



Pestactieplan

GBS Het Kompas zegt "NEE tegen pesten"



1. Visie

Als school willen we extra aandacht geven aan het welbevinden van onze leerlingen. We willen ze allemaal een veilig pedagogisch klimaat bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties en attitudevorming mogelijk zijn. Daarom willen we ook een anti-pestbeleid voeren.

De focus ligt op sensibilisering: leerlingen tot inzicht brengen dat pesten niet OK is en handvaten aanreiken om dit gedrag te vermijden.

Daarnaast is signalering of melden van pestgedrag minstens zo belangrijk opdat de leerling niet alleen blijft staan met zijn of haar probleem.

2. Over pesten

2.1 Verschil tussen pesten en plagen

Het is een vraag die vaak wordt gesteld: wat is het verschil tussen pesten en plagen? Het antwoord op die vraag is niet eenvoudig, want het onderscheid tussen plagen en pesten is soms moeilijk te maken. Over het algemeen vindt plagen incidenteel plaats en zijn bij plagen beide partijen aan elkaar gewaagd of zelfs vrienden van elkaar. Bij pesten ligt dat anders.

De belangrijke verschillen tussen pesten en plagen zijn:

- pesten gebeurt met opzet, plagen niet;
- pesten gebeurt telkens opnieuw tegen dezelfde persoon (stelselmatig), plagen gebeurt af en toe en tussen verschillende personen;
- bij pesten is er sprake van ongelijkheid (in macht, kracht of sociale status), bij plagen is die ongelijkheid niet of veel minder aanwezig en zijn kinderen ongeveer even sterk.

2.2 Vormen van pesten/soorten pesten

Pesten kan op veel verschillende manieren gebeuren. De meest voorkomende vormen van pestgedrag worden hieronder genoemd.

- Verbaal pesten: schelden, naropen, imiteren, belachelijk maken of uitlachen; bedreigen: iemand tot iets dwingen, chanteren of intimideren;
- Fysiek pesten: spugen, schoppen, slaan of knijpen;
- Materieel pesten: spullen stukmaken, afpakken of verstoppen;
- Relatieel pesten: iemand buitensluiten, over iemand roddelen of geruchten verspreiden;
- Digitaal pesten / cyberpesten: belastend materiaal (foto's, filmpjes, roddels) via het internet/social media verspreiden; iemand via sociale media lastig vallen.

2.3 Pesten op school

Op de basisschool is circa 10 tot 15 procent van de leerlingen systematisch slachtoffer van pesten. Dat komt neer op ongeveer 3 leerlingen per klas. Pestgedrag kan in de gehele schoolperiode voorkomen, maar vindt op de basisschool het meest plaats in de midden- en bovenbouw.

In ongeveer een kwart van alle peestsituaties is er sprake van fysiek pesten (bijv. spugen, schoppen, slaan of knijpen). Daarmee is fysiek pesten de meest voorkomende vorm van pesten. Jongens gebruiken vaker fysiek geweld dan meisjes. Als meisjes pesten is er vaker sprake van relationeel pesten (iemand buitensluiten of roddelen). Wanneer er wordt gepest op school ondervinden alle groepsleden daar negatieve gevolgen van. De slachtoffers en de pesters, maar ook de leerkrachten en de klasgenoten die er niet direct bij betrokken zijn (buitenstaanders).

2.4 Cyberpesten

De laatste jaren krijgen we meer en meer te maken met cyberpesten. Het zijn pesterijen via GSM, pc, internet, ... Kinderen worden lastig gevallen, uitgesloten, ...

Onderzoek toont aan dat 1 op 3 kinderen hiermee geconfronteerd wordt. Minstens 1 op de 5 kinderen hebben zelf al wel eens gecyberpest.

Op een veilige en verantwoorde manier omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen is een eerste vereiste om het risico op cyberpesten te verminderen.

Cyberpesten vindt meestal niet op school plaats maar thuis. Dat neemt niet weg dat we op school dit fenomeen niet ernstig nemen. We voelen de gevolgen duidelijk op de klasvloer.

We geven graag enkele tips mee om cyberpesten te helpen voorkomen.

2.4.1 Wat kan je als ouder doen?

- Zoek informatie over het gebruik en misbruik van internet en gsm bij kinderen.
- Toon interesse voor de communicatievaardigheden van je kind.
- Weet waarmee je kind bezig is op de pc, gsm / hou een oogje in het zeil.
- Maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdsbesteding).
- Zorg voor een open gesprek over uitgaande en binnenkomende gesprekken.
- Bespreek concrete situaties.
- Bekijk met je kind hoe hij/zij met sociale media kan omspringen.
- Dring er bij je kind op aan geen paswoorden of andere gevoelige informatie door te geven aan anderen.

2.4.2 Wat als je kind het slachtoffer is van cyberpesten?

- Let op gedragssignalen: plots niet meer naar school willen, niet meer computeren of gsm'en ...
- Probeer te praten: blijf rustig en luister naar het verhaal van je kind.
- Neem het verhaal ernstig maar durf ook te relativiseren. Soms komen berichten harder aan dan bedoeld.
- Reageer niet zelf op deze berichten.
- Hou de berichten bij. Print ze eventueel uit als bewijsmateriaal.
- Bekijk samen met je kind hoe hij/zij zich beter kan beschermen. Zoek uit hoe je bepaalde mensen kan weren of blokkeren.
- doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federal Computer Crime Unit (via www.e-corps.be)

2.4.3 Wat als je kind zelf cyberpest?

- Maak je zoon of dochter duidelijk dat je niet wil dat hij/zij anderen op die manier pest. Eis dat het (cyber)pesten stopt.

- Vraag uitleg over het waarom van zijn/haar gedrag.
- Speel in op zijn/haar inlevingsvermogen: 'Hoe zou jij het vinden als dit met jou zou gebeuren?'
- Wijs op de gevolgen van onheus internet- of gsm-gebruik: de impact op het slachtoffer, de wettelijke risico's en sancties, de negatieve weerslag op jullie relatie, de problemen met de school...
- Bespreek met je kind hoe hij/zij de aangerichte schade en het geschonden vertrouwen kan herstellen (met het slachtoffer, met jullie, met de school).
- Bereid de stap naar echte verontschuldiging voor en kijk toe op de uitvoering.

2 vuistregels om mee te geven aan je kinderen:

- Alle informatie die je in het gewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op het internet. Denk aan je dagboek bijvoorbeeld.
- Alles wat je niet in het echte leven rechtuit tegen iemand durft te zeggen, tik je ook niet in op sociale media.

2.5 Pesten voorkomen

2.5.1 Preventief werken op school

- groepsdynamiek coachen
- positieve klas – en schoolsfeer stimuleren
- aandacht voor de talenten en welbevinden van elk kind
- school- klasafspraken worden besproken bij elke nieuwe start

2.5.2 Werken rond sociale vaardigheden op school

- 'Kracht Van Samen' = project rond sociale vaardigheden, belonen en schoolafspraken waarbij de nadruk ligt op het positieve.
Voor elke vakantie heeft een klas doorbrekende schoolactiviteit plaats om het groepsgevoel en samenwerking te stimuleren.
- De "gevoelens -, conflict - en herstelmuur in de kleuterschool is het fundament voor de Kracht Van Samen : kleutertjes kunnen aan de hand van prenten hun gevoel kenbaar maken, vaak voorkomende conflictsituaties worden gevisualiseerd en er worden een aantal tips aangeboden om te leren hoe we ongewenst gedrag kunnen herstellen.
Een " Dikke Duimen - dag " of "Toppertjes - dag"= klas doorbrekende activiteit om het positieve aan samen spelen , samen op school zijn te benadrukken.

2.5.3 Preventief werken thuis

- Probeer signalen op te vangen
- Beloon zelfstandigheid van je kind
- Leer uw kind hulp vragen en aanvaarden
- Los conflicten op door te praten
- Boos worden kan en mag om nadien in alle rust de situatie te analyseren
- Vertel uw kind dat negatief gedrag kan hersteld worden
- Voer controle uit op sociale media
- Zorg voor een open communicatie

2.6 Pesten signaleren, hoe doe ik dat ?

Om pesten op te lossen is het belangrijk dat pesten goed wordt gesignaleerd. Alleen als we weten dat er gepest wordt, kunnen we er iets aan doen. Maar hoe doe je dat? Wanneer weet je dat er gepest wordt?

Het is niet altijd gemakkelijk om pesten te signaleren. Daar zijn meerdere redenen voor:

- Pesten is een **complex groepsproces**, waarin leerlingen meerdere rollen hebben. Pesters worden ondersteund door meelopers, versterkers en assistenten. Slachtoffers worden soms verdedigd door klasgenoten maar er zijn ook buitenstaanders die wel weten dat er gepest wordt, maar niet ingrijpen. Iedereen heeft een rol in het groepsproces. De rollen van kinderen kunnen ook wisselen.
- Er zijn vaak **strategische pesters**; die pesten om hun status te verhogen en op die momenten pesten dat degene die het niet mogen zien (leerkrachten, volwassenen) het niet zien, terwijl degenen die het wel moeten zien (klasgenoten) het wel zien.
- Er zijn **vele vormen van pesten**. Sommige vormen zijn gemakkelijk te signaleren, zoals fysiek (schoppen, slaan), materieel (spullen afpakken) en verbaal (uitschelden, beledigen) pesten. Andere vormen zijn veel lastiger te signaleren. Voorbeelden zijn relationeel (roddelen, buitensluiten) en digitaal (online op internet of via de mobiele telefoon) pesten. Bij zulke verborgen vormen van pesten is het lastig om erachter te komen wie de pester is.

Er zijn veel **signalen die erop kunnen duiden dat een kind wordt gepest**. Deze signalen kunnen duiden op pesten, maar dat hoeft niet. Belangrijk is dat het gaat om **verandering van het gedrag van een kind**. Een goede samenwerking tussen de leerling, de ouders en de school is hierbij zéér belangrijk!

WEETJE : PRATEN OVER PESTEN IS NIET KLIKKEN !!!

2.6.1 Stappenplan

Stap 1: wat doe je als ouder van een kind dat pest of gepest wordt ?

- Ga in gesprek met je zoon of dochter
- Probeer te achterhalen wat er aan de hand is
- Verwittig de klastitularis

Stap 2: Rol van de klastitularis

- Situatie ernstig nemen
- In gesprek gaan met de gepeste leerling: situatie analyseren
- In gesprek gaan met de pester: confronteren met ongepast gedrag en mogelijke achterliggende problematiek proberen achterhalen.
- Klasgesprek
- Activiteit rond groepsdynamiek
- Sociaal gedrag positief stimuleren
- Contact met de ouders opnemen om genomen stappen te verduidelijken.

- De directie en zorgcoördinator op de hoogte brengen

Stap 3: Indien het probleem zich herhaalt ...
--

- Betrokken ouders worden door de directie uitgenodigd om samen in gesprek te gaan en te zoeken naar mogelijke oplossingen
- Hulp van CLB wordt indien nodig ingeschakeld

2.7 De gevolgen van pesten

Pesten heeft grote gevolgen. Het doet veel met je als je gepest wordt. Maar ook voor de degene die pest én de rest van de klas heeft pesten gevolgen.

2.7.1 Gevolgen als je wordt gepest

- Je hebt het gevoel dat je alles fout doet.
- Je bent soms heel alleen en verdrietig.
- Het gaat misschien niet zo goed meer op school.
- Je bent bang om naar school te gaan.
- Je bent bang om nieuwe vrienden te maken.
- Je kunt niet goed meer slapen omdat je ligt te denken aan het pesten.
- Je gaat geloven wat de pesters over je zeggen

2.7.2 Gevolgen als je pest

- Andere kinderen zijn een beetje bang voor je.
- Je hebt eigenlijk niet veel echte vrienden of vriendinnen.
- Je voelt je schuldig omdat je anderen pest, maar je weet niet hoe je moet stoppen met pesten

2.7.3 Gevolgen voor de rest van de klas.

- Er is een ongezellige sfeer in de klas.
- Sommige kinderen doen niet meer goed mee met de les omdat ze het niet leuk meer vinden in de klas.
- Klasgenootjes voelen zich rot. Ze vinden dat ze iets tegen het pesten moeten doen, maar durven niet omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden.

2.8 Nuttige websites :

- www.klascement.be
- www.clicksafe.be
- www.digitaalpesten.nl
- www.kieskleurtegenpesten.be
- www.saferinternet.be
- www.mijnkindonline.nl
- www.gezondeschool.be
- www.ond.vlaanderen.be/antisociaalgedrag
- <https://www.clbchat.be/>

Tot slot

We willen nog benadrukken dat we op school geen enkele vorm van geweld, asociaal gedrag of pesterijen toelaten. Als ouder kan u de school steunen om cyberpesten te voorkomen, door ook thuis op een veilige en verantwoorde manier om te gaan met moderne communicatietechnologieën. Als u graag meer uitleg wil, kan u altijd terecht bij de klasleerkracht, zorgcoördinator of de directie.