



Vrije Basisschool
't ELLEBLOEMPJE
leperstraat 47-50
8610 Kortemark
051 56 93 72
0479 83 45 07
vbs.elle@telenet.be

Pesten : wat doen we er aan ?

1. Wat is pesten ?

Vooreerst moet duidelijk gemaakt worden wat onder pesten verstaan moet worden. Een persoon wordt gepest als hij of zij **herhaaldelijk** en **langdurig** blootstaat aan **negatieve handelingen** die door één of verscheidene personen worden verricht.

Kinderen moeten duidelijk het onderscheid kennen tussen onschuldig 'plagen' en 'pesten'. Dat kinderen **ruzie** maken is heel normaal. Kinderen zijn geen doetjes en daar moeten ze mee leren omgaan. Het helpt hen om sociale vaardigheden te ontwikkelen : hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze hun positie in de samenleving. Zo tasten ze normen en waarden af, geven zin aan hun leven. Kinderen worden sterk als ze het gevoel hebben zélf die zin te geven. Er moet dus een zone zijn waarin ze kunnen plagen en ruzie maken. Maar het kan niet de bedoeling zijn dat ze elkaar zwaar kwetsen. Ruzies en plagerijen maken sterk, echt pesten doet pijn.

2. Wat ligt aan de oorzaak van pesten ?

Vooreerst moeten we vaststellen dat het een maatschappelijk verschijnsel van alle tijden is, dat voorkomt in alle vormen van gedwongen samenleving. Vaak is de oorsprong hiervan te vinden bij een of andere vorm van **frustratie**. Dit leidt soms tot **agressie**, die afgereageerd wordt op een hulpeloos en onschuldig slachtoffer. Bij een crisis wordt vaak één zondebok verantwoordelijk gesteld.

3. Hoe wordt gepest ?

- met **woorden** : spotten, uitschelden, dreigen, roddelen, vernederen,...
- **lichamelijk** : slaan, schoppen, vechten, krabben, ...
- bezittingen **stelen** of **vernielen**,
- **uitsluiten** en **negeren**.

4. Hoe herkennen we een slachtoffer ?

- Het isoleert zich van de anderen, soms met één vriend(in).
- Het is vaak betrokken bij opstootjes.
- Het gaat niet graag naar school.
- Het heeft psychosomatische klachten (bijvoorbeeld buikpijn).
- Zijn schoolresultaten gaan plots achteruit.
- Sommigen vertonen agressief of sociaal afwijkend gedrag (vleien, klikken, afkopen), waardoor ze irritatie en spanning in hun omgeving oproepen.
- Een afwijkend uiterlijk kenmerk (huidskleur, gestalte, gewicht, kledij) is op zich niet de oorzaak van pesterijen, eventueel wel de aanleiding.

5. Hoe herkennen we een pestkop ?

- Hij/zij doet stoer en wil imponeren.
- Hij is vaak fysiek sterker dan het slachtoffer.
- Hij wil overheersen en zichzelf bewijzen, ten koste van alles.
- Hij is impulsief en reageert agressief bij tegenwerking.
- Hij heeft een groot idee van zichzelf.
- Hij omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn aanzien.
- Hij is eerder gevreesd dan geliefd in de groep.

6. Wat zijn de gevolgen?

- Slachtoffers leggen vaak de oorzaak van het pesten bij zichzelf. Ze voelen zich schuldig voor het verdriet dat ze zichzelf en hun ouders aandoen.
- Sommige slachtoffers reageren agressief en gaan verbitterd anderen pesten.
- De sfeer in de groep is bedrukt en onveilig. De kinderen wantrouwen elkaar.
- Hardnekkige pestkoppen hebben meer kans om later in de criminaliteit verzeild te geraken.

7. Hoe vermijden we pestgedrag ?

Als we dit willen voorkomen moeten we de **relaties** tussen kinderen verbeteren en een **klimaat** scheppen waarin iedereen zich goed voelt en beter functioneert. Concreet betekent dit dat **slachtoffers** van pesterijen zich **veilig** kunnen voelen, meer **zelfvertrouwen** krijgen en het gevoel hebben geaccepteerd te worden.

Voor de **pestkoppen** houdt dit in dat ze minder negatief en vijandig zijn tegenover de omgeving en dat ze zich **sociaal wenselijker** opstellen.

Dit is een opvoedende taak, die zowel door leerkrachten als ouders ter harte moet worden genomen.

8. Hoe stimuleren we een positief klasklimaat op school ?

Binnen de lessen komen een hele reeks onderwerpen aan bod, die een positief klasklimaat in de hand werken.



Socio-Emotionele ontwikkeling

Binnen "Relationele vaardigheden" leren kinderen met anderen samenleven, samenwerken en communiceren.

Ze leren er specifiek oplossingsgericht omgaan met conflictsituaties, met respect voor zichzelf en de anderen.

Ze leren zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties en de eigenheid en grenzen van anderen respecteren.



Ontwikkeling van een innerlijk kompas

De kinderen ontdekken hun eigen identiteit en bouwen een positief zelfbeeld op in verbondenheid met anderen.

Ze leren gewetensvol en verantwoord handelen, met respect voor de anderen. Ze herkennen grensoverschrijdend gedrag en kunnen er weerbaar mee omgaan.



Ontwikkeling van oriëntatie op de wereld

We leren bijdragen tot het samenleven met mensen en hoe mensen op verschillende manieren samenleven en groepen vormen.



Rooms-katholieke godsdienst

Kinderen groeien in verbondenheid met zichzelf, anderen en gemeenschappen. Ze gaan bewust om met goed en kwaad en weten zich gewetensvol aangesproken om goed te doen.

8. Hoe pakken we pestgedrag op school aan ?

- In **klagesprekken** wordt pestgedrag aangekaart. Het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten wordt besproken.
- De kinderen leren hoe ze op pestgedrag kunnen **reageren**. Als pestkoppen met hun gedragingen geen succes meer ervaren bij de meerderheid en zelfs op tegenkantingen botsen, zullen de pesterijen vaak een stille dood sterven.
- Kinderen moeten ruzie eerst **zelf** trachten op te lossen. Wanneer dit niet gaat, contacteren ze best de leerkracht. Kinderen moeten leren inzien dat 'pesten melden' geen klikken is.
- Met een slachtoffer wordt de concrete pestsituatie besproken en **alternatieve reactiewijzen** aangereikt : "Wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?" Er wordt gezocht naar de reden waarom hij/zij gepest wordt (is vlug geraakt, laat zich makkelijk doen, reageert verkeerd,...).
- Een pestkop moet gewezen worden op zijn negatief of ongewenst gedrag. Er wordt gezocht naar de reden waarom hij pest (mogelijke conflicten, op zoek naar aandacht, aanzien willen). Samen worden **afspraken** gemaakt : "Wat doe je om het goed te maken? Wat als het nog eens gebeurt? Hoe ga je erop letten?" Herhaaldelijk pesten wordt gestraft op een passende wijze.

9. Hoe kunnen ouders pesten voorkomen? Het voorbeeld geven !

* Wie de leerkracht vraagt om zijn kind in de klas zeker niet naast Jo, Bart of Hakim te zetten, geeft zijn kind **het signaal** dat uitsluiten mag.

* Hoe gaan we **thuis** om met elkaar (schelden, roepen, tieren)? Wie thuis weinig belangstelling krijgt, heeft grotere kans om treiteraar te worden. Ouders die zelf lijfstraffen uitdelen, lopen het risico dat hun kinderen vlugger geweld gebruiken.

* Bekijk kinderen als vol, praat met hen, geloof hen, vertrouw hen, geef ze verantwoordelijkheid. Dat geeft **zelfvertrouwen** en voorkomt frustraties en agressie.

* Leer kinderen thuis **vaardigheden** als opkomen voor zichzelf, hun gedacht zeggen, zich inleven in andere kinderen/volwassenen, omgaan met gevoelens als tegenslag .

10. Hoe kunnen ouders een gepest kind helpen ? Snelle steun !

***Niet doen/zeggen:** Ga niet

- *beschuldigen* «Het is jouw schuld, je moet maar terugslaan»,

- *minimaliseren* «Iedereen wordt wel eens geplaagd. Je wordt daar groot van»,

- *boos worden*: «Ik bel meteen de ouders van de pestkop op!» of

- *beloven* wat niet kan: «Ik zorg er wel voor dat dat morgen niet meer gebeurt».

Een kind naar een andere klas of school sturen, biedt vaak geen oplossing, want pesters herkennen zondebokken meteen aan hun lichaamstaal.

***Wel doen/zeggen:**

1 **Luister aandachtig naar zijn verhaal en stel vragen.** Waarom pesten ze je? Hoe lang al? Wie pest, hoe, waar en wanneer? Stel uw kind gerust. Zeg dat het zo niet verder kan.

2 **Verwittig de school.** Richt u niet alleen tot de klasleraar. Verwittig ook de directeur of een vertrouwenspersoon. Zet deze stap nooit zonder de toestemming van uw kind. Praat erover, zodat uw kind gelooft in de aanpak.

3 **Beschuldig de school niet.** Het is geen schande voor de school dat kinderen elkaar pesten. Er moet wel iets aan gedaan worden. Ouders en school moeten samen het probleem aanpakken.

4 **Ondersteun uw kind.** Gepeste kinderen verliezen hun zelfvertrouwen. Leerkracht en ouders kunnen samen met het kind nagaan waar het goed in is (op welk gebied dan ook). Moedig het hierin aan. Lees samen boeken over pesten.

5 **Oefen thuis sociale vaardigheden:** iets leren vragen, opkomen voor wat je denkt en voelt, leren inschatten wat anderen denken, leren reageren op treiterijen.

6 **Raadpleeg de CLB-medewerker.** Zeker als u merkt dat uw kind erg in de knoei zit of als u het moeilijk vindt om zélf naar de school te stappen.

7 **Stimuleer uw kind** om aan sport te doen, een theatercursus te volgen, naar de jeugdbeweging, hobbyclub of academie te gaan, te zoeken waar hij goed in is. Daardoor wordt hij lichamelijk en mentaal sterker, wint hij zelfvertrouwen.

11. Kijkt uw kind op pesten toe? Geen klikspaan !

De meelopers of toeschouwers in de klas zwijgen vaak over pesten.

*** Niet doen/zeggen:**

Praat alleen over pesten als uw kind wordt gepest.

*** Wel doen/zeggen:**

1 «**Wie pesten signaleert, is geen klikspaan.**» Er zijn immers nog kinderen in de klas die pesten onrechtvaardig en oneerlijk vinden, maar het niet durven zeggen.

2 **Luister en vraag door:** wie pest er, wat doen ze, waar gebeurt het, wat doet de rest van de klas? Deze informatie kan u in vertrouwen meedelen aan de leerkracht.

3 Probeer samen **oplossingen te bedenken** met uw kind om het pesten te stoppen. Maak uw kind duidelijk dat er iets moet gebeuren en dat u het liefst hebt dat hij dat doet. Volg het verhaal op. Steun uw kind in zijn onderneming.

12. Is uw kind een pestkop? Veel vragen!

Pestkoppen slagen er goed in hun pestgedrag te verbergen. Slechts één op vier van de pesters in de basisschool spreekt hierover met zijn ouders.

* **Mogelijke signalen:** uw kind is impulsief, omringt zich met meelopers, is agressief, wil altijd de baas zijn, andere kinderen zijn bang van hem

* **Niet doen/zeggen:** Word *niet boos* en ga *niet ontkennen* «Zo is mijn kind niet, daar ken ik hem te goed voor». Pestkoppen gedragen zich thuis soms heel anders dan op school. Ga ook niet *anderen beschuldigen* «Het slachtoffer lokt het uit».

*** Wel doen/zeggen:**

1 **Ga na wat er precies aan de hand is.** Spreek erover met uw kind, zijn vrienden, de leerkrachten, leiders in de jeugdbeweging, trainer...

2 **Vraag de school om voldoende toezicht** en meld dat u bereid bent om mee te werken. Vraag hoe de school uw kind opvolgt. Is er een vertrouwensleerkracht?

3 **Maak het kind gevoelig voor wat het de anderen aandoet.** Pestkoppen zijn zich vaak niet bewust van wat ze iemand aandoen. Wijs op de gevolgen van pesterijen voor de pestkop zelf en het slachtoffer. Stel grenzen en duld niet dat uw kind agressief doet.

4 **Vertel hoe belangrijk u het vindt** dat uw kind positief leert omgaan met anderen: zich inleven, samenwerken Dat zijn vaardigheden die je kan oefenen. Vraag advies bij het CLB.

5 Pestkoppen hebben het niet gemakkelijk om plotseling op school **een andere rol** te gaan spelen. Soms helpt aansluiten bij een jeugdbeweging of sportorganisatie. Daar leren ze dat ze vrienden kunnen maken zonder te imponeren, stoere taal of agressief gedrag.

6 **Sport** kan helpen om vitaliteit of agressie positief aan te wenden. Ook spelregels zijn er om gerespecteerd te worden.

Pestpreventie is een taak van alle opvoeders, ouders én school.

Laten we samen, in alle sereniteit, alert zijn en zo nodig passend reageren. Maar voorkomen is nog steeds beter dan genezen...