

Anti-pestprotocol

**Wat je pest
ben je zelf**



Voorwoord

Wat is een Anti-Pestprotocol?

Het Anti-Pestprotocol is een handelingsplan voor obs Tiggeldobbe waarin wordt vastgelegd welke stappen school zal zetten in het geval van pesten.

Waarom een Anti-Pestprotocol?

Ons Anti-Pestprotocol heeft als doel dat:

- Alle leerlingen zich veilig voelen op school, zodat zij zichzelf kunnen zijn en in veiligheid het beste uit zichzelf kunnen halen;
- regels en afspraken duidelijk en zichtbaar zijn. Dit, zodat kinderen en volwassenen, als er vervelende en ongewenste situaties voordoen, elkaar aan kunnen spreken op de opgestelde regels en afspraken. Dat vraagt, dat leerlingen leren zich assertief op te stellen.
- Er op en rondom de school met wederzijds respect met elkaar wordt omgegaan, zodat ieder kind met plezier naar school kan gaan en zich optimaal kan ontwikkelen.

Pesten, op welke manier dan ook, kan een groot effect hebben op leerlingen. Niet alleen in het moment zelf is het vervelend, maar gepest worden kan zorgen voor langdurige lichamelijke en psychische klachten. Alleen als betrokkenen samenwerken, kan pesten in en rondom de school verminderen (Vereniging Openbaar Onderwijs, 2020).

Inhoud

Voorwoord.....	2
Inleiding	4
Wat is pesten?.....	4
Pesten en Plagen	4
Manieren van pesten	5
Cyberpesten	5
Gevolgen van pesten	5
• Gevolgen voor de pesters.....	6
• Gevolgen voor klasgenoten	6
• Gevolgen voor de leerkrachten	6
Preventie met Kwink op school	7
Aanpak van pesten	8
Begeleiding van de gepeste leerling.....	8
Begeleiding van de pester	9
Vervolg op het stappenplan	10
Adviezen aan ouders.....	10

Inleiding

Wat is pesten?

Pesten wordt omschreven aan de hand van deze kenmerken:

- Pestgedrag is systematisch, zich herhalend negatief gedrag.
- In tegenstelling tot plagen heeft pesten de expliciete bedoeling om te kwetsen.
- De gepeste wordt schade berokkend door de pester(s).
- Bij pesten is er sprake van een ongelijke machtsbalans. Pesters kiezen iemand uit die in hun ogen 'zwakker' is.

Het gaat dus om gedrag waarbij een pester daadwerkelijk de bedoeling heeft om de ander te kwetsen. Het kan gaan om fysieke, verbale of psychologische agressie. Het gaat niet om iets eenmaligs, maar om het telkens opnieuw lastigvallen van dezelfde persoon. De pester heeft meer (fysieke of sociale) macht dan de gepeste. Dat laatste is een heel belangrijk kenmerk van pesten. Dat maakt het immers mogelijk om een onderscheid te maken tussen pesten, plagen en ruziemaken.

Wanneer de gevolgen voor de gepeste duidelijk worden gemaakt aan de pester, zijn de meeste kinderen bereid hiermee te stoppen. En als dat niet voldoende is, dan wordt duidelijk gemaakt wat de sociale gevolgen voor de pester zelf zullen zijn (cruciaal in het ontstaan en het in stand houden van pesten zijn de reacties van leeftijdsgenoten op de pester). Zolang anderen het pesten blijven aanmoedigen, is het voor de pester moeilijker om hiermee te stoppen. Heerst er in een klas een mentaliteit van respect en vertrouwen, dan zal er minder gepest worden dan wanneer er een onveilige sfeer heerst, waarin kinderen zich moeten bewijzen en bezig zijn met hun status in de groep).

Pesten gebeurt per definitie achter de rug van degene die kan ingrijpen, zoals een ouder, of leerkracht. Dat betekent dat er goed moet worden samengewerkt tussen school en ouders enerzijds en dat kinderen moet worden geleerd hoe zij kunnen aangeven dat zij zich gepest voelen, of merken dat er in hun omgeving wordt gepest. We zien pestgedrag als groepsprobleem. Bij het aanpakken van pestgedrag hebben we oog voor de hele groep. De pester(s) moedigen het pesten aan, meelopers pesten mee en buitenstaanders laten het gebeuren. Zonder verdedigers maakt een gepest kind geen kans.

De passiviteit van buitenstaanders moeten we doorbreken. Niet iedereen is verantwoordelijk voor het pesten, maar iedereen is er wel verantwoordelijk voor dat er een einde aan komt. In de groepen stellen we regelmatig een onderwerp aan de orde zoals veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies etc.

Handvatten hiervoor vinden de leerkrachten in de methode Kwink. Het voorbeeld van de leerkrachten is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar door met elkaar in gesprek te gaan.

Pesten en Plagen

Als er geplaagd wordt ontstaan er vaak geen problemen, dit is vaak één tegen één en kan voor beide partijen grappig zijn. Plagen is makkelijk te stoppen en niet iedere keer dezelfde persoon is aan de beurt. Wel is het zo, dat als dezelfde persoon lang of veel

geplaagd wordt, dat het kan zijn dat de geplaagde het niet leuk meer vindt. Dan is er sprake van pesten.

Verschil plagen en pesten

Plagen	Pesten
Gelijkwaardigheid	Machtsverschil
Wisselend 'slachtofferschap'	Hetzelfde slachtoffer
Humoristisch	Kwetsend
Af en toe	Vaak/voortdurend

De ontvanger bepaalt of er sprake is van plagen of pesten (stichting stop pesten nu, 2015).

Manieren van pesten

Er zijn verschillende manieren van pesten. Er valt een lijn te trekken tussen verbaal en fysiek, maar ook tussen direct en indirect. Dreigen met woorden, schelden en spotten met iemand wordt gezien als verbaal pesten. Zodra er geschopt, geslagen en iets vernield wordt, wordt er gesproken van fysiek pesten. Het verschil tussen direct en indirect pesten zit in de omgang, het openlijk aanvallen van een slachtoffer (zichtbaar voor iedereen) wordt gezien als direct pesten. Subtiel iemand uitsluiten uit de groep is dan indirect (Deboutte, 1995). Ook is er tegenwoordig meer sprake van cyberpesten.

Cyberpesten

Cyberpesten is pesten via internet, vaak op sociale media. Internet is tegenwoordig niet meer weg te denken in de maatschappij. Sinds 2005 is het internetgebruik alleen maar toegenomen door allerlei sociale media als Facebook, Instagram, Snapchat en WhatsApp. Het cyberpesten kan op allerlei manieren gebeuren, er kunnen gemene berichten worden verstuurd of iemand buitengesloten worden in bijvoorbeeld WhatsApp-groepen. Haattweets, of iemand belachelijk maken of uitschelden op Social Media. Deze vorm van pesten wordt ook wel digitaal pesten of online pesten genoemd. Het nadeel van online pesten is, dat het vaak anoniem gebeurt, wat de pesters een extra grote machtspositie geeft. Ook zijn de gevolgen van het cyberpesten vaak groter dan bij het fysiek en verbaal pesten. Als slachtoffer kan je jezelf moeilijk verdedigen en er is sprake van publieke vernedering omdat iedereen het in feite kan lezen. Daarnaast blijft het ook actief omdat het moeilijk is om iets definitief van internet te verwijderen (Stichting Stop Pesten Nu, 2020).

Gevolgen van pesten

Pesten kan veel nadelige gevolgen hebben voor slachtoffers op korte en lange termijn. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat na verloop van tijd ook andere klasgenoten (dus niet de pesters) het slachtoffer negatief beoordelen. Wat zijn de negatieve gevolgen van pesten?

1. Cognitieve schade, bijv. lagere leerprestaties of motivatie die achteruitgaan;
2. Fysieke schade, bijv. slaapproblemen;
3. Sociaal-emotionele schade, bijv. eenzaamheid, depressie, lager zelfbeeld, etc.

Sommige van deze gevolgen zijn op latere leeftijd nog merkbaar. Zo hebben volwassenen die in hun schooltijd gepest zijn veelal een lager zelfbeeld dan mensen die niet zijn gepest. Daarnaast vinden zij het vaak moeilijk om andere mensen te vertrouwen en hebben zij een grotere kans om last van psychische problemen te krijgen.

Gevolgen voor de pesters

Voor sommigen wellicht verrassend is dat pesters zelf ook negatieve gevolgen ondervinden van hun gedrag. Onderzoek laat zien dat de kans groot is dat pesters ook wanneer zij volwassen zijn, agressie en/of geweld zullen gebruiken om problemen op te lossen als zij op jonge leeftijd niet (goed) gecorrigeerd worden.

Gevolgen voor klasgenoten

Klasgenoten die niet direct bij het pesten betrokken zijn - ook wel buitenstaanders genoemd - ervaren meerdere negatieve consequenties van pestgedrag in de groep. Zij voelen zich minder veilig in de klas, hebben een lager welbevinden en hebben minder zelfvertrouwen. Ook voelen zij zich soms schuldig, omdat zij niet hebben ingegrepen. Daardoor liggen hun leerprestaties lager en gaan zij met minder plezier naar school.

Gevolgen voor de leerkrachten

Uit onderzoek blijkt dat leerkrachten niet altijd goed weten om te gaan met pesten en problemen met de sociale veiligheid. Zij voelen zich daarin vaak handelingsonbekwaam. Wanneer er in hun groep wordt gepest heeft dat negatieve gevolgen voor het welbevinden van leerkrachten. Leerkrachten houden zich het liefst bezig met hun passie; het geven van onderwijs. Groepsproblemen, zoals pesten, zorgen ervoor dat zij daar minder mee bezig kunnen.

Preventie met Kwink op school

Kwink is een methode die gebaseerd is op een preventieve aanpak en dus gericht op het aanleren van positief gedrag. Bij het aanleren van positief gedrag, ligt de nadruk op het niet hoeven uitvoeren van een onnodige 'reparatie' achteraf en dus het stukje 'Als het toch mis gaat' niet in werking te hoeven stellen. Een sterke, sociaal veilige groep voorkomt pesten. In zo'n groep spreken kinderen elkaar op een positieve manier aan op hun gedrag. Kwink leert kinderen hoe dat moet. De resultaten van Kwink zijn meetbaar met het op obs Tiggeldobbe gebruikte instrument 'Leerling in beeld Sociaal-Emotioneel Functioneren'.

Er is een bewust voor een methodiek gekozen om de sociaal-emotionele ontwikkeling in goede banen te leiden. Obs Tiggeldobbe gebruikt hiervoor de methodiek van Kwink. Dat is sociaal-emotioneel leren (SEL) waarmee kinderen op een planmatige, positieve en consequente wijze fundamentele levensvaardigheden (competenties) verwerven.

Kwink gaat gedurende de schoolloopbaan van kinderen uit van de SEL-competenties:

1. Besef hebben van jezelf (ik);
2. Zelfmanagement (ik);
3. Besef hebben van de ander (jij);
4. Relaties kunnen hanteren (jij);
5. Keuzes kunnen maken (wij).

Kwink zet deze vijf SEL-competenties uit in een leerlijn voor de hele school, verbindt die aan de groepsfases en creëert zo de beste voorwaarden voor een veilig leer- en leefklimaat. Zo gaan we met elkaar om op obs Tiggeldobbe.

Top 10:

- ik ken mezelf
- ik tel tot tien
- ik kan het
- ik kan kiezen
- ik snap wat er gebeurt
- ik begrijp jou
- ik ben ik en jij bent jij, samen zijn we 'wij'
- wij respecteren elkaar
- wij zijn er voor elkaar
- wij spelen en werken samen

Deze top tien is in 5 school brede gedragsregels omschreven

Dit zijn de schoolregels:

- Wij zorgen goed voor onze spullen en die van een ander
- Wij lossen ruzies samen op
- We helpen elkaar
- We zien elkaar en luisteren naar elkaar
- We zijn aardig voor elkaar

Aanpak van pesten

Signalering van pestgedrag

Signalen van pesterijen kunnen zijn:

- altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen;
- zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot;
- een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven;
- briefjes doorgeven;
- beledigen;
- opmerkingen maken over kleding;
- isoleren;
- buiten school opwachten, slaan of schoppen;
- op weg naar huis achterna rijden;
- naar het huis van het slachtoffer gaan;
- bezittingen afpakken;
- schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer;
- vaak of altijd acties van het gepeste kind negatief benaderen.

Stappenplan voor het oplossen van ruzies en pestgedrag

Wanneer leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten, zetten zij samen met de leerkrachten de volgende stappen:

1. Eerst proberen er zelf (en samen) uit te komen.
2. Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de leerkracht voor te leggen.
3. De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ ruzies tussen dezelfde leerlingen volgen sancties (zie consequenties).
4. Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en bespreekt dit met de leerling die pest ruzie maakt. De leerkracht neemt contact op met de ouders van de gepeste en de pester. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een oplossing.

Begeleiding van de gepeste leerling

- Medeleven tonen en 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 in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren.
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest.
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.
- Sterke kanten van de leerling benadrukken.
- Belonen (complimenteren), als de leerling zich anders/beter opstelt.

- Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s).
- Het gepeste kind niet over beschermen, bijvoorbeeld 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.

Begeleiding van de pester

- Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen).
- Laten inzien 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, leren beheersen, de ‘stop-eerst-nadenken-houding’ 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 club; waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.
- Inschakelen van hulp: sociale vaardigheidstrainingen, huisarts, GGD.

* Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:

- Een problematische thuissituatie;
- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen);
- Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt;
- Voortdurend met elkaar de competitie aangaan;
- Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt.

Vervolg op het stappenplan

Het vervolg is opgebouwd in vijf fases; afhankelijk van hoelang de pester blijft doorgaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

Fase 1:

Pestgedrag kan de volgende consequenties hebben:

- één of meerdere pauzes binnenblijven;
- nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn;
- een schriftelijke opdracht, zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn/haar rol in het pestprobleem;
- door gesprek: bewustwording van wat hij met het gepeste kind uithaalt;
- afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen – de naleving van deze afspraken komt aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.

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. De school heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

Fase 3:

Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de Schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD of schoolmaatschappelijk werk.

Fase 4:

Bij aanhoudend pestgedrag kan ervoor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

Fase 5:

In sommige gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden. Bij leerlingen die verstoring van de rust en veiligheid op school veroorzaken, handelen wij volgens het bovenschools beleidsdocument Veiligheidsbeleid 'Waarschuwing, schorsing en verwijdering'.

Adviezen aan ouders

Ouders van gepeste kinderen:

- a. Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- b. Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- c. Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- d. Door positieve stimulering kan het zelfrespect van het kind vergroot worden of weer terugkomen.
- e. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport, dit vergroot de weerbaarheid.
- f. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters:

- a. Neem het probleem van uw kind serieus.
- b. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- c. Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- d. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- e. Besteed extra aandacht aan uw kind.
- f. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- g. Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- h. Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle andere ouders:

- a. Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- b. Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- c. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- d. Geef zelf het goede voorbeeld.
- e. Leer uw kind voor anderen op te komen.
- f. Leer uw kind voor zichzelf op te komen