

# Pestactieplan Johannesschool





A INLEIDING EN VISIE

B PESTVRIJE SCHOOL

- Pesten vs. plagen
- Ouders betrekken
- Leerlingen betrekken

C AANPAK

- Pestpreventie
- Stappenplan bij pestgedrag/ruzies

D GEWENST GEDRAG

- Gedragscode
- Belonen vs. Straffen

E GEGEVENS

F HANDIGE TIPS EN INFO

## **A INLEIDING EN VISIE**

Wij vinden het belangrijk dat alle kinderen zich op school goed voelen.

Toch blijkt uit onderzoek dat één op vier kinderen uit het basisonderwijs slachtoffer is van pestgedrag.

Ook in de media hoor je regelmatig over “pesten”, maar het is echter niet nieuw. Het is ook geen verschijnsel van de laatste jaren.

Waarschijnlijk herinnert iedereen zich talrijke gevallen uit zijn eigen schooltijd waarin klasgenoten werden gepest of er niet bij hoorden.

Als ouder wil je echter dat je kind dit nooit overkomt. Het is evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. En hoe je ook je best hebt gedaan, hoe pak je als ouder zulke problemen best aan?

Een kind dat gepest wordt, is meestal niet in staat om de situatie zelf te veranderen. Het durft ook niet de stap te zetten naar de volwassenen om te zeggen dat het gepest wordt. Daarom is het absoluut nodig om in te grijpen en je kind te helpen. Daar pestgedrag niet alleen schadelijk is voor de slachtoffers, maar ook voor de pesters, is het belangrijk dat we ook de pesters duidelijk maken dat hun gedrag niet wordt getolereerd.

Ook kinderen die als toeschouwers worden beschouwd, lijden onder pesten. Uit angst voor de pesters gaan ze soms zelf meedoen aan de pesterijen.

Wij dulden geen pestgedrag in onze school en vinden het belangrijk dat heel de schoolgemeenschap pesten ernstig neemt.

Met dit stappenplan hopen we dat alle partijen (school, ouders, leerlingen) weten hoe te reageren als een pestprobleem zich voordoet en willen wij zo een aangename leer- en leefruimte creëren.

## B PESTVRIJE SCHOOL

In het begin van het schooljaar ondertekenen alle leerlingen van onze school een gedragscode. Zo gaan ze akkoord met de afspraken die in onze school gelden aangaande aanpak van pesten en grensoverschrijdend gedrag.

Deze aanpak kan enkel maar een gunstig effect hebben als iedereen, zowel leerlingen als ouders, leerkrachten en directie hier volledig achter staan.

In deze code kan iedereen lezen wat er verwacht wordt van hem/haar en wat je kan en mag verwachten van de anderen in onze school.

Samen maken we van onze school een pestvrije school...nu en altijd!

Pesten versus plagen ... een wereld van verschil voor iedereen!

PLAGEN	PESTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>- onschuldig, met humor, niet gemeen</li><li>- korte duur en ongepland</li><li>- op gelijke voet</li><li>- is te verdragen</li><li>- 1 tegen 1</li><li>- niet systematisch</li><li>- wisselend slachtoffer</li><li>- geen pijn/korte pijn/snel vergeten</li><li>- de groep blijft zichzelf</li></ul> <p>In een nieuwe groep worden vaak plaagstoten uitgedeeld om op zoek te gaan naar wie zwakker staat.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- berekend: doelbewust en gepland</li><li>- aanhoudend en systematisch</li><li>- ongelijke strijd</li><li>- allen tegen één</li><li>- doel = kwetsen</li><li>- gebeurt vaak door dezelfde personen</li><li>- verregaande gevolgen, moeilijk herstel</li><li>- groep verandert</li></ul>

Plagerij die lossen de kinderen zelf op. (Al dan niet met een beetje hulp.) Ruzie maken mag, hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen 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 immers hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze een goede oplossing kunnen vinden.

Pesten is wat anders! Om dit op te lossen hebben we hulp van iedereen in en rond de school nodig. Pesten is 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.

**Informatie:**

- Informeer je goed over het pestbeleid in onze school via de website, de schoolinfo, tijdens een oudercontact, enz.
- Bekijk aandachtig de gedragscode en de afspraken rond pesten op school.
- Zorg ervoor dat je grondig weet wat onze afspraken rond pesten op school precies inhouden.

**Communicatie:**

- Neem ook samen met je kind het pestactieplan en de gedragscode voor de leerlingen door.
- Verduidelijk eventueel afspraken waar je kind het moeilijk mee heeft.
- Laat ook blijken dat deze afspraken op de school eigenlijk ook thuis en in de omgeving van je kind gelden.
- Licht uw kind in over het feit dat de school tuchtmaatregelen kan nemen tegen leerlingen die hardnekkig blijven pesten .
- Vertel dat je als ouders achter de beslissing van de school staat omdat je ook akkoord bent met de gedragscode.



### Actie:

- Keur altijd agressie van zowel de pester als het slachtoffer af. Zeg dus nooit: Je moet maar terugslaan.
  - Merkt u systematisch pestgedrag op school of vertelt uw kind erover, licht dan de leerkracht in.
  - Spreek tijdens het oudercontact ook over het welbevinden van uw kind.
  - Wees alert voor de signalen van je kind die kunnen wijzen op het feit dat hij/zij gepest wordt:
    - hoofdpijn
    - buikpijn
    - schoolresultaten achteruit
    - niet graag naar school komen
    - zich isoleren
    - agressief gedrag
    - aanhankelijker zijn
    - niet meer over school vertellen
    - nooit bij andere kinderen gaan spelen
    - geen kinderen vragen om te komen
    - vaak dingen verliezen
    - met kapotte spullen naar huis komen
    - blauwe plekken
    - niet meer willen slapen, veel wakker zijn, nachtmerries hebben
    - de verjaardag niet willen vieren
    - niet meer alleen boodschappen willen doen
    - bepaalde kleren absoluut niet meer willen aandoen
    - thuis prikkelbaar, verdrietig of boos zijn
    - ...
- ➔ Dit kan bijdragen tot een negatief zelfbeeld, onzeker zijn, weinig zelfvertrouwen, sociaal isolement!

### **\*\*\*CYBERPESTEN**

*Durf ook uw kind bevragen naar zijn/haar activiteiten op de iPad/computer.*

*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 ouders zijn wettelijk mede verantwoordelijk voor de gevolgen van zulk pestgedrag door zoon of dochter. Gsm gebruik op school is verboden. Gsm's moeten 's morgens worden afgegeven aan de leerkracht, indien er een leerling betrapt wordt met een gsm, wordt deze afgenomen en aan de directeur bezorgd. De ouders moeten de gsm zelf afhalen bij de directeur. Op school proberen we verder ook sociale netwerksites te blokkeren (o.a. facebook).*

*Wanneer ouders/kinderen toch naar school komen en melding maken van cyberpesten, vragen wij steeds om bewijsmateriaal mee te nemen. Vaak gebeurt deze vorm van pesten eerder na de schooluren.*

Wees eveneens alert voor de signalen van je kind die kunnen wijzen op het feit dat hij/zij andere kinderen pest:

- zich omringen met meelopers
- impulsief gedrag
- agressief zijn
- altijd de baas willen zijn
- andere kinderen zijn bang van hem/haar

### **Tips:**

- Aan de leerkracht vragen om uw kind niet naast een bepaalde klasgenoot te zetten, geeft het signaal dat uitsluiten mag. Doe dit dus niet en dring deze vraag ook niet op bij uw kind.
- Ga thuis op een prettige manier met elkaar om. Wie thuis weinig belangstelling krijgt, heeft een grotere kans om een pester te worden.
- Ouders die zelf lijfstraffen uitdelen, lopen het risico dat hun kinderen vlugger geweld gaan gebruiken.
- Praat veel met je kind, geloof en vertrouw hem/haar en geef hem/haar verantwoordelijkheden. Zelfvertrouwen voorkomt frustratie en agressie!
- Thuis bepaalde sociale vaardigheden aan je kind leren is een goede zaak: iets leren vragen, opkomen voor jezelf, je gedacht leren zeggen, zich leren inleven in andere personen, omgaan met gevoelens zoals tegenslag, leren reageren op treiteren...
- Maak je kind duidelijk dat wie pesten signaleert, geen klikspaan is. Meelopers zwijgen vaak over pesten.

### **Mijn kind wordt gepest:**

- Luister aandachtig naar zijn/haar verhaal en stel vragen. (Waarom pesten ze je? Hoe lang? Wie? Waar? Wanneer?)
- Stel uw kind gerust. Zeg dat het zo niet verder kan en dat je er samen iets aan gaat doen.
- Verwittig de school. Naast de klasleerkracht zullen ook de directie en zorgcoördinator graag naar je verhaal luisteren. Zet deze eerste stap nooit zonder toestemming van het kind. Praat erover zodat uw kind gelooft in de aanpak die gaat volgen.
- Beschuldig niet zomaar iedereen in de school. Het is geen schande voor een school dat er gepest wordt, het is wel een schande wanneer ouders en leerkrachten er niets aan doen.
- Ondersteun uw kind. Gepeste kinderen verliezen hun zelfvertrouwen. Moedig hem daarom extra aan in dingen waar ze goed in zijn.
- Lees samen met uw kind boeken over pesten. In de bibliotheek helpen ze je graag!
- Oefen thuis sociale vaardigheden met uw kind.
- Stimuleer uw kind om een uitlaatklep te zoeken. (Sport, cursus, jeugdbeweging...)

### Mijn kind pest:

- Ga na wat er precies aan de hand is. Spreek erover met je kind, zijn vrienden, de leerkrachten...
- Beschuldig anderen niet. (De anderen lokken uit!)
- Word niet boos en ontken het probleem ook niet.
- Onthoud goed dat pestkoppen zich thuis soms anders gedragen dan op school. Een pestkop slaagt er vaak in om zijn gedrag goed te verbergen voor de ouders.
- Meld aan de leerkrachten dat u op de hoogte bent van het probleem en dat u bereid bent om mee te werken in de aanpak ervan.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen zijn zich vaak niet bewust van wat ze iemand aandoen.
- Wijs je kind op de gevolgen van pesterijen zowel voor het slachtoffer als voor de pestkop zelf.
- Stel duidelijke grenzen en duld niet dat je kind agressief is.
- Vertel hoe belangrijk je het vindt dat je kind leert omgaan met anderen: zich inleven, samenwerken... Allemaal vaardigheden die je kan oefenen.
- Via een jeugdbeweging of sportorganisatie kan je kind leren dat vrienden maken ook op een leuke manier kan, zonder imponeren, zonder stoere taal of agressief gedrag.
- Sport kan ook helpen om vitaliteit of agressie positief aan te wenden.





**Informatie:**

- Informeer je goed over het pestbeleid in onze school.
- Lees goed de gedragscode zodat je snapt wat elke afspraak wil zeggen.
- Spreek met de juf of meester over al die afspraken.
- Spreek met je ouders over de afspraken en zeg hen dat je je graag wil inzetten om mee te werken aan een pestvrije school!
- Spreek met je vrienden af hoe je kan mee werken aan een pestvrije school.

**Actie:**

- Houd je aan de afspraken van de gedragscode die je ondertekende.
- Op de speelplaats speel je eerlijk en houd je je aan die afspraken.
- Tijdens een ruzie zoek je actief mee naar een oplossing.
- Je lacht niet met de fouten van een ander.
- Je praat eerlijk tegen juf, meester of ouders over pestgedrag dat je zag of meemaakte.
- Je mag ook al eens alleen spelen of zijn als je daar zin in hebt.

**Tips:**

- Als je pestgedrag ziet of hoort, mag je proberen het mee op te lossen.
- Om een situatie te helpen oplossen, kan je vragen stellen als: Wat gebeurt er hier? Waarom? Wie is er betrokken? Wat moet er gebeuren?
- Blijf vooral zelf rustig in een peestsituatie. Probeer vooral te luisteren, te bedaren, te troosten of te beschermen.
- Laat duidelijk horen dat jij vindt dat pesten echt niet kan!
- Verwittig de juf of meester als je het probleem niet zelf kan oplossen of als het echt erg is .



### **Wat doe je als je gepest wordt...:**

- Ook al denk je nu even dat het pestgedrag nooit gaat ophouden, JIJ samen met heel wat mensen die je steunen, kunnen er iets aan veranderen... raap je moed bij elkaar!
- Alle juffen en meesters en ouders luisteren graag naar je.
- Praat er met iemand over (ouders, juf, meester, iemand die je lief vindt ...)
- Vertel ook het hele verhaal aan je knuffel, huisdier...
- Schrijf alles op in een dagboek.
- Als je niet graag praat met iemand, kan je ook altijd een brief schrijven.
- Vraag zeker om hulp nadat je je verhaal gedaan hebt.
- Probeer om het pestgedrag soms ook eens te negeren.
- Zoek ander gezelschap op, wie weet laten die pesters je wel meteen met rust.
- Doe veel dingen die je leuk vindt: sporten, spelen, lezen, tekenen...
- Probeer om aan al je klasgenoten duidelijk te maken dat je het erg vindt dat anderen meedoen met het pesten.
- Luister goed naar de raad van je juf, meester of ouders.
- GELOOF IN JEZELF!!! Er zijn een heleboel dingen waar jij supergoed in bent!

### **Wat doe je als je zelf de pester bent:**

- Denk eens na hoe je begon te pesten... misschien is het pesten begonnen door een dom grapje waar iedereen mee moest lachen en ging jij gewoon een stapje verder.
- Denk eens na of je wil stoppen met pesten... je weet misschien nog niet hoe je ermee kan stoppen, maar als je tenminste al wil stoppen, heb je de eerste stap al gezet.
- Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je 'grapjes uithaalt' het echt niet prettig vinden? Hoe heb je dat gemerkt?
- Luister eens goed naar de kinderen die door jou gepest worden.
- Niemand heeft echt schuld aan pesten, maar jij bent verantwoordelijk voor al wat je doet.
- Niemand lokt pesten uit, ook al denk jij dat nu misschien.
- Niemand heeft het recht om aan iemand anders te komen. Dus jij bent verantwoordelijk voor al wat je doet.
- Denk eens na waarom je pest.
- Praat met anderen over je pestprobleem.
- Elke pestsituatie MOET hersteld worden. Begin er dus maar snel aan!
- Als je je niet aan de afspraken kan houden, heb je hulp nodig om met jezelf en de anderen te leren omgaan.
- Als laatste: beeld je eens in dat de rollen omgedraaid waren, hoe zou jij je voelen? Wat denk je dat de andere nu voelt?

**Wat doe je als je af en toe wel eens mee doet aan pesten:**

- Voor jou is het gemakkelijker om iets aan het probleem te doen dan voor de echte pesters en zondebokken.
- Als je niet meedoet, staat de pester alleen! En iemand die alleen staat, zal ook geen lol meer hebben in pesten.
- Vertel aan volwassenen dat er andere kinderen gekwetst, geslagen, vernederd worden. Dit is zeker en vast NIET klikken!
- Denk eens goed na waarom je eigenlijk meedoet:
  - o Ben je bang om zelf gepest te worden?
  - o Hoop je zo meer vrienden te krijgen?
  - o Geloof je dat je 'echte' vrienden zal krijgen door anderen te kwetsen?
- Praat er met iemand over.
- Zeg heel duidelijk tegen de pester dat hij/zij moet stoppen.



**Pestpreventie op school:**

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

**1 Werken aan een positieve klasfeer**

Elke klas en elke leerkracht werkt aan een positief klasklimaat. Een gemotiveerd team wil ervoor zorgen dat elke leerling graag naar school komt en zich goed voelt bij ons op school. 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, kindcontacten...

Doorheen het schooljaar worden fijne feesten georganiseerd op klasniveau (verjaardagen, sintfeest, uitstappen...) en op schoolniveau (schoolfeest, meerdaagse, kerstfeest, carnavalsfeest...)

Er zijn verschillende meerdaagse openluchtklassen (2e leerjaar, 3/4e leerjaar en 5e leerjaar) die het werken aan een positieve klasfeer bevorderen. Doordat de leerlingengroepen elk jaar gemend worden, kennen veel leerlingen elkaar in de school. Dit komt de sfeer op school en op de speelplaats ten goede.

**2 Pestpreventie op de speelplaats**

Door een aantal activiteiten aan te bieden tijdens de middagpauzes hopen we dat leerlingen zich niet gaan vervelen en dat ze geen tijd hebben om te pesten.

Zo is er een dansnamiddag. De leerlingen kunnen zich dan uitleven op de 'schoolradio' (op maat van de kinderen) en samen dansen op muziek.

Er werden reeds sportnamiddagen georganiseerd waar kinderen vrijwillig deelnemen aan een georganiseerde sport in de turnzaal onder begeleiding van een leerkracht.

Verder biedt de speelplaats ook speelhuisjes, krijtborden, spelen op de grond en is er aanbod voor iedereen. Er is een rustzone, een groene zone, fantasiezone...



### 3 Werkgroep tegen pesten

Op vraag van ouders en leerkrachten werd in het schooljaar 2017-2018 een werkgroep tegen pesten in het leven geroepen. In deze werkgroep zetelen enkele leerkrachten en een zorgcoördinator van de basisschool. Samen met deze werkgroep willen we werken aan pestpreventie en een degelijk pestbeleid op school. (Deze werkgroep vult ook de Vlaamse week tegen pesten in en ondersteunt allerlei initiatieven om een positieve sfeer op school te bevorderen.)

*Pesten dient eerst en vooral gemeld te worden. Omdat dit voor leerlingen al een grote stap is, willen we ervoor zorgen dat ze dit op een veilige (anonieme) manier kunnen doen. Op school hangen 2 brievenbussen omhoog ('lucht-je-hart-bus') waarin de leerlingen hun verhaal kwijt kunnen. Al deze verhalen komen terecht bij juf Vera van het secretariaat.*

*Op deze manier hopen we dat de drempel om pesten te melden lager wordt. Het gaat hier immers niet om klikken. We hechten veel belang aan het melden van pesten en hopen dat ouders niet zelf onderling de problemen willen gaan oplossen en pesters gaan benaderen. Wanneer het pesten op school gebeurt, willen wij als school op de hoogte gebracht worden en willen we het probleem aanpakken. Als school kennen wij beide partijen en kunnen we onpartijdig het verhaal van alle partijen beluisteren.*

**Gedragscode:**

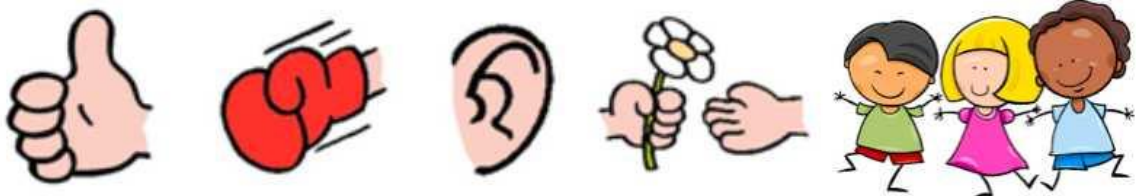
De onderstaande gedragscode wordt door alle leerlingen van onze school ondertekend bij het begin van het schooljaar. Uiteraard wordt er vooraf in de klas uitvoerig besproken waarvoor de gedragscode en elke afspraak staat.

De ondertekende gedragscode krijgt een plaats in de klasomgeving voor de rest van het schooljaar. Ook op de speelplaats hangt een uitvergroot exemplaar ter informatie. Bij een pestmoment kan dan telkens verwezen worden naar de afspraken waarmee de leerlingen akkoord zijn gegaan.

Het opsporen van het pestprobleem wordt zo ook iets gemakkelijker. Kinderen weten dikwijls zelf al bij welke afspraak ze in de fout zijn gegaan.

## GEDRAGSCODE

1. We geven elkaar dikke duimen / complimentjes.
2. We doen elkaar niet pijn (fysiek of met woorden).
3. We luisteren naar elkaar.
4. We zeggen alstublieft en dank u wel.
5. ALLE KINDEREN ZIJN GELIJK!



Op de speelplaats wordt gewerkt met een observatiekaart voor gedrag. Aan de hand van deze kaart observeren we het gedrag van de kinderen. Wanneer er grensoverschrijdend gedrag plaats vindt, zal dit aangeduid worden op de kaart. Deze kaart wordt afgegeven aan de klasleerkracht. Na meerdere kaarten zullen de ouders uitgenodigd worden op school om dit te bespreken met directie en zorg. De gevolgen kunnen uitlopen tot tijdelijke uitsluiting op de speelplaats. Kinderen die niet in aanraking komen met observatiekaarten zullen op tijd en stond beloond worden voor hun fijn speelgedrag.

## **E GEGEVENS**

Directie:

Mevr. Sonja Heughebaert

Sonje.heughebaert@johannes-valaar.be

Tel: 0474/97.19.29

Zorgcoördinatoren:

Mevr. Els Van Reusel (kleuterschool)

Els.van.reusel@johannes-valaar.be

Tel: 03/827.64.95

Mevr. Karen Costermans (lagere school: 2<sup>e</sup> leerjaar t.e.m. 6<sup>e</sup> leerjaar)

Karen.costermans@johannes-valaar.be

Tel: 03/827.64.95

Mevr. Loes Verdyck (lagere school: 1<sup>st</sup>e leerjaar)

loesverdyck@gmail.com

CLB:

Karliën Brawers

karlien.brawers@vclbdewisselantwerpen.be

## **F HANDIGE INFO**

Als laatst geven wij u nog enkele interessante websites en boeken mee om pesten bespreekbaar te maken.

[www.pestten.net](http://www.pestten.net)

[www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)

[www.awel.be](http://www.awel.be) (telefoonnummer = 102)

Rood en waarom pesten niet grappig is – Jan De Kinder

Het lijkt op toveren

Een vingerknip en het hoofd van Tuur is een vuurtoren

Met wangen als een knipperlicht

Aan. Uit. Aan. Uit.

'Laat me met rust!' zucht Tuur.

Paul lacht.

Bij elke lach wordt Tuur een beetje stiller...

