

**Samenwerken,  
samen sterk tegen pesten!**

*Protocol bij pestgedrag*



**De Trumakkers**



## Inhoud

<u>Voorwoord</u>	3
<u>Inleiding</u>	4
Pesten, wat is het?	4
Verschil tussen plagen en pesten	4
Gevolgen van pesten	5
Signalering van pesten	5
Cyberpesten, wat is het?	6
Verschil tussen pesten en cyberpesten	6
<u>Preventief pestbeleid</u>	7
Wat doet de school ter voorkoming van pesten?	7
Activiteiten in de klas	7
<u>Plan van aanpak (preventief)</u>	8
Plan van aanpak	8
<u>Reglement voor alle kinderen van openbare basisschool De Trumakkers</u>	9
Algemene schoolregels	9
Schoolregels rondom pestgedrag	9
Klassenafspraken	9
Zichtbaar in de klas	9
<u>Hoe te handelen bij pestgedrag?</u>	10
Manier van handelen	10
Vijfsporenaanpak	10
<u>Plan van aanpak bij pestgedrag</u>	13
Plan van aanpak	13
Consequenties	14
Rapportage pestgedrag	14
<u>Tips voor leerkrachten</u>	15
Begeleiding van de gepeste leerling	15
Begeleiding van de pester	15
<u>Inventarisering pestproblematiek</u>	16
<u>Pestvragenlijst leerlingen</u>	18
<u>Pestvragenlijst ouders</u>	20
<u>Pestformulier – “Waarom pesten?”</u>	21
<u>Boekenlijst</u>	23
<u>Samenwerken, samen sterk tegen pesten! – Informatiebrief aan ouders</u>	25
Tips voor ouders	25
Protocol bij pestgedrag	

## Voorwoord

Voor u ligt het pestprotocol van Openbare basisschool De Trumakkers. Leerlingen moeten net als thuis, ook op school leren om met elkaar om te gaan. Daarom vinden wij het belangrijk dat er duidelijke regels en afspraken gelden. Het is van belang dat deze voor de hele school hetzelfde zijn. Een reglement dat na de zomervakantie en wanneer de leerkracht er aanleiding toe ziet (preventief) wordt besproken met de leerlingen, in het team en waarvan ook de ouders op de hoogte zijn, vinden wij daarbij zinvol.

In dit protocol is achtergrondinformatie te vinden over het onderwerp pesten. Vanuit deze informatie staat beschreven hoe pestgedrag (preventief) wordt aangepakt. De schoolregels, het plan van aanpak bij pestgedrag en tips voor leerkrachten zijn terug te vinden. Tot slot zijn in het protocol bij pestgedrag enkele vragenlijsten voor leerlingen, een boekenlijst en informatiebrieven voor ouders opgenomen.

Dit protocol zal aansluiten bij de visie van onze basisschool:

Onze school is een school waar leren centraal staat en waar leren ook plezierig mag zijn. De Trumakkers wil een school zijn waar het kind centraal staat. wij willen een school zijn voor alle kinderen, die gewoon basisonderwijs kunnen volgen. Een school waarin verschillen tussen kinderen als vanzelfsprekend worden ervaren en uitgangspunt zijn voor het doen en laten. De school streeft naar een evenwichtige ontwikkeling van de kinderen:

- Hoofd: De school wil goede cognitieve resultaten bereiken.
- Hart: De school werkt voortdurend aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind
- Hand: De school streeft naar een goede motorische, creatieve en expressieve ontwikkeling door het aanbieden van een goed doordacht programma.

Als school vinden wij het erg belangrijk om samen te werken. Hiermee wordt niet alleen de samenwerking met het team bedoeld, maar ook de samenwerking met de leerlingen en ouders.

Want... wanneer we samenwerken, staan we sterk tegen pesten!

## Inleiding

### Pesten, wat is het?

“Pesten is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die (niet langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.”

Enkele duidelijke kenmerken van pesten:

- Pesten gebeurt opzettelijk.
- Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal).
- Er is een ongelijke machtsverhouding. Het slachtoffer is vaak minder weerbaar.
- Pesten gebeurt geregeld.
- Als er bij pesten niet wordt ingegrepen wordt het alleen maar erger. Het houdt vaak niet vanzelf op.
- Pesten komt alle tijden, in alle groepen en leeftijden voor.
- Pesten is een ernstig en complex probleem. De oorzaken zijn divers en moeilijk te achterhalen.

Hieronder enkele voorbeelden van negatieve gedragingen, welke kenmerkend zijn voor pesten:

- Treiteren, belachelijk maken, kleineren, bespotten, uitschelden, vervelen.
- Bedreigen.
- Van de groep buitensluiten, negeren van behoeften, tot zondebok maken.
- Slaan, duwen, knijpen, met voorwerpen bekogelen.
- Spullen verstoppen, afpakken of beschadigen.

De gevolgen van pesten zijn vele malen erger dan plagen en worden vaak onderschat. Hieronder staan de verschillen tussen pesten en plagen duidelijk weergegeven.

### Verschil tussen plagen en pesten

Enkele kenmerken van pesten staan hierboven beschreven. Bij plagen is er sprake van incidenten.

- Plagen gebeurt af en toe (incidenteel) en onregelmatig. Pesten gebeurt regelmatig.
- Plagen gebeurt vaak spontaan.
- Plagen duurt niet lang terwijl pesten vaak veel te lang kan duren.
- Wanneer iemand pest is het slachtoffer meestal minder weerbaar. Bij plagen zijn de kinderen gelijk aan elkaar.
- De rollen bij plagen liggen niet vast. De ene keer begint de een, een andere keer de ander. Bij pesten zie je drie groepen: de pester, het slachtoffer en de andere kinderen (de kijkers). Deze rollen liggen echter wel vast.
- Plagen is in de meeste gevallen leuk en grappig doordat het zonder kwade bijbedoelingen gebeurt.
- Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende schade op (psychisch / fysiek).

### Gevolgen van pesten

Gevolgen voor het slachtoffer:

- Faalangst.
- Wantrouwen en depressiviteit.
- Geen of weinig zelfvertrouwen.
- Lichamelijke klachten.
- Slecht presteren.
- Verlegenheid, geïsoleerd raken.
- Poging tot of dreigen met zelfmoord.

Pesten heeft ook een negatieve uitwerking op de omstanders. Kinderen die het pesten van dichtbij meemaken voelen zich bang of worden wantrouwend. Ze voelen zich vaak schuldig omdat ze niet ingrijpen en zijn bang om zelf slachtoffer te worden.

Pesters leren, als ze niet gecorrigeerd worden, dat ze met agressie, geweld en bedreigingen hun zin krijgen. Pesters komen vaak terecht in een neerwaartse spiraal. Uit onderzoek blijkt dat zij beduidend meer kans hebben om op latere leeftijd crimineel gedrag te gaan vertonen.

### Signalering van pesten

Bij zowel het slachtoffer als de pester zijn duidelijke kenmerken te signaleren.

De belangrijkste signalen staan hieronder beschreven.

Kenmerken van een slachtoffer:

- Heeft weinig vrienden op school, voelt zich eenzaam.
- Is verlegen en teruggetrokken.
- De leerling is onzeker.
- Weet niet hoe hij met agressief gedrag om moet gaan.
- Komt weinig voor zichzelf op en huult sneller.
- Gaat wellicht minder presteren
- komt met tegenzin naar school

Kenmerken van een pester:

- Agressief gedrag
- Impulsief gedrag
- Heeft moeite met het inleven in een ander
- Is veel met zichzelf bezig
- Wil de baas zijn over de ander
- Heeft moeite met samenwerken, is ongeduldig
- Kan complexe situaties moeilijk aan

### Cyberpesten, wat is het?

Cyberpesten wordt ook wel digitaal of elektronisch pesten genoemd. Dit houdt in: alle manieren om een ander te pesten alleen dan via digitale wegen zoals internet en mobiele telefoon.

Voorbeelden hiervan zijn uitschelden, stalken, treiteren en dergelijke. Deze vorm van pesten gebeurt door middel van bijvoorbeeld msn, smsjes, chat, mailtjes, filmpjes, fotootjes of bijvoorbeeld een telefoongesprek.

Hyves, facebook en twitter zijn voorbeelden van social media, waarbij pestgedrag ook voor kan komen. Laat de leerlingen inzien dat het belangrijk is om goed te kijken naar wat je wel en niet publiceert op deze sites.

Er zijn verschillende vormen van cyberpesten bekend. Hieronder staan de vormen beschreven. Het geeft direct enkele voorbeelden van cyberpesten.

- Flaming: Online gevechten middels elektronische scheldberichten die over en weer worden gestuurd in bijvoorbeeld een chat. Een conflict wordt via internet uitgevochten.
- Harassment: Het herhaaldelijk sturen van scheldberichten, in e-mail of chat. Harassment zou bij ons "lastig vallen" betekenen.
- Dissing: Het online kwaadaardig roddelen over iemand om hem of haar reputatie en goede naam te beschadigen.
- Outing: Het openbaar maken van iemands privé foto's of filmpjes. Dat kan via het doorsturen van deze foto's of filmpjes met een mobieltje, maar ook door het maken van een website over deze persoon.
- Trickery: Uitlokken dat iemand privé informatie geeft om dit vervolgens online te zetten of aan anderen te versturen.
- Exclusion: Het isoleren van iemand van de groep door bijvoorbeeld in een gezamenlijke chat (dus met meerdere kinderen) niet tegen iemand te chatten.
- Cyberstalking: Het steeds maar lastig vallen van iemand. Bijvoorbeeld door wanneer iemand online komt en wil chatten, hem of haar meteen lastig te vallen. Of door bijvoorbeeld elke dag iemand tientallen scheldmails of smsjes te sturen (dit kan anoniem).

### Verschil tussen pesten en cyberpesten

Cyberpesten kan erger zijn dan gewoon pesten. De volgende redenen kunnen hiervoor aangedragen worden:

- Het gebeurt in een eigen veilige omgeving.
- Je leest een bericht keer op keer.
- Je weet niet hoe je het bericht moet opvatten.
- Je kunt moeilijk reageren.
- Het pesten is harder en erger.
- Soms weet je niet wie de pester is (anoniem).
- Je hebt niet het gevoel dat je echt iets terug kan doen.
- Er zijn geen omstanders die je kunnen helpen.
- Het is moeilijk om erover te praten.
- Pesten gaat elders verder (bijvoorbeeld op het schoolplein).

## Preventief pestbeleid

### Wat doet de school ter voorkoming van pesten?

Om pestgedrag aan te pakken is het belangrijk dat we dit tijdig signaleren (en corrigeren). Toezicht op het schoolplein en duidelijke uiting van het team, naar zowel leerlingen als ouders, dat pesten op onze school niet getolereerd wordt draagt bij aan het voorkomen van pesten.

Onze school wil een veilig klimaat voor de leerlingen bieden, waarin de leerlingen met plezier kunnen leren en waar pesten niet voorkomt. We willen dat de kinderen zich aanvaard en gerespecteerd voelen door zowel de leerkracht als de medeleerlingen. Veiligheid is een belangrijke voorwaarde wil een kind kunnen leren. Als een kind zich bedreigd voelt, zal dat van invloed zijn op het volledige functioneren. Niet alleen het slachtoffer ervaart de angst, vernedering en pijn, maar ook de kinderen die er getuige van zijn, worden beïnvloed. Op een veilige school vertrouwen de leerlingen elkaar, weten ze waar de grens ligt tussen plagen en pesten en komen ze voor elkaar op. Leerlingen leren net als thuis, ook op school met elkaar om te gaan. Daarom moeten er duidelijke regels en afspraken gelden. We vinden het van belang dat deze regels en afspraken voor de hele school hetzelfde zijn. Een reglement dat regelmatig besproken wordt met de leerlingen en waarvan ook de ouders op de hoogte zijn, vinden wij daarbij zinvol.

### Activiteiten in de klas

In de klas zal iedere leerkracht het onderwerp pesten preventief bespreekbaar maken. Voorkomen is immers beter dan genezen.

Hieronder worden enkele voorbeelden van activiteiten / acties gegeven.

Welke activiteiten op welke manier uitgevoerd worden is deels afhankelijk van het leerjaar en de leerkracht.

- Het maken van een sociogram. (Verplicht voor iedere groep!)
- Schoolregels bespreken en opstellen van de klassenregels. (Verplicht voor iedere groep!)
- Film(pjes) over pesten laten zien (bijv. via de site schooltv.nl).
- Opdrachten in de klas uitvoeren waarbij samenwerken belangrijk is.
- Nadruk op het feit dat toegeven dat er gepest wordt, geen klikken is.
- Tijdens schooltijd houdt er altijd een leerkracht toezicht.
- Regelmatig met de leerlingen de sfeer in de klas bespreken.
- Voorkomen van vervelende situaties voor kinderen. (Bijv. teams kiezen bij de gym: niet door de kinderen zelf maar op verschillende manieren door de leerkracht.)
- Aandacht voor pesten en gepest worden niet eenmalig maar meerdere keren gedurende het schooljaar, op schoolniveau besproken.
- Plaats een brievenbus in de klas. Geef aan dat leerlingen hier (eventueel anoniem) een briefje in kunnen doen met hun mening/gevoel, ideeën of iets dergelijks. Bespreek aangedragen onderwerpen in de klas.
- Boeken laten lezen / voorlezen over het onderwerp pesten (zie boekenlijst).
- Les rondom (sociaal-) emotionele ontwikkeling (gevoelens).
- Rondom het onderwerp cyberpesten: Maak gebruik van het programma "mediawijsheid".
- In de brief naar ouders (in dit protocol) staan verschillende tips rondom cyberpesten geformuleerd.

Bovengenoemde activiteiten kunnen, wanneer nodig, ook ingezet worden naast het plan van aanpak bij pestgedrag.

## Plan van aanpak (preventief)

### Plan van aanpak

1. Het reglement wordt opgenomen in de schoolgids.
2. Met de kinderen wordt (klassikaal) het pestreglement besproken.
3. Iedere regel wordt aangehaald en de kinderen geven daarbij zelf voorbeelden van situaties.
4. Met het originele reglement als basis kan per klas een reglement gemaakt worden naar eigen beleving en in eigen bewoordingen.
5. Het reglement wordt duidelijk zichtbaar opgehangen.
6. Kinderen van groep 4 t/m 8 vullen de pestvragenlijst (anoniem) in.
7. Als leerkracht zorg je ervoor dat er een sociogram ingevuld wordt door de leerlingen. Dit geeft je een goed beeld van de klas.
8. De brief voor de ouders wordt meegegeven, samen met de adviezen en een afdruk van het pestreglement.
9. Tijdens een ouderinformatie wordt verwezen naar protocol bij pestgedrag.
10. Wanneer nodig wordt er nogmaals een sociogram ingevuld en een pestvragenlijst ingevuld.
11. Als leerkracht bepaal je zelf welke activiteiten je verder uitvoert in je klas. (Zie pagina 7) De invulling van de activiteiten is afhankelijk van de leerkracht, de leerlingen, het leerjaar en dat wat er leeft in een klas.
12. Evalueer in de klas. Wat heb je geleerd? Waar letten we op?



**Reglement voor alle kinderen van  
openbare basisschool De Trumakkers**

**Algemene schoolregels**

1. Voor groot en klein zullen we aardig zijn
2. We zullen goed voor onze spullen zorgen, dan zijn ze weer te gebruiken morgen
3. De school is binnen een wandelgebied, vergeet dat niet
4. Wanneer we buiten fijn gaan spelen, zal niemand zich vervelen

**Schoolregels rondom pestgedrag**

1. Alle mensen op deze school gaan respectvol met elkaar om.
2. Spreek de ander aan bij zijn naam (geen bijnaam).
3. Spreek positief over de ander.
4. Ga zorgvuldig om met de spullen van medeleerlingen en met de spullen van school.
5. Iedereen is belangrijk voor de groep en zal meewerken aan een goede sfeer.
6. Een ruzie heeft iedereen wel eens, maar doe wel je best om de ruzie uit te praten. Eerst samen en anders met de juf of meester.
7. Laat andere kinderen mee spelen.
8. Als je merkt dat iemand pest, vertel dat dan tegen de juf of meester (dit is GEEN klikken).
9. Word je gepest? Praat er dan ook thuis over, je moet het NIET geheim houden.

**Klassenafspraken**

Klassikaal worden de schoolregels besproken. Deze schoolregels worden aangevuld met klassenafspraken. Wat vindt de klas belangrijk en waar moet iedereen zich aan houden?

(zie ook plan van aanpak, preventief)

**Zichtbaar in de klas**

Zowel de schoolregels als de klassenafspraken dienen zichtbaar in de klas te hangen. Op deze manier zijn de regels en afspraken voor iedereen duidelijk.

Wanneer je het onderwerp pesten preventief, of naar aanleiding van een voorval, wil bespreken kun je hier gemakkelijk naar verwijzen.

## Hoe te handelen bij pestgedrag?

### Manier van handelen

Tot voor kort werd de oplossing (en de oorzaak) van het pestprobleem meestal gezocht bij het gepeste kind, het slachtoffer moest weerbaarder en assertiever worden. Nu blijkt dat inspelen op het invoelingsvermogen van de pester veel meer effect heeft, omdat daarmee het pestgedrag wordt gestopt. In plaats van dat de aandacht van het ene naar het andere slachtoffer wordt verlegd.

Het aanspreken van de pester op zijn gedrag en het laten uitleggen van zijn gedrag is een manier van aanpak die aan te bevelen is en die wij toepassen.

Uiteraard wordt het slachtoffer van de pesterijen niet vergeten en proberen wij hem/ haar de nodige (positieve) aandacht en bescherming te geven. Zowel bij het slachtoffer als de pester is het verstandig om de ouders te wijzen op de bestaande situatie en ze te betrekken bij het zoeken naar oplossingen. De meelopers zijn ook een groep die aandacht nodig heeft. Als je deze groep kinderen kunt bereiken, kan dit voor een ommezwaai zorgen in het pestgedrag. Wanneer de pester zich niet meer gesteund voelt door anderen, zal hij er sneller mee stoppen. De meelopers kun je het beste benaderen in groepsverband. Wij willen bij de aanpak van een pestprobleem ook van deze groep gebruik maken. We willen ze ervan bewust maken dat meelopen geen goede oplossing is.

### Vijfsporenaanpak

De manier van aanpak zoals deze hierboven beschreven staat, wordt ook wel de vijfsporenaanpak genoemd. Deze is ontwikkeld door Bob van der Meer.

Een goede samenwerking tussen vijf partijen is bij deze methode van belang. De pester staat centraal. Hij of zij veroorzaakt een probleem en dat moet verholpen worden. Alle vijf partijen worden hierbij betrokken voor een optimaal resultaat.

Hieronder zullen de doelgroepen verder toegelicht worden.

#### 1. De pester

De pester is in de meeste gevallen fysiek en verbaal sterker dan de klasgenoot. Het blijkt dat pester niet populair is in de klas, al lijkt dat wel vaak zo. Ze gebruiken verschillen (uiterlijk, kleding, handicap, slechte/hoge cijfers o.i.d.) als excuus om anderen het leven zuur te maken. Hierdoor raken ze hun eigen frustraties kwijt. Ze gebruiken dit om zich af te kunnen reageren. Vaak hebben de pesters niet in de gaten wat ze aanrichten. Vaak hebben ze weinig schuldgevoelens hierdoor.

Soms is een pestkop een kind dat in een andere situatie zelf gepest werd. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich bijvoorbeeld in een andere groep of in een andere situatie als pester gaan opstellen.

Pesters kunnen lang last ondervinden van hun gedrag ten opzichte van anderen. Ze hebben bijvoorbeeld moeite om vrienden te maken of te houden. Het tegengaan van pesten is daarom niet alleen van belang voor de slachtoffers, het is ook belangrijk voor de pesters, om hun kansen op een goede ontwikkeling zo groot mogelijk te maken.

De kans dat kinderen die pesten later crimineel worden is vier keer zo groot. Hulp is nu belangrijk, maar dus ook van belang voor later.



Er moet een onderscheid gemaakt worden tussen de hoofddader en de mededaders. De hoofddader begint met het pesten en is als het ware de leider van de groep. De mededaders imiteren het gedrag van de hoofddader. Ze doen dit om bij hem/haar in de smaak te vallen. Daarnaast zorgen zij er op deze manier voor dat ze zelf niet gepest worden.

Een pester realiseert zich vaak niet wat de gevolgen zijn van zijn/ haar gedrag. Door het laten invullen van het pestformulier maar natuurlijk ook door inbreng van leerkrachten en ouders willen we de pester in ieder geval bewust maken van wat hij teweeg brengt. Met uiteraard als doel dat de pester aan zijn storende gedrag een einde maakt. Het pestformulier "Waarom pesten?" is te vinden in dit protocol.

## 2. Het slachtoffer

Natuurlijk moet het gepeste kind ook hulp krijgen. Kinderen die veel gepest worden kunnen op twee manieren reageren. Ze worden passief of ze gaan uitdagen. Beide gevallen zijn aangeleerd gedrag en kan dus ook afgeleerd worden.

Je start met de aanpak van het probleem bij de pester. Dit wil niet zeggen dat het slachtoffer geen aandacht verdient. Hij/zij wordt gesteund. Wij geven aan wat hij/zij kan doen tegen het pesten. Kijk wel goed naar wat haalbaar is. Mocht de leerling hier bekwaam in zijn, dan had hij/zij allang zelf iets gedaan tegen het pesten. De leerkrachten van onze school geven steun, tips en adviezen aan het slachtoffer, observeren en ondernemen actie waar nodig.

## 3. Zwijgende middengroep (kijkers)

Als school stralen wij uit dat pesten niet getolereerd wordt. De leerlingen moeten het voor elkaar opnemen in plaats van de pesters hun gang te laten gaan. Hoe kunnen we er samen voor zorgen dat het pestgedrag afneemt? Als school steken we ook preventief in op het onderwerp pesten. Hierin geven we de kinderen informatie over pesten. Ook deze middengroep krijgt tips en adviezen. Wanneer een situatie zich voordoet gaan we hier verder op in. Denk hierbij aan een rollenspel of uitwerking van een casus (fictief). Tips die gegeven worden aan deze middengroep:

- Ga niet mee in het gedrag van de pester, maar ga in gesprek met de pester. Vind je dit moeilijk? Doe het dan samen met een medeleerling.
- Probeer het onderling (rustig) op te lossen en haal anders de leerkracht erbij.
- Herinner de ander aan de gemaakte afspraken.
- Iets zeggen over pestgedrag is geen klikken! Het kan alleen helpen om het pesten te stoppen. Zo kan het besproken worden in de klas.

## 4. De Leerkracht(en)

Wanneer het gaat om pesten op school en in de klas, heeft de leerkracht een belangrijke rol. Hij/zij is de eerste verantwoordelijke op school, degene die het dichtste bij de kinderen staat. Het is belangrijk dat pesten voortijdig gesignaleerd wordt door de leerkracht en dat hij/zij het effectief bestrijdt.

Wanneer de leerkracht een vermoeden heeft van iets op het gebied van pesten, bespreekt hij/zij dit op een niet-confronterende wijze. Hij/zij weet immers iets niet zeker en kan kinderen dan niet persoonlijk aanspreken. De leerkracht maakt de gehele klas duidelijk wat hij/zij van ze verwacht. Onderwerpen kunnen besproken worden in de algemene zin. Doe dit door casussen, filmpjes, rollenspellen e.d. De



leerkracht kan degene van wie hij/zij vermoedt dat hij pest in een rollenspel juist de rol van het slachtoffer geven. Hij/zij veroordeelt niet, maar laat hem/haar wel voelen hoe het is voor een ander.

De confronterende methode kan toegepast worden wanneer een leerling merkbaar lichamelijk of geestelijk wordt gepest. Als school ondernemen wij hierin actie. Anders zeggen wij eigenlijk: "Ga maar door". De leerkracht voert een gesprek met de gehele klas over pesten in het algemeen. De leerkracht stelt samen met de leerlingen afspraken op. Hij/zij spreekt de leerling er daarna op aan, gekoppeld aan de afspraken.

## 5. De ouders

Als ouder is het belangrijk om te weten hoe het gaat met je kind op school. Als school hebben we enkele waarschuwingssignalen op papier gezet. Eén of meerdere van onderstaande signalen kunnen erop wijzen dat je kind gepest wordt. Dit kan besproken worden in een oudergesprek op school.

Het kind...

- ... heeft geen vrienden.
- ... spreekt niet af met leeftijdgenoten of klasgenoten.
- ... wil niet naar school.
- ... klaagt voor schooltijd over gebrek aan eetlust, misselijkheid, hoofd- of buikpijn.
- ... slaapt slecht en heeft nachtmerries.
- ... begint plotseling in bed te plassen.
- ... lijkt verdrietig, angstig en somber.
- ... is prikkelbaar en heeft last van wisselende stemmingen.
- ... wil niet alleen naar school, maar wil gebracht worden.
- ... kiest een "onlogische" weg naar school.
- ... komt met kapotte spullen thuis.
- ... heeft verwondingen waardoor vaak geen aannemelijke verklaring is.
- ... vraagt extra geld of steelt het.
- ... spijbelt.
- ... komt met onwaarschijnlijke verklaringen voor zijn gedrag.
- ... weigert te vertellen hoe het op school gaat.

Binnen dit stuk kun je een onderscheid maken tussen ouders. Ouders van kinderen die pesten, ouders van kinderen die gepest worden, ouders van meelopers en alle ouders. Voor deze groepen staan verschillende tips beschreven aan de hand van de aanpak van Bob van der Meer. Deze tips hebben wij opgenomen in de brief naar ouders. Deze is verderop in het protocol terug te vinden.



## Plan van aanpak bij pestgedrag

### Plan van aanpak

1. De pester wordt door de leerkracht aangesproken op zijn gedrag. → Zie consequenties.
2. Het 'gepeste' kind krijgt de nodige (positieve) aandacht en ondersteuning van de leerkracht.
3. De leerkracht brengt beide partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
4. Als het gedrag zich herhaalt dan worden ook de ouders (van de pester en het gepeste kind) op de hoogte gesteld. → Zie consequenties.
5. De pester vult het 'pestformulier' in.
6. Het ingevulde 'pestformulier' wordt besproken door de groepsleerkracht en de pester.
7. De pester neemt het 'pestformulier' mee naar huis en brengt het, ondertekend door ouders/verzorgers, weer mee terug. De leerkracht neemt telefonisch contact op met de ouders.
8. Indien nodig, volgt er een gesprek met de pester, zijn/haar ouders en de groepsleerkracht.
9. Welke consequenties er volgen hangt af van de situatie. → Zie consequenties.
10. De ouders van het gepeste kind worden, naar gelang de situatie, in een vroeger of later stadium op de hoogte gebracht, ondersteund en betrokken bij de 'oplossing'.
11. Er vindt een evaluatie plaats met de betrokken personen.

### **Daarnaast:**

- Breng de directie / intern begeleider op de hoogte.
- De leerkracht houdt een gesprek met de meelopers.
- In de klas komt het onderwerp pesten aan bod. Met de kinderen worden de afspraken nogmaals besproken.
- De gepeste leerling wordt goed geobserveerd. Tips worden gegeven wanneer dit nodig is.
- Bekijk dossiers van de betrokken leerlingen.



## Consequenties

De leerkracht heeft het idee dat er sprake is van onderhuids pesten.

- In zo'n geval wordt het op de niet confronterende wijze besproken.
- De leerkracht stelt een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

De leerkracht ziet dat een leerling wordt gepest of een leerling komt het bij hem/haar melden.

Ondanks het bespreekbaar te maken, gaat het pesten door.

De leerkracht neemt duidelijk een stelling in. Zie ook "Plan van aanpak bij pestgedrag".

De sancties in de vorm van strafmaatregelen zijn opgebouwd in 4 fases. Dit is afhankelijk van hoelang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoond in zijn/haar gedrag.

Fase 1:

- Door een gesprek: bewustwording van wat hij met het gepeste kind uithaalt.
- Een of meerdere pauzes binnenblijven.
- Nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn (evt. met extra werk).
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem.
- Eventueel invullen van het pestformulier "Waarom pesten?".

Fase 2:

- Invullen van pestformulier "Waarom pesten?".
- Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De school heeft alle activiteiten vastgelegd in het leerlingendossier van de leerling.
- Sancties naar aanleiding van gesprek. (Afhankelijk van leerling, leerjaar en pestgedrag.)

Fase 3:

- Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de schoolbegeleidingsdienst of bijvoorbeeld schoolmaatschappelijk werk.

Fase 4:

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om de leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

## Rapportage pestgedrag

Alles rondom pestgedrag wordt gerapporteerd. Dit gebeurt digitaal middels het format: Problematiek in de klas waar het een onderdeel van is.



## Tips voor leerkrachten

### Begeleiding van de gepeste leerling

- Medeleven tonen, luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest?
- Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten?
- De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren. Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die de pester wil.
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest.
- Nagaan welke oplossingen het kind zelf wil en weet.
- Sterke kanten van de leerling benadrukken.
- Belonen als de leerling zich anders/beter opstelt.
- Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s).
- Inschakelen van hulp: sociale vaardigheidstrainingen, jeugdgezondheidszorg, huisarts, schoolmaatschappelijk werk.

### Begeleiding van de pester

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken / pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen).
- Laten inzien wat het effect van zijn / haar gedrag is voor de gepeste.
- Excuses aan laten bieden.
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft.
- Pesten is verboden in en om school: wij houden ons aan deze regel. Straffen als het kind wel pest, belonen als het kind zich aan de regels houdt.
- De pester leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerst-nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren.
- Contact tussen ouders en school; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten?
- Inschakelen van hulp: sociale vaardigheidstrainingen, jeugdgezondheidszorg, huisarts, schoolmaatschappelijk werk.
- Laat de pester het pestformulier "Waarom pesten?" invullen (zie blz. 14 en 15).

## Inventarisering pestproblematiek

Het is niet makkelijk om pesten te signaleren omdat het vaak stiekem gebeurt, buiten het zicht van leerkrachten en ouders.

Slachtoffers zoeken niet snel hulp omdat ze niet willen klikken. Ze zijn bang dat ze daardoor de kans lopen om extra hard te worden aangepakt door de pester.

Door middel van het (anoniem) afnemen van een vragenlijst, is het mogelijk om beter zicht te krijgen op pesten in de klas, op school en daarbuiten. Deze vragenlijst is terug te vinden op de volgende bladzijden.

De vragenlijst die daarop volgt, is een vragenlijst die ingevuld dient te worden door de pester (zie ook reglement, consequenties en tips voor leerkrachten).

Wij hebben twee vertrouwenspersonen aangesteld tot wie de kinderen (en eventueel ouders) zich makkelijk kunnen wenden als ze problemen op dit vlak hebben en het niet aan de groepsleerkracht durven te vertellen.

Vertrouwenspersonen:

- Jeroen Gerrits
- Karly van Lieshout- Baars





## Pest-vragenlijst leerlingen

Groep:.....

Kleur het vakje dat het beste bij jouw gevoel past.

1. Zo voel ik me in de klas
  - heel veilig
  - meestal veilig
  - gaat wel
  - een beetje onveilig
  - niet veilig en bang
  
2. Zo voel ik me op de speelplaats
  - heel veilig
  - meestal veilig
  - gaat wel
  - een beetje onveilig
  - niet veilig en bang
  
3. Zo voel ik me tijdens het overblijven
  - heel veilig
  - meestal veilig
  - gaat wel
  - een beetje onveilig
  - niet veilig en bang
  
4. Zo voel ik me onderweg naar school
  - heel veilig
  - meestal veilig
  - gaat wel
  - een beetje onveilig
  - niet veilig en bang
  
5. Hoe vaak schoppen, slaan of duwen kinderen jou terwijl jij dat niet wil?
  - nooit
  - bijna nooit
  - soms
  - vaak
  - elke dag
  
6. Hoe vaak zeggen kinderen gemene dingen tegen jou?
  - nooit
  - bijna nooit
  - soms
  - vaak
  - elke dag
  
7. Hoe vaak heb je het gevoel dat je buitengesloten wordt?
  - nooit
  - bijna nooit
  - soms
  - vaak
  - elke dag



8. Hoe vaak word je gepest via internet of telefoon?

- nooit
- bijna nooit
- soms
- vaak
- elke dag

9. Hoe vaak word je gepest?

- nooit
- bijna nooit
- soms
- vaak
- elke dag

10. Als je dit schooljaar gepest bent aan wie heb je dat dan verteld?

- ik ben niet gepest
- aan mijn vader of moeder
- aan mijn broer of zus
- aan een meester of juf op school
- aan een vriend of vriendin
- aan niemand

11. Hoe vaak pest je zelf iemand anders?

- nooit
- bijna nooit
- soms
- vaak
- elke dag

12. Je mag de namen opschrijven van kinderen die gepest worden:

.....  
.....

13. Je mag de namen opschrijven van kinderen die andere kinderen pesten:

.....  
.....

14. Wat zou de school kunnen doen om pesten te voorkomen of te laten stoppen?

.....  
.....  
.....



15. Wat wil jij zelf doen om pesten te voorkomen of te laten stoppen?

.....  
.....  
.....

16. Het volgende wil ik nog kwijt over het onderwerp pesten:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Bedankt voor het invullen.*



## Pestvragenlijst ouders

Datum: .....

Mijn kind zit in groep: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

Maak het vakje zwart dat het beste bij uw gevoel past.

1. Hoe vaak wordt uw kind gepest, zover u kunt nagaan?

- 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
- mijn kind wordt ongeveer 1x per dag gepest
- mijn kind wordt meerdere keren per dag gepest

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

- mijn kind wordt nergens gepest
- mijn kind wordt in het klas gepest als de leerkracht erbij is
- mijn kind wordt in het klas gepest als de leerkracht even weg is
- mijn kind wordt op de gang gepest
- mijn kind wordt op het schoolplein gepest in de pauze
- mijn kind wordt op het schoolplein gepest voor schooltijd
- mijn kind wordt gepest op weg van en naar school



**Pestformulier – “Waarom pesten?”**

Datum: .....

Naam: .....

Groep: .....

---

Wie heb je gepest?

.....  
.....

Wat heb je gezegd en/of gedaan?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Waarom heb je gepest?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hoe denk je dat degene die door jou gepest wordt zich voelt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Hoe zou je het vinden als je zelf gepest wordt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat ga je veranderen in jouw gedrag?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welke afspraken worden gemaakt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Afspraak evaluatie:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Handtekening ouders/verzorgers voor gezien

.....



## Boekenlijst

Hieronder staat per klas beschreven welke boeken gelezen / voorgelezen kunnen worden, bij het onderwerp pesten.

### Groep 1 / 2

- \* Pest jij ook? – Veronique Renting & Monique van den Hout
- \* Rikki – Guido van Genechten
- \* Filomena wordt gepest – Doreth Berendse de Wit
- \* Paul wordt gepest – Anja Rieger
- \* Hou op met pesten! – Claire Alexander



### Groep 3 / 4

- \* Super Jan – Harmen van Straaten
- \* Anders, nou en? – Helga van de Sanden
- \* Een klap voor je kop – Marianne Busser
- \* Kleine Klaas en grote vis – Dolf Verroen
- \* Superduck – Rindert Kromhout
- \* Erge Ellie en nare Nellie – Rindert Kromhout
- \* Ik neem het niet meer – Statia Cramer



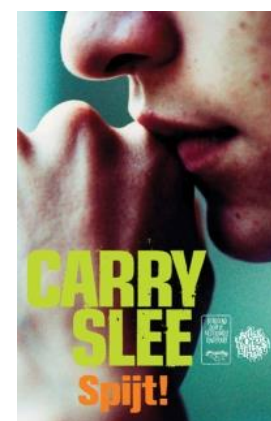
### Groep 5 / 6

- \* Het coole kikker boek – Anne Kooijman
- \* De pestkop krijgt op zijn kop – Tom van Rossum
- \* De pestkoppenschool – Anne Sabelis
- \* Pudding Tarzan – Ole Lund Kirkegaard
- \* Schuilvinken – Rebecca Noldus
- \* Pesten – Anne Charlish
- \* Kaatje Knal en de biefstukbende – Carry Slee
- \* Daniel – Yvonne van Emmerik
- \* Ik sla ze tot moes – Mariska Hammerstein
- \* Vechten met Veronica – Marilyn Sachs



### Groep 7 / 8

- \* De pestbemiddelaar – Anne Sabelis
- \* Het pest actie plan – Guy Didelez
- \* Feel good for kids – Marja Baseler
- \* Spijt – Carry Slee
- \* Tirannen – A. Chambers
- \* Treiterkoppen – Mieke van Hooft
- \* Jan zegt nooit wat – Willy Schuyesmans
- \* Eigen schuld – Chris Bos



## **Samenwerken, samen sterk tegen pesten!**

Beste ouder(s)/ verzorger(s),

Wij willen voor uw kind een veilige omgeving zijn, een school met een goed pedagogisch klimaat, waarin kinderen met plezier en succes kunnen leren en zich ontwikkelen. Een ding dat daar zeer zeker niet bij hoort is pesten.

De Trumakkers voert een actief beleid tegen pesten op school.

Om u daarover te informeren en daarbij te betrekken, krijgt uw kind vandaag deze brief mee.

Er bestaat een duidelijk verschil tussen plagen en pesten. Plagen is onschuldig, pesten is gemeen en zorgt ervoor dat kinderen zich in hun eigen leefomgeving, zoals op school, niet meer prettig voelen.

### **Misverstanden over pesten:**

- pesten gaat vanzelf over...
- het slachtoffer vraagt erom met zijn gedrag...
- zo zitten mensen nu eenmaal in elkaar...
- van pesten word je hard...
- je moet je niet bemoeien met de pester en het slachtoffer...

De trieste werkelijkheid is namelijk dat pesten wel degelijk pijn doet en op sommige kinderen levenslange (negatieve) invloed heeft. Pesten is een vorm van geweld waarbij stelselmatig getreiterd en gekweld wordt zodanig dat de gepeste kinderen angstig en onzeker worden en buiten de groep komen te staan. Ze hebben geen zin meer in school, of om buiten te spelen, vragen geen vriendjes meer thuis, worden nooit uitgekozen bij de gym en krijgen geen uitnodigingen voor feestjes. En dat zijn nog maar de minst erge gevolgen.

Omdat wij, als school, ervoor willen zorgen dat alle kinderen de school als een veilig en fijne plek ervaren, hebben we een protocol bij pestgedrag, met daarin een pestreglement waaraan alle kinderen zich dienen te houden. Aan het pestreglement wordt klassikaal de nodige aandacht besteed. Mocht er zich een situatie voordoen waarin we duidelijk te maken hebben met pestgedrag dan wordt de 'pester' daarop aangesproken en worden er aanvullende maatregelen genomen, zoals een gesprek met de betreffende leerkracht en ouders. Uiteraard krijgt het slachtoffer van de pesterijen de nodige (positieve) aandacht en bescherming en worden de ouders op de hoogte gebracht.

Om het pesten op onze school te inventariseren vullen alle kinderen van groep 4 t/m 8 (anoniem) een vragenlijst in waaruit wij kunnen opmaken hoe groot de pestproblematiek momenteel is.

Wij hopen dat wij u voldoende inzicht gegeven hebben in de manier waarop wij pesten op school aanpakken. Op het volgende blad vindt u nog enkele adviezen. Mocht u verder nog vragen hebben dan kunt u zich natuurlijk altijd wenden tot de groepsleerkracht of één van onze vertrouwenspersonen (Karin Bax / Pierre Sibbes).

Team OBS De Trumakkers



## Samenwerken, samen sterk tegen pesten!

### Adviezen over pesten voor alle ouders:

- Neem pesten serieus, het kan ook uw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem, sluit er dus niet de ogen voor.
- Praat met uw kind over school, over relaties in de klas en vraag af en toe ook of er gepest wordt.
- Geef af en toe informatie over pesten en benadruk dat pesten wel pijn doet.
- Leer uw kind ook voor anderen op te komen.
- Geef zelf het goede voorbeeld door anderen niet te snel te be- of veroordelen.
- Maak duidelijk dat (verbaal) geweld nooit een oplossing is.

### Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:

- Bespreek pesten op school met de leerkracht.
- Maak duidelijk aan uw kind dat pesten bespreekbaar is en dat praten over pesten en gepest worden geen klikken is.
- Laat uw kind opschrijven wat het meemaakt als uw kind er moeilijk over kan praten.
- Vraag aan ouders van een vriendje of hun kind ooit iets vertelt over de sfeer in de klas en wie er gepest wordt op school.
- Maak duidelijk dat de schuld van het pesten niet bij uw kind ligt.
- Benadruk de positieve eigenschappen van uw kind (sportief, muzikaal, creatief enz.) door uw kind bijvoorbeeld lid te laten worden van een club.

### Adviezen aan ouders van pesters:

- Neem het probleem serieus.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Laat hem/haar zich voorstellen hoe het zou zijn om zelf gepest te worden.
- Maak duidelijk dat (verbaal/fysiek) geweld nooit een oplossing is.
- Maak duidelijk dat deze manier van omgang met anderen niet acceptabel is.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.

### Adviezen aan ouders van meelopers:

- Ga met het kind praten over waarom het meeloopt met pesten.
- Vraag aan het kind: "hoe zou jij het vinden, als je gepest werd?"
- Vraag aan het kind, wat hij in het vervolg gaat doen, als er gepest wordt.
- Geef duidelijk aan, dat hij nu geen straf krijgt, maar dat hij niet nog een keer moet meehelpen met pesten. Kom juist op voor degene die gepest wordt!



## Tips aan ouders over cyberpesten:

- De computer in de huiskamer.
- Zet de computer ook eens uit.
- Bekijk eventueel de communicatie (via historie).
- Laat weten er voor uw kind te zijn.
- Laat weten dat pesten voor u ontoelaatbaar is.
- Leer uw kind eens niet te reageren.
- Houd contact met school en sportclub.
- Als je zoon of dochter een profiel wil aanmaken op bijvoorbeeld hyves of facebook, maak dit dan samen aan. Geef tips wat wel en niet erop te zetten en leg uit waarom.
- Bekijk zijn/haar profiel op bijvoorbeeld hyves / facebook.
- Kijk op websites voor informatie. (Bijv. [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl))