



# PESTACTIEPLAN

*"We kunnen niet van alle kinderen dezelfde sterretjes maken, wel kunnen we ervoor zorgen dat zij vooral allemaal schitteren."*

<b>INHOUDSTAFEL</b>	<b>Pagina</b>
INLEIDING EN UITGANGSPUNT (Waarom dit pestactieplan?).....	3
<b>THEORIE</b>	
PLAGEN, PESTEN OF RUZIE MAKEN?	
VOOROORDELEN OVER PESTEN.....	4
VERSCHILLENDE VORMEN VAN PESTEN.....	5
WAAR EN WANNEER?	
KENMERKEN, SIGNALLEN EN GEVOLGEN van...	
BEGELEIDING van... / HULP OF TIPS aan... ..	7
• Het slachtoffer	
• De Pester (en meelopers)	
• De zwijgende middengroep	
• De Ouders	
WELBEVINDEN / BETROKKENHEID.....	9
PREVENTIEPIRAMIDE VAN DE KLERCK.....	10
<b>PRAKTIJK</b>	
<b>Niveau 1 = Leefklimaatbevordering</b> .....	11
<i>Sfeer en verbondenheid</i>	
GOUDEN WEKEN	
CIRKELEN	
PETER EN METER – SYSTEEM	
ALLERHANDE KLEINERE INITIATIEVEN	
<i>Inspraak</i>	
LEERKRACHTEN	
OUDERCOMITÉ.....	12
MOS / HIKIBE	
<b>Niveau 2 = Algemene preventie</b>	
(SPEELPLAATS)REGELS EN AFSPRAKEN	
EXECUTIEVE FUNCTIES	
OBSERVATIE PGO > WERKEN AAN SOCIALE VAARDIGHEDEN .....	13
GROEIGROEPJES	
VERBINDEND COMMUNICEREN	
BELONEN	
<b>Niveau 3 = Specifieke preventie</b>	
ENQUÊTES	
SOCIOGRAMMEN	
STIP – IT – WEEK	
CHILDFOCUS (“Veilig internet” i.f.v. ‘cyberpesten’)	
MEGA	
MELDEN.....	14
<b>Niveau 4 = Probleemaanpak</b>	
STAPPENPLAN BIJ CONFLICTEN	
KIND- OF KLASGESPREKKEN	
NO BLAME.....	15
LEERLINGVOLGSYSTEEM .....	16
FASEN BINNEN ONZE PROBLEEMAANPAK	
SCHOOLREGLEMENT .....	17
INFORMATIEBRONNEN EN PARTNERS	

## INLEIDING EN UITGANGSPUNT (Waarom dit pestactieplan?)

Willen we ervoor zorgen dat kinderen zich positief kunnen ontwikkelen, dan moeten we erover waken dat het welbevinden van kinderen optimaal blijft. De quote op de frontpagina verwijst hier al naar. Daarom vinden we het belangrijk dat in onze school pesten geen plaats krijgt. Kinderen durven vaak niet de stap te zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden. Ze schamen zich voor wat hen overkomt. Ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden of vrezen nog ergere pesterijen uit wraak. Kinderen kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken te accepteren zijn. Soms denken ze dat ze zelf de schuld zullen krijgen. Bij een vermoeden van pesten moeten wij als opvoeders onze aandacht verhogen en beter observeren. Daarop aansluitend gaan we op zoek naar de best mogelijke oplossing. Bij het bieden van mogelijke oplossingen gaan we ervan uit dat duidelijke afspraken en een schoolomvattende aanpak de beste resultaten geven.

Daarom geven we hier een overzicht van:

- wat wij verstaan onder pesten en de theorie eromheen,
- hoe we de rol van iedere betrokkene kaderen,
- hoe we preventief tewerk gaan,
- hoe we pestgedrag aanpakken.

Na bespreking wordt dit gezamenlijk pestactieplan door leerlingen, leerkrachten en ouders onderschreven.

Door deze regels en afspraken concreet af te spreken, kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordien, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken. Communicatie is een eerste manier om een meningsverschil op te lossen. Maak dus zeker een afspraak met een leerkracht i.p.v. aan de poort of op de sportclub..... te praten over schoolse voorvallen.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen, stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan! Het "graag naar school gaan" is trouwens een belangrijke pijler van onze schoolvisie.

## THEORIE

### PLAGEN, RUZIE MAKEN OF PESTEN?

Een definitie van pesten op school luidt als volgt : "Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een leerling of een groep leerlingen van één of meer klasgenoten (andere kinderen ), die niet ( meer ) in staat zijn zichzelf te verdedigen".

Met deze definitie is het verschil tussen pesten en plagen duidelijk aangegeven. Bij plagen is er sprake van incidenten. Pesten echter gebeurt systematisch : een aantal keren per week, één keer per week of volgens een andere regelmaat.

We doen allemaal wel eens iets ( al dan niet bewust ) wat een ander niet bevalt. Echter, wanneer de ander aangeeft dat dit moet stoppen en je gaat toch door, dan spreken we van pesten.

Pesten komt helaas ook bij ons op school voor. Het is een probleem dat wij onder ogen willen zien en op onze school dan ook serieus willen aanpakken.

Ruzie maken daarentegen moet kunnen, hoe vreemd het ook klinkt. Ruzie makend leren kinderen immers hoe ze kunnen reageren op agressie, hoe ze kunnen onderhandelen, hoe ze kunnen omgaan met hun gevoelens. Ruzie maken helpt om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Terwijl kinderen ruzie maken zoeken ze hun positie in de samenleving. Ze worden sterker als ze een conflict zelf kunnen oplossen.

Het is belangrijk dat er een zone bestaat waarin plagen en ruzie maken een plaats krijgen. Het spreekt voor zich dat het observerend oog van de volwassene op de achtergrond een belangrijke rol kan spelen zodat de situaties niet uit de hand lopen. Op de volgende bladzijde schetsen we nog duidelijker de verschillen.

<b>Vervelend doen/ plagen</b>	<b>Ruzie maken</b>	<b>Pesten</b>
-is onschuldig, gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met (al dan niet geslaagde...) humor.	-incidenteel	-gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
-Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.	-tijdelijk	-langdurig: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langere tijd.
-speelt zich af tussen gelijken ('twee honden die vechten om hetzelfde been')	-gelijke machtsverhouding	-ongelijke strijd: 'de pester ligt altijd boven' (de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het almachtgevoel van de pester).
-is meestal te verdragen of zelfs plezant, maar kan evenzeer kwetsend of agressief zijn.	-beide partijen zijn negatief	-de pester heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
-meestal één tegen één	-tweerichtingsverkeer	-meestal een groep (pester, meelopers, supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
-wie welk kind plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen.	-meestal wisselend	-neiging tot vast structuur: pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen).
<b>Gevolgen</b>		
-'Schaafwonde' of korte draaglijke pijn (hoort soms bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	-hoort bij vriendschap ...	-Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als geestelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn, en ook heel lang aanslepen.
-de vroegere relaties worden weer vlug 'in orde' gebracht.	-de ruzie of het geschil wordt (gemakkelijk) bijgelegd.	-het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen; het herstel verloopt moeizaam en moet worden bijgelegd.
-men blijft opgenomen in de groep.	-men blijft opgenomen in de groep.	-isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
-de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	-de groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	-de groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

## VOOROORDELEN OVER PESTEN

*Pesten gaat vanzelf over.*

Fout! Het wordt alleen maar erger als er niets aan gedaan wordt.

*Het slachtoffer lokt het vaak zelf uit.*

Ja en nee. Dit is soms het geval, maar het mag zeker niet veralgemeend worden. Lokt een kind met "ander" sociaal gedrag, doorheen de jaren soms pestgedrag uit? Kan het een reactie zijn van andere kinderen op dit gedrag?

*Van pesterijen word je hard.*

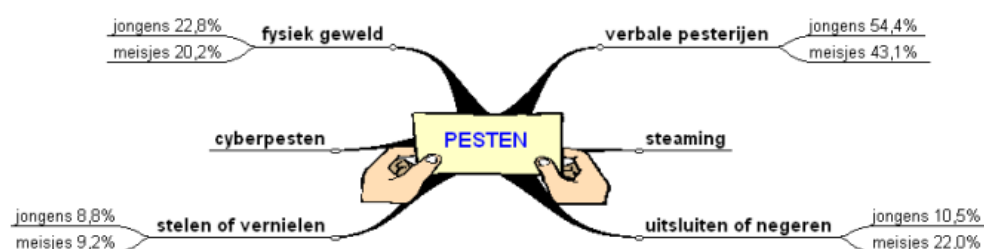
Fout! Plagerijen leiden tot enige hardheid maar pesterijen "breken" slachtoffers. De gepesten worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid. Het pesten is dus geen stimulans maar een belemmering voor hun ontwikkeling.

*Je vermijd pesten als je je kind voldoende beschermd.*

Met je kind overdreven te beschermen bewijs je je kind geen dienst.

➤ Tips voor de verschillende groepen staan op p. 7 - 8

## VERSCHILLENDE VORMEN VAN PESTEN



**Verbale pesterijen** komen het meest voor : schelden, dreigen, vernederende opmerkingen maken. Woorden worden gebruikt als wapens. Ze laten geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.

In vele gevallen wordt ook **fysiek geweld** gebruikt : duw- en trekwerk, schoppen en slaan, bijten, krabben, aan de haren trekken,... Soms wordt er zelfs materiaal gebruikt, zoals bijvoorbeeld een stok.

Soms worden **bezittingen gestolen of vernield** : schoppen tegen de boekentas, gooien met een sporttas, een bril verdwijnt, kleding verdwijnt of wordt stukgemaakt, ...

Nog een andere vorm van pesten die vaak voorkomt is **uitsluiten of negeren**. Dit komt beduidend meer voor bij meisjes dan bij jongens. Deze laatste kiezen de directe confrontatie boven de indirecte pestmethode.

**Steaming** is een relatief nieuwe pestvorm. Het is een vorm van afpersen : een persoon afdreigen, vernederen of intimideren totdat hij/zij geld of een voorwerp afgeeft.

Ook **cyberpesten** is een vrij nieuw begrip : via media als internet, sms en e-mailberichten pestberichten sturen. Door de anonimiteit die deze media bieden durft de pester vaak heel ver gaan met grove beledigingen en zware dreigementen tot gevolg.

## WAAR EN WANNEER?

Pesten komt vooral voor wanneer een groep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen:

- tijdens de speeltijd
- voor of na schooltijd
- in de gangen
- op weg naar school

## KENMERKEN, SIGNALLEN EN GEVOLGEN

### *Kenmerken*

#### **Het slachtoffer**

- staat afkerig tegenover geweld en agressie
- is meestal fysiek zwakker
- is eerder in zichzelf gekeerd
- is vaak angstiger dan andere kinderen
- durft niet voor zijn mening opkomen
- heeft een lage dunk van zichzelf
- voelt zich eenzaam
- zoekt in sommige gevallen de leerkracht op, wat dan weer olie op het vuur is voor de pestkop.

***De pester***

- is meestal fysiek sterker dan het slachtoffer
- wil stoer doen en imponeren
- wil zichzelf bewijzen
- is impulsief en agressief
- kan moeilijk met regels omgaan
- heeft een groot idee van zichzelf of juist niet
- kan zich moeilijk inleven
- geniet respect maar in hoofdzaak uit angst, niet uit waardering.
- mondig
- geniepig en/of geslepen

***De meelopers***

- doen mee om bij de groep te horen
- doen mee uit angst om zelf gepest te worden
- steunen het slachtoffer in persoonlijke situaties, maar zwijgen in de groep

***Signalen******Het slachtoffer***

- lijkt niet echt vrienden te hebben
- wordt vaak als laatste gekozen
- geeft een onzekere indruk
- ziet er ongelukkig uit
- wordt vaak uitgelachen
- zijn bezittingen worden beschadigd
- komt niet graag naar school
- er zijn plotselinge, onverklaarbare gedragsveranderingen
- zal zich terugtrekken, onbereikbaar zijn
- zal snel geïrriteerd raken, veel ruzie maken
- heeft angst voor lichamelijk contact, schrikreactie
- kan zich niet concentreren, heeft geen interesse voor klasgebeuren
- heeft vage lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn, ...)
- ondervindt opmerkelijke daling van de schoolresultaten
- kan bedplassen
- heeft nachtmerries, slaapgebrek
- heeft angst voor bepaalde leerlingen
- heeft angst voor bepaalde plaatsen
- blijft soms opmerkelijk dicht in de buurt van de leerkracht
- gaat zich verstoppertijdens pauzes (op het toilet,...)
- komt met beschadigd materiaal thuis zonder een goede uitleg

***De pester***

- probeert te overheersen in allerlei situaties
- is vaak tegendraads
- aanvaardt geen tegenwerking
- doet heimelijk
- spot, lacht iemand uit
- intimideert
- maakt dingen stuk
- roddelt
- sluit iemand uit.

## *Gevolgen*

### ***Het slachtoffer***

- kan een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gaan gedragen
- kan amper nog voor zichzelf opkomen
- kan zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- kan schoolangst hebben, maar in het later leven ook andere angsten
- kan concentratiestoornissen ontwikkelen
- durft geen initiatieven meer te nemen
- kan depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen

### ***De pester***

- houdt op lange termijn geen ECHTE vrienden meer over
- werkt zich vast in zijn rol en ondervindt ondanks een positieve verandering vanuit zijn verleden toch moeilijkheden om een andere rol aan te nemen
- komt in botsing met de maatschappij op latere leeftijd
- blijft moeite ondervinden met een goede omgang met anderen
- maakt misbruik van macht en geraakt in een negatieve spiraal.

## BEGELEIDING van... / HULP OF TIPS aan...

### ***Het slachtoffer***

Medeleven tonen, luisteren en vragen : hoe en door wie wordt er gepest ?

Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten ?

Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling laten inzien dat je op een andere manier kunt reageren.

Zoeken en oefenen van een andere reactie : bijv. je niet afzonderen...

Het gepeste kind laten inzien waarom iemand pest.

Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.

Sterke kanten van de leerling benadrukken.

Belonen ( schouderklopje ) als de leerling zich anders/beter opstelt.

Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester.

Het gepeste kind niet "over" beschermen bijv. naar school brengen of "ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen". Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie, waardoor het pesten zelfs nog kan toenemen.

### ***HULP VRAGEN is NIET KLIKKEN!!!***

### ***De pester (en de meelopers)***

Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten ( baas willen zijn, jaloezie, verveling, zich buitengesloten voelen... ).

Laten zien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste.

Excuses laten aanbieden.

Laten inzien welke sterke ( leuke ) kanten de gepeste heeft.

Pesten is verboden in en om de school : wij houden ons aan deze regel ; straffen als het kind wel pest –

belonen ( schouderklopje ) als het kind zich aan de regels houdt.

Kind leren niet meteen kwaad te reageren, zich leren beheersen, de "stop-denk-doe-houding" of een andere manier van positief gedrag aanleren.

Contact tussen ouders en school : elkaar informeren en overleggen.

Inleven in het kind : wat is de oorzaak van het pesten ?

Zoeken van een sport- of jeugdclub waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.

Inschakelen van hulp; sociale vaardigheidstrainingen, huisarts, CLB...

**De zwijgende middengroep**

Om de zwijgende middengroep tot bondgenoot in de strijd tegen het pesten te maken zijn de volgende acties mogelijk :

Pesten aan de orde stellen in de klas door bijvoorbeeld aandacht voor dit pest-actie-plan en het onderwerp regelmatig terug te laten komen. Telkens in andere bewoordingen en ook gebruik makend van verschillende werkvormen.

Als een leerkracht met de klas spreekt over pesten, is het raadzaam geen peestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp daar bovenuit te tillen. Gebeurt dit niet dan kan de klas het probleem ontkennen, het slachtoffer de schuld geven of zeggen dat het maar een grapje is. Of de pesters gaan het slachtoffer voor zijn "klikken" bestraffen.

Via rollenspel het buitengesloten zijn aan den lijve laten ondervinden.

**De ouders**

In diverse publicaties vonden we volgende adviezen :

Ouders van gepeste kinderen :

Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.

Als pesten niet op school gebeurt maar op straat of in de buurt, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester om het probleem bespreekbaar te maken.

Pesten op school kunt u het best direct met de leerkracht bespreken.

Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug opgebouwd worden.

Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.

Steun uw kind in de idee dat er een einde aan het pesten komt.

Neem het heft niet in eigen handen.

Ouders van pesters :

Neem het probleem van uw kind serieus.

Raak niet in paniek: elk kind loopt kans een pester te worden.

Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.

Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.

Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.

Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.

Besteed extra aandacht aan uw kind.

Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.

Alle andere ouders

Neem de ouders van het gepeste kind serieus.

Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.

Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.

Geef zelf het goede voorbeeld.

Leer uw kind voor anderen op te komen.

Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

Wanneer er op school iets is gebeurd en het is opgelost, kom er dan thuis niet op terug. Opgelost is opgelost !

Denk goed na wat u zoal bespreekt aan tafel, want denk eraan dat kinderen heel veel horen en opslaan !

➤ Zie 'kenmerken, signalen en gevolgen' p. 5 – 7



## WELBEVINDEN EN BETROKKENHEID

Deze beide zaken moeten goed zitten. We dragen dit in onze school hoog in het vaandel. Als deze zaken in orde zijn, zal het risico op pestgedrag drastisch lager zijn. Daardoor merkt u wellicht dat ons preventief beleid meer aandacht krijgt dan het repressief beleid. Alles start eerst met een goed leefklimaat.

**Welbevinden** is een bijzondere toestand van het gevoelsleven.

Signalen van welbevinden:

Openheid en ontvankelijkheid, soepelheid en flexibiliteit, ontspanning en innerlijke rust, vitaliteit, ten volle kunnen genieten, zelfvertrouwen en zelfwaarde-gevoel, weerbaarheid en assertiviteit, spontaan zijn en zichzelf zijn, energie uitstralen.

Welbevinden ontstaat:

Wanneer de situatie tegemoet komt aan de basisbehoeften.

Wanneer kinderen beschikken over een positief zelfbeeld (zelfvertrouwen en zelfwaarde-gevoel).

Wanneer kinderen in voeling zijn met zichzelf (gevoelens doorleven).

**Betrokkenheid** is een bepaalde belevingswijze bij een activiteit of een aanbod.

Betrokkenheidssignalen:

Energie, creativiteit en complexiteit, nauwkeurigheid, mimiek en uithouding, concentratie, verwoording, doorzetting, reactietijd, sterke voldoening, aangehouden en "tijd-vergeten" activiteit, engagement, zich openstellen, intense waarneming en betekeniservaring.

Betrokkenheid ontstaat:

1. Wanneer de activiteit aansluit bij de exploratiedrang.
2. Wanneer de activiteit zich aan de grens van de individuele mogelijkheden situeert.
3. mogelijkheden situeert.

Om bovenstaande zaken in te willigen, zetten wij enorm in op een waaier aan initiatieven.

Deze initiatieven (p. 11 – 16) kunnen gekaderd worden in de preventiepiramide van De Klerck.

## DE PREVENTIEPIRAMIDE van DE KLERCK



De preventiepiramide is een model van Johan De Klerck. De piramide bestaat uit 5 niveaus. 'Peer to peer' start vanuit de niet-probleemgerichte aanpak, namelijk bij niveau 2 de algemene preventie en niveau 1 de organisatiecultuur. Dit wil niet zeggen dat je als organisatie niet aan de probleemgerichte aanpak moet werken. Enkel is deze rol niet of minder weggelegd voor jongeren zelf. Als je goed inzet op de vier actieniveaus van de preventiepiramide, resulteert dat doorgaans in een doordacht en krachtig beleid.

### **Niveau 0 = Brede, maatschappelijke context**

Aan de onderste laag van de preventiepiramide kan je als school niets veranderen: het is de maatschappelijke context waarin je school zich bevindt. Toch heeft ze een grote invloed op wat je doet en kunt doen. De school situeert zich altijd in een omgeving die kansen biedt en uitdagingen aanreikt. Zoek naar een optimale samenwerking met partners uit je omgeving. Gebruik de troeven die voorhanden zijn.

### **Niveau 1 = Leefklimaatbevordering**

Het doel op dit niveau is dat iedereen zich goed voelt op school. Dat zijn natuurlijk de leerlingen, maar ook leerkrachten, ondersteunend personeel, ouders en zelfs betrokken organisaties of bureaus. Laat alle betrokkenen actief deel uitmaken van de schoolgemeenschap: vraag hun mening, stel je open voor suggesties. Vele zaken kunnen zorgen dat je school een fijne plek is om te leren, te werken en elkaar te ontmoeten.

### **Niveau 2 = Algemene preventie**

Geef draagkracht aan leerlingen, leerkrachten en ouders en pak pesten aan op een positieve manier. Geef je leerlingen bijvoorbeeld opdrachten waarbij ze moeten samenwerken. Kinderen hebben er ook baat bij om probleemoplossend te leren handelen. Kinderen kunnen extra aandacht schenken aan een goede communicatie met de ouders.

### **Niveau 3 = Specifieke preventie**

In tegenstelling tot niveau 1 en 2 bouw je in niveau 3 en 4 probleemgerichte acties of initiatieven uit. Op het derde niveau onderneem je specifieke acties voor een specifiek probleem zoals pesten. Alle acties willen dat ene probleem voorkomen. Ook ontraddende initiatieven zoals een antipestweek horen hier thuis.

### **Niveau 4 = Probleemaanpak**

Zelfs als niveaus 1 tot en met 3 goed draaien, kan pesten toch nog een kans krijgen. Op dat moment is het de bedoeling om de situatie zo goed mogelijk te herstellen en lessen te trekken voor de toekomst.

Vanaf de volgende bladzijde vind je alle initiatieven in onze schoolorganisatie per niveau.

## **PRAKTIJK**

- **INITIATIEVEN**

- **Niveau 1 = Leefklimaatbevordering**

*Sfeer en verbondenheid*

- **GOUDEN WEKEN**

De gouden weken zijn de eerste 6 weken van het schooljaar waarin kinderen zich aanpassen aan de nieuwe omgeving, de leerkracht, en hun klasgenoten.

Dit is een cruciale periode voor de ontwikkeling van kinderen en het creëren van een positieve leeromgeving.

De gouden weken zijn belangrijk voor:

- Opbouw van een veilige omgeving
- Groepsvorming
- Basis voor regels en verwachtingen
- Aandacht voor sociale en emotionele vaardigheden
- Motivatie en betrokkenheid
- Identiteit en zelfvertrouwen

In de lagere school werken we met de methode “onze klas, ons team”.

- **CIRKELEN**

Cirkelen is een gesprekstechniek waarbij kinderen over allerlei onderwerpen leren in gesprek gaan zonder hierbij negatief te oordelen of andermans mening te ondermijnen. Deze techniek is recent geïntroduceerd in de klassen.

- **PETER EN METER – SYSTEEM**

De kinderen van een 5<sup>e</sup> leerjaar worden peter/meter van een kind in het 1<sup>e</sup> leerjaar. Dit om deze kinderen wegwijst te maken in de lagere school. Ook het schooljaar nadien blijven dezelfde zesdeklassers peter/meter van dezelfde kinderen uit het 2<sup>e</sup> leerjaar. Zo leren de grotere kinderen hun verantwoordelijkheid opnemen en zorgt dit ervoor dat het welbevinden van deze prille lagere school – kinderen goed blijft.

- **ALLERHANDE KLEINERE INITIATIEVEN**

Deze initiatieven vinden vaak hun oorsprong in besprekingen uit de kinderraad en zorgen voor een goede sfeer op school. Daar pesten het meest voorkomt tijdens de pauzes zijn deze initiatieven vaak dan gepland. Je kan de zaken van de ‘speelplaats’ evenzeer categoriseren onder “algemene preventie” (niveau 2).

- Muzikale speeltijd op maandag en vrijdag
- Wieltjesdag op dinsdag (vòòr herfst / na krokus)
- Extra’s = speelse activiteiten tijdens de middagpauze
- Rustbankje tijdens speeltijden
- “Kleuterzone” op de speelplaats
- Speelgoedmanden op de speelplaats
- Spelfiches: spelletjes zonder materiaal
- Joker: “goed voor één extra speeltijd per schooljaar”
- Buitenspeeldag
- Beurttrol voor voetbal e.d.
- Speeltuin naast de school (’s middags)
- Diertjes op school
- Gezamenlijk jaarthema met maandopeningen
- Maandelijks viering van de jarigen + jarigen vieren in de klas

*Inspraak*

- **LEERKRACHTEN**

We werken bij onze leerkrachten altijd met de mogelijkheid om ‘varia’ aan te reiken voor de vergaderingen. Daarnaast werkt er een kernteam aan de prioriteiten. Dit team dient als ‘brug’ tussen de directie en de leerkrachten (zorg, kleuter en lager). Op deze manier zoeken we naar de ideale balans en hopen we dat iedereen, desnoods anoniem heikele punten kan aanhalen.

- OUDERCOMITÉ “hand in hand”  
Ons oudercomité wordt uitgebreid geïnformeerd en gevraagd om advies.

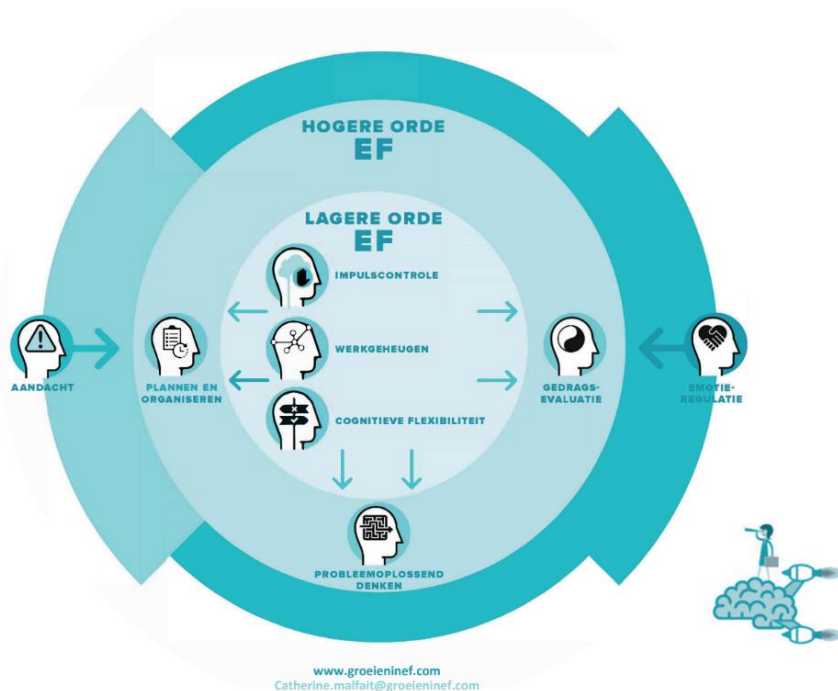


- MOS (Milieu Op School) / HIKIBE (Hippe Kinder Bende = kinderraad)  
In beide raden kunnen kinderen in dialoog gaan met de leerkrachten. Ze kunnen aangeven wat er leeft tussen de kinderen en tonen hierbij een uitgebreid engagement. De kinderen voelen dat ze ‘gehoord’ worden en inspraak hebben. B

➤ Niveau 2 = Algemene preventie

- (SPEELPLAATS)REGELS EN AFSPRAKEN  
Het moet duidelijk zijn binnen welke grenzen kinderen zich begeven en hoe men zich moet gedragen. Van daaruit werden de schoolse afspraken gevisualiseerd in de vorm van een boekenwijzer.

- EXECUTIEVE FUNCTIES (vb. impulscontrole)  
Het inzetten op de executieve functies kan ons ook helpen om ‘pesten’ in te dijken. Meerdere van deze functies hebben we nodig om ons gedrag correct te kunnen aanpassen in diverse situaties. We kochten meerdere spelletjes om op deze functies in te zetten. Deze spelletjes worden veeleer ingezet tijdens zorgmomenten of hoekenwerk.



- **OBSERVATIE PGO > WERKEN AAN SOCIALE VAARDIGHEDEN**  
In de kleuterschool zijn de persoonsgebonden doelen opgenomen in een algemene screening. In de lagere school worden deze zaken per rapport gescreend. Per rapport worden er in de voorafgaande periode 1 of 2 doelen geobserveerd.  
Meer info over de persoonsgebonden doelen uit ons leerplan vindt u op de website van ons leerplan ZILL: <https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/leerinhoud>
- **GROEIGROEPJES**  
Wanneer uit onze screenings een ontwikkelveld komt dat er (in negatieve zin) uitschiet voor een groep gaan we hier mee aan de slag. We organiseren enkele bijeenkomsten om op een eenvoudige manier (d.m.v. verhalen, spelletjes, gesprekken, ...) te werken aan deze issues. Individuele cases worden besproken in de kind-gesprekken (zie verder).
- **VERBINDEND COMMUNICEREN**  
De kinderen van 5 en 6 leren in gesprek gaan met de kinderen van de LS om een conflict op een redelijke manier en herstelgericht op te lossen. ("Bestbuddies"). Daarbij is observatie, die oplossingsgerichte denken het belangrijkste. Aan ons "stappenplan bij conflicten" hebben ze een mooie houvast (zie verder). Wij zijn er van overtuigd dat kinderen moeten leren om te praten en zo geweldloos oplossingen te vinden. Dit komt ook aan bod in de lessen godsdienst ("Sterren aan de hemel") waarbij "giraf en jakhals" centraal staan. In deze lessen leert men evenzeer verbindend communiceren.
- **BELONEN**  
Kinderen worden op gepaste momenten door de leerkrachten in de klassen beloond. Hiervoor worden regelmatig beloningskaarten gebruikt. Sommige zaken moeten wel een vanzelfsprekendheid blijven.



### ➤ Niveau 3 = Specifieke preventie

- **ENQUÊTES**  
Om een goed beeld te hebben van hoe kinderen (en ouders) zich voelen wordt er tweejaarlijks gepolst naar de mening van de kinderen en de ouders. In een brede enquête wordt er nagedacht hoe we sommige zaken kunnen optimaliseren. Daarbij vragen we altijd de mening en roepen we de hulp in van ons oudercomité 'Hand in hand' (zie eerder).
- **SOCIOGRAMMEN**  
Sociale structuren in klassen zijn een niet te onderschatten mechanisme. Dit werkt in positieve zin, maar ook in negatieve zin. Vaak durven kinderen hierover niet open communiceren en zijn er onderliggende structuren die we niet zien. Daarom nemen we sociogrammen af in de lagere school waarbij de kinderen in een veilige omgeving kunnen aangeven hoe men zich verhoudt tegenover de anderen in de klas. We analyseren dit op speel- en werkniveau. Hier kunnen we dan rekening mee houden bij het opmaken van arrangementen en werkvormen, klasopstellingen, ....
- **STIP – IT – WEEK**  
Tijdens de Nationale STIP – IT – WEEK (week tegen pesten) worden er ook jaarlijks initiatieven genomen om het 'pesten' in de aandacht (of net "uit" de aandacht) te brengen.
- **CHILDFOCUS ("Veilig internetten")**  
Nog een voorbeeld van integratie in lessen. Vanuit Child-focus komt er jaarlijks een spreker vertellen en werken met de kinderen van L5 over de gevaren van internet en sociale media. Dit kan helpen het cyberpesten extra tegen te gaan!
- **MEGA (Mijn Eigen Goed Antwoord)**  
In samenwerking met de lokale politie organiseren we een lessenreeks in L6. In deze lessen gaat het vooral over de juiste keuzes te maken in ons leven. "Neen" zeggen tegen alcohol, drugs of nicotine, maar evengoed tegen druk van pesters om mee te lopen en andere kinderen doelbewust te kwetsen. Ook stress, ..... komt aan bod.  
Er is dan ook een samenwerking met het lokale CAW.



- MELDEN

Men kan vermoedens van pesten altijd melden. Daarvoor willen we een vast meldpunt creëren. Elk vermoeden of elk probleem kan altijd via de klasleerkracht, de zorgcoördinator of de directie gemeld worden, maar we hebben ook een vast mailadres: [pretplek@luikertje.be](mailto:pretplek@luikertje.be) en men kan altijd ook -al-dan-niet-anoniem- problemen doorgeven aan de Bestbuddies via de postbus aan de turnzaal.

➤ Niveau 4 = Probleemaanpak

- STAPPENPLAN BIJ CONFLICTEN

Wij vinden het enorm belangrijk dat kinderen bij 'ruzies' (zie eerder) op een degelijke manier tot een oplossing kunnen komen. Deze stappen zijn reeds zichtbaar in de kleuterschool maar wordt vooral gebruikt door de Bestbuddies (zie verder) en in klas- of kind-gesprekken. Dit stappenplan hangt op in elke klas en aan de speelplaats.

- KIND- OF KLASGESPREKKEN

Er wordt dus vooral, naar aanleiding van conflicten, heel veel gepraat met de kinderen! In de derde graad probeert men ook, vaak naar aanleiding van een rapport zonder oudercontact, met de kinderen in gesprek te gaan over de resultaten. Tijdens dit gesprek kan zeker plaats zijn voor het sociale emotionele, wat soms een oorzaak kan zijn van de getoonde prestaties.

**HOE LOSSEN WE EEN CONFLICT OP?**

**1) WAARNEMEN ALS EEN CAMERA**



**2) GEVOELENS UITEN**

- Ik adem rustig door de neus.
- Ik maak me niet kwaad.



**3) BEHOEFTE VERWOORDEN**

- Ik praat, ik leg uit.
- Ik zeg wat ik niet graag heb.



- Ik luister naar mijn vriend(in).
- Ik probeer hem/haar te begrijpen.

**4) ZEGGEN WAT IK GA DOEN**

- Ik verontschuldig me.



- Ik zoek een oplossing:
  - Ik ga weg. Ik trek me terug.
  - Verdelen.
  - Samen spelen.
  - Ieder om de beurt.



- Vraag hulp aan een leerkracht als je alles geprobeerd hebt.



## - NO BLAME

### *Uitgangspunten*

Vooraleer we het zevenstappenplan van de No Blame-aanpak toelichten, staan we even stil bij de uitgangspunten waarop de aanpak gebaseerd is. Op die manier maak je kennis met de visie achter de No Blame-aanpak:

- **PESTEN IS 'NORMAAL'**  
Pesterijen kan je nooit goedpraten, je kan ze hoogstens begrijpen. Hoe ongewenst het ook is, we moeten onder ogen zien dat pesten altijd deel zal uitmaken van het (school)leven. Wij gaan ervan uit dat het ons niet verder helpt als we pesten zien als 'abnormaal' of 'door en door slecht'. De pester moet de kans krijgen te erkennen dat er een probleem is, hij moet hulp krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt en hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt geapprecieerd. Dit kan je enkel bereiken als je de pester op basis van vertrouwen benadert.
- **PESTEN IS EEN GROEPSPROBLEEM**  
Heel soms werkt een pester alleen, maar meestal is er sprake van een groepje pesters, helpers en toeschouwers. Dit maakt dat pesten een groepsgebeuren is waarbij de groep een grote verantwoordelijkheid draagt. Het is de groep die het pesten ondersteunt en toestaat. Het is ook de groep die de macht heeft het pesten te melden en te veroordelen. Als een pester geen steun meer krijgt van de groep zal zijn gedrag minder interessant worden, hij zal er geen voordeel meer mee behalen. Vanuit deze vaststelling kiezen wij ervoor de groep in te schakelen in het zoeken naar een oplossing voor een pestprobleem. Niet de leerkracht, maar de groep wordt uitgedaagd het probleem op te lossen, zij het wel met de nodige ondersteuning.
- **DE NO BLAME-AANPAK STEUNT OP HET VERGROTEN VAN EMPATHIE**  
Zoals reeds eerder gesteld, hebben pesters het moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen vaak niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de slachtoffers en zijn vaak geschokt wanneer ze ermee worden geconfronteerd. Het is dan ook belangrijk van in de kleuterklas preventief aandacht te besteden aan het begrijpen van de eigen gevoelens en die van anderen. De groepsaanpak die wij aanreiken, biedt het voordeel dat empathische reacties van kinderen meestal stimulerend werken voor anderen.
- **DE GEVOELEN EN NIET DE FEITEN STAAN CENTRAAL**  
Door de nadruk op het slechte gevoel van het slachtoffer en niet op de feiten te leggen, voelen de pesters en de groep zich minder terechtgewezen en is de kans groter dat hun empathie wordt aangewakkerd. Over feiten kan je discussiëren, gevoelens die heb je.
- **DE KLEEMTOON LIGT OP HET PROBLEEMOPLOSSENDE KARAKTER**  
Wanneer je kinderen actief bij de aanpak betreft, ontstaat er een sfeer die veel positiever is dan bij bestraffende methodes. Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. Niet het negatieve gedrag maar wel de zoektocht naar een oplossing staat centraal. Zodra kinderen zelf met voorstellen komen, kan je daar positief op reageren. Elke kleine stap vooruit is een goede stap. Kinderen zullen meestal trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.

### *Zevenstappenplan*

De verschillende stappen worden hier niet uitgebreid uit de doeken gedaan omdat dit ons te ver leidt. De No – blame – aanpak heeft zijn kracht reeds lang bewezen en is in de meeste gevallen effectief.

1. Een gesprek met het slachtoffer
2. Groepsbijeenkomst
3. Leg het probleem uit
4. Deel de verantwoordelijkheid
5. Ideeën van elk groepslid
6. Laat het aan de groep over
7. Nieuwe bijeenkomsten

### *Rol van de leerkracht*

Deze rol wordt op onze school opgenomen door de directie.

- Open houding
- Actief luisteren
- Vertrouwen geven en wekken en de ander geruststellen

- Niet oordelend communiceren
- Een gesprek 'afblokken'
- Aanmoedigen
- Erkennend reageren en waarderen
- Doorvragen
- IK – taal gebruiken of praten vanuit jezelf

➤ Zie in welke fase deze 'no blame' – aanpak zich bevindt p. 16



- LEERLINGVOLGSYSTEEM

Vele zaken die we moeten onthouden over kinderen vinden hun plaats in ons onderwijsplatform, "Questi". In dit dossier worden de nodige zaken genoteerd en gedeeld met de juiste mensen. Het is cruciaal om 'breed genoeg' te communiceren wanneer we met problematisch gedrag geconfronteerd worden. Voorbeelden van zaken die horen bij de sociaal – emotionele factor (binnen Quest) zijn screenings, rapporten, handelingsplannen, afspraken met kinderen, info over groepjes, no blame – gesprekken, ....

- FASEN BINNEN ONZE PROBLEEMAANPAK

Binnen niveau 4 willen we toch nog een opdeling maken tussen begeleidende maatregelen, ordemaatregelen en tuchtmaatregelen zoals in het schoolreglement.

Niveau 1 – 3	Niveau 4: Probleemaanpak		
Fase 0	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Leefklimaat-bevordering, algemene en specifieke preventie	Zie "schoolreglement"		
	Begeleidende maatregelen Vb.	Ordemaatregelen Vb.	Tuchtmaatregelen Vb.
	Gesprek met de directie	<b>Volgkaart</b>	Tijdelijke uitsluiting
	Time-out	Strafwerk	Definitieve uitsluiting
	Herstelgerichte maatregelen	...	
	<b>No blame</b>		
	....		

Een specifiek voorbeeld uit fase 2 had ik hieronder graag nog toegelicht.

Na preventieve en begeleidende maatregelen zijn er soms nog leerlingen die volharden in dit ongepast gedrag. Dan dient er overgegaan te worden naar onze ordemaatregelen. Recent hebben we hiervoor een volgkaart geïntroduceerd.

Onze "**Volgkaart**" waarover sprake in bovenstaand schema is een systeem (L4-5-6) met gradaties die men op een kaart volgt. Leerling, leerkracht, ouders en directie tekenen deze kaart waar, naar aanleiding van nieuw storend gedrag, er altijd een stapje verder wordt gegaan. Leerlingen en ouders zijn dus gewaarschuwd van de mogelijke gevolgen. Bij de laatste stap zit je eigenlijk bij een "tijdelijke uitsluiting" (dus in fase 3):



**Volgkaart van.....**

Startdatum: .....

Door een herhalend/storend gedrag bevind ik mij momenteel in de volgende gevaarzone:

Ik had een gesprek met de leerkracht. Ik kreeg een waarschuwing.	Ik moet 1 speeltijd binnenblijven.	Ik moet alle speeltijden (1 dag) binnenblijven. Tijdens de middag mag ik naar buiten van 13u20 tot 13u35.	Ik ben geschorst bij een activiteit.
---	------------------------------------	---	--------------------------------------

Handtekening leerling

Handtekening leerkracht

Handtekening ouders

Handtekening directie



## - SCHOOLREGLEMENT

In uitzonderlijke gevallen helpen de preventieve maatregelen niet en zullen er toch andere acties ondernomen moeten worden. Deze maatregelen staan opgesomd en uitgelegd in ons schoolreglement (p. 44 – 50) dat u kan terugvinden op de schoolwebsite: [www.tluikertje.be](http://www.tluikertje.be)

### INFORMATIEBRONNEN EN PARTNERS

#### **Informatiebronnen**

[www.tumult.be](http://www.tumult.be) → Boek “Pesten op school voorkomen” – uitgeverij Bakermat  
[www.pluizer.be](http://www.pluizer.be) (boeksuggesties kijk onder rubriek zoeken is er bij het thema pesten)  
[www.klasse.be/oudershttp://www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/oudershttp://www.klasse.be/ouders) (kijk onder help)  
[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)  
[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be) (veilig internet)  
[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) (info op kindermaat)  
[www.pesten.net](http://www.pesten.net)  
[www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)  
[www.jeugdenvrede.be](http://www.jeugdenvrede.be)  
[www.pesten.be](http://www.pesten.be)  
[www.weerbaar.info](http://www.weerbaar.info)  
[www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)  
[www.awel.be](http://www.awel.be) of bel **102**  
[www.caw.be/locaties/huis-asse/](http://www.caw.be/locaties/huis-asse/)

Hulplijn voor iedereen die vragen heeft over geweld, over kinderen die elkaar pijn doen en kwetsen: bel **1712**  
 Tele-onthaal: bel **106**

#### **Partners**

##### **KINDEREN EN OUDERS**

De belangrijkste partners bij een “pest-problematiek” zijn natuurlijk de leerkrachten, kinderen en de ouders. De dialoog behouden is uiterst belangrijk in het zoeken naar een duurzame oplossing! We proberen samen te bekijken wat de meest duurzame oplossing biedt. Dit vind je evenzeer terug binnen de verschillende groepen bij ‘leefklimaatbevordering > inspraak’.

##### *CLB*

Een andere voorname partner wat betreft sociaal – emotioneel functioneren is het centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB):

CLB Noordwest-Brabant  
 Mollestraat 59  
 1730 ASSE

e-mail: [asse@clbnwb.be](mailto:asse@clbnwb.be)

website: [www.clbnoordwestbrabant.be](http://www.clbnoordwestbrabant.be)

Het CLB heeft als opdracht om leerlingen te begeleiden op school en in de maatschappij.

Die begeleiding situeert zich op vier domeinen:

- het leren en studeren;
- de onderwijsloopbaan;
- de preventieve gezondheidszorg;
- **het psychisch en sociaal functioneren.**

Via [www.clbchat.be](http://www.clbchat.be) kun jij of je kind anoniem een vraag stellen of je verhaal vertellen aan een CLB - medewerker. Je vindt alle informatie en de openingsuren van de chat op [www.clbchat.be](http://www.clbchat.be).

Onze directe medewerker en ankerfiguur voor onze school is Yana Goedgezelschap.

U kan haar bereiken via: [goedgezelschapy@clbnwb.be](mailto:goedgezelschapy@clbnwb.be)

##### *Pedagogische begeleiding*

Katholiek Onderwijs Vlaanderen  
 Bisdomein Mechelen – Brussel

##### *Andere externen*

Vb. Psychologen