



# Geef me de vijf!

*PWA en Pestgedrag – Beleid en afspraken*

september 2009

• <b>Inleiding: Geef me de vijf!</b>	<b>3</b>
• <b>Doel</b>	<b>4</b>
• <b>Achtergrondinformatie:</b>	<b>5</b>
- Verschil tussen plagen en pesten	5
- Signalen van pesten	5
- De vijf betrokken partijen	6
- Algemene problemen rond pestgedrag	9
- De “vijf sporenaanpak”	9
-	
• <b>Preventieve maatregelen op een rij</b>	<b>12</b>
- Sociale vaardigheden in de groep	12
- Samen afspreken van gedragsregels in de groep – “gedragsbord”	12
- De vijf gouden regels	12
- Extra regels van de groep	13
- Het “heterdaadje”	13
- Gedragscode bij pesten en plagen	14
• <b>Curatieve maatregelen op een rij</b>	<b>15</b>
- Pesten: <i>nóit</i> gedogen of bagatelliseren	15
- Het stappenplan	15
- Formulieren	15
- Stappenplan onderbouw	16
- Stappenplan bovenbouw	17
• <b>Tot slot</b>	<b>18</b>
• <b>Bijlagen:</b>	
- Formulier: Het “vertel het je ouder”-blad.	
- Formulier: Het “vertel het je leerkracht”-blad	
- Formulier: “Oeps, dat ging mis”	
- Schema SoVa-lessen “Kinderen en hun sociale talenten”	

## **INLEIDING: GEEF ME DE VIJF!**

De prins Willem-Alexanderschool mag zich verheugen in een prettig pedagogisch klimaat, waarin de kinderen zich veilig voelen. Dit is niet slechts een algemeen gevoel bij de leerkrachten en veel ouders, maar deze opvatting wordt bevestigd in het 4-jaarlijkse inspectierapport van 2006 (*beoordeling pedagogisch klimaat: "zeer goed"*) en in de uitslag van het LTO (Leerling TeveredenheidsOnderzoek) van april 2009.

Toch komen er ook op onze school situaties voor waaruit blijkt dat kinderen incidenteel of structureel buitengesloten, lastiggevallen, uitgescholden, gediscrimineerd, bedreigd of geminacht worden. Pestgedrag dus. Omdat we dat als schoolteam altijd serieus nemen en uitgaan van de stelling "elk pestslachtoffer is er één teveel" en pestgedrag ook voor de pester zelf negatieve gevolgen heeft, ontstond de behoefte om eenduidige afspraken met elkaar te maken voor de langere termijn over de aanpak van pestproblematiek en ons daarbij vooral te richten op het *voorkomen* van pestgedrag.

Uit Scandinavisch onderzoek in de jaren '90 en recent onderzoek op Nederlandse basisscholen\* blijkt dat scholen die structureel aandacht geven aan sociale vaardigheden en gezamenlijk vastgestelde gedragsregels, en bovendien een helder anti-pestbeleid voeren, significant minder pestproblematiek kennen. Daarom willen we als Prins Willem-Alexanderschool onze praktijken hieromtrent vastleggen, zodat ze cyclisch geëvalueerd kunnen worden en geborgd voor de lange termijn.

Dit beleidsdocument is daartoe de aanzet.

Centraal in dit beleidsplan staan de vijf basisafspraken die met de kinderen gemaakt worden rond het voorkomen van pestgedrag. Deze vijf gouden regels staan op de voorkant van dit document en hangen in elke klas.

Goed sociaal gedrag begint dus met: "Geef me de vijf!"

Bij elke ruzie die beslecht wordt, kunnen de kinderen elkaar de hand drukken met dit motto in hun achterhoofd.

\* *Onderzoek Prof. Dan Olweus 1993 / onderzoek van TNO-kwaliteit van leven, 2005-2007*

## **DOELEN.**

Dit beleidsdocument heeft de volgende doelen:

- Kennis bij leerkrachten vergroten over oorzaken, gevolgen, signalen en bestrijding van pestgedrag
- Attitudeverandering bij kinderen, leerkrachten en ouders bewerkstelligen
- Eenduidige school- en groepsregels afspreken
- Schoolbrede afspraken maken over preventieve maatregelen
- Schoolbrede afspraken maken over curatieve maatregelen

## ACHTERGRONDINFORMATIE.

### Verschil tussen pesten en plagen.

(bron: *Kinderen en pesten – drs. Bob van der Meer 2003*)

We spreken van plagen als leerlingen, gelijkwaardig aan elkaar, ruzie maken of onenigheid met elkaar hebben. De ruzie of onenigheid is incidenteel; het machtsevenwicht tussen de leerlingen is daarbij gelijk; ze worden verondersteld voor zichzelf op te komen en doen dit ook, waarbij geen van hen lichamelijke of geestelijke schade oploopt.

We spreken dus van plagen wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te zeggen vanuit een onschuldige sfeer. Het gaat dan om een prikkelend spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen leren kinderen om goed met conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering, waar iedereen in zijn of haar leven mee te maken krijgt.

Pesten, gedefinieerd met: *'het op structurele wijze toepassen van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld'*, daarentegen is bedreigend voor degene die het overkomt. Het is systematisch van aard; het machtsevenwicht is ongelijk; het slachtoffer mag niet meer voor zichzelf opkomen en loopt blijvende, voornamelijk psychische, schade op.

### Signalen van pesten.

(Bron: *Reader Van pesten naar wij-gevoel – Bureau Posicom / Theo Klungers 1999*)

Bepaalde signalen zijn zo helder dat ze niet te missen zijn. We denken dan aan bv. regelmatig thuiskomen met kapotgemaakte kleren of spullen, of verwondingen en blauwe plekken. Of terugkerende vechtpartijen op het schoolplein met steeds hetzelfde slachtoffer.

Hieronder wordt een aantal subtielere signalen beschreven die *zouden kunnen* duiden op pestgedrag binnen de groep. De eerste acht zijn vooral op school zichtbaar, de rest vooral thuis.

1. Alleen staan in de pauze
2. In de pauze vaak contact zoeken met de pleinwacht
3. Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het peestschloffer eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
4. Vaak met kleinere kinderen spelen
5. Niet naar buiten willen
6. Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als een peestschloffer een idee aandraagt of in de kring iets zegt
7. Andere kinderen laten zich negatief uit over het kind of zijn / haar familie
8. Onderpresteren, dalende schoolresultaten
9. Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in vakanties verdwijnen
10. Bepaalde kleren niet meer aan wil hebben naar school
11. Een onlogische route kiezen van en naar school
12. Slecht slapen, nare dromen
13. Gauw prikkelbaar of boos zijn
14. Geen of nauwelijks klasgenootjes mee naar huis nemen
15. Zelden uitgenodigd worden op feestjes

### Enkele feiten over pesten.

(bron: onderzoek TNO-kwaliteit van leven, 2005-2007 – promotieonderzoek over pesten drs. Minne Fekkes)

#### - Algemeen

- 1 op de 5 leerlingen wordt gepest
- De jongere en fysiek zwakkere leerlingen worden het meest gepest
- In lagere klassen wordt meer fysiek geweld gebruikt
- Pesten gebeurt het meest door oudere leerlingen

#### - Jongens en meisjes

- De trend is dat jongens meer gepest worden dan meisjes
- Meisjes krijgen meer te maken met subtiele vormen van pesten
- Het zijn grotendeels jongens die verantwoordelijk zijn voor het pesten van meisjes
- Meer jongens dan meisjes vertonen pestgedrag
- Jongens zijn vaker slachtoffer van openlijk pesten

#### - Waar wordt het meest gepest?

- De school is de plek waar het meest gepest wordt
- Pesten komt gelijkmatig voor in alle gebieden, dus niet hoofdzakelijk in grote steden,
- De omvang van de klas is een te verwaarlozen factor als het gaat om de frequentie of de mate van pesten
- Hoe kleiner het aantal leerkrachten dat toezicht houdt tijdens de pauzes, hoe meer er gepest wordt
- De houding van de leerkrachten tegenover pesten en hun gedrag in pestsituaties, is van grote invloed op de grootte van de pestproblemen op een school en in een klas

#### - En verder..

- Leerlingen die in een bepaalde periode gepest worden, worden een aantal jaren later vaak nog steeds gepest
- Leerlingen die agressief zijn naar hun medeleerlingen in een bepaalde periode, zijn vaak vele jaren later nog steeds agressief
- Een pester of een slachtoffer is iemand voor een langere tijd, meestal voor meerdere jaren
- Het feit dat iemand pester of slachtoffer is, valt niet te verklaren door slechte socio-economische omstandigheden van de familie

#### - Waarom pester of slachtoffer?

- Het gedrag van de agressieve jongens is niet te verklaren door slechte cijfers of falen op school
- Slachtoffers van pesten hebben niet meer fysieke bijzonderheden dan andere leerlingen
- Fysieke bijzonderheden zijn niet de oorzaak van het pesten
- Fysieke kracht verhoogt de populariteit van een jongen en verlaagt de kans op gepest worden

### De vijf betrokken partijen.

(voornaamste bron: Aanpak van pesten basisonderwijs-beleidsplan – drs. Bob van der Meer - 2008)

Bij elke vorm van geweld en dus ook bij pesten, kunnen vijf partijen worden onderscheiden:

1. de groep (kinderen)
2. de pester(s)
3. de leerkrachten (en ander personeel van school)
4. de ouders
5. de gepeste leerling(en).

### *- De groep*

De groep / klas bestaat uit vijf subgroepen. Sommige kinderen doen, uit angst, met de pester mee (1). Ze zijn bang om zelf gepest te worden. Andere leerlingen pesten met de pester mee uit berekening (2). Ze denken daardoor in populariteit mee te liften met de pester. Weer andere kinderen behouden enige afstand: ze pesten niet mee, maar doen ook niets om aan de situatie een einde te maken (3). Zij kunnen zich schuldig (gaan) voelen voor hun inactiviteit, maar doen uit lijfsbehoud niets. Af en toe is er een enkeling die niet merkt dat er gepest wordt of niet wil weten dat er in de groep wordt gepest (4). En heel af en toe neemt een leerling, die hoog in de hiërarchie van de klas staat, het voor het gepeste kind op (5). De pester geeft daaraan soms even gehoor, maar begint vaak daarna weer opnieuw.

### *- De pester(s)*

Pesters lijken op het eerste gezicht vaak populair te zijn in een klas; ze denken dit zelf vaak ook, maar zijn dat in de aard meestal niet. Ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn (fysiek en/of mentaal) en wat ze allemaal durven. Echte pesters hebben weinig empathisch vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen. Ze hebben volgens onderzoek een vier keer zo grote kans als andere kinderen om later in het criminele circuit terecht te komen.

Het profiel van de pester is sterk zelfbevestigend, hij ziet zichzelf als een slimme durfal die dat de andere kinderen bij herhaling laat merken.

Het komt ook vaak voor dat een pestkop een kind is dat in een andere situatie zelf slachtoffer is of is geweest. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich in een andere omgeving vervolgens als pester gaan opstellen; laten pesten doet pesten.

Een "succesvolle" pester leert niet zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste gedrag te vertonen. Pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschappen 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 negatieve gevolgen van dien, niet alleen voor hun slachtoffers, maar ook voor zichzelf. Om deze reden dienen pesters niet alleen in een vroegtijdig stadium gesignaleerd te worden, maar aansluitend daarop ook (zonedig professionele) hulp te krijgen.

### *- De leerkrachten*

Leerkrachten hebben een belangrijke rol in het groepsproces, en pestgedrag is nadrukkelijk gekoppeld aan dat groepsproces. Eigen (leerkracht-)gedrag geldt als voorbeeldgedrag. Bewust of onbewust kunnen leerkrachten een zondebok in de groep in het leven roepen of in stand houden, wat de pester subtiel opvat als een vrijbrief voor zijn gedrag. Onzekere, pedagogisch minder competente leerkrachten hebben grotere kans in deze valkuil te trappen, omdat zij op deze manier zelf minder last hebben van de pester(s) in groep. De mate van stelling nemen tegen pestgedrag en de mate van consequent zijn daarin is van grote invloed op het groepsproces. Humor en een ontspannen sfeer in de klas dragen bij aan een gezond groepsklimaat. Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: bijna iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft vaak niemand het aan leerkracht te vertellen, uit angst klokkenluider te zijn. De leerkrachten weten dus ook niet altijd dat er in de groep wordt gepest.

Leerkrachten, met name in de bovenbouw, krijgen van ouders vaak (een deel van) de schuld als er een pestprobleem is in de groep. Dit kan gevoelens geven van boosheid en onrechtvaardigheid, maar ook van onmacht en stress.

### *- De ouders*

#### *Ouders van het gepeste kind.*

Een gepest kind heeft vaak het gevoel dat het niet voldoet aan de verwachtingen van de ouders. Aan je ouders te moeten vertellen dat je niet makkelijk vriendjes of vriendinnetjes maakt, of - erger nog - om de een of andere onverklaarbare reden door iedereen wordt buitengesloten, kan kinderen ervan weerhouden

aan hun ouders te vertellen dat ze gepest worden. Ook willen pestslachtoffers hun ouders vaak niet belasten met het probleem. Soms zijn ze bang dat de ouders overstuur raken en direct maatregelen zullen nemen, waar het kind uiteindelijk weer zelf het grootste slachtoffer van is. En soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen om gepest te worden.

Net als leerkrachten, weten dus ook ouders niet altijd dat er sprake is van een pestprobleem.

Ouders die wél weten dat hun kind gepest wordt, dienen hier zorgvuldig mee om te gaan (zie verder). Ouders van gepeste kinderen hebben meestal gevoelens van machteloosheid, verdriet en boosheid. Dit laatste kan zelfs overgaan in agressieve gevoelens of uitingen naar de pester, zijn/haar ouders en de leerkracht, vooral wanneer het gevoel bestaat dat er weinig of niets aan het probleem wordt gedaan.

#### *De ouders van de pester.*

Ouders hebben vaak grote moeite hun kind te zien in de rol van pester. Onderzoek heeft aangetoond dat de ouders van notoire pesters het agressieve gedrag van hun kind meestal niet zien of onderkennen en hen daardoor dan ook niet of nauwelijks corrigeren. Dit heeft niet alleen te maken met het niet *willen* zien, maar ook met het niet *weten*. Ze beschikken vaak niet over de juiste informatie; het feitelijke wangedrag van hun kind met alle nare details. Het kind zal dit namelijk zelden uit zichzelf vertellen, en wanneer dit wel gebeurt, dan erg gekleurd vanuit het eigen perspectief. Ook hoeft een pester op school, zich in de thuissituatie of bijvoorbeeld bij een sportclub, niet altijd als pester te manifesteren.

Ouders van pesters, met het pestgedrag van hun kind geconfronteerd, zullen in de meeste gevallen dan ook reageren met de psychologische mechanismen van ontkennen, bagatelliseren (“gewoon kwajongensstreken”), goedpraten (“hij komt voor zichzelf op”) en het slachtoffer en/of diens ouders of zelfs de leerkracht de schuld te geven.

Maar ouders van beide groepen hebben vaak, zeker na verloop van tijd, ook een schuldgevoel: wat heb ik verkeerd gedaan in de opvoeding dat mijn kind nu pester is / gepest wordt.

#### *- De gepeste leerling(en)*

Elk kind loopt de kans gepest te worden, maar sommige kinderen lopen een grotere kans dan andere. Dit zijn kinderen die “anders” zijn, gevoelig zijn en in andere situaties zondebok geweest zijn. Verder is pesten een groepsprobleem en is het onderdeel uitmaken van een groep dus altijd een risico op gepest worden.

*Anders zijn* heeft te maken met de impliciete of expliciete groepsnormen. Is de groepsnorm “gemiddeld intelligent zijn”, dan loopt een hoogbegaafd of zwak intelligent kind een grotere kans buitengesloten en zondebok te worden. Is de norm machogedrag, dan lopen die kinderen die dat niet kunnen of willen een grotere kans buitengesloten te worden. Fysieke bijzonderheden blijken *geen* invloed te hebben.

Gepeste kinderen zijn ook vaak *gevoelig*. Deze gevoeligheid kan door anderen worden gezien als weekheid of zwakte. Ze worden uitgeprobeerd. Gaan ze huilen of verdedigen zij zich niet, dan verlegt de pester steeds meer zijn of haar grenzen en wordt plagen pesten.

Tot slot *in andere situaties zondebok geweest zijn*. Kinderen die voortdurend worden gepest, worden of passief of provocerend. Passieve zondebokken, het hoogst in aantal, hebben weinig tot geen vriendjes of vriendinnetjes binnen de groep, staan dus vaak alleen, durven anderen niet meer aan te kijken en huilen makkelijk, wanneer ze worden aangevallen. Provocerende zondebokken zijn angstig én agressief. Ze potten alles op totdat het hen teveel wordt en een ontlading volgt. Vaak zien leerkrachten hen bovenmatig kwaad worden. Ze kunnen bovendien irritant gedrag (gaan) vertonen.

Beide gedragingen zijn echter aangeleerde gedragingen; reacties op voortdurend gepest en getreiterd zijn. Een probleem in dit verband is dat echte pesters een zesde zintuig lijken te hebben voor zondebokgedrag. Gepeste kinderen verraden zich vaak door hun lichaamstaal die onbewust onzekerheid en angst uitstraalt. Hierdoor zien pesters wie makkelijk slachtoffer wordt.



### Algemene problemen rond pestgedrag.

(bron: *Kinderen en pesten – drs. Bob van der Meer - 2<sup>e</sup> druk 2003*)

Bij de specifieke problemen van genoemde partijen zijn er drie psychologische mechanismen die eruit springen en een algemeen probleem vormen bij de aanpak van pesten:

1. de samenzwering om te zwijgen
2. het omstanderdilemma
3. de neiging om het slachtoffer (een deel van) de schuld te geven

#### *- de samenzwering om te zwijgen*

De samenzwering om te zwijgen houdt in dat (bijna) iedereen weet dat in de groep wordt gepest, maar dat niemand het, al dan niet onder (vermeende) druk van de dader, aan ouders of leerkrachten durft te vertellen.

#### *- het omstandersdilemma*

Het omstandersdilemma houdt in dat omstanders, in dit geval kinderen, leerkrachten, ander personeel en ouders, wanneer ze worden geconfronteerd met ongewenste omgangsvormen, zich afvragen of ze stelling moeten nemen. Dit dilemma wordt in de meeste gevallen opgelost met niets doen.

#### *- schuld bij het slachtoffer leggen*

Het “Blaming the victim”-mechanisme houdt in dat we als omstanders het slachtoffer de schuld of een gedeelte van de schuld geven van het feit dat het gepest wordt. Dit mechanisme, dat zijn oorsprong heeft in onze eigen machteloosheid, is van de drie het moeilijkst te doorbreken.

### De “vijf sporenaanpak”.

(bron: *Kinderen en pesten – drs. Bob van der Meer - 2<sup>e</sup> druk 2003*)

Om pesten op school effectief aan te pakken, blijkt het belangrijk om specifieke interventies te plegen bij en door alle genoemde partijen. Dit wordt omschreven als de “vijf-sporenaanpak”.

Hieronder staat het principe van de vijf-sporenaanpak omschreven; in het volgende hoofdstuk de concrete uitwerking ervan zoals wij dat op de Prins Willem-Alexanderschool vormgeven.

#### *- De groep.*

Omdat pesten een groepsprobleem is, dat altijd met een bepaalde groepsdynamiek samenhangt, is het het meest effectief om structureel en preventief in te zetten op de groep, door Van der Meer de “zwijgende middengroep” genoemd, met daarin de eerder genoemde subgroepen.

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat dit werkelijk een significante daling van de pestproblematiek oplevert en het pedagogisch klimaat versterkt. De pester heeft de zwijgende middengroep nodig om zich populair te voelen. Wanneer pestgedrag door de groep wordt afgekeurd, zal de pester weinig baat meer hebben bij dit gedrag en het dus steeds minder gaan vertonen. Wanneer pestgedrag zwijgend geaccepteerd wordt door de groep, zal de pester blijven volharden in zijn negatieve gedrag en zelfs op medelijden en steun kunnen rekenen wanneer hij gestraft wordt.

Wat er in de groepen daarom *structureel* moet gebeuren is: *lessen in sociale vaardigheden* en het *samen afspreken en blijven bespreken van de gedrags- en omgangsregels*, zodat de groep zelf eigenaar wordt van de regels. De belangrijkste afspraak is: iedereen is verplicht om pestgedrag te melden bij de leerkracht.

#### *- De pester.*

De pester heeft dringend hulp nodig omdat zijn sociale ontwikkeling abnormaal verloopt, met alle negatieve gevolgen van dien. De aanpak verloopt in stappen, beginnend bij een indringend gesprek en, bij

volharding van het negatieve gedrag, via zowel begeleiding als sancties eindigend in (dwingende) professionele hulp en eventueel zelfs schorsing, alles afhankelijk van de ernst van het gedrag en de volharding die het kind laat zien in het negatieve gedrag.

Een sociale vaardigheidstraining is zinvol voor deze kinderen omdat ze hierbij door bijvoorbeeld rollenspellen hun empathisch (invoelend) vermogen ontwikkelen.

Sancties (straffen) blijken nodig te zijn voor een succesvolle aanpak van pestgedrag, maar de pester moet daarbij altijd kunnen rekenen op de liefdevolle aandacht van de leerkracht en de ouders. *Gedrag* moeten zij los kunnen zien van de *persoon*. Het kind mag er zijn. Het gedrag volstrekt niet.

#### - De leerkrachten.

De hulp aan de leerkracht bestaat uit het geven van achtergrondinformatie over pesten; de oorzaken, de gevolgen, de signalen en de concrete maatregelen.

De leerkracht is als pedagogische professional verantwoordelijk voor een positief pedagogisch klimaat en het uitvoeren van de groepshulp en de hulp aan de pester en het pestslachtoffer. Hij moet zich daarin ondersteund weten door alle collega's, de intern begeleider en de directie. Het volledige schoolteam zal zich als eenheid sterk moeten maken tegen respectloos gedrag en pesten. Het is van groot belang dat alle leerkrachten en alle medewerkers in de school dezelfde regels hanteren en altijd stelling zullen nemen tegen ongewenst gedrag, ook wanneer het om kinderen uit andere groepen gaat.

Bij moeilijke gesprekken met bijvoorbeeld ouders van pesters zal de leerkracht ondersteund moeten worden door de intern begeleider of de directeur.

Wanneer een ouder van een gepest kind melding maakt van dit pestgedrag bij de leerkracht, zal de leerkracht dit te allen tijde serieus moeten nemen. Om te voorkomen dat de pester dit ziet als "klikgedrag" van het slachtoffer (waarop meestal meer pestgedrag zal volgen), let de leerkracht extra scherp op signalen van het pestgedrag en schakelt ook de collega's in om te letten op de leerlingen in kwestie, bv. tijdens de pleinwacht. Ziet één van hen iets dat wijst op ook maar een zweem van pestgedrag, dan neemt deze persoon duidelijk stelling en geeft aan de leerkracht door wat is opgemerkt. De leerkracht wacht dus op een "heterdaadje" voordat hij actie onderneemt richting de pester. Het slachtoffer blijft hierdoor gevrijwaard van wraakacties of negatieve reacties uit de groep. Bij ernstige incidenten wacht de leerkracht uiteraard niet met het ondernemen van actie. Ook wacht de leerkracht nooit al te lang.

#### - De ouders.

Om te voorkomen dat gepeste kinderen hun geheim niet aan hun ouders vertellen, zouden (alle) ouders af en toe uit eigen beweging het onderwerp aan de orde moeten stellen. Hiermee maken ze duidelijk dat ze er weet van hebben dat kinderen elkaar nare dingen kunnen aandoen. Ook is het voor de ouders mogelijk daarbij emoties te tonen en aan hun kind te vertellen dat ze het verschrikkelijk vinden dat kinderen elkaar dit aandoen. En tot slot geven ze door erover te praten aan, dat als het hun kind zelf overkomt, het erover mag en moet spreken.

Brengen kinderen hun ouders op de hoogte van het probleem, dan vragen ze vaak het niet aan de leerkracht te vertellen. Ze weten namelijk dat de pester dit soort mededelingen als klikgedrag zal opvatten en hen daarvoor zal straffen. Daarom is het goed als ouders de leerkracht te vragen te handelen zoals hierboven omschreven. Ouders vragen aan het kind *wie* het doen, *wát* zij doen en *wáár* ze het doen. Van deze informatie brengt de ouder, ook al wil het kind dit niet, toch altijd de groepsleerkracht, de intern begeleider of directeur op de hoogte, die handelen als hierboven omschreven.

Wanneer niet de ouders maar de leerkrachten pestgedrag signaleren, brengen zij altijd de ouders van het gepeste kind op de hoogte.

Ook ouders van de *pesters* moeten ook absoluut op de hoogte zijn van wat er met hun kind gebeurt. Zij hebben er recht op te weten dat hun kind in sociaal opzicht zorgwekkend gedrag vertoont en dat daar iets aan gedaan moet worden.

Ouders van de *zwijgende middengroep* tenslotte hebben ook de morele plicht om het schoolteam op de hoogte brengen wanneer zij pestgedrag signaleren, ook al is dit buiten school. Hiermee kunnen zij hulp in gang zetten, waar uiteindelijk ook hun kind bij gebaat is. Alle kinderen lijden namelijk onder een slecht groepsklimaat.

- Het gepeste kind.

Het grootste slachtoffer is het gepeste kind. Waarom noemen we dit dan toch als laatste? Omdat het uitvoeren van alle bovenstaande maatregelen impliciet ook hulp aan het slachtoffer is.

Toch heeft het gepeste kind daarnaast ook specifieke aandacht nodig. Het heeft recht op de voortdurende en onvoorwaardelijke liefdevolle ondersteuning van leerkrachten en ouders.

Omdat het passieve of het provocerende gedrag dat gepeste kinderen vaak ontwikkelen aangeleerd gedrag is, is het ook weer af te leren. Een manier hiervoor is deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining. Daarnaast is het belangrijk dat gewerkt wordt aan het veranderen van de lichaamstaal die onzekerheid uitstraalt. Een goede manier hiertoe is een verdedigingssport zoals judo.

Alle interventies om het slachtoffer hulp te bieden hebben echter weinig zin als de onveiligheid in de groep blijft bestaan. Bij de vijf-sporenaanpak staat het spoor van de groep dus niet voor niets op de eerste plaats, direct gevolgd door het spoor van de pester.

## **PREVENTIEVE MAATREGELEN OP EEN RIJ.**

*Hoe wij op de prins Willem-Alexanderschool de aanpak vormgeven.*

### Sociale vaardigheidstraining in de groep.

Uit onderzoek blijkt dat het bewust en structureel aanleren van sociale vaardigheden pestgedrag *voorkomt*. Veel scholen besteden incidenteel aandacht aan sociale competenties. Dit is dan vaak afhankelijk van het urgentiebesef van de individuele leerkracht of van de noodzaak in een groep met problemen.

Op onze school hebben we ervoor gekozen om van groep 1 t/m 8 structureel aan sociale vaardigheden te werken. We gebruiken hiervoor de SoVa-methode voor sociaal-emotionele ontwikkeling “Kinderen en hun sociale talenten”. In elk schooljaar worden 20 SoVa-lessen gegeven (= om de andere week) die speciaal zijn toegespitst op de ontwikkelingsfase van de kinderen in de groep. Er worden 8 gedragscategorieën getraind:

1. ervaringen delen
2. aardig doen
3. samen spelen en werken
4. een taak uitvoeren (doorzetten)
5. jezelf presenteren
6. een keuze maken
7. opkomen voor jezelf
8. omgaan met ruzie

In twee periodes in het schooljaar (september en februari) zullen we in de groepen extra focussen op de afspraken van dit beleidsdocument. In deze periodes worden de lessen uit “Kinderen en hun sociale talenten” gegeven die speciaal hierbij aansluiten.

Dit lessenschema is als bijlage opgenomen.

### Samen afspreken van gedragsregels in de groep – “gedragsbord”.

Zoals uit voorgaande informatie over onderzoek blijkt, is pestgedrag alleen effectief te voorkomen c.q. te bestrijden als;

- de groep zelf zich eigenaar voelt van de regels en afspraken, en:
- er een eenduidige lijn is in de hele school.

Daarom spreken wij op school af dat elke groep zijn eigen “gedragsbord” in de klas heeft hangen. Dit is een whiteboard waarop 5 “gouden regels” staan, die altijd gelden, in de hele school. Deze regels zien we dus terug in elke groep.

Daaronder schrijft de groepsleerkracht nog enkele afspraken die de groep met elkáár heeft afgesproken. Dit gebeurt naar aanleiding van zaken die in die groep spelen op dat moment, of in die juist in die groep gevoelig liggen.

### De vijf gouden regels:

*(bron: Prins Willem-Alexanderschool - 2009)*

1. Word je gepest, of zie je dat gebeuren - dan móet je het melden, dat is geen zeuren!
2. Iedereen mag meedoen en hoort erbij; - als we aardig doen, zijn we allemaal blij.
3. Met grapjes en lachen is niks mis - zolang er maar niemand het slachtoffer is.
4. Schelden, dat doet écht wel pijn! - Een rare bijnaam is ook niet fijn.
5. van andermans spullen blijven we af - en schoppen of slaan is echt té laf!

Deze vijf regels komen voort uit de volgende tekst die door onderzoekers (zie eerder) is opgesteld, en die door de leerkracht dan ook regelmatig aan de orde moet worden gesteld in de kringgesprekken:

De belangrijkste regel van het pesten luidt:

- Word je gepest, praat er thuis en op school over. Je mag het niet geheim houden. Vertellen over pesten is geen klikken.

De belangrijkste regels/afspraken voor de kinderen zijn:

- Je beoordeelt andere kinderen niet op hun uiterlijk.
- Je sluit een ander kind niet buiten van activiteiten.
- Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander kind.
- Je scheldt een kind niet uit en je verzint geen bijnamen.
- Je lacht een ander kind niet uit.
- Je roddelt niet over andere kinderen.
- Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn.
- Je accepteert een ander kind zoals hij of zij is.
- Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar partij te kiezen.
- Als je zelf ruzie hebt, praat het eerst zelf uit. Lukt dat niet, dan meld je dat bij de leerkracht
- Nieuwkomers op school worden goed ontvangen en opgevangen in de groep.
- Ook buiten schooltijd houden we ons aan onze afspraken.

#### Extra regels van de groep.

Onder de vijf “gouden regels” op het bord komen dus nog een paar regels die de klas zelf belangrijk vindt. Wordt er bijvoorbeeld regelmatig geroddeld in de groep, dan kun je met elkaar afspreken dat niet meer te doen. Deze afspraak wordt op het gedragsbord geschreven.

Als de groep na een paar weken vindt dat het best goed gaat met dat roddelen, dan zou die regel weer uitgewist kunnen worden. Misschien is een andere afspraak op dat moment weer relevanter in die groep. Dit gaat altijd in overleg met elkaar, bijvoorbeeld tijdens de “kring”. De leerkracht is hierbij uiteraard heel belangrijk. Hij/zij signaleert wat er speelt, probeert dit te laten verwoorden door de groep en zorgt voor de juiste sturing.

#### Het “heterdaadje”.

*(bron: drs. Bob van der Meer – diverse publicaties)*

Je kunt wel met elkaar afspreken dat het melden van pestgedrag geen klikken is, maar er blijft toch een risico dat het pesten door het melden juist toeneemt. Dit geldt overigens ook als *ouders* bij de leerkracht pestgedrag melden. Hun kinderen kunnen slachtoffer worden, of, als ze dat al zijn, juist méér last van pesten krijgen.

Om wraakacties van de pesters te voorkomen, kan de leerkracht aan de melder vragen *wie* het doen, *wát* zij doen, *wannéér* ze het vooral doen, en *wáár* ze het doen. Van deze informatie brengt de leerkracht de andere leerkrachten (en de directie, IB, evt. de conciërge, overblijfmedewerker, etc.) op de hoogte en vraagt hen speciaal te letten op het gedrag van de leerlingen in kwestie. Ziet één van hen iets dat wijst op ook maar een zweem van pestgedrag, dan neemt deze persoon duidelijk stelling en geeft aan de groepsleerkracht door wat is opgemerkt (het “heterdaadje”). Daarop start de hulp aan de pester en aan het slachtoffer. Het pestgedrag is dan niet meer “van horen zeggen” –en dus makkelijk te ontkennen- , maar daadwerkelijk gesignaleerd. De melder blijft hierdoor buiten beeld.

#### Gedragscode bij pesten en plagen.

Het is belangrijk om met de kinderen met regelmaat de volgende stappen te oefenen:

1. Eerst nadenken:

Er gebeurt iets naars; denk eerst rustig na of je er echt last van hebt; is het pesten of plagen.  
En vraag jezelf af: heb ik het zelf uitgelokt, heb ik eerst ook wat gedaan bij die ander.

2. Rustig maar duidelijk zeggen:

“Ik wil dat je er mee stopt, want ik heb er last van / ik vind het niet leuk”. (Zeg “ik”, niet “jij”)

Melden.

3. Stopt de ander niet, dan naar de leerkracht gaan om het te melden, want praten over pesten is geen klikken.

In de kleutergroepen iets eenvoudiger:

1. Als iemand iets bij jou doet dat je niet leuk vindt, bijvoorbeeld.... (bespreken!) dan zeg je: “Ik wil dat je daarmee stopt”.
2. Als dat andere kind er niet mee stopt, ga dan naar de juf/meester gaan.

## **CURATIEVE MAATREGELEN OP EEN RIJ.**

*Hoe wij op de prins Willem-Alexanderschool de aanpak vormgeven.*

### Pesten: nóóit gedogen of bagatelliseren.

Dat preventie het allerbelangrijkste is, mag duidelijk zijn. Maar de realiteit is dat er altijd kinderen zijn die elkaar toch zullen blijven pesten. En dan is het van groot belang dat alle leerkrachten dit duidelijk en vooral eenduidig zullen aanpakken.

Probeer elk signaal zo snel mogelijk op te pakken. (zie blz. 4)

In de klas zie je vaak al heel kleine dingen;

- gelach wanneer het kind een foutje maakt
- het kind krijgt bij elk incidentje automatisch de schuld van de groep
- er worden laatdunkende opmerkingen over het kind gemaakt, vaak zachtjes maar net hoorbaar,
- etc.

Hier heeft de leerkracht een heel belangrijke rol. Probeer dit gedrag direct bespreekbaar te maken en de kop in te drukken. Valkuil: een leerkracht gaat soms subtiel meedoen, vaak onbewust. Dit gebeurt vooral wanneer het betreffende kind een beetje "irritant" of "vreemd" is in zijn/haar gedrag.

Dus: altijd optreden en stelling nemen, zo snel en duidelijk mogelijk. Alle kinderen moeten doordrongen raken van het gevoel: **Pesten wordt op deze school niet getolereerd!**

### Het stappenplan.

Op de volgende pagina's staat een stappenplan waarin schematisch aangegeven staat hoe wij als leerkrachten handelen bij pestgedrag. Het gaat hierbij om curatieve maatregelen die genomen worden als alle preventieve maatregelen al genomen zijn.

Dit stappenplan is gebaseerd op de eerder in dit document aangehaalde theorieën. Er is verschil gemaakt tussen onderbouw (groep 1 t/m 4) en bovenbouw (groep 5 t/m 8)

### Formulieren.

*Het "vertel het je ouders" –blad.*

Op het stappenplan staat aangegeven in welke fase de leerling (groep 5 t/m 8) dit blad mee naar huis krijgt om in te vullen. Het is goed om de ouders te informeren, zodat zij er niet door verrast worden.

*Het "vertel het je leerkracht"-blad.*

Dit blad is voor leerlingen van groep 7 en 8. Op het stappenplan staat aangegeven wanneer dit blad ingezet wordt. Het doel is: bewustwording. Dit blad wordt bij voorkeur ingevuld op een vrij moment (pauze / na schooltijd), zodat het voor de leerling ook een element van "straf" inhoudt.

*Het "Oeps, dat ging mis"-blad.*

Dit blad, bedoeld voor de kinderen uit groep 5 en 6, wordt zowel door de pester als door het slachtoffer ingevuld. Ook hier is bewustwording een belangrijk doel. Het geeft ook een mooie gelegenheid om het gesprek te openen.

## Stappenplan bij pestgedrag in de onderbouw

De signalen kunnen komen van klasgenoten, ouders of de gepeste. De leerkracht kan ook een vermoeden hebben, maar geen 'bewijs'. De leerkracht zal in de meeste gevallen de eerste signalen krijgen. Hij/zij onderneemt dan ook de eerste stap.

'bewijs'/melding/signaal van pestgedrag



Leerkracht



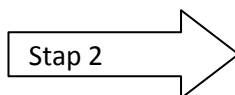
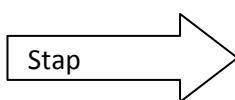
Inschakelen collega's: let op signalen tijdens buitenspelen en vrije situaties



Bij 'bewijs': aanspreken van de pester



Bij ernstig of herhaald pestgedrag: ib-er inschakelen



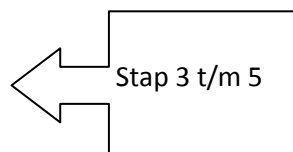
Aanspreken van de pester.  
Bewustmaken van overtreding en aandacht vestigen op de basisregels en klassenregels. Afspraken maken over gedragsveranderingen. Einde v/d week bespreken.  
De pester moet nadenken over zijn/haar gedrag en sorry zeggen.

De leerkracht neemt contact op met de ouders van de pester, legt uit wat er gebeurd is en maakt meteen een afspraak voor een gesprek.

De pester maakt een sorry-tekening voor het slachtoffer. Bij aanhouden van het pestgedrag kan met de ouders worden afgesproken om die middag bijvoorbeeld niet met een vriendje af te spreken of geen televisie te kijken.

### Als het pesten toch nog doorgaat... (alles in overleg met ib-er en ouders)

- **Stap 3**  
Tijdens de vrije momenten mag de pester niet meespelen. De pester kijkt naar de andere kinderen om te zien hoe zij spelen zonder te pesten. Tijdens de binnenactiviteiten zit de pester op zijn stoel om na te denken en de andere kinderen te observeren. Na deze activiteiten benoemt de pester wat hij gezien heeft: Hoe spelen de andere kinderen?
- **Stap 4**  
De pester speelt de hele dag met het slachtoffer, waarbij het slachtoffer mag zeggen wat ze gaan doen. De leerkracht houdt het spel goed in de gaten. Op deze manier leren ze om leuk met elkaar te spelen.
- **Stap 5**  
Bij het aanhouden van het gedrag wordt de pester buiten de klas geplaatst.





## Stappenplan bij pestgedrag in de bovenbouw

De signalen kunnen komen van klasgenoten, ouders of de gepeste. De leerkracht kan ook een vermoeden hebben, maar geen 'bewijs'. De leerkracht zal in de meeste gevallen de eerste signalen krijgen. Hij/zij onderneemt dan ook de eerste stap.

'bewijs'/melding/signaal van pestgedrag



Leerkracht



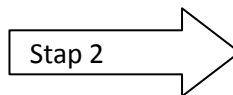
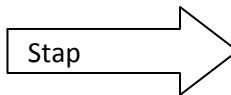
Inschakelen collega's: let op signalen tijdens pleinwacht/vrije situaties



Bij 'bewijs': aanspreken van pester



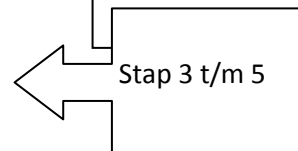
Bij ernstig of herhaald pestgedrag: ib-er inschakelen



Aanspreken van pester. Bewustmaken van overtreding en aandacht vestigen op de basisregels en klasseregels. Afspraken maken over gedragsveranderingen. Einde v/d week bespreken. De pester moet excuses aanbieden aan het slachtoffer en het 'oeps, dat ging mis'blad (gr. 5 + 6) of 'vertel het je leerkracht'blad (gr. 7 + 8) invullen. De leerkracht bewaart deze formulieren goed, en maakt melding op het incidentenformulier.

De leerkracht neemt contact op met de ouder van de pester, legt uit wat er gebeurd is en maakt meteen een afspraak voor een gesprek. De pester vult het 'vertel het je ouders'blad in en neemt het in een enveloppe mee naar huis. Het formulier wordt ondertekend weer ingeleverd bij de leerkracht. De leerkracht bewaart deze formulieren goed, en maakt melding op het incidentenformulier.

Daarnaast krijgt de leerling ook straf: een opstel schrijven over het belang van de pestregels en in het bijzonder de regel die is overtreden.



### Als het pesten toch nog doorgaat... (alles in overleg met ib-er en ouders)

- **Stap 3**  
Tijdens de vrije momenten (pauze, gym, etc.) doet de pester niet mee. In de tussentijd schrijft hij/zij een brief aan het slachtoffer, met excuses, zijn/haar rol in het probleem en een oplossing.
- **Stap 4**  
Boekbespreking houden over een boek over pesten. Bijvoorbeeld over:
  - Vechten tegen pesten, Guurtje Leguijt. Groep 5+6
  - Ik weet het niet meer, Stasia Kramer. Groep 5+6
  - Tirannen, Aidan Chambers. Groep 7+8
  - Spijt, Carry Slee. Groep 7 en 8.
  - Waarheid, durven, doen. Annika Thor. Groep 7+8
- **Stap 5**  
Als het pesten aan blijft houden: leerling wordt tijdelijk in een andere groep/op een andere werkplek geplaatst.
- **Stap 6**  
In het uiterste geval kan een leerling worden geschorst.

## **TOT SLOT.**

Je kunt nog zoveel plannen schrijven, scholingsmomenten organiseren, formulieren hanteren en afspraken maken; alles staat of valt toch bij de pedagogische competentie en de professionele beroepshouding van de leerkrachten.

*Pedagogisch:* heb je als leerkracht inzicht in groepsprocessen, heb je empathisch vermogen, hebben de kinderen vertrouwen in jou, heb je voldoende overzicht, weet je een sfeer in je groep te creëren waarin pesten niet gedijdt...

*Professioneel:* Kun je je conformeren aan de afspraken die je als school en als team maakt, voel je je als persoon ook verantwoordelijk voor de sfeer in de hele school, wil je energie stoppen in het nakomen van afspraken en ben je bereid en in staat om zonedig collega's te steunen, of hen aan te spreken op het nakomen van de afspraken...

In het team van onze school zijn beide aspecten gelukkig in ruime mate aanwezig. Daarom zijn we vol vertrouwen dat dit plan positief bij zal dragen aan het voorkomen en aanpakken van pestgedrag.

Dit plan zal net als andere beleidsdocumenten cyclisch geëvalueerd worden.

September 2009.

Werkgroep Anti-pestbeleid;

Annamarie Hakkesteegt,  
Elisabeth van Leeuwen,  
Tine van der Pijl,  
Rebekka Elsinga,  
Jolanda Maaskant.