

SAMEN WERKEN aan een pestvrije school



**Weet je wat zo mooi is, zo mooi is en bijzonder?
Dat je alle kleuren samen ziet, samen en toch apart.
Dat elke kleur zijn kleur mag zijn.
Van zichzelf verwonderlijk,
maar dan samen nog mooier dan elk afzonderlijk**



Inhoudstabel

1. Inleiding
2. Visie
3. Pesten en plagen
4. Ruzie maken, mag dat?
5. Soorten pestgedrag
6. Wie zijn de betrokkenen?
7. Veel voorkomende signalen
8. Gevolgen van pesten
9. Onze aanpak
10. Tips voor kinderen die gepest worden
11. Tips voor kinderen die pesten
12. Tips voor iedereen die eens meedoet
13. Concrete tips aan de ouders
14. Enkele interessante websites



1. Inleiding

Elke ouder droomt ervan ...

om iedere morgen zijn kind met enthousiasme naar school te zien vertrekken.

Elk kind droomt ervan ...

om naar een school te gaan waar het zich goed en welkom voelt.

Elke leerkracht droomt ervan ...

om kinderen in de klas te hebben die gemotiveerd zijn om te ontwikkelen op hun eigen tempo op verschillende ontwikkelingsgebieden.

Elke school droomt ervan ...

om elk kind optimale groeikansen te bieden.

Toch loopt het spijtig genoeg niet altijd zoals wij het hadden gedroomd. En dan kan er sprake zijn van pesten. Omdat pesten een grote impact heeft op kinderen nu en later, wil de school zich inzetten om pesten zo goed mogelijk te voorkomen.

Wegdenken kunnen we pesten jammer genoeg nooit, daarom willen we ook nadenken over hoe we een pestprobleem aanpakken.

Een duidelijk neergeschreven beleid zorgt ervoor dat de procedure voor iedereen duidelijk is. Ouders, leerkrachten, maar ook kinderen moeten weten hoe pesten wordt aangepakt. Weten dat we dit als school niet goedkeuren en zeker niet aan ons willen laten voorbijgaan.

Dit pestactieplan zien wij als een laatste stap. Belangrijker is het voorkomen van pesten.



2. Visie

Alle kinderen moeten zich **veilig** kunnen **voelen**, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Een kind komt maar tot leren wanneer het zich goed voelt. Samen (kind, ouder en schoolteam) staan we elke dag opnieuw voor deze uitdaging.

Om dit te kunnen realiseren wil onze school zorgen voor een veilige, warme, stimulerende leeromgeving. We werken in onze school **preventief** aan '**sociale vaardigheden**'. Kinderen leren om respectvol met elkaar om te gaan, voorkomt alvast voor een groot stuk dat kinderen problemen krijgen in hun omgang met elkaar. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen, stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan. **De visie van onze school** stelt duidelijk dat we binnen onze school de ruimte en de sfeer willen scheppen waarin elk kind harmonisch kan openbloeien. We willen ethische waarden zoals respect, verdraagzaamheid, luister bereidheid, ... nastreven, zowel bij de kinderen als bij de teamleden.

We mogen van kinderen natuurlijk niet verwachten dat ze perfect zijn. Het kan dus zijn dat ze in de fout gaan. Wanneer het toch eens mis gaat, willen wij als school ingrijpen en onze rol als opvoeder opnemen. We willen luisteren naar de betrokken leerlingen en in dialoog met elkaar tot oplossingen komen. Samen met de leerkracht, de directie en het zorgteam wil de school zijn verantwoordelijkheid opnemen.

We willen niet meteen bestraffend optreden, maar alle partijen aan het woord laten. We willen het verhaal achter het gedrag kennen. Samen met de leerlingen moet soms een weg worden afgelegd. Een open communicatie met ouders rond moeilijkheden en mogelijkheden kan dan vaak niet worden weggedacht.

Pesten komt helaas op iedere school voor, dus ook bij ons. **Het is een probleem dat wij onder ogen zien en serieus willen aanpakken met alle betrokkenen.** Dit **pestactieplan** is ook bedoeld om **informatie te geven over pesten en zien wij als laatste stap.** **Belangrijk is het voorkomen van pesten.**



3. Pesten en plagen

PLAGEN...	PESTEN...
is onschuldig en ongepland	is doelbewust en gepland
is maar tijdelijk	is systematisch en langdurig
gebeurt tussen gelijken	gebeurt met een duidelijk machtsverschil
is te verdragen	gebeurt met het doel om te kwetsen
is vaak één tegen één	is vaak een groep tegen één
doet iedereen wel eens	gebeurt vaak door dezelfde

Pesten is dus berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten merken dat hij waardeloos is. En dat gebeurt telkens opnieuw. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook ...Pesten is een herhaaldelijk en langdurig blootstaan aan negatieve handelingen, verricht door één of meerdere personen en gericht tegen één of meerdere personen.



4. Ruzie maken ... mag dat?

Ruzie maken mag ... hoe raar dit ook klinkt.

Kinderen moeten eigenlijk leren ruziemaken. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Het zorgt ervoor dat ze hun hart kunnen luchten en emoties en frustraties leren uiten. Ze komen op voor zichzelf en leren hun eigen mening en wensen duidelijk te verwoorden.

Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving. Ze leren dat ze niet alleen zijn op de wereld en dat ze rekening moeten houden met anderen en geven ze zin aan hun leven. Zo leren kinderen zich inleven in anderen: luisteren naar wat iemand anders zegt en wat hij bedoelt.

Kinderen worden alleen maar sterker en leren creatief zijn als ze zelf oplossingen zoeken. Onderhandelen en compromissen sluiten. Waardevol inzien dat een ruzie niet het einde van de wereld is. Dat iedereen verschillend is en dat je elkaar toch graag kan zien en hebben ondanks je van mening kan verschillen.

Onze taak bestaat er wel in dat we onze kinderen moeten leren hoe ze met conflicten kunnen omgaan en/of oplossen. Er moet dus een zone blijven waarin ze kunnen plagen en ruzie maken.



5. Soorten pestgedrag



Naast een leeromgeving vormt de school ook een ontmoetingsplaats voor kinderen, elk met een unieke persoonlijkheid. Deze verschillen in opvattingen, karakter, uiterlijk en levenswijze durven wel eens te botsen met elkaar.

De speelplaats op school vormt hierbij vaak een actieterrein waar pestgedrag tussen kinderen kan optreden:

- **verbaal**: woorden worden als wapens gebruikt, uitschelden of bedreigen, een grote mond opzetten of vernederende opmerkingen maken, roddelen of leugens verspreiden ...
- **fysiek**: slaan en duwen, krabben en schoppen, vechten ...
- **uitsluiten of negeren**
- **materieel**: stelen of vernietigen, iets gooien of laten verdwijnen ...
- **steaming**: iemand intimideren totdat zij/hij geld voor een voorwerp afgeeft.
- **cyberpesten**: via de media zoals sms, chatten of e-mail. De anonimiteit laat zich verleiden tot grove beledigingen of zware dreigementen.



6. Wie zijn de betrokkenen?

Wanneer de vorming van een groep is voltooid, wordt het duidelijk wie welke rol op zich neemt. Bij de totstandkoming van een pestgroep zijn er verschillende partijen. We sommen een aantal mogelijke kenmerken op.

▪ Het slachtoffer of de gepeste

- kan fysiek zwakker zijn
- kan introverter zijn
- kan minder zelfverzekerd zijn
- kan geneigd zijn om zich gediensig te gedragen
- kan verbaal wat zwakker zijn
- kan onzeker zijn
- kan een uiterlijk kenmerk hebben dat aanleiding tot pestgedrag geeft
- vertoont soms provocerend gedrag
- zoekt soms de veiligheid van de leerkracht op

▪ De pester

- zou stoer kunnen doen en imponeren
- kan fysiek sterker zijn dan het slachtoffer
- kan bazig overkomen en wil zichzelf bewijzen
- kan impulsief zijn en reageert mogelijk agressief
- kan veel zelfvertrouwen hebben
- kan zich laten omringen door meelopers die zorgen voor aanzien
- kan eerder gevreesd zijn dan geliefd in de groep

▪ De meeloper/ de toeschouwer

- reageert mogelijk onverschillig of zelfs niet
- steunt de pester(s) niet, maar helpt ook het slachtoffer niet
- doet mee om bij de groep te horen
- doet mee uit angst zelf gepest te worden
- steunt in persoonlijke contacten het slachtoffer, maar zwijgt in grote groep



7. Veel voorkomende signalen

Het gepeste kind of het slachtoffer:

- mag niet meedoen bij spelletjes of wordt als laatste gekozen
- schoolprestaties gaan achteruit
- vermijdt de speelplaats of blijft dicht bij de leraar tijdens pauzes
- ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit
- klaagt over buikpijn, hoofdpijn
- heeft misschien niet één goede vriend
- bezittingen worden afgenomen of verstopt
- wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd
- is bang om naar school te gaan
- slaapt onrustig en heeft nare dromen
- wordt niet uitgenodigd voor feestjes
- overspannen en gestrest op zondagavond of aan het eind van een vakantie
- ...

De pester:

- weigeren om met bepaalde kinderen samen te werken
- zich afzetten tegen de groep
- de baas spelen/zijn, de leider van een groep
- een talent om zwakke plekken aan te voelen
- kan zich moeilijk inleven in anderen
- lastig om grenzen en regels te accepteren
- vaker impulsief en agressief reageren
- signalen van een dubbelleven: in de buurt van een leerkracht is er niets aan de hand, op onbewaakte momenten misdraagt het kind zich
- ...



8. Gevolgen van pesten

Pesten heeft **grote gevolgen**. De gevolgen voor beide partijen zijn niet te onderschatten.

Een eenmalige ervaring met pesten hoeft niet traumatiserend te zijn, ook als die heel ernstig is. Vooral kinderen die herhaaldelijk en op verschillende manieren zijn gepest, hebben last van **sociale en emotionele problemen**.

▪ Het kan dat het slachtoffer:

- vaak een negatief beeld krijgt van zichzelf en zich erg onzeker gedraagt
- overdreven voorzichtig wordt in zijn doen en laten
- zich eenzaam voelt en in de steek gelaten
- een plotselinge of geleidelijke verslechtering toont in schoolresultaten
- zich terugtrekt en geïsoleerd geraakt.
- concentratiestoornissen ontwikkelt
- niet meer durft opkomen voor zichzelf
- iedereen gaat wantrouwen
- geen initiatief meer durft nemen
- spanningen op lichamelijk vlak: buikpijn, braakneigingen, ...
- ...

▪ Het kan dat de pester:

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhoudt
- moeilijk van de pest-naam afgeraakt ondanks positieve gedragsveranderingen.
- op latere leeftijd in botsing komt met de maatschappij
- moeite blijft ondervinden bij een positieve omgang met anderen
- ...



9. Onze aanpak

Een warm en verbindend schoolklimaat met welbevinden als centraal gegeven om pesten te voorkomen. Als de kinderen zich goed in hun vel voelen, zich veilig en verbonden voelen met elkaar en in hun omgeving een oprechte betrokkenheid ervaren, stijgt het welbevinden en duiken er ook minder problemen op.

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

Werken aan een positieve klassfeer



Elke klas en elke leerkracht werkt aan een positieve klassfeer. Als gemotiveerd team willen wij ervoor zorgen dat elke kind graag naar school komt en zich goed voelt bij ons. Er worden verschillende leuke activiteiten georganiseerd binnen en buiten de klas. De lessen worden ingekleed in een thema en er is ruimte voor verschillende werkvormen, kringgesprekken, vertelrondes, klasdoorbrekende activiteiten, ...

De dagelijkse werking in de klas staat centraal. Er is een veilig pedagogisch klimaat met aandacht voor een positief zelfbeeld, welbevinden en betrokkenheid van de leerling. De leerkracht werkt actief aan het bevorderen van een klasgroep waarin de leerlingen positieve sociale contacten hebben. Dit gebeurt onder andere door voldoende aandacht te besteden aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden en het opvolgen van de relaties binnen de klas.

Dankzij een warm klasklimaat kan er gepraat worden over gevoelens, strubbelingen en problemen. Dit zorgt voor onderling vertrouwen en wederzijdse zorg voor elkaar. Op deze manier kunnen problemen heel snel in de kiem gesmoord worden.

Werken aan een positief schoolklimaat

Sociale vaardigheden kunnen in tal van omstandigheden hun nut bewijzen en spelen een belangrijke rol in het voorkomen en oplossen van conflicten en pesterijen. Door te werken met klasoverschrijdende momenten willen we het samenhangsgevoel verhogen. Werken aan verbondenheid draagt ook bij tot de betrokkenheid van de leerlingen op school. Via tal van activiteiten wordt gewerkt aan een positieve en warme sfeer waarin leerlingen zich kunnen ontwikkelen. Hierbij worden we gesteund door de oudervereniging en de feestwerkgroep (de Francinnekkes).

- het maken van klasafspraken
- een gedragscode opstellen (maand actiepunten, picto's)
- regelmatig houden van formele en informele gesprekken over dagdagelijkse situaties. (groeps gesprekken – individuele gesprekken – ...)
- inspelen op actualiteit (week tegen pesten, complimentendag, lieve liefjesdag, move tegen pesten, anti-pestlied, ...)
- stiltemomenten aanbieden in de klas
- levensbeschouwelijke vakken: waarden en normen
- samenwerking met externe organisaties zoals bv. Arktos is mogelijk.
- doorheen het schooljaar worden **feesten** georganiseerd (maandhappening, Sintfeest, schoolfeest, ...).
- andere **activiteiten** (JFW trail, music for life, wielrijesdagen, ...) zorgen voor een samenhangsgevoel.



- **meerdaagse uitstappen** die het werken aan een positieve klassfeer bevorderen (Ameland L6, Hoge Rielen L3, sleepover 3K, overnachting L5, ...).
- peter- en meterschap tussen L1 en L6
- door een aantal activiteiten aan te bieden **tijdens de middagpauzes** hopen we dat kinderen zich niet gaan vervelen : rijk aanbod aan materialen (**spelothek met speelbakken** met materialen die uitnodigen tot samenspel), een prachtige **groene omgeving** naast de school met speeltuin waar we tijdens de middagpauze gezellig kunnen picknicken, onze **vernieuwde speelplaats** met **rustige hoekjes en vele speelmogelijkheden**.
- tijdens de speeltijd op vrijdag is er muziek op de speelplaats wat zorgt voor extra verbinding tussen klein en groot. Iedereen mag samen spelen.
- op onze school is er ook een **kinderparlement**. Op schoolniveau worden er afgevaardigden gekozen uit 4e, 5e en 6e leerjaar om in dit parlement te zetelen. Zij krijgen op deze manier participatiekansen en kunnen concreet aangeven wat er leeft in de school.

Visualisatie van positief schoolklimaat

We komen met de hele school maandelijks samen om een nieuw **actiepunt** in de kijker te zetten. Deze maandpunten worden **visueel en duurzaam** zichtbaar gemaakt:



- goeiedag op JFW!
- stop ... hou op!
- alstublieft - dankuwel!
- complimenten
- talenten
- ...

Aanpak van de school bij pestsituaties

Pesten dient eerst en vooral gemeld te worden. Dit is voor kinderen al een grote stap. We willen ervoor zorgen dat ze dit op een veilige manier kunnen doen. Zij kunnen hiervoor terecht bij een **leerkracht of een medewerker van de school** die ze vertrouwen.

De leerkracht is de eerstelijnsverantwoordelijke van zijn of haar klas. In de mate van het mogelijke probeert de leerkracht met de leerlingen te praten, tot oplossingen te komen. De leerkracht maakt melding bij de **directeur en zorgcoördinator**. Er kan de hulp ingeroepen worden van de zorgcoördinator om de situatie van op een afstand te bekijken, de leerkracht te ondersteunen en de contacten te leggen met de betrokken partijen (ouders, externe instanties, **CLB**, ...).

Wij hechten veel belang aan het melden van pesten aan de school. Als ouder kan u terecht in de eerste plaats bij de klasleerkracht maar uiteraard ook bij de zorgcoördinator en de directie.

Wanneer er een vermoeden van pesten is, kunnen volgende stappen worden ondernomen:

1. De school luistert naar het slachtoffer en zijn/haar verhaal ernstig nemen.
2. Met het kind afspreken welke stappen ondernomen zullen worden.
3. Intensief observeren
4. Overleggen met collega's: 'Hebben ze iets opgemerkt?'
5. Spreken met andere leerlingen, andere leerlingen bevragen.



6. Eventueel de ouders van de verschillende partijen contacteren. Zeker als het écht om duidelijk pestgedrag gaat.

7. De pester apart nemen voor een gesprek en vertellen wat gezien en gehoord werd.

8. Luisteren naar het verhaal van de pester.

9. Duidelijk maken dat dit gedrag niet getolereerd wordt. De pester zal het moeten goedmaken. Dit wordt ook opgevolgd door de klasleerkrachten, zorgcoördinator en de directie. Eventueel een groepsgesprek met de pester/gepeste

- Bij melding van pestgedrag proberen we eerst om dader en slachtoffer **de kans te geven het zelf bij te praten**. Ze worden verplicht om even met elkaar te praten en nadien terug naar de leerkracht te komen. Indien nodig zal de leerkracht dit gesprek sturen.
- Op het moment dat beide partijen er niet uitkomen, gaat de leerkracht een **op- of verhelderingsgesprek** aan en probeert nieuwe afspraken te maken. De kinderen krijgen dus een kans om zonder straf terug een positieve relatie op te bouwen.
- **Ouders willen we betrekken bij een pestprobleem**. Indien de school zorgwekkende signalen opmerkt, worden de ouders meteen op de hoogte gebracht. Diegene die melding heeft gemaakt van de problemen zal wel op de hoogte gehouden worden. Indien de problemen aanhouden worden de ouders van de pester/gepeste op de hoogte gebracht om samen met de school te kijken wat er kan gedaan worden opdat het pesten zou stoppen. Er kan geen eenduidige grens getrokken worden vanaf welk punt ouders worden betrokken in het verhaal. **Elke situatie is anders en wordt anders bekeken en aangepakt**. We vragen van ouders wel vertrouwen, erkenning en respect voor de aanpak van de school.
- Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht, zorgcoördinator en/of directeur tijdens een gesprek duidelijk stelling en kan bestraffing mogelijk zijn. Zij/hij oordeelt in eer en geweten of één of beide partijen een sanctie krijgen bij pesterijen:
 - ★ de pester wordt apart gezet, uit het groepje
 - ★ de pester wordt buitengesloten in vrije situaties, hij/zij krijgt dan een taak omtrent het onderwerp 'pesten'. Bijvoorbeeld: tekst of brief lezen en deze achteraf bespreken, excuusbrief- of tekening maken, leuke dingen schrijven over de gepeste, een opstel maken...
 - ★ bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de directeur duidelijk stelling in: de pester wordt geschorst voor 1 of meerdere dagen of wordt verwijderd van de school

Cyberpesten

Een ander fenomeen uit onze samenleving waar bijna elke school mee geconfronteerd wordt, is cyberpesten. Ook onze school ontsnapt hier niet aan. Daarom vinden we het ook belangrijk om tijd te maken voor dit aspect van pesten. Leerlingen worden geïnformeerd over de wetgeving van cyberpesten, krijgen een kijk op de impact die cyberpesten kan hebben op hun leefwereld.

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

GSM-gebruik op school is verboden. Indien er een leerling betraapt wordt met een gsm, wordt deze afgenomen en aan de directeur bezorgd. De leerling moet zelf de gsm afhalen bij de



directeur op het einde van de schooldag. Op school proberen we verder ook sociale netwerksites te blokkeren (o.a. Facebook, snapchat, Instagram, ...).

Wanneer ouders/kinderen toch naar school komen en melding geven van cyberpesten (wat dan eerder vaak thuis gebeurt, maar wel met kinderen van de school) vragen wij steeds om bewijsmateriaal mee te nemen (het sms'je bewaren, screenprint van het computerscherm, ...).

Wij willen de evolutie van de digitale maatschappij als school dan ook niet negeren en hiermee aan de slag gaan.



10. Tips voor kinderen die gepest worden

Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit zal ophouden. Je hebt geen schuld aan pesten, hoewel je dat misschien wel denkt. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kan je veranderen.

Niemand heeft het recht om iets te doen wat jij niet graag hebt.

Niemand heeft het recht om je te pesten. Het is ook niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel.

Maar jij kunt dat niet in je eentje. Anderen moeten je daarbij helpen. Vertellen dat jij of anderen gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd worden is nooit klikken. Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen.

Hier vind je een aantal tips op een rijtje, er zit vast een goed idee in dat je kan gebruiken:

- ★ praat er met iemand over: de juf, de meester, mama en/of papa, de juf of meester van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, een vriend of vriendin, ...
- ★ vertel alles tegen je knuffel of je huisdier
- ★ schrijf alles in een dagboek
- ★ maak de kinderen die pesten of die meedoen heel duidelijk dat het erg is, dat je het niet grappig vindt en dat je het niet graag hebt
- ★ soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken
- ★ probeer tijdens het kringgesprek je gevoelens te verwoorden
- ★ doe dingen die je aangenaam vindt: jeugdbeweging, toneel-of sportvereniging, teken-of muziekschool of volg een cursus zelfverdediging
- ★ probeer met andere klasgenootjes een goede band te krijgen
- ★ vraag een kringgesprek aan
- ★ ...



11. Tips voor kinderen die pesten

Soms weten kinderen die pesten echt niet waarmee ze bezig zijn. Het begon misschien met een grap waar heel de klas mee lachen moest en daarna ging het nog een stapje verder. Je deed maar door. Misschien wil je ermee stoppen. Maar je weet niet goed hoe je dat juist doet. Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je “grapjes uithaalt” het echt niet prettig vinden? Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeiden? Hoewel je misschien denkt dat je er geen schuld aan hebt, je bent wel volledig verantwoordelijk voor alles wat je doet. Ook de gepeste heeft er geen schuld aan, al denk jij misschien dat ze het uitlokken. Je hebt niet het recht om iemand anders te pesten. Je moet er dus mee stoppen.

Denk even na: Waarom pest ik?

- heb je angst omdat jij zelf gepest zou kunnen worden als je niet pest?
- heeft men jou gepest en wil je dit nu terug doen?
- vraagt men aan jou om met iemand wat uit te steken?
- ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?
- wat zou jou kwaad kunnen maken? Kun je daar niets aan verhelpen?
- zoek iets om je energie kwijt te kunnen
- doe dingen die je graag doet
- praat er met iemand over: ouders, juf, meester, juf van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in)
- weet dat elke conflictsituatie aanleiding is tot een gesprek
- elke peestsituatie moeten we proberen te herstellen
- ...



12. Tips voor iedereen die eens meedoet

Jullie zijn nog steeds de grootste groep. Voor jullie is het heel wat gemakkelijker om er iets aan te doen dan voor de pesters en de gepesten. Doe een ander niet aan wat je zelf niet graag hebt. Als jullie niet meedoen, staat de pester alleen. Als die alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat “de lol” in pesten redelijk snel over. Vertellen aan volwassenen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen, vernederd worden, is **niet** klikken.

Denk eens na waarom je meedoet...

- ben je bang om zelf gepest te worden?
- hoop je zo meer vrienden te krijgen?
- geloof je dat je echte vrienden krijgt door anderen te kwetsen?
- praat er met iemand over: ouders, juf, meester, leerkracht van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in), ...
- zeg duidelijk: hou op, je kwetst hem/haar. Dit is echt niet grappig.



13. Concrete tips aan de ouders

Tips voor ouders van gepeste kinderen:

- ★ luister naar het verhaal van je kind
- ★ zoek samen naar geweldloze manieren om te reageren
- ★ bespreek het probleem met de juf of meester
- ★ steun je kind in de gedachte dat er een eind aan het pesten komt
- ★ help je kind zijn/haar zelfrespect terug te krijgen
- ★ ga samen met je kind op zoek naar een uitlaatklep
- ★ blijf in gesprek met je kind
- ★ je kan je kind laten opschrijven wat het meemaakt
- ★ je kan je kind een sociale vaardigheidstraining of weerbaarheidstraining laten volgen
- ★ schakel eventueel deskundige hulp in

Tips voor ouders van pesters:

- ★ neem het probleem van je kind heel serieus
- ★ raak niet in paniek en bekijk het in perspectief
- ★ probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- ★ maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- ★ zoek met je kind naar een uitlaatklep
- ★ corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- ★ maak je kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat
- ★ je kan je kind laten deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining of weerbaarheidstraining
- ★ schakel eventueel deskundige hulp in

Tips voor ouders van kinderen die meedoen:

- ★ vraag na wat er precies gebeurt
- ★ stimuleer je kind om de leerkracht op de hoogte te brengen
- ★ maak een verschil tussen klikken en melden. Klikken doe je omdat je wil dat iemand een straf krijgt, melden doe je omdat je wil dat iets ophoudt
- ★ maak je kind duidelijk dat het pesten moet stoppen, bedenk samen oplossingen
- ★ neem contact op met de school



14. Enkele interessante websites

- www.groeimee.be
- www.allesoverpesten.be
- www.cyberpesten.be
- www.kieskleurtegenpesten.be
- www.tumult.be/pesten

**Pesten is geen probleem van iemand
of van enkelen
Het gaat ons allen aan
SAMEN OP WEG NAAR EEN SCHOOL VOL
VERDRAAGZAAMHEID!**

