

DE IJSSELVALLEI



PESTPROTOCOL

DE PEST AAN PESTEN

Ik heb een schuldgevoel
Waardoor ik heel vaak heel lang wakker lig
En ik durf er niet over te praten
Het is mijn eigen schuld,
Want ik doe dingen die ik niet wil doen
Maar ik vind het zo moeilijk om te laten
Ik pest al tijden lang een meisje in de klas
Omdat ik vreselijk jaloers ben en zou willen dat ik was

Zoals zij, want zij is meestal wel de beste
In alle vakken, daarom ben ik haar gaan pesten
En al gauw deed ook een ander met me mee
Dat is gemakkelijker treit'ren met z'n twee
Het is een kwestie van meedoen met de rest
Want anders word je zelf misschien gepest
Oh, natuurlijk zie ik ook wel haar verdriet
Toch pest ik haar ook in de klas
Wanneer de meester het niet ziet

En toen ze laatst gigantisch kwaad werd en ging slaan
Toen keek hij wel en moest zij snel de klas uit gaan
En op de gang zag ik haar huilen en ik kreeg
Toch best een rotgevoel van binnen, maar ik zweeg
Omdat ik bang was voor de straf en voor de rest
Die mij daar vast en zeker mee hadden gepest

Ik heb een schuldgevoel
Waardoor ik heel vaak heel lang wakker lig
Maar ik wil er nu met iemand over praten
Ik wil geen schuldgevoel
Ik zeg haar straks dat het me spijt
En dat ik best begrijp dat zij me wel zal haten.
En zonder schuldgevoel
Hou ik de pest aan anderen die pesten.
Zonder schuldgevoel
De pest aan die pesten.

Kinderen voor Kinderen
Tekst en muziek: M. Lustenhouwer
Solist: Maartje Collignon

Inhoudsopgave

1	Uitgangspunten	4
2	Wat is pesten	4
3	Pesten op school	4
4	Hoe kunnen we pesten voorkomen?	5
5	Specifieke regels aangaande pesten op onze school	5
6	De leerkracht	6
7	Wat doen we als pesten gesignaleerd wordt?	6
8	Hoe begeleiden we de gepeste leerling?	7
9	Hoe begeleiden we de pester?.....	7
10	Hoe begeleiden we de grote middengroep?	7
11	Wat kunt u als ouders doen wanneer uw kind pest of gepest wordt?	8
12	Problemen bij de oplossing van het pesten	8
Bijlage 1	Handreiking bij de gesprekken.....	10
Bijlage 2	Online pesten	13
Bijlage 3	No Blame aanpak.....	16
Bijlage A	Structurele activiteiten ter voorkoming van pesten op onze school...	21

1. Uitgangspunten.

Alle kinderen moeten zich op onze basisschool veilig kunnen voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Elk kind mag zichzelf zijn. We hebben oog en waardering voor de verschillen. Ongeacht die verschillen steunen en respecteren elkaar. Dat het niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft aan dat we het kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten steken. Ons pedagogisch uitgangspunt is dat alle kinderen met elkaar moeten *leren* omgaan

2. Wat is pesten?

Onder pesten op school verstaan wij het volgende:

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

Pesten heeft duidelijke kenmerken:

- pesten gebeurt opzettelijk;
- pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
- bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek, verbaal of mentaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
- pesten gebeurt systematisch;
- pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
- pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor.

Het is dus een typisch ongewenste menselijke trek die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk. Nu eens is de ene 'het lijdend voorwerp' en dan de andere. Pesten is structureel en brengt kinderen tot wanhoop. Soms heeft dit zelfs fatale gevolgen en maken zij een eind aan hun leven. Het structurele karakter vraagt om echt beleid. Een kortlopend project of eenmalige activiteiten zetten meestal onvoldoende zoden aan de dijk.

Pesten is een universeel verschijnsel. Onderzoek in Noord-, Midden- en Zuid-Europa heeft aangetoond dat de omvang en de verschijningsvorm van pesten nauwelijks cultuurgebonden is. Kinderen zijn blijkbaar kinderen en gedragen zich overal hetzelfde.

3. Pesten op school

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken, wanneer het zich voor doet. Pesten is een probleem dat aandacht verdient. Het is lastig om pesten te signaleren en wanneer het gesignaleerd wordt, blijkt het moeilijk te zijn om er op een goede manier op te reageren.

We vinden daarbij het volgende van belang:

- De school ziet het als opdracht pestproblemen te voorkomen en tegen te gaan.
- We verwachten dat pesten ook als probleem wordt gezien door alle direct betrokkenen.
- De school moet beschikken over een directe aanpak wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert, is de inschakeling van de Intern Begeleider van de school nodig. Deze kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegde gezag adviseren.
- Leerkrachten en ouders moeten alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling nemen wanneer bepaalde gedragingen hun/onze norm overschrijden.
- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.

4. Hoe kunnen we pesten op De IJsselvallei voorkomen?

Aan het begin van elk schooljaar wordt veel tijd en aandacht besteed aan groepsvormende activiteiten. Dit wordt na de kerstvakantie herhaald.

De leerkracht spreekt gedragsregels af voor de groep en hangt ze duidelijk zichtbaar op.

Twee maal per jaar vullen leerlingen van groep 4 tot en met 8 de veiligheidsthermometer in. Aan de hand hiervan voert de leerkracht persoonlijke gesprekken met leerlingen en wordt ingespeeld op eventueel aangegeven pestsignalen.

Als zich (pest-)problemen voordoen in de groep worden deze serieus genomen en besproken. De leerkracht leert de kinderen door rollenspelen hoe ze met lastige situaties kunnen omgaan en maakt daar afspraken over.

Het onderwerp pesten/omgaan met elkaar komt steeds terug in onze lessen Dagopening aan de hand van de spiegelverhalen van de methode Trefpunt.

Trefpunt geeft bij elk thema diverse activiteiten die te maken hebben met eigen mening vormen, groepsvormende activiteiten, en samenwerkingsactiviteiten.

Leerkrachten geven het goede voorbeeld. Ook van ouders verwachten we dat ze het goede voorbeeld geven. Dat betekent dat verschillen worden aanvaard en ruzies worden uitgesproken en niet uitgevochten. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet

geaccepteerd. Leerkrachten, ouders en leerlingen horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.

Leerkrachten leggen de leerlingen uit, dat ze het moeten komen vertellen als er gepest wordt en dat dit geen klikken is. Bij klikken hoop je dat de ander straf krijgt, bij klagen hoop je dat het ongewenste gedrag ophoudt!

In bijlage A staat omschreven hoe we op onze school structureel aan het voorkomen van pesten werken.

5. Specifieke regels aangaande pesten op onze school

- Doe alleen datgene bij een ander kind, wat jezelf ook prettig zou vinden.
- Kom alleen aan een ander wanneer de ander dat goed vindt.
- We noemen elkaar bij de voornaam.
- Als je kwaad bent zeg je dat met woorden. Je zoekt hulp en blijft van de ander af.
- Probeer eerst samen te praten of ga naar de meester of de juf.
- Vertel het aan de juf of meester vertellen wanneer er iets gebeurt wat je niet prettig of gevaarlijk vindt. Vertel de meester of de juf wanneer jij zelf of iemand anders wordt gepest. .
- Word je gepest praat er thuis ook over, je moet het niet geheim houden.
- Uitslachten, roddelen en dingen afpakken of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
- Via alle sociale media blijven we aardig naar elkaar reageren. We sturen berichten die we zelf ook prettig zouden vinden.
- We blijven van andermans spullen af.
- We luisteren naar elkaars mening.
- We beoordelen niemand op zijn of haar uiterlijk.
- Nieuwe kinderen willen we goed ontvangen en opvangen.
- Na het uitpraten kunnen we ook weer vergeven en vergeten.

Deze regels gelden op school en daarbuiten: op het schoolplein, maar ook onderweg van school naar huis, bij de sportclub, bij het spelen in de buurt enzovoorts.

6. De leerkracht.

Leraren hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijken voor de aanpak op school. Ook wordt van leraren verwacht dat zij pesten vroegtijdig signaleren en effectief bestrijden.

Bij de groepsoverdracht worden de risicoleerlingen met de nieuwe leerkracht doorgesproken.

Leraren nemen klachten van leerlingen ten alle tijden serieus.

Het signaleren van pesten

Om het pesten tegen te gaan, moeten leraren eerst weten óf en hoe er wordt gepest. Dit kunnen zij allereerst doen door steeds bedacht te zijn op signalen die kunnen wijzen op pestgedrag.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen:

- volstrekt doodzwijgen;
- isoleren;
- psychisch en/of fysiek mishandelen;
- een kring vormen of insluiten in de klas, op de gang of het schoolplein;
- buiten school opwachten;
- slaan of schoppen;
- klopjachten organiseren;
- op weg van en naar school achterna rijden;
- naar het huis van het slachtoffer gaan;
- als slaaf behandelen;
- nooit de echte naam van een klasgenoot gebruiken, maar een bijnaam
- voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een klas- genoot;
- opdrachten geven huiswerk te maken of huiswerk innemen;
- bezittingen afpakken of stukmaken;
- cadeaus eisen of geld afpersen;
- Jennen;
- het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
- steeds het slachtoffer uitschelden of ertegen gaan schreeuwen;
- opmerkingen maken over kleding of uiterlijk;
- beledigen;
- briefjes doorgeven;
- kettingbrief schrijven; e-mails of sms-berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen;
- steeds (mobiel) opbellen.

Deze lijst is helaas niet uitputtend en kan dus nog verder worden uitgebreid, men kan het zo gek niet bedenken of leerlingen hebben het bedacht en gedaan.

7. Wat doen we als pesten gesignaleerd wordt?

Het heeft absoluut zin om daadwerkelijk op te staan tegen het pesten. Zodra andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie aanzienlijk veranderen. Het pesten wordt dan al direct minder vanzelfsprekend en draagt bovendien grotere risico's met zich mee. De situatie voor met name meelopers verandert door het ongewenste karakter van het vertoonde pestgedrag. Het wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te

gaan in het pestgedrag. Meelopers horen graag bij de norm en de grote groep en zijn niet bereid en ook niet in staat om grote risico's te lopen waarvan ze de gevolgen niet kunnen overzien, dit in tegenstelling tot de ervaren pester.

Wat doen we als er wordt gesignaleerd (door gepeste leerling zelf, ouders, andere leerling of leerkracht) dat een leerling wordt gepest?

- De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en maakt samen met hen afspraken.
- Bij herhaald pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling. De gepeste leerling de pester en de ouders van beide leerlingen worden uitgenodigd voor een oplossingsgericht gesprek. Er worden afspraken gemaakt om het pesten te stoppen. Ook wordt afgesproken hoe gecontroleerd wordt of het pesten inderdaad gestopt is.
- Bij aanhoudend pesten worden weer de betrokken leerlingen en hun ouders uitgenodigd voor een gesprek. Wederom worden afspraken gemaakt en wordt een evaluatiemoment afgesproken. Nu worden ook maatregelen besproken die er voor dienen om het pesten te voorkomen: zo wordt de pester voor een korte periode de toegang ontzegd tot situaties waarin pesten voorkomt (plein, gym, weg naar school – dus later naar huis -). Hiervan wordt de directeur op de hoogte gesteld
- Wanneer dit niet afdoende is, worden in overleg met de directeur passende maatregelen genomen. Dat kan variëren van het schorsen van de pester tot het inschakelen van externe hulp en / of begeleiding.

Als de leerkracht het idee heeft dat er sprake is van onderhuids pesten / een vermoeden van pesten stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen. De leerkracht probeert door persoonlijke gesprekjes feiten te achterhalen.

8. Hoe begeleiden we de gepeste leerling?

Veel kinderen die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uitkomt.

We begeleiden de gepeste leerling door

- Het tonen medeleven en luisteren en vragen hoe en door wie er wordt gepest.
- Het allereerst bieden van bescherming: ervoor zorgen dat de leerling niet alleen is, toezicht verzorgen door een maatje te organiseren of zelf toezicht te houden in vrije situaties.
- We gaan na hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten.
- We laten de leerling inzien dat je soms ook op een andere manier kunt reageren.
- We gaan na welke oplossing het kind zelf wil.

- We benadrukken de sterke kanten van het kind.
- We stimuleren het dat de leerling zich anders/beter opstelt.
- We praten met de ouders van het kind.
- We plaatsen het kind niet in een uitzonderingspositie door het over te beschermen.
- We schakelen indien nodig, in overleg met de ouders, hulp in zoals: sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdmaatschappelijk werk, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD.

9. Hoe begeleiden we de pester?

Een succesvolle pester leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben last op termijn van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendjes op lange termijn te maken en een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

We begeleiden de pester door:

- Te praten met het kind en te zoeken naar de reden van het pesten.
- We laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste.
- We raten inzien welke positieve kanten de gepeste heeft.
- We praten met de ouders van het kind.
- Afhankelijk van de ernst van het probleem is de directie bij deze gesprekken aanwezig.
- We schakelen indien nodig, in overleg met de ouders, hulp in zoals: sociale- Vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD.
- We laten excuses aanbieden.
- We spreken bij herhaling het kind er weer op aan.
- We stimuleren het kind gebruik te laten maken van de stop methode, er gebeurt iets: stop - nadenken - dan pas handelen.

10. Hoe begeleiden we de grote middengroep ?

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij pesten in de direct actieve rol van pester. Sommige kinderen behouden enige afstand en andere kinderen doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde "meelopers". Er zijn ook kinderen die niet merken dat er gepest wordt, of er zijn kinderen die het niet willen weten dat er gepest wordt in hun directe (school) omgeving.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor in populariteit mee te liften met de pester in kwestie.

Vooral meisjes doen nogal eens mee met pesten om een vriendin te kunnen behouden. Als kinderen actiever gaan meepesten in een grotere groep, voelen ze zich minder betrokken en verantwoordelijk voor wat er met pesten wordt aangericht. Alles wat in een groep gebeurt laat het individueel denken meer en meer achter zich en zo kan met name groepsgedrag leiden tot excessen die achteraf voor iedereen inclusief de pesters onacceptabel zijn.

We begeleiden de grote middengroep door

- Het probleem bespreekbaar te maken in de groep.
- We stimuleren dat de kinderen een eigen standpunt innemen en eventueel partij te trekken voor de gepeste leerling.
- We bespreken met de leerlingen dat "meedoen" met de pester meestal kan leiden tot verergering van het probleem.
- We laten inzien welke positieve kanten de gepeste heeft.
- We schakelen indien nodig, in overleg met de ouders, hulp in zoals: sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD voor de hele groep.

11. Wat kunt u als ouders doen wanneer uw kind pest of gepest wordt?

Ook de ouders kunnen een belangrijke rol spelen. Ouders van kinderen die gepest worden en die dit probleem met de school of op de club willen bespreken, zijn natuurlijk altijd emotioneel bij het onderwerp betrokken. De gevoelde onmacht bij deze ouders wordt door hen sterk ervaren en is niet altijd een goede leidraad tot een rationeel handelen. De ouder wil maar een ding en dat is dat het pestgedrag ogenblikkelijk stopt. Ouders van kinderen die niet direct bij het pesten zijn betrokken, kunnen meer afstand nemen. Daardoor zijn ze beter in staat om duidelijk te maken aan hun kind dat er iets aan het pesten gedaan moet worden. Dit is ook in het belang van de opvoeding en ontwikkeling hun eigen kind. Als er in de omgeving van een kind gepest wordt, heeft het kind zelf ook last van een onveilige, onprettige sfeer in de groep of de klas.

Ouders van pesters:

- Neem uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Houdt het computer- en sms gedrag van uw kind in de gaten.

Ouders van gepeste kinderen:

- Wanneer uw kind wordt gepest moet u dat op school bespreken met de leerkracht.
- Wanneer uw kind vraagt er met niemand over te spreken, maak uw kind dan duidelijk dat de school zal proberen een oplossing te zoeken; het is raadzaam de school vooraf te vragen dit ook te doen.
- Beloon uw kind en help het zijn of haar zelfrespect terug te krijgen.
- Blijf in gesprek met uw kind, maar niet op een negatieve manier, als bijv.: 'Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?'
- Geef adviezen om aan het pesten een einde te maken.
- Houdt het computer- en sms gedrag van uw kind in de gaten.

Alle andere ouders:

- Neem het probleem in de groep serieus: het kan ook uw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind (en de pester) serieus, het kan ook uw kind overkomen.
- Praat met uw kind over school, over relaties in de groep.
- Vraag af en toe of er in de groep wordt gepest.
- Corrigeer uw kind als het anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.

12. Problemen bij de oplossing van het pesten.

Bij het gepeste kind:

Een gepest kind schaamt zich vaak voor zijn gedrag, het voldoet niet aan normen die de ouders graag in hun kinderen terugzien: een vrolijk en vooral onbezorgd kind dat zelfstandig in staat is zijn boontjes te doppen. Pesten is een groot probleem voor kinderen en zorgt ook voor een evenredig groot probleem bij de erkenning en de aanpak ervan. Veel gepeste kinderen doen er dan uiteindelijk ook maar het zwijgen toe en vereenzamen. De angst wordt aanvankelijk nog groter als het pesten bespreekbaar gemaakt wordt door de ouders, waardoor het gepeste kind eens te meer met de gevolgen van het pesten kan worden geconfronteerd. Als represaille kan er in nog heviger mate gepest worden dan daarvoor al het geval was.

Bij de pester:

De pester zelf ziet zich in zijn machtsspel bedreigd, en dat moet ten koste van alles voorkomen worden. Soms blijken de pesters echter net zo opgelucht als de slachtoffers bij een duidelijke aanpak. Er wordt immers ook aandacht besteed aan hun onmacht om normaal met andere kinderen een relatie op te bouwen. Bij een aantal pesters is dat hun liefste wens waardoor ze echter helaas onmachtig zijn door het ontbreken van het hanteren van de juiste vaardigheden. In de directe kind-omgeving: Daarnaast is het goed te weten dat er altijd kinderen zijn die zich schuldig voelen omdat

ze niet op kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp roepen. Dit is vergelijkbaar met het niet te hulp schieten bij het verdrinken van mensen, waar een menigte bij aanwezig is.

De meelopers:

Ook zijn er altijd kinderen die helemaal niet in de gaten hebben dat er in hun omgeving gepest wordt. Ze zien wel het een en ander gebeuren, maar kunnen de gebeurtenissen niet duiden als pestgedrag, waar gepeste kinderen erg veel last van ondervinden.

Bij de ouders:

Ouders van kinderen hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders beschikken niet altijd over de juiste informatie en ook het zich op beperkte schaal voordoen van conflictsituaties tussen groepen kinderen, zorgt ervoor dat er nauwelijks vergelijkingsmateriaal voorhanden is. Een pester op school hoeft zich in de thuissituatie niet als pester te manifesteren.

Sommige ouders zien ook de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij vertalen het pestgedrag van hun kind in weerbaar gedrag.

Hun kind maakt echter een abnormale ontwikkeling door met grote risico's op normatief afwijkend gedrag op latere leeftijd met grote problemen.

Bijlage 1

Handreiking gesprekken:

Een gesprek met een pestkop en met een gepeste heeft vooral tot doel de problemen ook op individueel niveau bespreekbaar te maken. De gesprekken hebben geen therapeutisch doel. Een leerkracht is geen hulpverlener. Hij geeft wel aan waar de grenzen liggen en maakt aan de zondebok duidelijk dat deze met zijn problemen bij hem terecht kan. Gezamenlijk wordt gezocht naar oplossingen voor die problemen

Voorwaarden voor een individueel gesprek

- Er moet voldoende tijd zijn voor een gesprek.
- Er moet een ruimte zijn waar ongestoord gepraat kan worden.
- De leerling moet voor het gesprek begint, weten wat de bedoeling is.
- Het gesprek moet vertrouwelijk zijn.

Soms vinden kinderen het prettiger om te praten en tegelijk wat te doen (b.v. opruimen in de klas, of samen een eindje wandelen).

Een gesprek met een “pester” en een “gepeste” (samen)

Stap 1

Luister actief naar/probeer je in te leven in de klacht van een leerling (dat geldt zowel voor de klacht van de “pester” als voor de beleving van het slachtoffer); kies daarbij vooral geen partij: als je voor het ene kind kiest, kies je tegen het andere en dat kind kan zich dan afgewezen voelen (ook als dat andere kind de “pester” is, is afwijzing heel vervelend).

Stap 2

Als je naar beide partijen hebt geluisterd, kun je ze vragen om met elkaar te gaan praten waar je zelf bij zit. Laat ze tegen elkaar zeggen wat ze van de situatie vinden en wat ze zouden willen. Help ze daarbij om naar elkaar te luisteren en op elkaar te reageren. Zorg ervoor dat ze elkaar tijdens het gesprek aankijken.

Stap 3

Vraag ze om samen een oplossing te bedenken waar ze allebei iets in zien. Help ze daarbij door vragen te stellen als “Wat zou je daaraan kunnen doen? Wie van jullie heeft er misschien een idee?”.

Stap 4

Laat ze samen een oplossing kiezen. Vraag aan beiden afzonderlijk of ze die oplossing “echt zien zitten”. Help ze zo nodig om met elkaar een afspraak te maken.

Stap 5

Maak met z’n drieën een afspraak om over een tijdje te kijken hoe de gekozen oplossing werkt.

Gesprek met een “gepeste”

- Geef de leerling de kans geven om zijn hart te luchten.
- Met de leerling nagaan hoe problemen in de omgang met leeftijdgenoten opgelost kunnen worden en hoe dit in de toekomst voorkomen kan worden.

Begin van het gesprek

- Maak aan het begin duidelijk waarom je dit gesprek wilt voeren (bijv.: “Ik wil eens met je praten. Ik merk de laatste tijd dat jij nogal eens geplaagd wordt. Ik maak me daar zorgen over. Het lijkt mij voor jou heel vervelend.....”).
- Vraag vervolgens -heel nadrukkelijk- of de leerling zelf er ook over wil praten.
- De leerling mag niet het gevoel krijgen “ op de pijnbank” gelegd te worden, uitgehooft te worden of wat dan ook. Als een kind er echt niet over wil praten, respecteer dat dan. Beëindig het gesprek zonder verwijt en voeg hieraan toe dat de leerling altijd bij je terecht kan als hij wel wil praten.

Ingrediënten voor het gesprek

- Als leerkracht zul je in het gesprek de deur zelf moeten openzetten. Dat kan heel goed door open vragen te stellen, zoals:

“Wat vind jij er zelf van?”.

“Heb jij misschien een idee waarom ze jou pesten?”.

“Hoe reageer je als het gebeurt?”.

- Probeer eerst vast te stellen wat de leerling precies als probleem ervaart. Dat alleen al kan tijd vergen. Neem die tijd. Draag niet zelf allerlei oplossingen aan, ga vooral niet preken.
- Vraag liever aan de leerling:

“Hoe zou je daar nou een oplossing voor kunnen vinden? Heb je misschien zelf een idee?”.

- Het belangrijkste ingrediënt in zo’n gesprek is: luisteren. Actief luisteren met name. Dat betekent: je inleven in de leerling. Niet meelijden, maar meeleven. Dat kan heel goed door zinnetje te gebruiken, zoals:
“Je bedoelt dat je.....?”
“Je hebt het gevoel dat.....?”
“Je zou het liefst willen.....?”

Aandachtspunten

- Vermijd oordelen! Het gaat er in dit gesprek niet zozeer om wat jij als leerkracht ervan vindt of denkt, maar wat de leerling zelf aangeeft als probleem en als mogelijke oplossingen daarvoor.
- Als de leerling over oplossingen voor zijn problemen begint te denken, neem die dan uiterst serieus. Maak eerst een rijtje “mogelijke oplossingen”, ga pas daarna met de leerling na welke oplossing haalbaar is.
- Probeer samen een oplossing te kiezen die de leerling zelf “ziet zitten” en die ook naar jouw inschatting haalbaar en effectief is. Juist omdat gepeste kinderen vaak sociaal niet zo vaardig zijn, is het handig om een gekozen oplossing eerst uit te proberen. Misschien in de vorm van een rollenspelletje, dat je samen speelt?
- Maak na afloop van het gesprek een afspraak om over een tijdje weer eens samen te praten om te kijken of de gekozen oplossing echt werkt.
- Vermijd in het gesprek ook oordelen of verklaringen te geven voor het (pest)gedrag van andere kinderen. Er mag geen “roddelsfeer” ontstaan in het gesprek.
- Houd het gesprek, als het even kan, een beetje luchtig. Het is al moeilijk voor een kind om over dit soort onderwerpen te praten. als het dan ook nog met een sombere ondertoon gebeurt, is het helemaal tobben geblazen.

Gesprek met een “pester”

Maak de leerling duidelijk dat zijn gedrag voor jou onacceptabel is, stel een duidelijke grens.

Maar ook: de “pester” de kans geven om zijn “verhaal” te vertellen en als daarin problemen voorkomen: samen zoeken naar een oplossing.

Begin van het gesprek

Maak de leerling duidelijk dat je dit gesprek beslist met hem wilt voeren en welke bedoeling je daarbij hebt. Anders dan bij het gesprek met de gepeste geldt hier **niet**:

“Als de leerling geen zin heeft om te praten, okay, dan niet”. Je hebt als leerkracht behoefte om aan de leerling duidelijk te maken waar de grenzen (in dit geval: met betrekking tot plagen/pesten) liggen en dus wil jij dit gesprek voeren.

Stappen in het gesprek

Stap 1: is de toelichting: waarom dit gesprek plaats vindt (zie hierboven).

Stap 2: benoem vervolgens:

Het gedrag van de leerling waar je je aan ergert of waar je bezorgd over bent. Benoem dat zo zuiver mogelijk, dat wil zeggen met weglating van alle overbodige oordelen en verwijten. Alleen het “zuiver waarneembare gedrag”.

Benoem dan het gevolg dat het gedrag van de leerling heeft voor andere leerlingen (de gepeste, de rest van de klas, de sfeer in de klas).

En vertel tenslotte wat je zelf van vindt, van het gedrag van de leerling en de gevolgen die dat heeft.

Met deze drie elementen kun je zonder onnodige verwijten, zonder in gesprek te vervallen precies aangeven waar de grens ligt en welk gedrag je niet accepteert en waarom niet.

Stap 3: de kans is groot dat de leerling na zo'n confrontatie in verzet gaat en zegt: “Ja, maar....”.

Dat zijn momenten om over te schakelen op actief luisteren. Luister naar het verzet, de verklaringen van de leerling. Maar blijf bij je (in stap 2) aangegeven grens: dat kan bijvoorbeeld door, na het verzet van de leerling te zeggen: “Je bedoelt.....?” En vervolgens te herhalen: “En toch vind ik het heel erg dat een van de kinderen in de klas nu bijna niet meer naar school durft omdat jij een paar keer z'n tas hebt afgepakt en leeggegooid in de gang”.

Misschien is het gesprek hiermee afgedaan. Je hebt gezegd wat je wilde zeggen, de leerling heeft zijn verzet daartegen kunnen spuien en daar is naar geluisterd.

Maar het is ook mogelijk dat de leerling tijdens het gesprek laat merken dat zijn gedrag voortkomt uit een “probleem” bijvoorbeeld:

- hij vertelt het pesten niet te kunnen laten
- of de ander vraagt erom, die doet altijd zo raar.....

Soms zal zo'n confronterend gesprek over gaan in een helpend gesprek, waarbij je net als in het gesprek met de gepeste samen zoekt naar een oplossing voor het probleem van de pester.

Aandachtspunten in dit gesprek

- Veel pesters beschouwen hun eigen gedrag als heel normaal. Ze zullen nogal eens hun schouders ophalen en mompelen “Nou ja, dat je je daar druk over maakt.....”. Vaak is dat geen onwil, maar eerder een uiting van onvermogen: veel pesters weten bijna niet hoe ze zich anders moeten gedragen. Daarom zijn twee dingen aan te bevelen:
- heel duidelijk zijn in de grens die je aangeeft;
- oppassen dat je niet de leerling afwijst, maar alleen zijn gedrag.
- Het is mogelijk dat het tijdens zo'n gesprek voor de pester zelf duidelijk wordt, waar zijn gedrag uit voortkomt of mee samenhangt: eigen onzekerheid, een negatief beeld van

zichzelf, of onvermogen om op een andere manier met leerlingen om te gaan. In dat geval is het zeker van belang om tijdig, in het gesprek, over te schakelen van confronteren op actief luisteren.

- Ga samen met de leerling na of hij iets aan die problemen wil doen en op welke manier.

Er zijn onverbeterlijke pesters. Je kunt ze heel duidelijk aangeven waar de grens ligt. Je kunt heel zorgvuldig luisteren naar hun verzet of verklaring, maar ze veranderen hun gedrag niet. In dat geval heeft het geen zin om het gesprek een aantal malen te herhalen, dan moeten er andere oplossingen /maatregelen bedacht worden. Ga in gesprek met de Intern Begeleider over de te volgen stappen.

Bijlage 2

Online pesten

Veel kinderen en jongeren vinden internetten net zo gewoon als televisie kijken. 98% van de kinderen in Nederland is dan ook regelmatig te vinden op het internet. Om iets op te zoeken, om spelletjes te spelen of om met iemand te e-mailen of te chatten. Ze vinden dit meestal heel leuk om te doen. Maar internetten is niet alleen leuk. Het komt regelmatig voor dat kinderen vervelende berichtjes ontvangen of zelfs gepest en bedreigd worden. Eén op de acht kinderen wordt wel eens gepest op het internet.

Het gemak en de anonimiteit van internet veroorzaken onder tieners ongeremder online pestgedrag dan in het werkelijke leven. Online schelden wordt door tieners vaker als een geintje gezien dan schelden in de echte wereld. Bijna een vijfde van de tieners vindt het grappig om online te pesten omdat het anoniem kan. Ook de grenzen van het taalgebruik worden verlegd: tieners durven meer via internet. Bij online pesten wordt tevens minder vaak ingegrepen (door ouders of leraren) dan in het werkelijke leven.

Hoe zorg je dat kinderen zorgeloos, veilig op internet kunnen vertoeven?

Door betrokken te zijn bij wat ze doen. Geen enkele ouder stuurt zijn kinderen zomaar de straat op, de grote stad in. Je vertelt ze wat ze daar kunnen verwachten, wat leuk is en wat niet, wat wel mag en wat niet. En in het begin blijf je er een beetje bij. Hetzelfde zou eigenlijk voor internet moeten gelden. Maar dan moet je natuurlijk wel weten waar het over gaat.

Tips

Internet hoort bij het dagelijks leven van de kinderen. Verbieden heeft dan ook geen zin. Belangrijk is wel om goede afspraken te maken.

- **Plaats de computer op een centrale plaats in huis.**
Op deze manier kunt u zicht houden op de computer en kunt u enigszins zicht houden op de activiteiten waarmee uw kind zich bezighoudt op internet. Wanneer u op de hoogte wilt blijven

van het surfgedrag van uw kind (welke websites uw kind bezoekt)" kunt u de 'geschiedenis' bekijken (hiervoor is een aparte knop). Let wel: dit biedt geen garantie, want kinderen kunnen deze geschiedenis knop wissen.

- **Houd er rekening mee dat er geen veilige chat-boxen zijn. Echt goede chatsites**, speciaal voor kinderen, zijn er eigenlijk niet. Het is te duur om alle babbels voortdurend in de gaten te houden. Daardoor bestaat de kans op scheldkanonnades en seksueel getinte berichten. Wijs uw kind op de risico's.
- **Wees voorzichtig met het uitbreiden van de contactlijst van MSN.**
Wanneer kinderen onbekenden toevoegen, kunnen ze weer makkelijker vervelende berichten ontvangen. Toch kun je de personen van wie de berichtjes afkomstig zijn heel eenvoudig blokkeren. Bij de uitleg van MSN staat hoe dat moet.
Kleine kinderen chatten het liefst met vriendjes en vriendinnetjes, maar naarmate ze ouder worden gaan ze ook met onbekenden chatten. Voorzichtigheid is dan op zijn plaats, want Jamie van 11 is in werkelijkheid misschien wel Hans van 40. En wie weet of Debiel echt een meisje is? Internet is een anoniem medium, je kunt er zijn wie je wilt. Zorg dat uw kinderen dit goed beseffen. Vertel ook dat uw kind veilig is zolang het zich aan de afspraken houdt.
- **Spreek af om nooit persoonlijke informatie te geven.**
Als kinderen persoonlijke informatie doorgeven kan dat vervelend of zelfs gevaarlijk zijn. Anderen kunnen dan immers achterhalen wie je bent of waar je woont. Vertel uw kinderen daarom dat ze nooit persoonlijke informatie geven, ook al lijkt iemand nog zo aardig en betrouwbaar.
Onder persoonlijke gegevens verstaan we:
 - @ Je eigen naam
 - @ De namen van familieleden, vrienden, etc.
 - @ Telefoonnummers
 - @ Huisadres
 - @ Je e-mailadres
 - @ Naam van de school
 - @ Creditcard informatie
 - @ Foto's
 - @ Wachtwoorden
- **Laat uw kind beloven nooit stiekeme afspraken te maken.** Kinderen die elkaar via het chatten hebben leren kennen, krijgen soms de behoefte om elkaar te gaan bellen of te ontmoeten. Vertel dat u zich dat kunt voorstellen, maar vertel er ook bij waarom ze dat niet zomaar kunnen doen zonder medeweten van u als vader of moeder. Eerst eens telefoneren kan al veel duidelijk maken. U kunt zelf een indruk krijgen van het chatvriendje of vriendinnetje en een ontmoeting kan plaatsvinden onder leiding van de wederzijdse ouders.
- **Leer uw kind om te gaan met vervelende berichten** Hatelijke scheldberichten, discriminerende opmerkingen en seksuele toespelingen komen vaak voor, zeker in openbare chatrooms. Leer uw kinderen de volgende basisregels:
 - Verlaat de chat als er iets vervelends gebeurt
 - Vat het niet persoonlijk op
 - Reageer niet op vervelende berichten
 - Ga naar je ouders als je je ongemakkelijk of bedreigd voelt

*Zorgdocument
Beleid*

- Voel je niet schuldig als iets vervelends gebeurt. Vaak kun je het adres van een afzender blokkeren. In de handleiding van MSN of het mailprogramma kunt u lezen hoe dit werkt. Weet u waar de e-mail vandaan komt, neem dan contact op met de provider. Die kan zo nodig optreden tegen de afzender. Lukt het niet om van iemand af te komen, of is de afzender onbekend, neem dan gewoon een ander e-mail adres.

- **Zorg dat uw kind het e-mail adres beschermt.** Mailen is bij kinderen een van de populairste bezigheden. Mailen is veiliger dan chatten, maar ook hier kleven risico's aan. Als een kwaadwillende het e-mailadres in handen krijgt (via een chatroom, nieuwsgroep of website) kan uw kind via de e-mail lastiggevallen worden. Pestmail komt steeds vaker voor. Het belangrijkste advies is dus dat ze hun e-mail adres zo veel mogelijk voor zichzelf houden.

- **Leer uw kind geen onbekende e-mail en bijlagen te openen.**

De beste manier om met vreemde mailtjes om te gaan is: negeren. Leer je kind om nooit e-mail van onbekenden te openen. Net zoals je geen snoepjes van vreemden aanneemt, open je ook geen e-mail van vreemden.

- **Bewaar pestmail.**

Wanneer het niet lukt om een einde te maken aan de ongewenste berichtjes is het goed om deze mails of chats te bewaren, zeker wanneer u de indruk heeft wanneer ze telkens van dezelfde afzender afkomstig zijn. De mail is namelijk bewijsmateriaal en kan een hulpmiddel zijn bij het traceren van de dader.

- **Praat met uw kind over online-contacten.**

Blijf geïnteresseerd in het surfgedrag van uw kind en wijs uw kind regelmatig op de minder leuke kanten, zoals pedofielen in chatboxen, pornosites, scheld e-mails en nog veel meer. Laat uw kind weten dat het bij u terecht kan als het vervelende berichtjes ontvangt. Praat met uw kind over online vrienden, en leer ze op die manier beter kennen. Net zoals u benieuwd bent naar de vriendjes en vriendinnetjes van school of van paardrijden wil je ook graag weten met wie uw kinderen omgaan als ze online zijn. Praat met uw kind ook over de leuke kanten van internet, of ga eens samen surfen op internet.

- **Neem uw kind serieus, maar leer het ook te relativeren.**

Een kind denkt al snel dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Probeer dat schuldgevoel te voorkomen en neem alles waarmee uw kind zich tot u wendt serieus. Je hebt het dus niet in de hand dat iemand zulke mail naar je stuurt, maar je kunt wel zelf bepalen in hoeverre je jezelf erdoor laat beïnvloeden. Wimpel het probleem niet weg, maar probeer het wel te relativeren.

- **Leer uw kind de gedragsregels op internet.**

Online gelden dezelfde omgangsvormen als offline. Leer uw kind altijd vriendelijk, eerlijk en beleefd te blijven, en niet (terug) te gaan schelden als iemand vervelend doet. Woorden / zinnen die alleen met hoofdletters geschreven worden, worden bijvoorbeeld vaak als schreeuwen geïnterpreteerd Maar: wat anderen kunnen, kan uw eigen kind meestal ook. Denk niet dat uw eigen kind altijd het lieverdje is. Ook uw kind kan andere kinderen uitdagen, pesten of lastigvallen. Ze kunnen zich anders voordoen dan ze zijn. Zorg dat ze zelf geen vervelende berichtjes posten. Wie zich bij het chatten en mailen aan dit soort fatsoensregels houdt, zal zelf ook minder snel in de problemen komen.

Is er sprake van pesten?

Het is vaak heel moeilijk om te signaleren of uw kind gepest wordt. Slecht slapen, geen eetlust, buikpijn, hoofdpijn, niet graag naar school gaan en slechtere cijfers op school kunnen signalen zijn. Voor online pesten gelden grotendeels dezelfde signalen als voor 'gewoon' pesten. Echter, het is vaak nog moeilijker te signaleren, omdat er nu geen vernielde spullen of blauwe plekken zijn die als aanwijzing kunnen dienen. Bovendien is uw kind meestal alleen wanneer het op internet actief is en kunt u moeilijker merken wanneer uw kind zich ongemakkelijk voelt. Bovendien vinden veel kinderen dat ouders niets begrijpen van internet en zullen u wellicht daarom niet in vertrouwen nemen. Het is belangrijk om in contact te blijven met uw kind en uw kind te stimuleren om het aan iemand te vertellen wanneer ze lastig worden gevallen. Wanneer ze er niet met u over willen praten, kunt u kinderen ook adviseren om het tegen vrienden, de leerkracht of familie te zeggen.

Bijlage 3.

De No Blame aanpak bij pesten

Essentiële elementen in de procedure

- Geen schuld
- Aanmoedigen van empathie
- Gedeelde verantwoordelijkheid
- Probleemoplossend

Omschrijving van de betrokkenen

Pesters (veroorzakers, daders, ...)

- Pesters vind je overal.
- Fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer, het is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Hij doet zich zelfzeker voor maar is dat daarom niet.
- Weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer er om vraagt.
- Zich niet bewust zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

Er bestaat geen éénduidige oorzaak waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk.

Kinderen die weinig aandacht van hun opvoeders krijgen, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En niet onbelangrijk is het voorbeeldgedrag van volwassenen. 'Als een vader tijdens de voetbalwedstrijd van zijn zoon langs de lijn de scheidsrechter allerlei nare ziektes toewenst, is het niet verwonderlijk dat zijn kind dit gedrag op het schoolplein imiteert.'

Gepeste (doelwit, slachtoffer, ...)

- Wijkt meestal af van één of andere groepsnorm. Dit is echter enkel een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd kan het ook gebeuren dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt plots uitgekozen wordt als doelwit.
- De tolerantiegrens van de kinderen verschillend is. Daar waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativeren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.
- Zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg eenzaam.
- Missen vaak een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind over beschermd wordt.

Toch kan nooit worden gesteld dat kinderen pestgedrag uitlokken. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt deze stelling in dat het pestgedrag geminimaliseerd of goedgepraat wordt.

De groep (meelopers, toeschouwers, helpers, ...)

- Dikwijls een groepsgebeuren.
- 'Neutrale' toeschouwers. Zij zeggen of doen vaak niets uit angst om zelf het doelwit van pesterijen te worden en zo ook uit de groep te vallen.
- Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan,. In deze houding schuilt echter het gevaar dat deze kinderen onverschillig en hard worden voor het leed van anderen, waardoor hun empathie afneemt.
- Naast de neutrale toeschouwers zijn er ook soms kinderen die de pester helpen bij zijn pestgedrag en zijn er, gelukkig, ook kinderen die partij durven kiezen voor het slachtoffer. Ook al komt hun hulp of hun besef soms te laat.

Een definitie van PESTEN, die ook het verschil met plagen en ruziemaken verduidelijkt:

TIK TIK TIK...: pesterijen zijn als onophoudelijke druppels die op hetzelfde hoofd vallen.

Pagerijen en ruzies zijn altijd TIK TAK TIK TAK... een wisselwerking tussen personen.

Bij pesten gaat het om regelmatige, vervelende gebeurtenissen en/of handelingen: het hoeft niet om spectaculaire toestanden te gaan, het is juist het beklemmende van de regelmaat dat de doorslag geeft. Het doelwit kent zelden echte rust als de pesters ergens in de buurt zijn.

Pesters:

- Macht van de pester(s) staat tegenover de onmacht van het doelwit: van groot belang is de beleving van het doelwit: die VOELT zich onmachtig, de buitenwereld ziet het vaak anders ("hij/zij moet maar wat ... reageren", "hoe is het mogelijk dat hij/zij dat toelaat")

- Geen respect voor grenzen: de pesters zullen zelden een “nee” of een “stop daarmee” echt accepteren.
- Pesters hebben meestal een laag ontwikkeld empathisch vermogen. Ook al weten ze dat ze iets verkeerd doen, ze zullen zelden het effect van hun daden kunnen inschatten en beseffen meestal de ernst er niet van.

Groepsprobleem:

- Pesten is een groepsprobleem, dat betekent dat een individu zelden tot nooit het probleem kan oplossen, want een individu kan niet winnen van een groep. De groep moet in actie komen.

DOE DIT NIET:

- Labels “plakken”: een pester wordt soms doelwit en omgekeerd, sommige situaties zijn zo complex dat een pester tegelijk slachtoffer is. Bovendien geef je geen enkel gedragsalternatief door iemand als pester of meeloper of slachtoffer te bestempelen. Integendeel, je versterkt de bestaande positie.
- De “waarheid” zoeken: dit is een heel moeilijke “politietechniek” waar heel specifieke vaardigheden en strategieën bijhoren. Vraag maar eens aan twee mensen die hetzelfde hebben meegemaakt om een objectief verslag te geven... In een peestsituatie speelt dan ook nog eens mee dat de pester er meestal alle belang bij heeft om te liegen en het slachtoffer ook (die is bang voor wraak).
- Het doelwit willen veranderen. Een jongere die assertief is, heeft misschien wat meer kans om niet gepest te worden, maar het is geen garantie. Een pester heeft trouwens ook nood aan meer assertiviteit, want die gedraagt zich agressief. Preventief werken aan assertiviteit (ik ben OK, jij bent OK) is dus voor alle jongeren zinvol. Een doelwit heeft meestal geen boodschap aan allerlei pogingen om hem/haar te veranderen. Ten tweede geef je de akelige boodschap dat het doelwit verantwoordelijk is en dat is in peestsituaties NOOIT het geval. Wat kan dan wel? NADAT het pesten gestopt is, kan je een doelwit indien nodig trainen in socio-emotionele vaardigheden, sleutelen aan lichaamstaal enz. (pesters, meelopers en de klas kunnen eveneens extra begeleiding krijgen in sociale vaardigheden).

Straffen:

Straf NOOIT omdat er gepest wordt, het is een gevaarlijke ingreep die het doelwit meestal nog meer in gevaar brengt, bovendien geef je de pester de boodschap dat wie de meeste macht heeft, wint... en pesters houden al zo van het gevoel van macht dus...

De No Blame aanpak: overzicht

Vooraf: peestsituatie wordt in kaart gebracht (er is sprake van een doelwit, regelmatige vervelende gebeurtenissen, één of meerdere pesters, een aantal meelopers, de klas/groep is op de hoogte).

- Stap 1: gesprek met het doelwit

- ~ informatie vragen, geen details over wat er juist gebeurd is,
- ~ vraag naar beleving, gevoelens van het doelwit,
- ~ uitleg over aanpak, nadruk op niet-bestrafende aspect, vraag toestemming,
- ~ bespreek samen de namen om de groep samen te stellen,
- ~ vraag wat je WEL of NIET mag vertellen over de beleving van het doelwit,
- ~ vraag evt. naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het doelwit,
- ~ aangeven dat je steeds bereikbaar blijft voor het doelwit.

- Stap 2: groep wordt samengeroepen

- ~ bestaat uit pesters, meelopers, vrienden en /of positief ingestelde jongeren,
- ~ doelwit is niet aanwezig, dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

- Stap 3: leg het probleem uit

- ~ vertel aan de groep dat je een probleem hebt,
- ~ gebruik evt. het verhaal of de tekening van het doelwit,
- ~ praat niet over details van gebeurtenissen,
- ~ beschuldig niemand,
- ~ duidelijk maken dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

- Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

- ~ zeg duidelijk dat niemand in de problemen zit of gestraft wordt,
- ~ elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing,
- ~ zij hebben het meeste contact met het doelwit, dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

- Stap 5: vraag de groep naar hun voorstellen

- ~ alle positieve voorstellen aanvaarden (niets doen is ook een positief voorstel!)
- ~ vraag om het concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'
- ~ aandacht voor de 'ik-taal' (wees niet tevreden met algemene uitspraken),
- ~ intenties kunnen opgeschreven worden.

- Stap 6: laat het aan hen over

- ~ leg de verantwoordelijkheid bij de groep; zij alleen kunnen het probleem oplossen,
- ~ bedank hen en geef ze duidelijk vertrouwen,
- ~ vertel dat je hen na een week individueel wil spreken (je blijft bereikbaar).

- Stap 7: 1 week later: individuele, korte gesprekken met alle betrokkenen

- ~ laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn bijdrage,

~ gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden,...

~ indien het doelwit niet helemaal tevreden is, kan de procedure herhaald worden.

Basisprincipes:

- Het moet stoppen
- Iedereen is verantwoordelijk
- Niemand wordt gestraft Begeleidersvaardigheden
- Als pesten opgemerkt wordt of gemeld kan je de volgende stappen zetten:

Stap één - gesprek met het doelwit

Als de begeleider ontdekt heeft dat pesten gebeurt, begint ze met een gesprek met het doelwit over zijn of haar beleving en gevoelens, over het effect van de pesterijen.

Ze ondervraagt niet over de voorvallen, maar ze moet wel weten wie erbij betrokken is. Tijdens dit gesprek legt de begeleider (indien nodig) de procedure uit en vraagt ze het vertrouwen van het doelwit. Op het einde vraagt de begeleider wat ze wel en wat ze niet mag vertellen aan het groepje. Het doelwit kan ook uitgenodigd worden om een tekst, tekening, gedicht of andere creatieve uitdrukking te maken over het effect van de pesterijen.

Stap twee - roep de gekozen leerlingen samen

De begeleider heeft een bijeenkomst met het groepje leerlingen dat tijdens het gesprek met het doelwit gekozen is (pester(s), meelopers, niet betrokken, mondige jongeren en/of vrienden van het doelwit). Het doelwit is niet aanwezig; een groepje van zes tot acht jongeren is ideaal.

Stap drie - leg het probleem uit

De begeleider vertelt het groepje jongeren dat er een probleem is, hoe het doelwit zich voelt en gebruikt eventueel het creatieve middel dat het doelwit heeft aangereikt om het effect van de pesterijen te benadrukken. Op geen enkel moment bespreekt ze de details van de incidenten of spreekt ze beschuldigingen uit.

Stap vier - deel de verantwoordelijkheid

De begeleider beschuldigt niet maar stelt duidelijk dat ze weet dat de groep verantwoordelijk is én dat ze er zelf iets kunnen aan doen.

Stap vijf - vraag de groep naar hun voorstellen

Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een voorstel tot handelen te doen, waardoor het doelwit kan geholpen worden om zich terug beter te voelen. De begeleider reageert aanmoedigend en bedankt, maar ze dringt niet aan op een uitgesproken belofte om gedrag te veranderen.

Stap zes - laat het aan hen over

De begeleider beëindigt de bijeenkomst door de verantwoordelijkheid voor de oplossing bij de groep te laten. Ze spreekt met hen af voor een nieuw gesprek na een week om te zien hoe het loopt.

Stap zeven - een volgende bijeenkomst

Ongeveer een week later bespreekt de begeleider met elke leerling afzonderlijk -ook met doelwit- hoe de week verlopen is. Dit geeft de begeleider de mogelijkheid om het gebeuren van nabij te volgen en houdt de betrokkenheid van de jongeren bij het hele proces in stand.