

## Pestprotocol

### Inhoudsopgave:

1. Plagen
2. Pesten
3. Vormen van pesten
4. Preventieve aanpak
5. Vijfsporen aanpak
6. Het stappenplan na een melding van pesten
7. Consequenties

Bijlage 1: leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling pagina 13

Bijlage 2: leidraad voor een gesprek met de pestende leerling pagina 14

Bijlage 3: leidraad voor de ouders pagina 15

Bijlage 4: Digitaal pesten

### 1. Plagen

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

### 2. Pesten

Op OBS Groenehoek hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer.

Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken.

Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. We spreken van pestgedrag als het ongewenste gedrag regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

### 3. Vormen van pesten

*Met woorden:* vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten, ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden.

*Lichamelijk:* trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken.

*Achtervolgen:* opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.

*Uitsluiting:* doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten.

*Stelen en vernielen:* afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, fiets beschadigen.

#### 4. Preventieve aanpak

Op OBS Groenehoek vinden we een preventieve aanpak van pestproblematiek erg belangrijk. De leerkrachten van groep 3 t/m 8 zijn geschoold in het geven van lessen uit de methode "Kanjertraining". In de groepen 1/2 wordt deze lessen al voorbereid door het voorlezen van verhalen uit het "Kleine Kanjerboek" en het praten over deze verhalen.

##### *Een aantal praktische doelen van de Kanjertraining*

- Pestproblemen worden voorkomen
- Leerlingen durven zichzelf te zijn
- Leerlingen voelen zich veilig
- Leerlingen voelen zich bij elkaar betrokken
- Leerlingen kunnen gevoelens uiten
- Leerlingen krijgen meer zelfvertrouwen
- De kinderen kunnen zich beter concentreren
- Een doorlopende leerlijn voor sociale vaardigheden
- Het pestgedrag neemt af
- Versterking van weerbaarheid en positief zelfbeeld
- Vergroting van de betrokkenheid van de ouders

##### *De regels van de kanjertraining gelden voor de hele school.*

- We vertrouwen elkaar
- Niemand speelt de baas (we werken en spelen samen)
- We lachen elkaar niet uit (we lachen alleen om leuke dingen)
- We helpen elkaar
- Niemand is zielig (we komen voor onszelf op)

##### *Enkele onderwerpen die in de lessen aan de orde komen zijn:*

- Jezelf voorstellen
- Complimenten geven en ontvangen
- Met gevoelens omgaan
- Ja en nee durven zeggen
- Je mening geven
- Vertrouwen
- Samenwerken
- Vriendschappen
- De kunst van het vragen stellen

## **5. Stappenplan aanpak ruzies en pestgedrag.**

*Stap 1* - Probeer er eerst zelf (en samen) uit te komen. Tijdens de Kanjertrainingen leren onze leerlingen hoe ze conflicten op kunnen lossen en oefenen ze dit in rollenspellen.

*Stap 2* - Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.

*Stap 3* - De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of het pestgedrag op te lossen en nieuwe afspraken te maken. Het is goed mogelijk dat een leerling zijn gedrag niet als pesten heeft ervaren. In dit geval worden in dit gesprek duidelijk de grenzen aangegeven van de leerling die het gedrag wel als pesten ervaart. Er kan bijvoorbeeld worden afgesproken dat een bijnaam niet meer gebruikt wordt of dat bepaald hardhandig gedrag ongewenst is. De leerkracht maakt van dit gesprek een gespreksnotitie. De leerkracht wijst duidelijk op de consequenties bij herhaling van het gedrag.

*Stap 4* - Bij herhaaldelijke ruzie en/of pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest en/of ruzie maakt. De leerkracht handelt volgens de vijf sporenaanpak (zie 7) en volgt de fases zoals omschreven bij "consequenties" (zie 8). De ouders worden op de hoogte gebracht van de ruzie en/of het pestgedrag. Leerkrachten en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. De leerkracht biedt altijd hulp aan het gepeste kind en begeleidt het kind dat pestgedrag vertoont, indien nodig in overleg met de ouders, interne of externe deskundigen.

## 6. Vijf sporenaanpak

Dit houdt in:

### *1 - algemene verantwoordelijkheid van de school*

De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten. De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.

### *2 - bieden van steun aan het kind dat gepest wordt*

Het probleem wordt serieus genomen, er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is en er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

De leerkracht of intern begeleider biedt het kind steun in de vorm van gesprekken over het probleem.

### *3 - Het bieden van steun aan kind dat pestgedrag vertoont*

Het confronteren van het kind met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor het gepeste kind. De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen. Benoem duidelijk dat het pestgedrag moet stoppen. Refereer aan de Kanjertraining; bijvoorbeeld "hoe zou een Kanjer dit oplossen" of "hoe gedraagt een Kanjer zich". Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de leerkracht, directeur of de intern begeleider.

### *4 - Het betrekken van de middengroep bij het pesten*

De leerkracht bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.

### *5 - Het bieden van steun aan de ouders*

Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen. De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken. De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.

## 7. Consequenties

Bij deze consequenties gaat het om gevolgen van gedrag waarvan al eerder aan de leerling is uitgelegd dat dit gedrag als ongewenst wordt ervaren. Ook is al eerder aan een leerling verteld dat dit de gevolgen zijn bij herhaling van het ongewenste gedrag.

Fase 1 – Nablijven na schooltijd, een schriftelijke opdracht maken over de toedracht en zijn/haar rol in het probleem, een gesprek met als doel bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt, afspraken maken over gedragsverandering en aan het einde van iedere week hier over spreken.

Fase 2 - Een gesprek met de ouders als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken.

Fase 3 - Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD , de leerplichtambtenaar of het schoolmaatschappelijk werk.

Fase 4 - Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het plaatsen op de andere locatie behoort tot de mogelijkheden.

Fase 5 - In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden, op dit punt treedt het protocol voor schorsing en verwijdering in werking.

## Bijlage I

### Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

#### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest?
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er kinderen die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren.

#### Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar kind dat pestgedrag vertoont?

## Bijlage II

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Alvorens er een gesprek met het kind dat pestgedrag vertoont wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

### *Confronteren*

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is

- probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!

Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat kind dat pestgedrag vertoont een waardeloos mens is.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

### *Achterliggende oorzaken*

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Wat ga je daaraan doen? Benoem duidelijk dat het pestgedrag moet stoppen. Refereer aan de Kanjertraining; bijvoorbeeld "hoe zou een Kanjer dit oplossen" of "hoe gedraagt een Kanjer zich".

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie 8, consequenties).

## Bijlage III

Leidraad voor de ouders

Informatie voor ouders van gepeste kinderen

*Wat kunnen signalen zijn van pesten?*

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen, vaker wakker worden of nachtmerries hebben, Bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen / durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.

*Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:*

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken, spreek nooit rechtstreeks andere kinderen aan.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten, leg ook uit hoe uw kind in een bepaalde situatie wellicht anders zou kunnen handelen.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen niet altijd zien dat er gepest wordt en dat het belangrijk is dat het kind iemand in vertrouwen neemt.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken.
- Beloon uw kind en help het zijn/ haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig contact met de leerkracht van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.



### *Informatie voor ouders van pestende kinderen*

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt het risico om pestgedrag te vertonen.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pestgedrag te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video band over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de leerkracht van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de leerkracht, de intern begeleider of de Schoolmaatschappelijk werkster.

## Bijlage IV

### Digitaal pesten

*Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?*

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.  
Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.

Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.

- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

*Wat kun je tegen digitaal pesten doen?*

- Niet altijd persoonlijk opvatten.

Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.

- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid!

Het negeren is effectief in de beginfase van pesten. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan kinderen die pesten op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.

- Blokkeer de afzender.

Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

- Praat erover.

Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet.

- Bewaar de bewijzen.

Als pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die

gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is.

Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op of stuur een e-mail.

- Je kunt naar de leerkrachten gaan bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.

- Aangifte doen bij de politie.

In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

- Wees zuinig op je wachtwoorden.

Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.