanwezig:
Plaats en datum:

Bespreekpunten leraar:

- a welzijn van het kind in de klas
- b sociale verhouding tot andere kinderen en leraren
- c werkhouding
- d leerresultaten
- e handelingsplan wel/niet
- f zijn er fysieke ongemakken?
- g

Bespreekpunten ouder:

Welke punten zijn besproken?

Welke afspraken zijn er gemaakt?

Wanneer is het vervolg?

Opmerkingen

Handtekening leraar:

Handtekening ouder:

Inzicht vanuit literatuur en voordrachten over pesten

We worden ons ervan bewust dat pesten overal en altijd weer de kop opsteekt en dat het een vorm van mishandeling is, die ernstige schade veroorzaakt. Overigens is het goed te bedenken dat deze schade aangericht wordt in het innerlijk van degene die gepest is en in het innerlijk van degenen die pesten. Het met opzet kwellen van de ander is zo boosaardig dat enerzijds de gepeste vaak tientallen jaren nodig heeft om zich te herstellen van zijn innerlijke wonden, maar dat anderzijds degene die pest en kwelt in zichzelf een dodelijke koude plek creëert, die de mogelijkheid tot een leven vanuit liefde, respect en aandacht grondig verstoort. (uit Opvoeden in de 21^e eeuw, Jeanne Meijs)

Hoe ontstaat pesten?

De vicieuze cirkel van het pestgedrag. Pesten is een proces:

Eerst wordt iemand uitgezocht en lastig gevallen. Reageert het kind op een manier waardoor degene die pest zich goed voelt – hij voelt zich superieur of vindt het grappig – dan zal hij het kind weer lastig vallen. Normaal gesproken erger dan de eerste keer.

Het kind dat zich niet verweert en emotioneel wordt is voor degene die pest een echt slachtoffer, waarvan hij niets te vrezen heeft. Het pesten heeft voor de pestkop alleen positieve consequenties: hij voelt zich stoer en machtig en hij heeft lol. Dus valt hij het kind opnieuw lastig. Het begin van de vicieuze cirkel.

Vaak schaamt het kind zich dat het gepest wordt en zoek dan geen hulp. Er treedt vaak een gewenningseffect op. Dit leidt tot een veranderde waarneming van het geweld. Het pesten van het kind wordt door zijn medescholieren minder erg gevonden, omdat 'we het altijd al doen'. Ook de leraren kunnen het idee hebben dat het gedrag van de kinderen helemaal niet zo erg is, dat het bij de normale gang van zaken hoort.

Het aanzien van de gepeste vermindert door het voordurende pesten steeds meer. 'Alleen een waardeloos mens wordt zo behandeld en laat zich dat welgevallen'. Het kan zelfs zo ver gaan, dat het kind de schuld in zijn schoenen geschoven krijgt.

Niet zelden wordt het standpunt ingenomen, dat de gepeste deze behandeling verdient en er ook om vraagt. Een dergelijke conclusie vermindert de schuldgevoelens van degene die pesten, maar ook van de toeschouwers.

Psychologische mechanismen of wetmatigheden.

Bob van der Meer noemt drie mechanismen

1. De 'samenzwering om te zwijgen' Een goed bewaard groepsgeheim. Iedere of bijna iedere leerling weet dat er in de klas wordt gepest, maar niemand durft het aan de leraar te vertellen, uit angst om voor verklikker te worden aangezien. Ook de gepeste vertelt het niet omdat hij zich schaamt gepest te worden en uit angst voor wraak. Er kan ook bedreigd worden met meer pesten als hij het vertelt.
2. Het 'omstanderdilemma'. Leraren en/of ouders zien of weten dat er in de klas wordt gepest, maar vragen zich af of zij het moeten aanklaarten.

3. De neiging van allen degene die gepest wordt de schuld of een gedeelte van de schuld te geven. Dit komt voort uit ons geloof in een rechtvaardige wereld. Door de gepeste zelf schuldig te laten zijn aan het tegen hem gerichte geweld, rechtvaardigt dit het geweld. Hij wordt geslagen dus hij verdient het. Degene die wordt gepest wordt als waardeloos gezien ook door de gepeste zelf.
4. Er kan hier nog een mechanisme aan toegevoegd worden. Schoorel spreekt over de klas als organisme. Wanneer er 'vreemd materiaal' is gaat het lichaam reageren door het op te nemen, het uit te stoten of in te kapselen
Door zijn gedrag maakt een kind dat gepest wordt duidelijk: ik ben geen deel van het klassenorganisme. Ik ben een geval apart. Door het pesten maakt de klas duidelijk: voeg je in het geheel van het klassenorganisme.
Als een kind in het klassenorganisme kan worden opgenomen, opgelost, is de belangrijkste verandering dat het mét zijn eigenaardigheden is waargenomen. Het gaat er niet om dat het kind zijn eigenaardigheden opgeeft, maar dat het die juist laat zien. (Dokter wat ik vragen wou, A.v.d.Stel en E.Schoorel) (zie verder plan van aanpak).

Groepsstructuur

Bij pesten zijn er meestal:

- * een kind dat begint met pesten en de leiding heeft
- * een paar kinderen die meedoen met pesten
- * talrijke kinderen die gedogen

Het kind dat de leiding heeft

De hoofddader begint met pesten. Over het algemeen is de jongen die de leiding heeft zijn slachtoffer lichamelijk de baas. Een jongen – maar ook een meisje – kan de aanvoerder zijn van zijn klasgenoten. Door het pestgedrag demonstreert hij zijn macht en is hij toonaangevend voor het pesten. Hij is het voorbeeld. Zijn agressiviteit is hoger dan die van de andere kinderen.

Het kan ook zijn dat hij anderen tot pesten aanzet en hierbij onder druk zet terwijl hij/zij zelf niet meedoet.

Een paar kinderen die meedoen met pesten

De kinderen die meedoen met pesten willen deel uitmaken van de macht van degene die de leiding heeft. Ze imiteren zijn gedrag en beginnen zelf te pesten. Dit doen ze om bij hun leider in de smaak te vallen. Ze kiezen duidelijk de kant van degene die de toon in de groep zet. Ze doen het echter ook, omdat ze hebben geconstateerd dat het gedrag van hun idool, niet tot negatieve gevolgen voor hem leidt. Ze doen mee uit angst zelf slachtoffer te worden.

Agressief gedrag wordt vooral geïmiteerd als de voorbeeldfiguur positieve versterking krijgt – beloond wordt dus – en niet gestraft wordt.

Dat is de verklaring voor het feit dat kinderen met een geringe bereidheid tot agressie, toch andere kinderen onderdrukken.

Ook voelt men zich minder verantwoordelijk als er meer personen bij een

gewelddaad betrokken zijn. Hierdoor worden de schuldgevoelens van de betrokkenen verminderd.

Talrijke kinderen die gedogen

De kinderen die gedogen kijken naar het pesten zonder in te grijpen. Een aantal van hen vindt pesten leuk, anderen zijn bang.

De lol over pesten is dubbel, enerzijds amuseert men zich met de degenen die pesten, anderzijds is men ontzettend opgelucht dat men zelf niet de gepeste is. Dat geldt ook voor de kinderen die bang zijn voor pesten. Ze hebben medelijden met het kind dat gepest wordt, maar zijn ook doodsbang om zelf de gepeste te worden.

De gepeste

Er zijn verschillende vormen van slachtoffergedrag.

- Het terugtrekkende slachtoffer.

Soms wordt een kind dat wordt gepest agressief tegen het kind dat pest in de veilige nabijheid van de leraar. Zichtbare agressie is vaak een signaal van gepest worden. Het voortdurend gepeste kind pest openlijk terug i.p.v. stiekem ook om aandacht te krijgen. Hij krijgt dan meestal straf.

- Het provocerende slachtoffer. Deze is emotioneel zo bij de peestsituatie betrokken geraakt dat zijn gedrag vraagt om onheuse reacties. Hij verschaft de kinderen die pesten een aanleiding.

De volgende kenmerken zijn van toepassing op de meeste kinderen die gepest worden. Ze zijn lichamelijk zwakker, ze zijn angstig, rustig en passief. Ze hebben weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld, m.a.w. weinig gevoel van eigenwaarde. Deze eigenschappen zijn zowel oorzaak als gevolg van het gepest worden.

Een kind dat zich niet verweert, rood wordt of begint te huilen, zich opwindt of laat zien dat het bang is, vertoont een 'niet coole' reactie. Dit gedrag toont degene die pest dat hij een 'echt' slachtoffer heeft uitgezocht. Van dit kind heeft hij niets te vrezen.

Een zwak en angstig kind is een makkelijke prooi, omdat de dader of de daders niets van hem te vrezen hebben. Vicieuze cirkel. Een kind dat telkens weer gepest of vernederd wordt heeft door zulke ervaringen maar weinig zelfvertrouwen.

Iemand die gepest wordt bevindt zich in een nagenoeg uitzichtloze situatie. Hij is elke dag bang en weet niet hoe hij uit deze situatie kan ontsnappen. Slechts in zeldzame gevallen zoekt het gepeste kind steun of neemt het een volwassene in vertrouwen. Wie komt er graag openlijk voor uit, dat anderen hem een 'sukkel' vinden?

Omdat ouders en leraren het pesten vaak niet serieus nemen en daarom geen echte hulp te verwachten is, moet het kind een manier vinden om zijn dagelijkse nachtmerrie aan te kunnen.

Helaas loopt het kind in andere groepen opnieuw het gevaar dat het slachtoffer wordt. Soms gaat dit patroon door ook als men volwassen is.

Pesten kan ziek maken

Veel kinderen reageren met psychosomatische klachten, om maar niet naar school te hoeven. Meestal hebben ze hoofd- of buikpijn. Ze klagen vooral 's avonds, als ze aan de volgende schooldag denken, over lichamelijke klachten. Veel kinderen hebben 's ochtends, voor ze naar school gaan, diarree of moeten overgeven. In ernstige gevallen kan het ook uitmonden in aanvallen van duizeligheid of zich overal voor af willen sluiten. Hun angst komt via lichamelijke klachten tot uiting.

De ervaring leert dat ouders meer begrip hebben voor hun kind dat ziek is, dan voor het kind dat ergens bang voor is. Wanneer bekend is dat er op school conflicten zijn, worden de kinderen vaak, ondanks hun lichamelijke klachten, naar school gestuurd. Misschien heeft er een gesprek plaatsgevonden en is vanuit het standpunt van de volwassenen de situatie opgelost.

Is de druk vanuit het gezin groot, omdat de ouders verwachten dat het kind het hoofd biedt aan de situatie en op school met de anderen overweg kan, terwijl het kind de situatie nog steeds als zeer bedreigend beschouwt, dan zal het kind misschien gaan spijbelen. In ernstige gevallen bestaat het gevaar dat het kind wegloopt of zelfs zelfmoord pleegt, of daar een poging tot doet.

Angst kan leerproblemen geven

Naast lichamelijke en geestelijke schade heeft een situatie waarin gepest wordt ook een negatief effect op de prestaties van het kind.

Een begaafd kind presteert onder zijn kunnen, als het zich in de klas niet durft te uiten en als het door voortdurende angst onder stress staat en zich niet kan concentreren. De streber, die door pestgedrag tot topprestaties wordt aangespoord is een uitzondering. Over het algemeen verminderen de prestaties van de kinderen. Plotseling verminderde prestaties kan een mogelijke aanwijzing zijn voor pesten.

Voor veel kinderen kan het vooruitzicht om te blijven zitten en zo aan de gehate klas te kunnen ontsnappen, een bevrijding lijken.

Hoe langer het pesten duurt, des te moeilijker het voor het kind wordt om zich van de slachtofferrol los te maken.

Verhuizen, of van klas wisselen, is een uiterste maatregel. Het lost dikwijls weinig op, de kinderen die pesten gaan gewoon door, en de gepeste blijkt in de nieuwe omgeving soms weer even hard gepest te worden. Zo wordt de verkeerde gestraft.

Gebruikte literatuur

- Kopie van van Sittard een aanpak,samenvatting van een inleiding over het onderwerp
- Pesten op School, P Vereijken en MVos Siso-codering: 419.3 ISBN 90 05 15917 0
- Pesten op school, D. Krowatschek & G. Krowatschek, Panta Rhei, 2005
- Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten, Bob van der Meer, Koninklijke van Gorcum, 2002
- Posicom reader over pesten, van Pesten naar een wij-gevoel, Theo Klungers, Posicom,2005
- Opvoeden in de 21^e eeuw, J. Meijs pag. 82-104, Christofoor 2000
- Dokter, wat ik nog vragen wou, A. van der Stel en E. Schoorel, pag 9-20, Christofoor, 1991
- Voordrachten op school van : Gerard Rijngoud, Luuk Altink (2004), Jeanne Meijs (2007)

Toelichting pestprotocol *Stap 3: Hulp voor de gepeste*

- a. De leraar spreekt binnen één week na signalering met het gepeste kind en laat het kind ervaren dat het hulp krijgt.
- b. De leraar spreekt met de ouders van het gepeste kind.

Inhoud toelichting stap 3:

Stap 3a: Hulp voor de gepeste

Hoe spreek je met het gepeste kind

Stap 3b: Hoe spreek je met de ouders van het gepeste kind ?

Hulp voor de gepeste

“Meestal is het een probleem van het kind dat gepest wordt, en als het geluk heeft ook van zijn of haar ouders. Heeft het nog meer geluk dan is het ook nog een probleem van de leerkracht. En dan niet alleen omdat het gedoe de groep verstoort, maar omdat de leerkracht zich het lot van dit kind heeft aangetrokken. Toch is het pesten een probleem van iedereen” (uit: opvoeden in de 21^e eeuw, Jeanne Meijs)

Uit onderzoek is gebleken, dat de neiging aanwezig is bij alle partijen om de gepeste de schuld te geven van het pestprobleem!

Pesten is een groepsprobleem, en verder toch vooral een probleem van het kind dat pest.

Een kind loopt een verhoogd risico om gepest te worden indien het kind:

- een lage status in de groep heeft;
- geen positief zelfbeeld van zichzelf heeft;
- een lage frustratie-tolerantiegrens (= gauw boos) heeft;
- moeilijk grenzen kan aangeven; • zich dingen snel persoonlijk aantrekt.

Gelijktijdig kan het bovenstaande echter ook ontstaan als het kind gepest gaat worden. Dus hier speelt mee *de kip en het ei* probleem.

Een kind zal niet, of veel minder snel, gepest worden, als de cultuur in de klas zich daarvoor niet leent, dus als de sfeer t.o.v. elkaar tolerant is. Iedereen mag er zijn. Tevens zal een kind in een klas met een kind dat pest of meeloopt minder kans hebben om gepest te gaan worden indien het kind:

- een hoge status in de groep heeft;
- een positief zelfbeeld heeft;
- een hoge frustratie-tolerantiegrens heeft; • grenzen aan kan geven;
- kan relativeren.

Waarom zegt het gepeste kind zelf niets over het pesten?

Naast de voor de hand liggende angst voor het kind dat pest is er ook schaamte niet over je vernedering willen praten. Ook kan een gepest kind de ervaring hebben dat er niet of nauwelijks serieus geluisterd wordt. Zo iemand voelt zich dan door iedereen in de steek gelaten en kan besluiten om verder maar te zwijgen, in de hoop dat het vanzelf over gaat. Veel gepeste kinderen zijn te angstig om nog een oplossing te zien.

Hoe spreek je met het gepeste kind?

Als het de leraar duidelijk is dat er gepest wordt, voert hij als eerste een gesprek met de gepeste. 'Praten' is beslissend. Niet morgen, niet als het kind thuis komt, niet een maand later als het pesten ondraaglijk is geworden, maar meteen.

Als een kind veelvuldig gepest wordt, kan dat zijn/haar totale zelfbeeld negatief beïnvloeden. Zo'n kind kan tot de conclusie komen: 'Ik kan niks, ik ben stom, niemand houdt van me – en terecht'.

Kinderen lopen daarmee de kans op blijvend letsel: onzekerheid in sociale relaties, sociale faalangst, eenzaamheid en isolement kunnen er het gevolg van zijn. Hoe kan blijvend letsel worden voorkomen?

Niet door:

- Openlijk het kind extra aandacht of bescherming te bieden (dat zou tot nieuwe risico's kunnen leiden; het kind zou alleen al daarom opnieuw gepest kunnen worden).
 - Bemoedigende opmerkingen zoals "kop op, joh". Werken meestal averechts. Het slachtoffer kan zelf niets doen
- Strategieën die beginnen bij het gepeste kind en zijn gedrag, zijn in de praktijk weinig zinvol gebleken.
- Is een kind het slachtoffer van pesten, dan heeft het beslist al alles gedaan wat in zijn vermogen ligt om het probleem op te lossen. Daarom zijn adviezen aan het

kind dat gepest wordt: -‘Verweer je!’ - ‘Probeer het te negeren’ - ‘Ga ze gewoon uit de weg!’ – niet alleen nutteloos, maar veroorzaken extra druk. Dit soort adviezen geeft het gepeste kind de boodschap, dat de verantwoordelijkheid voor het beëindigen van het pesten bij hem ligt.

- Preken: uitleggen waarom die andere kinderen hem/haar pesten werkt vaak als zout in de wond.....

Wel door:

In het gesprek met het gepeste kind kan men hem om te beginnen vertellen dat men vermoedt c.q. weet, dat het in de klas niet gaat zoals hij wenst. In zo’n gesprek is het belangrijk om meelevend en duidelijk te werk te gaan. Het kind kan duidelijk gemaakt worden dat het hulp krijgt.

Je kan er op voorbereid zijn dat het kind niet altijd meteen de verdenking zal bevestigen en het aanbod om te helpen zal accepteren.

Het volgende kan in zo’n gesprek voorkomen:

- Het kind ontkent dat het gepest wordt. Het is misschien bang dat men vindt dat het zijn eigen schuld is. Misschien is het kind bang dat de leraar, wanneer deze hoort wat hem overkomt, geen waardering meer voor hem heeft. Veel kinderen die het slachtoffer van geweld zijn, ontkennen dit. Ze kunnen ook bang zijn dat de ouders erachter komen en dat ze er geen begrip voor hebben. Het kind kan duidelijk gemaakt worden waarom het hem helpt dat zijn ouders weten dat hij gepest wordt. De leraar kan het kind voorstellen om met zijn ouders te praten. Het kind zegt: ‘De anderen maken gewoon een grapje. Het maakt me helemaal niet uit.’ Door zich ‘groot te houden’ en daardoor zichzelf te beschermen, ontkent het kind dat hij gekwetst wordt. Mogelijk kun je dan inlevend luisteren naar de beleving van het kind (wat ervaart het kind) door de bedoeling van hetgeen het kind zegt te verwoorden. Dit kan helpen z’n verdediging te doorbreken.
- Het is niet nodig om na te gaan, wat er allemaal is gebeurd. De leraar wil echter wel weten, wie er betrokken zijn bij het pesten van het kind. Om dit te weten te komen, garandeert hij het kind dat hij met de andere kinderen alleen over de gevoelens van het gepeste kind zal praten en dat hij ze niet zal straffen. Veel slachtoffers van pestgedrag zwijgen, omdat ze bang zijn dat de pestende kinderen zich op hen wreken als ze praten. Kinderen zijn bang voor bedreigingen in de zin van ‘als je erover praat, gebeurt er wat met je’. ‘Ik heb niets gezegd omdat het dan de volgende dag nog erger was

geworden', vertellen de gepeste kinderen vaak. Daarom is het pesten ook zo makkelijk. Als het kind dat gepest wordt zwijgt, geeft het het pestende kind indirect toestemming om zich te gedragen zoals hij wil. Hoewel de gepeste niets liever wil dan dat het ophoudt.

De leraar kan op de volgende manieren hiermee omgaan:

Het kind duidelijk maken dat dit niet bedoeld is om het kind dat pest te straffen maar dat hij geholpen kan worden als de feiten bekend zijn. Dat juist door te zwijgen het voor de pestende kinderen gemakkelijker wordt te pesten en dat als het kind dat pest inziet dat de gepeste zijn daden ook aan een gezaghebbend iemand zal vertellen, hij zijn beste wapen heeft verloren – het zwijgende slachtoffer. Voorstellen om de gebeurtenissen op te schrijven.

De leraar hoeft niet paniekerig, maar kan rustig en weloverwogen reageren. Hij kan de tijd nemen die hij nodig heeft, om over het voorval na te denken en de volgende stappen te overwegen.

Een mogelijkheid is om degene die pest en die gepest wordt met elkaar te confronteren. Als het kind dat pest inziet dat een gezaghebbende te horen krijgt van zijn daden, dan kan hij zijn slachtoffer niet meer het zwijgen opleggen. Vaak is het gepeste kind verbaasd als hij merkt hoe laf het pestende kind kan zijn.

- Een goed contact opbouwen met de gepeste.
- Bevestig de gepeste in wat hij kan.
- Mogelijk kan aan het kind gevraagd wat het zelf zou willen doen tegen het pesten en wat het al geprobeerd heeft. Denk samen verder over mogelijke oplossingen.
- Kies samen een oplossing en maak een afspraak wanneer je er op terug te komt om te kijken hoe de oplossing heeft gewerkt.
- Soms is er wat hulp nodig om het kind meer zelfvertrouwen te laten uitstralen; daar kan allerlei toe dienen. Maar in principe is het kind goed zoals het is. Het leren van sociale vaardigheden kan het kind helpen met de pestsituatie beter om te gaan. Dit kan geoefend in rollenspelen. Bijv:
 - "nee" zeggen
 - wachten op je beurt
 - tegen je verlies kunnen
 - een gevatte opmerking teruggeven
 - vragen of je mee mag spelen

Neem de sociale interacties met het kind door, bijvoorbeeld: " je reageerde zo op....Wat gebeurde er daarna en was je daar tevreden mee?" Als een kind niet

tevreden was met de reactie van een ander, dan kun je vragen: "Hoe had je het anders kunnen doen?"

- Je kunt nagaan of een ander kind in de klas, met een hoge sociale rangorde (populair), en communicatief begaafd, de gepeste tijdelijk wil ondersteunen (helper).

De leraar maakt het kind duidelijk, dat hij er voor zal zorgen dat het pesten ophoudt. Als het kind laat merken tijdens dit gesprek dat hij de leraar vertrouwt, dan kan hij hem vragen om een tekening te maken of een verhaal te schrijven, waarin zijn gevoelens tot uitdrukking komen.

Op een dieper niveau kun je oorzakelijk werken aan een gezond huis met stevige binnen- en buitenmuren, aan een evenwicht tussen warmte en koude in het leven van het kind en een herstel op alle vier de fronten van de tastzin: op het gebied van het lichaam, de levenskrachten, de ziel en de warme Ik-doorbloeding.
(zie bijlage ontwikkeling van de kinderen, Jeanne Meijs)

Hoe spreek je met de ouders van het gepeste kind ?

Wanneer de leraar weet dat een kind wordt gepest stelt hij de ouders hiervan op de hoogte.

Helaas nemen veel kinderen hun ouders niet of pas laat in vertrouwen, zelfs als ze erg lijden onder het gedrag van hun medescholieren. Het is altijd weer verbazingwekkend hoe blind ouders kunnen zijn.

Het feit dat hun kind gepest wordt vinden de meeste ouders erger dan dat hun kind anderen zou pesten. Agressief gedrag wordt over het algemeen positiever beoordeeld dan een onderdrukte positie.

Het kind heeft zijn ouders nodig om het pestgedrag te stoppen en zijn gekwetste zelfvertrouwen weer te herstellen. Veel gepeste kinderen hebben een goede en nauwe band met hun ouders. De ouders vormen een ondersteuning bij conflicten. Vaak lukt het met hulp van de ouders om de situatie op school voor het kind beter te maken. De gepeste kinderen zijn zeer opgelucht als het pesten ophoudt.

Er wordt een dossier aangelegd van de gesprekken met de ouders

Wanneer er gesprekken gevoerd worden met ouders kan het op papier zetten van wat is besproken en welke afspraken gemaakt zijn misverstanden voorkomen. Om de administratieve belasting hiervan minimaal te houden kan er een simpel format aan het eind van het gesprek worden ingevuld en ondertekend en in het dossier toegevoegd (zie format bij toelichting stap 2)

Toelichting pestprotocol

Stap 4: Bespreking met degene(n) die pest(en) en de ouders ervan

- a. De leraar spreekt met het kind of de kinderen die pesten en maakt afspraken.
- b. De leraar heeft een gesprek met de ouders van degene die pest(en) om de situatie te bespreken.

Inhoud toelichting stap 4:

Stap 4a: Hulp aan het kind dat pest

Begrenzen en het maken van afspraken

No blame approach

Pesten als gezamenlijk probleem van pestende en gepeste

Stap 4b: Hoe spreek je met de ouders van degene die pest(en)?

Hulp aan het kind dat pest

“...de schade wordt aangericht in het innerlijk van degene die slachtoffer is en in het innerlijk van degenen die pesten. Het met opzet kwellen van de ander is zo boosaardig, dat enerzijds het slachtoffer vaak tientallen jaren nodig heeft om zich te herstellen van zijn innerlijke wonden, maar dat anderzijds degene die pest en kwelt in zichzelf een dodelijke, koude plek creëert, die de mogelijkheid tot een leven vanuit liefde, respect en aandacht grondig verstoort.” (Uit; Opvoeden in de 21^e eeuw, Jeanne Meijs)

Ook het kind dat pest heeft hulp nodig. Onderzoek in Noorwegen heeft aangetoond, dat pestende kinderen en jongeren zich in vergelijking met leeftijdsgenoten sociaal negatiever ontwikkelen, bijvoorbeeld doordat ze crimineel gedrag vertonen of drugs gebruiken.

Zonder moraliseren

Naast de zeer nuttige regels en afspraken met betrekking tot pesten, is een aanvullende strategie nodig om het pesten daadwerkelijk te beëindigen. De No Blame Approach is zo'n methode (zie verderop).

Veel strategieën die zijn bedoeld om het pesten te beëindigen zijn niet altijd even effectief en zijn vaak niet bedoeld voor de gepeste. Maatregelen tegen pesten worden vaak vanuit een moraliserende houding en een behoefte aan gerechtigheid genomen. De schuldvraag en de daarbij behorende emoties spelen hierbij een grote rol.

Straffen helpt niet

Hoe begrijpelijk de wens om het kind dat pest te straffen ook is, vaak is het een belemmering voor het beëindigen van het pesten en verergert de situatie voor de gepeste. Het pestgedrag wordt subtieler en is moeilijker waar te nemen. Het gebeurt maar zelden dat straf een eind aan het pesten maakt. De gepeste is bang voor wraak en zal nauwelijks bereid zijn om over het probleem te praten. Het belangrijkste doel moet zijn het pestgedrag daadwerkelijk te stoppen en niet om de schuldigen te straffen.

Samen afspreken wat gedaan kan worden voor herstel van de psychische of materiele schade blijkt effectief te werken.

Relatie opbouwen

Het gaat erom een relatie tussen de degene die agressief handelt, het gezin en de school op te bouwen en verbetering te bewerkstelligen.

Het opbouwen van een goede relatie met het kind dat pest is wat het kind dat pest nodig heeft om de liefdeloze manier van omgaan met anderen te doorbreken. Hierbij gaat het erom dat iemand in staat is belangeloos te geven zonder iets terug te verwachten. Het kind dat pest zal niet gauw iemand binnenlaten door zijn dikke muur. Tegelijkertijd is dit wel hetgeen hij verlangt.

Omgaan met frustraties

Het kind kan problemen hebben die opgelost moeten worden, voordat het in staat is om te stoppen met treiteren. De frustraties van het kind een goed kanaal geven in samenwerking met de leraar.

De leraar is ook een voorbeeld hoe om te gaan met agressiviteit, hij kan zelf sociale vaardigheden gebruiken en model staan.

Een mogelijkheid is dat het kind zijn aandachtsbehoefte op een schenkende manier krijgt door het kind veel te laten verzorgen in de klas.

Begrenzen en het maken van afspraken

De leraar begrenst grensoverschrijdend gedrag en onderzoekt de oorzaak van de behoefte tot grensoverschrijding. Niet de dader maar de daad wordt aangepakt.

1. De leraar stopt afspraakovertredend/grensoverschrijdend gedrag.
2. De leraar geeft feedback vanuit de waarneming: ik zie dat je dit of dat doet, geeft zijn gevoel erover en het gevolg wat het voor hem of anderen heeft of de behoefte die erdoor verstoord wordt. Een ik-boodschap die informeert dat het gedrag ongewenst, grensoverschrijdend of niet volgens de afspraken is met het gevoel erbij.
3. De leraar vraagt na of het in zijn/haar beleving ook zo is dat hij pest.
De leraar luistert inlevend naar de drijfveren van de leerling voor dit gedrag.
Ook in hoeverre de leerling zich in de grenzen en afspraken kan vinden. (Inlevend luisteren wil zeggen dat de leraar herhaaldelijk in eigen woorden verwoordt wat hij denkt dat de leerling bedoelt te zeggen zonder te reageren met zijn eigen mening of vragen)

De leraar gaat na of het kind ergens door geïrriteerd was of zelf gepest werd en daarom om zich heen slaat.

De leraar gaat na of het kind beseft dat het anderen tiranniseert en kwetst.

Jonge kinderen weten soms niet welk effect hun gedrag op een ander heeft. De leraar zoekt naar waar de frustratie vandaan komt. Waar voelt het kind zich niet begrepen?

4. In een gesprek vertelt de leraar de gevolgen van het pesten.
Hij laat het kind zich inleven hoe het gepeste kind zich voelt door hierover te vertellen. Veel kinderen die pesten hebben niet stilgestaan wat het voor de ander betekent. Ze zijn meer met zichzelf bezig dan met de ander.
5. De leraar kan het kind vragen te formuleren waarop de klas kan rekenen in de nabije toekomst. Hij vraagt hoe de leerling gaat zorgen dat hij zich in zijn gedrag in het vervolg rekening houdt met de afspraken en grenzen. Wanneer de leerling zich niet in de afspraken kan vinden kan gezocht worden op welke manier hij wel achter de afspraken kan staan.
6. De leraar spreekt met de leerling een activiteit af (zonder het op te leggen) waaruit duidelijk wordt dat iets wordt gedaan wat mogelijke psychische of materiële schade kan herstellen (herstelrecht).

Voorbeelden hiervan: Als er een bal door de ruit is gegaan, kan afgesproken worden

dat de leerling(en) ramen zemen.

Positieve eigenschappen van een uitgescholden leerling verzamelen en die voor de klas voorlezen.

Leerlingen die voortdurend samen de clown lopen uit te hangen, voeren een act van vijf minuten op tijdens een pauze in de lerarenvergadering. Of ze geven een judodemonstratie, of een gitaarles.

Mogelijke acties bij negatieve beïnvloeding van het klimaat: iets bakken voor de klas, iets opruimen of schoonmaken.

7. De leraar spreekt af na hoeveel tijd er teruggekeken wordt op het gedrag van de leerling.

De leraar maakt de evaluatieperiode in de eerste tijd niet langer dan een dag.

Als het naar wens gaat kan afgesproken worden om een wat langere periode te proberen. (zie toelichting stap 8)

Mocht hij toch in herhaling vervallen zonder ontwikkeling, dan is het volgende gesprek nog vormelijker. De leerling schrijft bijv. zijn voornemens op en zet er zijn naam onder. Ook kunnen zijn ouders voor dit gesprek uitgenodigd worden.

De leraar maakt het kind duidelijk dat het een kans krijgt.

De leraar kan andere personen in de school in het proces betrekken (een collega, de intern begeleider, het zorgteam, de schoolleider).

Hij kan een adviesbureau of professionele hulp inschakelen als het kind na een bepaalde periode niet reageert.

NO BLAME APPROACH

Een nieuwe aanpak voor het omgaan met een groep kinderen die pesten (uit Pesten op School, P Vereijken en M. Vos, bewerkt door CH)

De ware toedracht van het pesten wordt meestal niet opgehelderd.

Geëngageerde leraren verspillen soms veel energie aan het achterhalen van de ware toedracht van het pesten. Voor het kind dat wordt gepest is dit vaak zeer beschamend. De kinderen die pesten staan onder druk, waardoor ze zich later weer gaan afreageren op iemand die zwakker is. De ware toedracht krijgt de leraar nooit te horen, bovendien hoeft deze ook niet bekend te zijn om effectief hulp te kunnen bieden.

Het is meestal zinloos om aan de ouders te vragen waarom ze zich zo gedragen hebben.

De Methode

- ***Stap een*** ***gesprek met de gepeste***
- ***Stap twee*** ***gesprek met degenen die pesten***
- ***Stap drie*** ***het probleem duidelijk maken***

- *Stap vier* *de verantwoordelijkheid verdelen*
- *Stap vijf* *degenen die pesten naar ideeën vragen*
- *Stap zes* *de verantwoordelijkheid op degenen die pesten overdragen*
- *Stap zeven* *evaluatie*

Stap een* *gesprek met de gepeste

Zie toelichting punt 3 van het protocol

Stap twee* *Gesprek met degenen die hebben gepest

De leraar regelt een gesprek met de bij het pesten betrokken scholieren, zowel met degenen die de leiding had als met degenen die meededen. Er kunnen ook vrienden van de gepeste bij betrokken zijn. Een groepsgrootte van zes tot acht scholieren is het best. Normaal gesproken is de gepeste niet bij dit gesprek aanwezig. De sfeer tijdens het gesprek moet zo rustig en ontspannen mogelijk zijn.

Stap drie* *het probleem duidelijk maken

De leraar vertelt aan de leerlingen hoe de gepeste zich voelt. Hij maakt de leerlingen geen verwijten. Als de leerlingen vertellen wat er gebeurd is, gaat de leraar daar nauwelijks op in.

In plaats daarvan geeft hij aan, dat het doel van het gesprek is, dat ze begrijpen hoe het gepeste kind zich voelt. Niet om uit te vinden wie wat wel of niet gedaan heeft. De betrokken kinderen zijn vaak heel verbaasd dat ze niet beschuldigd worden en dat ze zich niet hoeven te rechtvaardigen.

Stap vier* *de verantwoordelijkheid verdelen

Hoewel er geen beschuldigingen worden geuit, benadrukt de leraar dat de kinderen er verantwoordelijk voor zijn dat de gepeste zich weer goed gaat voelen.

Stap vijf* *de betrokkenen naar ideeën vragen

De leraar vraagt aan de betrokken kinderen welke ideeën ze hebben om de gepeste te helpen, zodat het zich op school, respectievelijk in de klas, weer prettig voelt. Een voor een krijgt ieder een beurt om zijn/haar ideeën te geven. Er worden alleen maar vragen gesteld als iets niet begrepen is, reacties kunnen in de eigen beurt gedaan worden.

Ideeën die vaak worden genoemd zijn bijvoorbeeld:

- Ik zal met het kind spelen
- Ik zal het kind in mijn team kiezen
- Ik zal het beschermen
- Ik zal het iets geven

- Ik zal mijn excuses aan het kind aanbieden.
De leraar spreekt voor elk voorstel zijn positieve waardering uit.

Stap zes *de verantwoordelijkheid op degenen die hebben gepest overdragen* Het gesprek eindigt zodanig, dat de leraar de verantwoordelijkheid om het probleem op te lossen op de degenen die hebben gepest overdraagt. Er wordt een afspraak voor een vervolgesprek gemaakt, waarin besproken wordt wat er veranderd is.

Stap zeven *evaluatie*

Ongeveer een week later praat de leraar met elk betrokken kind afzonderlijk, ook met de gepeste, over hoe het gegaan is. Zo krijgt hij inzicht in de veranderingen.

Om de No Blame Approach in deze vorm te kunnen gebruiken en de oplossing van het probleem aan de kinderen over te kunnen laten, is het aan te raden om de schoolleiding, alle leraren en de ouders over deze methode te informeren. In de praktijk is gebleken dat veel leraren een snelle en langdurige verbetering van het gedrag zien als ze volgens de bovenstaande No Blame Approach te werk gaan.

PESTEN ALS GEZAMENLIJK PROBLEEM VAN PESTENDE EN GEPESTE

Uit de reader 'Van pesten naar een wijgevoel' van Posicom, Theo Klunders

Van het pestprobleem kan een gezamenlijk probleem worden gemaakt, **mits de gepeste en de pestende hiermee akkoord gaan.**

Theo Klungers:

Als beiden akkoord gaan, laat ik het kind dat heeft gepest en de gepeste elke dag na schooltijd bespreken hoe de dag verliep. Pas als beide personen vrolijk kijken, mogen ze naar huis, met een dropje in de mond.

De gedachte erachter is:

1. hoe beter je elkaar kent en weet hoe de ander zich voelt, des te meer begrip je onderling kunt krijgen;
2. we gaan pas na huis als iedereen blij is, en iedereen wil vaak wel naar huis;
3. zowel pestende als gepeste leren zaken uitpraten (sociale vaardigheden).

Theo Klungers heeft op deze manier:

- vriendschappen zien opbloeien; -wederzijds begrip zien ontstaan;
- kinderen sociaal vaardiger zien worden.

Als je ervoor kiest om pestende en gepeste bij elkaar te zetten moet jij als persoon aan de volgende eisen voldoen:

- beide kinderen vinden jou eerlijk;

- beide kinderen mogen je ;
- beide kinderen weten onbewust , dat je hen beiden wilt helpen;
- je kan makkelijk een gemoedelijke sfeer neerzetten;
- je mag beide kinderen, en laat ze dat ook voelen;
- je kunt zonder oordelen feedback geven en afstemmen m.b.t. communicatie.

Voordat je deze strategie gaat gebruiken, kun je eerst deze manier van werken met de ouders van beide kinderen bespreken.

Hoe spreek je met de ouders van degene die pest(en)?

De leraar vertelt wat hij/zij heeft waargenomen.

De leraar vraagt wat de ouders horen van het kind over wat er op school gebeurt en wat hun indruk is.

Een kind zal thuis niet vertellen dat het pest. Het komt nogal eens voor, dat degene die pest, thuis vertelt dat hij/zij zo gepest wordt, soms om zich in te dekken, soms omdat hij/zij de kritiek van andere kinderen op zijn/haar gedrag zo ervaart.

Het kan zijn dat de ouders ontkennen dat hun kind pest of dat ze het zien als verdediging tegen wat er hun kind is aangedaan.

Het doel van het gesprek is om te zoeken wat het kind nodig heeft om gewenst gedrag te vertonen.

Hierbij kan gekeken worden wat de mogelijke onvrede is bij het kind en hoe deze is ontstaan en wat er aan gedaan kan worden.

Vervolgens kan samen gekeken naar andere oplossingen voor het kind om met zijn/haar onvrede of verveling om te gaan dan ongewenst gedrag naar een ander kind.

Toelichting pestprotocol *Stap 5: Informeren personeel.*

- a. De leraar informeert de schoolleider en het lerarenteam op de eerstvolgende vergadering. Zo nodig ook de vakleraren, de vervanging en het ondersteunend personeel.

Etikettering vermijden

Er wordt vaak over slachtoffers en daders of pesters gesproken. Hiermee krijgen de kinderen een etiket. Het etiketteren van de betrokken personen bepaalt de verschillende rollen en kunnen een belemmering vormen voor het vinden van een oplossing en het verbeteren van de situatie.

De woorden 'gepeste' en 'degene die pest' draagt al meer bij tot vermindering van etikettering omdat het bij deze woorden gaat om het gedrag namelijk het gepest worden' en 'het pesten' in plaats van om de persoon (pester en slachtoffer). Zo mogelijk kunnen ook deze begrippen worden vermeden en in plaats daarvan de namen van de betrokken kinderen worden gebruikt.

Toelichting pestprotocol *Stap 6: Plan van aanpak*

- a. De leraar stelt op zo kort mogelijke termijn een plan van aanpak op om verder pesten te voorkomen. De aanpak is afgestemd op de leeftijdsfase van de kinderen en daarin is hulp aan degene die pest opgenomen.
- b. De leraar betreft de ouders van de kinderen die pesten en die gepest worden bij het plan van aanpak
- c. De leraar plant in het plan van aanpak voortgangs- en evaluatiemomenten

Inhoud toelichting stap 6:

Stap 6a: Mogelijkheden voor een plan van aanpak

- Stop het kind dat pest
- Reflecteren op je manier van leraar zijn
- De ontwikkelingsstof
- Bespreekbaar maken
 - De grote middengroep van de klas mobiliseren.
- In de klas
- Literatuur en hulpmiddelen
- Kinderboeken over pesten/ films

Bijlage lijst voor zelfreflectie van de leraar

Bijlage Kinderen die gepest worden uit 'Dokter, wat ik vragen wou' A. v.d. Stel en E. Schoorel

Mogelijkheden voor een plan van aanpak

Hieronder is een opsomming van mogelijke werkwijzen voor in de klas en met degene die pest. Hiervoor zijn verschillende artikelen en boeken geraadpleegd en bekeken en bewerkt voor de toepassing in de Vrijeschool. (Zie ook inzichten vanuit de literatuur toelichting stap 2) Er kunnen meer mogelijkheden aan toegevoegd. (C. Huijzer)

Stop het kind dat pest

Allereerst verhinder je elke keer als je signalen waarneemt dat het kind of de kinderen doorgaan met pesten, en geef je gewenst sociaal gedrag aandacht. Je zorgt dat het gepeste kind zich veilig voelt.

Reflecteren op je manier van leraar zijn

Jeanne Meijs (lerarenverg. Sept 2007): Hoe kun je de klas 'mannen' en met vaderlijke kwaliteiten een zodanige sfeer in de klas te zetten dat elk kind zich geborgd voelt. De moederlijke kracht zorgt dat leven er is en dat het onderhouden wordt, zorgend. De vaderlijke kracht daagt uit om uitdrukking te geven aan de eigenheid in de omgeving te brengen. Dat het kind zich veilig voelt uitdrukking te geven aan zichzelf. Als je zelf nog onzeker bent in het jezelf uitdrukken dan neemt de vaderlijke kracht in jezelf af en is er kwetsbaarheid in de borgkracht.

Je straalt uit : in mijn klas mag iedereen zijn hoe hij is. Als je het zegt is het weg. Is de leraar te streng dan onderdrukt hij de eigenheid van de kinderen en komt het achter zijn rug naar boven. Is hij te slap dan manifesteert zich het ik teveel. Je kan assistentie vragen als je hier tekort in voelt schieten.

In de bijlage is een lijst opgenomen van factoren bij de leraar die van belang zijn om pestgedrag in de klas te voorkomen. Deze lijst kan gebruikt worden als zelfreflectie met de vraag: welke punten kan ik meer aandacht geven om mij te ontwikkelen?

De ontwikkelingsstof

Er kan op gelet worden dat de wijze waarop het pestprobleem wordt aangepakt passend is voor de leeftijdsgroep waarmee men te maken heeft. Zo zal in de hogere klassen het probleem gemakkelijker open benoemd kunnen worden dan in de lagere klassen.

In de kleuterklassen en de eerste klas kunnen sprookjes met dit thema zoals Assepoester verteld worden. Dit kun je in de eerste spelen en dan halverwege de rollen omdraaien, of dat het kind de eigen rol souffleert bij een ander die de rol overneemt.

In de lagere klassen kan een verhaal, dat pedagogisch is afgestemd op de problematiek, een goede manier zijn het probleem aan te pakken.

Sint Maarten is degene die durft af te wijken van de anderen die de bedelaar verachtten.

Met dit thema kan de middengroep worden geactiveerd.

In de derde klas kan gesproken over Jozef die door zijn broers wordt gepest.

Ook gesprekje over onderdelen van het thema kunnen gehouden worden. Gebruik kan worden gemaakt van methoden over sociale vaardigheden.

Het creëren van een gezond leef- en leerklimaat en een positieve sfeer is iets waar voortdurend aan gewerkt kan worden. Zie ook het PestPreventiePlan

Bespreekbaar maken

Een eerste voorwaarde om pestgedrag te verminderen en uit te bannen is het bespreekbaar maken. Als kinderen er in hun groep vrijuit over kunnen spreken wordt het voor kinderen die pesten vaak al moeilijker om ongehinderd door te gaan met pesten. Het groepsgeheim wordt doorbroken.

Het erover praten in een vroeg stadium, bijvoorbeeld aan het begin van een schooljaar, kan voorkomen dat ongemerkt een snel escalerende situatie ontstaat, die dramatische gevolgen heeft en om pijnlijke oplossingen vraagt. Ook hier geldt het principe 'voorkomen is beter dan genezen'.

Een moeilijkheid is het feit dat leerlingen zich meestal niet graag blootgeven in een gesprek waarin de eigen actuele situatie aan de orde is. De angst om door de kinderen die pesten opgemerkt te worden als iemand met een vervelende mening ligt daar meestal aan ten grondslag. De wetenschap dat je later gepakt wordt snoert menige leerling effectief de mond. Durft er een aantal hun mond open te doen, dan wordt de kans op wraakneming minder naarmate het aantal groter wordt. Maar wie neemt het risico om als eerste de nek uit te steken?

De leraar stelt het pesten op een algemene manier aan de orde. Hij kan als inleiding een verhaal vertellen, met de klas iets lezen of een film bekijken waarin gepest wordt. De wijze van aan de orde stellen is zeer afhankelijk van de leeftijdsfase van de klas. Met een andere situatie verder van ze af wordt een veiliger klimaat geschapen om erover te spreken. De leerlingen kunnen refereren aan de in de situatie getoonde problemen. Er hoeft niet 'op de persoon' gespeeld te worden. Na enige tijd kan het gesprek zich op een natuurlijke wijze richten op de eigen situatie, zonder dat er een 'schuldige' aan te wijzen is. Op ieder moment kan er, door leraar of leerling, weer veilig teruggegrepen worden naar het verhaal. Daarna vertellen de kinderen welke vormen van pesten in de klas voorkomen. Er kan een lijst van gemaakt worden die in de klas wordt opgehangen. Per week kan één onderwerp in het middelpunt staan.

Ook het erover praten geeft geen garantie dat het pesten zal verdwijnen. Daarvoor is het probleem te gecompliceerd, met gespannen intermenselijke relaties, huiselijke omstandigheden die niet te beïnvloeden zijn, persoonlijke frustraties en karakterologische eigenaardigheden. Door erover te praten zal het pesten meestal afnemen of zelfs voor enige tijd stoppen. Dan is het zaak niet te denken dat de strijd gestreden is, maar door te gaan met het stimuleren van de beoogde mentaliteitsverandering.

De grote middengroep van de klas mobiliseren.

Vaak wordt onderschat hoeveel de zwijgende middengroep kan bijdragen aan de oplossing van het pestprobleem, door middel van sociale controle. Hun zwijgen heeft namelijk een onbedoeld gevolg: het geeft de kinderen die pesten de gelegenheid ongestoord door te gaan met hun wrede spelletjes. De kinderen uit de middengroep geven hen de macht en houden het in stand. Het gaat erom het patroon te doorbreken. Als die grote groep de mond opendoet, het pesten signaleert en veroordeelt, kan dat een belangrijke aanvulling zijn op de inspanningen van leraren en ouders. Het zijn vooral leeftijd- en klasgenoten, die het pesten zien gebeuren en een buffer kunnen vormen tussen de kinderen die pesten en die gepest worden.

De zwijgende middengroep is geen homogene groep. Sommige kinderen in die categorie horen bijna tot de gepesten. Aan de andere kant zijn er ook kinderen die meelopen, die soms zijdelings met degene die pesten mee lachen.

Klikken of melden

Het melden van waargenomen pestgedrag aan volwassenen stimuleren en niet als klikken bestempelen. De leerlingen laten weten, dat het pesten in het verborgene gebeurt en dat ze de hulp van de volwassenen nodig hebben om het te laten ophouden. Ook wordt ze in grote trekken

klikken, het is helpen. Het openbaar worden van het gedrag is meestal voldoende voor de kinderen om te stoppen.

Klikken: hierbij heb je de intentie dat de ander straf krijgt.

Melden; hierbij wil je degene die last heeft van andermans gedrag helpen.

Als je ziet dat er gepest wordt, maar je houdt je mond, ben je dan toch eigenlijk op een bepaalde manier ook wel schuldig aan pesten?

Wat zijn redenen om niets te zeggen als je ziet dat er gepest wordt?

Meestal zal het angst zijn om in een vervelende situatie betrokken te raken. Men vreest wraakacties van de kinderen die pesten. Er is de angst zelf ook eens gepest te worden. Soms hebben kinderen gewoon niet door hoe gemeen het pesten is, omdat het in het geniep gebeurt, zoals bijvoorbeeld seksuele intimidatie. De klasgenoten merken dan wel een bepaalde spanning, maar weten er ook het 'fijne' niet van.

Wat doe je als het niet je vriendin of je vriend is, maar gewoon een ander kind? Zeg je het dan wel of niet?

In de klas

Hieronder enkele specifieke mogelijkheden wanneer er gepest wordt in de klas.

1. *Onbekend maakt onbemind, Oplossen i.p.v. uitstoten en inkapselen*
 - De eigenheid van de gepeste aandacht geven, waardoor de kinderen in de klas de karakteristieken van het kind niet meer als vreemd zien maar er vertrouwd mee raken.
 - De kinderen leren belangstelling te hebben voor ieders unieke eigenschappen door ze elkaar te laten bevragen over allerlei onderwerpen.
 - Ontdekken hoe de eigenheid van het gepeste kind bij kan dragen voor de klas.
2. *Het pedagogische verhaal.* Een verhaal wat indirect te maken heeft met de betreffende ongewenste situatie en zo verteld wordt dat de boodschap in verhaalvorm over anderen of over dieren duidelijk wordt.
 - Het kind zal zich veilig en makkelijk kunnen identificeren en de boodschap ervaren zonder toelichting.
 - Ook zijn er veel kinderboeken en verhalen geschreven over pesten. Deze kunnen ook gebruikt als inleiding tot een gesprek hierover. (Zie literatuurlijst verderop)
3. *Informatie en gesprek over pesten en de mechanismen hierbij m.n. in hogere klassen* - Met de kinderen de grens verhelderden tussen plagen, pesten en ruzie. (zie toelichting stap 1)
 - Met de kinderen praten over grensoverschrijdend gedrag en over hun eigen rol daarbij. Met behulp van inlevend luisteren hen helpen hun gevoelens uit te drukken.
 - De kinderen een rol geven met het in kaart brengen van de situatie. Inventariseren in de groep wie welke rol heeft: degene die pest, gepest wordt, partij kiest of meedoet, zich afzijdig houdt.
 - Samen de mogelijke oorzaken van het probleemgedrag uitzoeken. Reflecteren over groepsprocessen, normen en patronen.
 - De kinderen zelf rollenspelen over pestsituaties laten bedenken in groepjes en na de

presentatie hierop reflecteren. Hierbij kunnen rollen soms omgedraaid zodat

kinderen die pesten geholpen worden zich in te leven in de rol van gepest te worden.

- Elk groepslid bewust maken van zijn eigen rol en stilstaan bij de verschillende gevoelens. (van de gepeste, de pestende enz.)
- Met de kinderen zoeken naar over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen
- Het aanstellen van bewakers van het proces.
- Het afspreken van momenten waarop geëvalueerd wordt. In het begin dagelijks, daarna wekelijks en uiteindelijk een paar maal per jaar.

4. *Het aanleren en bevorderen van positieve gevoelens en eigenschappen* zoals, troosten, helpen, waardering geven en het afremmen van elkaar, daar waar dat nodig is. (Zie PestPreventiePlan)

5. *Het gewenste sociale klimaat in de klas kunnen bevorderen.*

Aanraakspelletjes, massage, samenwerkingsspelletjes, coöperatief leren. Door steeds te wisselen van partners worden de kinderen steeds meer vertrouwd met elkaar.

Literatuur en hulpmiddelen

Kinderboeken over pesten

Klas/leeftijd

- Paul wordt gepest door Anja Rieger ISBN: 90-5647-014-0 prentenboek Paul is een knuffelbeer en wordt gepest door een groepje peuter / kleuter kinderen.
Lena - de eigenares van knuffelbeer Paul - helpt hem.
- Eros en Fabel, sprookje van Novalis bewerkt door Jeanne v.a.6 jaar Meijs,De ontwikkeling van de liefde vervat in een sprookje.
Kan gezien als een inenting tegen liefdeloosheid.
Ook herschreven door Wim Veldman, Christoforus
- Assepoester en andere sprookjes kleuter en klas 1
- Joppa en de pestkop door Johan Diepstraten klas 2-4
ISBN: 90 6692 257 5 leesniveau AVI 7
- Omgaan met plagerijtjes door Jennine Staring ISBN: 90 5788058 – x vanaf klas 1
- Treiterkoppen door Mieke van Hooft ISBN 90 208 5207 8 klas 3-6
- Bikkels door Carry SleelISBN 90 74336 49 3 v.a. 10 jaar
- De BSK-club Els Ruiters v.a. 9 jaar
- De Tagliatelli's door Mariette Aerts v.a. 10 jaar
- Big door Mireille Geus (in schoolbibliotheek) kreeg in 2006 de v.a. 11 jaar gouden griffel. Het vertelt hoe een meisje ' waar wat mee is' (verstandelijk gehandicapt, autistisch?) onder invloed raakt van een sterker meisje. Een mooi boek voor kinderen vanaf een jaar of elf.

- Spijt door Carry Slee ISBN: 90 269 8864 8 (heftig met zelfmoord) klas 5 en 6
- Tirannen door Aaiden Chambers ISBN 90 214 5680 x klas 5 en 6
- Nu niet. Nooit niet. Door Kirsten Boie ISBN 90.216.1533 middelb. onderw.

Hulpmiddelen

Film: Bluebird

Anti-pestspel

spel van uitgeverij Nienhuis (anti-pestspel)

Uitgeverij Nienhuis Educatief heeft een anti-pestspel gemaakt om pesten bespreekbaar te maken.

Het spel kan met 2 tot 6 spelers gespeeld worden. E.mail Nienhuis@tref.nl

Bijlage: Reflecteren op je manier van leraar zijn

Een klassenleraar speelt een zeer belangrijke rol in het aanpakken van pesten. De hieronder genoemde factoren zijn van belang met betrekking tot het effectief aanpakken van pesten door de persoon van de leraar.

- Hoe kijkt de leraar aan tegen het fenomeen pesten?
- Hoe kijkt de leraar aan tegen degene die pest?
- Hoe kijkt de leraar aan tegen de gepeste?
- In hoeverre staat de leraar achter het schoolbeleid?
- Wat is de positie van de leraar in de school (formeel en informeel)?
- Hoe kijken de kinderen tegen de leraar aan?
- Kan de leraar orde houden?
- Durft de leraar zich kwetsbaar op te stellen in de klas?
- Hoe gaat de leraar om met eigen ongewenst gedrag?
- Hoe stimuleert de leraar het zelfbeeld, zelfvertrouwen en meedenken bij de kinderen?
- Hoe bekwaam is de leraar in het geven van positieve feedback?
- Hoe vaak lacht de leraar met de kinderen?
- Geeft de leraar voldoende structuur, affectie en ruimte aan de kinderen?
- Maakt de leraar onderscheid tussen gedrag en het wezen van het kind?
- Vindt de leraar dat pesten aanpakken bij zijn taak hoort?
- Hoe bekwaam is de leraar om met groepsprocessen om te gaan?
- Hoe groot is de werkdruk van de leraar?
- Krijgt de leraar voldoende ondersteuning van alle betrokkenen om pesten aan te pakken, vooral van de directie?
- Geniet de leraar voldoende vertrouwen van alle betrokkenen?

De bovengenoemde factoren nader bekeken.

Hoe kijkt de groepsleraar aan tegen het fenomeen pesten?

Pesten verpest de sfeer in de klas. Het is belangrijk dat de leraar zich verantwoordelijk voelt om pesten aan te pakken en de schuld van het pesten niet bij het slachtoffer legt.

Hoe kijkt de leraar aan tegen degene die pest?

Het is belangrijk dat de leraar weet welk kind het is dat pest. Enerzijds uit eigen observaties en

anderzijds uit de verhalen van andere mensen, zoals kinderen, collega's en ouders. Hierdoor sluit

je de ontsnappingsroute af voor de gepeste om de pesterijen te ontkennen. De leraar kan het pestgedrag van het kind afkeuren en duidelijk maken dat pesten ook tegen de schoolregels ingaat. Gelijktijdig kan de leraar de goede eigenschappen van het kind dat pest opnoemen, dat zij hem of haar goed vindt zoals hij/zij is, alleen dat het jammer is dat hij/zij pest.

Hoe kijkt de leraar aan tegen de gepeste?

Ook de gepeste is een persoon met mogelijkheden. Wellicht heeft de gepeste op dit moment weinig zelfvertrouwen en een slecht zelfbeeld, maar de gepeste heeft kansen om het tij te doen keren. Door erkenning van het onrecht kan de gepeste weer actiebereid worden. U kunt laten merken dat u vertrouwen heeft in zijn (groeïende) mogelijkheden om mee te helpen het groepsprobleem van het pesten op te lossen.

In hoeverre staat de leraar achter het schoolbeleid?

Wat is het schoolbeleid met betrekking tot pesten en in hoeverre staat de leraar daarachter? Wil de leraar zelf meer doen aan pesten dan wat het schoolbeleid voorschrijft, of vindt de leraar al deze aandacht met betrekking tot pesten maar flauwekul.

Wat is de positie van de leraar in de school (formeel en informeel)?

Hoe hoger een leraar in aanzien staat bij kinderen, ouders en collega's, hoe makkelijker deze leraar in staat is om pesten aan te pakken.

Hoe kijken de kinderen tegen de leraar aan?

Als de kinderen voelen en ervaren dat een leraar eerlijk en rechtvaardig probeert te zijn, hen helpt indien nodig, en ze de nodige deskundigheid bij de leraar bespeuren, dan kan deze leraar rekenen op hulp uit zijn groep om pesten aan te pakken.

Kan de leraar orde houden?

Voor een leraar die geen orde kan houden kan het moeilijk zijn pesten aan te pakken. Pesten ontstaat of ontwikkelt zich verder in een groep, waarin geen natuurlijke orde heerst. Een coachingstraject door een onderwijsbegeleider om te leren orde te houden, met het behoud of het opnieuw laten ontstaan van een goed pedagogisch klimaat, kan zinvol zijn.

Durft de leraar zich kwetsbaar op te stellen in de klas?

Hoe gaat de leraar om met eigen ongewenst gedrag?

Een leraar die naar kinderen toe laat blijken zwakke en sterke eigenschappen te hebben, en die het leuk vindt en dat ook aangeeft dat we van elkaar kunnen leren (ook van de gepeste en de pestende), en die duidelijk maakt dat je van je eigen ongewenst gedrag kunt leren, heeft de basis gelegd voor een goed pedagogisch klimaat!

Hoe stimuleert de leraar het zelfbeeld, zelfvertrouwen en meedenken bij de kinderen?

Hoe bekwaam is de leraar in het geven van positieve feedback?

Een leraar die een sfeer weet te scheppen van "iedereen mag er zijn" en de kinderen laat merken dat ze door werken steeds vaardiger worden en hun mening ook belangrijk vindt, maakt het aanpakken van pesten makkelijker.

Hoe vaak lacht de leraar met de kinderen?

Ieder mens is anders en de ene leraar barst van de humor en de andere leraar bezit weer andere belangrijke kwaliteiten. Lachen met elkaar (niet om elkaar) is gezond en leuk en verhoogt het plezier in het samen met elkaar werken. Veel lachen in teamverband is ook nooit weg. Humor in school geeft energie, extra motivatie en relativeringsvermogen.

Geeft de leraar voldoende structuur, affectie en ruimte aan de kinderen?

Deze drie elementen: structuur, affectie en ruimte horen bij elkaar.

Een kind weet waar hij zich aan dient te houden (structuur/veiligheid). In een sfeer van structuur heeft pesten minder kans. Kadaverdiscipline echter verhoogd weer de kans op pesten. De structuur en de daarbij behorende afspraken dienen voor de kinderen logisch en rechtvaardig te zijn. Samen met de kinderen de afspraken maken en ondertekenen kan zinvol zijn, maar is niet per se noodzakelijk. Als de afspraken een breed draagvlak hebben bij kinderen, ouders en medeleraars worden ze ook nagekomen.

Affectie is naast de structuur belangrijk. De affectie straalt uit: "Leuk, dat jij ook in deze groep zit; je mag er zijn."

Ruimte is tenslotte nodig om jezelf te ontwikkelen.

Structuur, affectie en ruimte dienen een zeker evenwicht te hebben!

Maakt de leraar onderscheid tussen gedrag en het wezen van het kind?

Als een kind ongewenst gedrag vertoont spreek je het aan op gedrag en niet op identiteit. Een kind of een groep aanspreken op identiteit in plaats van op gedrag bij problemen kan veel problemen geven voor de onderlinge verhoudingen. Leraren die regelmatig in een boze bui hun groep negatief aanspreken op identiteit, ervaren op langere termijn een averechts effect. De nog aanwezige onderlinge band gaat kapot. Het kan zijn dat leerlingen dan proberen de leraar weg te werken, bovengronds als ze niet bang zijn voor de leraar en ondergronds als ze (nog) bang voor hem zijn. Het natuurlijk gezag en het idee van "de leraar is ook een mens", verdwijnt. Leraren met ordeproblemen geven zichzelf vaak de doodsteek door een klas een donderpreek te geven op identiteitsniveau, terwijl een donderpreek op gedragsniveau met positieve elementen op identiteitsniveau juist zeer krachtig en zinvol kan zijn.

Theo Klungers: "Ik heb zelf ooit eind jaren '80 een groep 7 gekregen, waar een aantal leraren op waren stukgelopen. Op de tweede dag vroegen ze aan mij wanneer ik weer ging, want ze waren toch een rotklas (identiteitsniveau). Ze waren dijkers (je hoorde in hun beleving of bij de dijkers, of bij de kakkers). Hoewel zij zich dijkers voelden, gaf dat een negatief zelfbeeld. Zij voelden zich aan de zelfkant van de maatschappij staan. De vraag bleef: "Wanneer ga je weer weg, we zijn toch een rotklas en we kunnen toch niets goed doen!" Op zo'n moment moet je antwoord gegeven en achteraf was dat voor de kinderen en ouders zo'n goed antwoord (gelukkig) dat ik daarop kon voortbouwen, ook al klinkt het antwoord wellicht een beetje grof in de oren, ik moest ze tenslotte

op dat moment wel aanspreken als dijkers.

Ik zei: "Jullie gedragen je misschien soms rot (gedragsniveau), maar ik heb jullie ook al aardige dingen zien doen (gedragsniveau) en ik ga niet weg, want ik mag jullie wel (identiteitsniveau) en als jullie je een keer rot gedragen, dan breek ik desnoods al jullie botjes (met humor gebracht), maar ik laat jullie niet barsten." Achteraf bekeken heb ik twee signalen afgegeven: (1) ik mag jullie wel en laat jullie niet barsten; (2) als je gaat lopen klieren, heb je natuurlijk wel een probleem.

Als de groepsidentiteit positief bevestigt, dan hebben de kinderen wat voor je over. Als je een groep in zijn identiteit negatief bevestigt, dan zullen ze ook laten merken dat ze negatief kunnen zijn! Een leraar die zijn groep een positief identiteitsgevoel laat ervaren, kan met verve een negatief pestgedrag aanpakken.

Vindt de leraar dat pesten aanpakken bij zijn taak hoort?

Gelukkig zijn de meeste leraren doordrongen van het feit dat het aanpakken van pesten een belangrijk item is.

Hoe bekwaam is de leraar om met groepsprocessen om te gaan?

Hoe groot is de werkdruk van de leraar?

Het aanpakken van pesten is een moeilijk proces. Een ouder die verwacht dat het pesten morgen helemaal is gestopt, stelt (helaas) een te hoge eis.

Ieder mens heeft zijn of haar kwaliteiten en de ene groepsleraar zal makkelijker groepsprocessen positief kunnen beïnvloeden dan de andere leraren. De werkdruk van leraren is erg hoog. Men moet soms prioriteiten stellen en waar kiest men dan voor?

Krijgt de leraar voldoende ondersteuning van alle betrokkenen om pesten aan te pakken, vooral van de directie?

Geniet de leraar voldoende vertrouwen van alle betrokkenen?

Kinderen die gepest worden

'O ja, dokter, wat ik nog vragen wou, Wouter wordt zo gepest op school, hoe zou dat nou komen? Ik heb er al eens met de leerkracht over gesproken, maar die zegt dat hij er ook niets aan kan doen'. Wouter ontkent heftig dat de kinderen hem plagen op school, maar maakt tegelijkertijd duidelijk dat het onderwerp hem niet onberoerd laat: z'n ogen worden vochtig en hij moet even flink z'n ogen dichtknijpen.

Ik had zelf nooit gedacht, dat Wouter een kind zou zijn dat gepest wordt. Ik bekijk hem met nieuwe interesse: wat zouden kinderen aan hem opmerken, dat hij slachtoffer wordt van plagerijen? Kwetsbaar vind ik hem, maar dat zijn ook veel kinderen die niet gepest worden. Iets uitzonderlijks of opvallends heeft hij eigenlijk niet. Zijn chronische oorontstekingen, waarvoor hij bij me komt, vallen niet op; als hij nou een bochel had, of eczeem, kon ik het beter begrijpen. Ik besluit om met zijn moeder eens hierover te praten.

Hoe zit dat eigenlijk met pesten, gepest worden, zondebokken, pestkoppen en brave hendrikken?

Er bestaan zwarte schapen in een gezin of in een klas. Zijn dat de kinderen die gepest worden? Nee, ze zijn eerder de kinderen die altijd de schuld krijgen van dingen die verkeerd gaan. Er zijn ook kinderen die nooit de schuld krijgen. Ik zou ze de witte schapen willen noemen. Zijn dit dan de slachtoffers van pesterijen? Ook niet altijd: soms worden ze door het hele gezin of de hele klas als principieel onschuldig gezien en dus niet gepest.

Slachtoffers

Wat zijn dat voor kinderen die gepest worden? Ik ken twee soorten. De eerste categorie betreft de teruggetrokken kinderen. Ze lijken voortdurend de zorg te hebben: hoe gedraag ik me zo, dat ik niet opval. Ze lijken almaar stilletjes te zeggen: let maar niet op mij. Als ze al eens een poging doen om contact te leggen met een ander kind, nemen ze altijd de verkeerde. Niet met een gevierde klasgenoot, maar met een buitenbeentje. Als ze al eens iets zeggen in de klas, klinkt het eigenwijs of betweterig, of ze slaan de plank volledig mis, bijvoorbeeld met een onhandige opmerking. 'Waar slaat dat nou op!' reageert de klas.

Pestkoppen

Zijn er bepaalde kinderen die altijd pesten? Zijn ze te herkennen? Vaak zijn het kinderen die bepalend zijn voor de sfeer in het gezin of de klas. Het zijn meestal niet de stille, teruggetrokken kinderen, maar meer de naar buiten gerichte, extroverte types. Toch is dit niet altijd het geval. Ogenschijnlijk brave kinderen kunnen zich onverwacht ontpoppen tot geraffineerde pestkoppen. Altijd geldt: het zijn goede waarnemers en ze hebben een goed gevoel voor de onuitgesproken stijl en gewoontes van de groep.

Maatregelen

Toelichting pestprotoc

Hoe moeilijk het is om het patroon van pesten en gepest worden te doorbreken, kan iedereen vertellen die met het probleem te maken heeft gehad. De klas wordt toegesproken, pestende

Klasseorganisme

Laten we nog eens naar de klas kijken. De klas is op te vatten als een organisme. Daarmee wordt bedoeld: in iedere klas heersen bepaalde gewoonten en structuren. Het leven in een klas is meer of minder duidelijk geordend, er zijn patronen herkenbaar. Deze patronen betreffen zowel het sociale leven (zo zijn onze manieren) als het didactische proces (als we rekenen wordt er niet gepraat). Aan de gewoonten is een klas te herkennen: de gewoonten hebben een duurzaamheid, waardoor we van een klasseorganisme kunnen spreken.

Vanuit dit gezichtspunt kunnen we nog eens kijken naar de dynamiek die in het klasseorganisme optreedt bij pesten. Wat zien we gebeuren? In de eerste plaats vinden er *botsingen* plaats. De klas botst aan tegen kinderen die gepest worden. Bepaalde klasgenoten voeren de botsing uit, maar zij zijn niet de verantwoordelijken. De klas botst, de klas is de verantwoordelijke. Dat is bijvoorbeeld te zien als de pestkoppen van school worden gestuurd of verhuizen. Iedereen haalt opgelucht adem, ook de kinderen. Maar na een paar dagen blijkt er een nieuwe belhamel te zijn, die de rol van aanvoerder-pestkop op zich heeft genomen.

Een andere dynamiek die we kunnen waarnemen is die van *uitstoten*. Dat volgt soms op het botsen, maar niet altijd. Uitstotingsbewegingen zijn bijvoorbeeld: jij mag niet op mijn partijtje komen, of: als je ooit nog eens met haar speelt, ben jij mijn vriendje niet meer. Dat kan heel ver gaan, zodat kinderen zelfs van school gehaald worden. Vaak, niet altijd, beginnen de problemen op de volgende school opnieuw.

Op het botsen volgt soms het uitstoten, maar soms ook iets anders: het betreffende kind wordt genegeerd, getolereerd en geïsoleerd. Niemand wil naast hem of haar zitten. Het pesten verdwijnt, maar de stilte die rond het kind ontstaat maakt het kind eenzaam. Deze dynamiek zouden we die van het *inkapselen* kunnen noemen.

In de klas worden ook de gevolgen zichtbaar van het pesten. We zien verdriet, pijn en angst bij het gepeste kind; schaamte, machteloosheid en schuldgevoel bij een aantal klasgenoten. Bij de pesters misschien trots en kracht. Het beïnvloedt de gang van zaken in de klas, want de leerprestaties van zowel het gepeste kind als van zijn aanvallers gaan achteruit en de stemming wordt verziekt.

Menselijk organisme

We kunnen ons afvragen of we al deze verschijnselen ook in ons eigen menselijke organisme kennen. In welke omstandig-

heden treden daar botsen, uitstoten, inkapselen, pijn en een verminderd prestatievermogen op?

We kennen dit maar al te goed, bijvoorbeeld wanneer het lichaam reageert op een binnengedrongen splinter. Wat gebeurt er dan? Bloedcellen worden naar de betreffende plaats gestuurd en reageren op het binnengedrongen vreemde materiaal. Pijn, zwelling, roodheid, warmte en een gestoorde functie zijn kenmerken van de ontstekingsreactie die nu volgt. Wat gebeurt er met de splinter? Het organisme heeft drie mogelijkheden:

Toelichting pestprotoc

De eerste is oplossen: wat als vreemd is binnengedrongen, kan worden opgenomen in het geheel van het organisme; het verdwijnt niet, maar het krijgt z'n plek.

De tweede mogelijkheid is uitstoten: het vreemde materiaal wordt verwijderd, meestal met pusvorming.

zaken. Veel meer dan bij het passief-toelaten is het organisme als geheel veranderd en verrijkt. Ondanks de eventuele littekens van het slagveld is er sprake van winst. De winst ligt op het terrein van de immuniteit, het weerstandsvermogen van het organisme. Het organisme is rijker geworden door de vreemdeling en sterker geworden door de strijd met de vreemdeling.

Nogmaals: organisme

Voordat we de rol van de volwassene in dit proces kunnen opsporen, is het nodig nog een blik te werpen op het begrip organisme. Een organisme is een bij elkaar horend levend geheel van afzonderlijke delen. Als de onderdelen (organen of kinderen of gezinsleden) allemaal hetzelfde doen, vormt er zich geen organisme. Bij een organisme vormen de onderdelen met hun eigenheid een plaats in een groter geheel. Ze werken in dienst van... Ja, van wat? Van het geheel? Is het geheel de som van de delen?

Nee, de som van de delen is in het geval van een menselijk organisme niet een wakkere mens, maar een slapend lichaam. Er is nog een hoger principe, waaraan het geheel ondergeschikt is. Dat hogere principe zijn we zelf, de mens als individu, die in zijn lichaam woont, die de onderdelen tot organisme maakt. Geldt iets dergelijks ook voor een klas? Geldt ook voor een klas dat het geheel meer is dan de som van de delen: kinderen en leerkracht? Is het zo dat ook de klas tot organisme wordt als er zoiets als een klasse-individualiteit in woont? In dit verband wordt wel eens het woord klassegeest gebruikt. Als er zoiets bestaat, handelt de leerkracht namens deze klassegeest, of in elk geval in overeenstemming ermee. Hij of zij bepaalt niet alleen zelf wat er gebeurt, maar begeleidt en onderwijst de kinderen in samenwerking met de klassegeest. Als we een klas echt een klas kunnen noemen is er naar mijn mening sprake van een klassegeest. Voor een gezin geldt dit overigens ook: een echte gezinscultuur is meer dan de optelsom van alles wat de gezinsleden individueel inbrengen!

Behandeling

Wouters moeder heeft geprobeerd te achterhalen waarom de klasgenoten haar zoon plagen. Ze vroeg zich af of het bij bepaalde lessen was dat zijn fietsband leeg stond of dat ze punten-slijpsel in z'n schooltas vond. Ze kwam er niet achter, maar ze hoorde wel van de leerkracht dat Wouter in de klas zijn mond bijna niet meer open deed. Hij had eens opgevangen dat ze Wouter voor kleitrappet of boerenkinkel uitscholden. Misschien had het er iets mee te maken dat ze uit Groningen kwamen. Ik realiseerde me dat de familie zeer herkenbaar Gronings spreekt. Via moeder werd dit met de klasseleerkracht besproken. Die voegde een lesperiode in over talen en dialecten. Er werden echte buitenlanders uitgenodigd om in de klas te komen vertellen over hun land en over hun taal. Wouter mocht over Groningen vertellen en hij las ook een Gronings verhaal voor. De volgende dag stond zijn fietsband weer leeg, maar ook van degene die dat op z'n geweten had. Het ging steeds beter met Wouter in de klas.

Hoe kan een volwassene sturend meehelpen in het laten ontstaan van een nieuw evenwicht? Want er mag wel gestuurd en begeleid worden. Een splinter is immers in principe onderdeel van een ziekteproces, waarvoor we onze ogen niet moeten sluiten. We zoeken soms medische hulp om tot genezing te komen.

Wat we in elk geval niet moeten doen is eenvoudig te zien; in het begin van dit verhaal zijn daar voorbeelden van gegeven. Als we partij kiezen, zetten we onszelf buiten spel. De vraag is niet voor of tegen wie we zijn, maar de vraag is hoe de klas, het gezin, geholpen kan worden om het vreemde te integreren.

Wat we wel kunnen doen, is in een aantal stappen aan te geven. In de eerste plaats: waarnemen. We merken op dat een kind als vreemd ervaren wordt, we nemen het voor waar, dat zich zoiets voordoet, zonder direct een oordeel of een oplossing te hoeven hebben.

In de tweede plaats: we bestuderen met interesse de rol van de pestkop en die van het slachtoffer. Op afstand krijgen we beter zicht op het probleem, de interesse houdt ons ermee verbonden. In de derde plaats: als we een idee hebben over de eigenaardigheid van het kind-dat-gepest-wordt, kunnen we ons afvragen of we dat kunnen profileren, verduidelijken. Moet het kind dat zelf doen of helpen we hem als volwassene? Kan het kind bijvoorbeeld zijn eigenaardigheid op de een of andere manier dienstbaar maken aan de klas? Of kan ik een verhaal vertellen waarin iemands eigenaardigheid in het latere leven veel voordeel bleek op te leveren voor de medemensen? Kan ik het desbetreffende kind ertoe brengen zich op een ander gebied in de klas te tonen, bijvoorbeeld in de muziek of met een interessante verzameling?

In de vierde plaats: misschien kan de daadkracht van de pestkoppen in een andere richting gekanaliseerd worden dan het pesten. Ze kunnen bijvoorbeeld een gemeenschappelijke taak krijgen ter behoeve van de klas. Het kind dat slachtoffer is van pesterijen moet dan vooral niet in die groep geplaatst worden. In de vijfde plaats: de ouders van beide 'partijen' moeten een plaats hebben in het proces. Als die het voorbeeld kunnen geven, is dat zeer behulpzaam voor hun kinderen. Als u zelf ouder bent zou u zoiets kunnen organiseren. Houd elkaar op de hoogte en zorg ervoor dat de twee partijen dus niet verplicht zogenaamd gezellig met elkaar spelen, maar wacht af of dat komt. Schep wel actief de mogelijkheid daartoe.

Gezin

Natuurlijk kan het ook in een gezin voorkomen dat een van de gezinsleden in een slachtofferrol komt.

De situatie in een gezin heeft overeenkomsten, maar ook grote verschillen met die in een klas. Als je kind op school gepest wordt, kun je het eventueel uit de klas halen en het op een andere school plaatsen. In een gezin ligt dat vanzelfsprekend anders. De speelruimte is in een gezin kleiner. Vaak liggen de patronen vaster en is het waarnemen van het probleem moeilijker. Daar komt nog bij, dat het voor een gezin veel moeilijker is om een pestpatroon te doorbreken. Iedereen is eraan gewend

en het is wel gemakkelijk als er een centrale, herkenbare bliksemafleider is voor allerhande spanningen. Meer dan in een klas geldt, dat pesten en gepest worden in een gezin als fase kan optreden. In een bepaalde ontwikkelingsfase wordt het vreemd zijn duidelijk ervaren en kan dan uitmonden in pestgedrag. Dat gaat zonder al te veel speciale maatregelen weer over, als er voldoende gemeenschappelijkheid in het gezin heerst. Zo houdt het pesten van een klein broertje of zusje vaak op wanneer het mee kan spelen en niet meer alles omver loopt.

Als pestgedrag niet aan een leeftijdsfase gebonden is, moet een gezin heel veel opbrengen om vaste rollen te herverdelen. Dat kan alleen als er een sterke saamhorigheid is op een ander vlak: als er zoiets als een klassegeest, een gezinsgeest werkt. Vaak is het nodig om eerst daaraan hard te werken en dan later, indien nodig, het pestprobleem aan te pakken.

Omdat het in een gezin zoals gezegd veel ingewikkelder ligt, blijft de bespreking van pestproblemen in het gezin in dit verhaal kort. Vaak zal een of andere vorm van professionele hulp bij het proces nodig zijn. Maar toch is ook een gezin een organisme waarvoor de wetmatigheden gelden die beschreven zijn voor de splinterbehandeling. Dus ook hier niet: partij kiezen of hoge eisen stellen. Net als in een klas is het in een gezin effectief als de ouders zich inleven in de situatie van de agressor en van het slachtoffer. Als ze zich kunnen realiseren wat de een 'ziet' en wat de ander 'doet', wordt onpartijdigheid geoefend. En partij ben je als ouder heel snel, bijvoorbeeld omdat je het gepest worden uit je eigen jeugd kent. Pestgedrag in een gezin vraagt om het beoefenen van onpartijdigheid, objectiviteit. Het is het beste wapen in de strijd omdat het als voorbeeld werkt. Kinderen bootsen nu eenmaal graag en met perfectie na...

Toelichting pestprotocol *Stap 7: De leraar informeert de ouders*

- a. De leraar informeert alle ouders schriftelijk of op een ouderavond over het plan van aanpak.
- b. De leraar geeft gelegenheid voor reactie.
- c. De leraar informeert de ouders op welke manier en wanneer hij hen op de hoogte houdt van de voortgang.

Afhankelijk van de omvang van het probleem worden ook ouders van andere klassen hierbij betrokken.

Toelichting pestprotocol

Stap 8: Uitvoering plan van aanpak

Wanneer er afspraken zijn gemaakt en deze worden uitgevoerd is er een termijn afgesproken wanneer er geëvalueerd wordt op de afspraak. Binnen deze termijn laat ieder de ander met rust ook al houdt de ander zich niet aan de afspraak. Pas bij de evaluatie komt dit ter sprake. Wanneer de situatie dusdanig van aard is dat hierop niet gewacht kan worden kan de evaluatie vervroegd worden en de volgende afgesproken termijn korter. Dus bijvoorbeeld in plaats van na een week kan er elke dag geëvalueerd worden. Wanneer de afspraken worden nagekomen kan de termijn steeds langer worden. Dus in plaats van na een week kan er na twee weken of na een maand, 2 maand, etc.

Door de ander tussentijds met rust te laten heeft hij tijd en ruimte om te leren zonder dat er iemand bovenop zit en zo werkelijk zelfstandig zijn gewoonten te veranderen. Bij de evaluatie kan eerst het kind gevraagd worden hoe hij zelf vindt dat het gaat, zo leert het kind zichzelf waar te nemen en bewust te worden van zijn gedrag.

Bij de evaluatie, wanneer het kind zich niet aan de afspraak heeft gehouden, kun je je richten op het gedrag wat verwacht wordt door te vragen: "Wat was er afgesproken?" Bij deze vraag gaat het kind herhalen welk gedrag verwacht wordt. Als je vraagt: "Mocht je dit doen?" richt je een kind dan juist op wat hij niet mocht doen. Je kunt je vragen zo stellen, dat een kind een antwoord geeft waarmee hij laat zien hoe het gewenste gedrag is. Daarna ga je het kind bevestigen in zijn vermogen het positieve gedrag te laten zien. Je zegt, nadat het kind verteld heeft, wat was afgesproken: "Oke, dit gaat lukken hè?" of iets in die trant. Je laat hierdoor merken dat je vertrouwen in het kind hebt. Je hebt natuurlijk ook kinderen, die echt niet meer weten, wat de afspraak was. De leraar of een medeleerling kan dan deze afspraak herhalen.

Toelichting pestprotocol *Stap 9: Bij aanhoudend pestgedrag*

- a.** De leraar en schoolleider zoeken extra ondersteuning ook van buiten de school, mogelijk met verwijzing naar speciale hulp voor het kind dat pest
- b.** Schorsing van het kind dat pest of overplaatsing op een andere school.

Hulp van buiten de school

Begeleidingsdienst van vrijescholen
De GGD,
Het schoolmaatschappelijk werk

Verwijzing speciale hulp voor de het kind dat pest

Kanjer training Heilpedagogie
De wereld dat ben jij

Procedure schorsing en verwijdering

Deze is op school aanwezig.

(Nu nog in concept, ligt voor bij juridisch ondersteuner. D.d. 16 dec 2022 AA)

Toelichting pestprotocol *Stap 10: Evaluatie en nazorg*

De datum van evaluatie is in het plan van aanpak vastgesteld. Vanuit de evaluatie stelt de leraar een plan voor het vervolg vast en hoe pesten verder te voorkomen.

Nazorg

Op een ouderavond informeert de leraar de ouders over het vervolg. Door het instellen van bijvoorbeeld een klassenuur, waar in een kringgesprek gesproken wordt over de gebeurtenissen in de afgelopen week, kan aan een vorm van nazorg gedaan worden:

- Hoe gaat het nu met de kinderen?
- Waar zitten nog (kleine) knelpunten?
- Waar is de inbreng van de leraar nog noodzakelijk?

Pesten voorkomen

Het is op den duur mogelijk dat de leerlingen zich zo veilig gaan voelen dat zij hun gevoelens op een sociaal wenselijke manier leren uiten zodat dit pesterijen voorkomt.