

Pestprotocol – aanpak pestgedrag op Het Spectrum

Op Het Spectrum wordt sinds 2002 een pestprotocol gehanteerd, dat periodiek geëvalueerd en vervolgens geactualiseerd dient te worden. In 2008 heeft een actualisatie van het protocol plaatsgevonden. Nu, anno 2013, vinden we het tijd om ons protocol opnieuw te actualiseren door o.a. veranderde maatschappelijke omstandigheden.

Pesten en plagen

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Het verschil tussen plagen en pesten voel je meestal direct aan. Om plagen kun je lachen – van pesten moet je huilen. Pesten komt ook niet af en toe voor, zoals plagen. Pesten gebeurt vaak, soms dagelijks.

Iemand van zijn fiets aftrekken: dat kan plagen zijn. Maar ook pesten. Het is plagen als de kinderen aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de een iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Het is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Door elkaar te plagen leren kinderen om met conflicten om te gaan. Het hoort bij het groot worden.

Bedreigend

Pesten is wel bedreigend. En het gebeurt niet zomaar een keer, maar iedere dag weer, soms een jaar of langer achter elkaar. Het kan even over zijn, maar dan begint het pesten weer. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen op een heel bedreigende manier. De pestkop misbruikt zijn macht: het slachtoffer wordt geslagen, uitgescholden, vernederd, gekleineerd.

Naast deze openlijke vormen van pesten komen ook vormen van pesten voor die niet zichtbaar zijn. Bijvoorbeeld als een kind altijd wordt buitengesloten, nooit ergens aan mee mag doen, op geen enkel feestje wordt uitgenodigd.

Pesten

Het verschil tussen pesten en plagen op een rijtje:

- pesten is gemeen, mag niet en het moet stoppen,
- de ene heeft veel meer macht dan de andere,
- steeds dezelfde persoon is de winnaar,
- het slachtoffer is niet in staat zich te verdedigen,
- het slachtoffer loopt schade op, in het gevoel of met spullen of verwondingen,
- de gepeste leerling gaat zich heel ongelukkig en eenzaam voelen,
- er worden vaak andere leerlingen en omstanders bij betrokken.

Plagen

Plagen is vooral een spel en het gebeurt vaak tussen vrienden. Het spel gaat om te kijken of je creatief kan reageren en dat waardeert je.

- het gebeurt tussen mensen die gelijk zijn aan elkaar wat betreft macht,
- er is geen winnaar of verliezer,
- de waardering voor elkaar blijft bestaan,
- de geplaagde kan zichzelf goed verdedigen,
- niemand loopt schade op.

Hierbij moet wel aangemerkt worden, dat plagen door een kind, als pesten ervaren kan worden.

Definitie pesten

Pestdeskundige Bob van der Meer omschrijft pesten als volgt:

"Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een of meerdere personen op een persoon die niet in staat is zichzelf te verdedigen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Pesten heeft negatieve effecten voor het slachtoffer. Deze mag niet voor zichzelf opkomen noch verweren. Doet hij dit wel, dan kan dat reden voor de pester zijn het slachtoffer nog harder aan te pakken."

Er bestaan twee vormen van pesten:

- **openlijk pesten**: schelden, schoppen, slaan, uitlachen, opwachten, vernielen, achtervolgen.
- **niet openlijk pesten**: uitsluiting bij spel, niet uitnodigen bij een partijtje, vriendinnen stelen, digitaal pesten.

Pestgedrag

Uit onderzoek blijkt, dat er verschillende opvoedingsfactoren zijn die pestgedrag in de hand werken:

- niet voldoende liefde en zorg,
- teveel vrijheid, te weinig aandacht, aan lot overgeleverd,
- zelf slachtoffer zijn van bijv. lijfstraffen of emotionele uitbarstingen,
- geen uiting mogen geven aan gevoelens, bevindingen (zwijgplicht),
- niet afdoende correctie door ouders op agressief gedrag,
- slecht voorbeeld door de leerkracht, maar ook door de ouder,
- mediaspelletjes en informatie,
- jaloezie tussen kinderen onderling,
- omgaan met sociale media.

Bij het pesten kunnen we (5) verschillende partijen onderscheiden:

- **De pester(s)**: dit zijn veelal fysiek of mentaal sterkere kinderen, die vanuit een bepaald gevoel van eigen onmacht / ontevredenheid zichzelf tot pester kunnen ontwikkelen.
- **Het slachtoffer**: fysiek zwakkere en gebrekkiger kinderen kunnen zich vanuit een bepaalde onmacht ontwikkelen tot de rol van de gepeste.
- **De groep**: deze heeft een belangrijke functie; zij kan ervoor zorgen, dat het pesten afneemt (plagen blijft plagen) of juist aangemoedigd wordt (plagen wordt pesten).
- **De school – de leerkrachten**: door interactie met leerlingen, een open teamklimaat en openlijke stellingneming tegen pesten speelt de school een grote rol in het voorkomen / stoppen van pestgedrag.
- **De ouders / verzorgers**: zij spelen een belangrijke rol door signalen te herkennen en erover te praten met de betrokken partijen in een open dialoog.

Gevolgen van pesten

Zowel voor de pester als voor het slachtoffer kan pestgedrag grote gevolgen hebben voor hun persoonlijke ontwikkeling en toekomst.

Bij de **pester** kan zijn/haar pestgedrag leiden tot:

- niet geaccepteerd worden,
- aanpassingsproblemen,
- relatieproblemen,
- schoolverzuim,
- criminaliteit,
- verslavingen,

- verstoting uit de groep,
- depressiviteit,
- sociale incompetentie.

Bij het **slachtoffer** kan het leiden tot:

- depressiviteit (ook op langere termijn),
- relatieproblemen,
- verstoten raken,
- in een isolement raken,
- sociale incompetentie,
- zelfdoding,
- en zelfs moorddadig handelen.

Hoe gaan we om met pestgedrag?

Ten aanzien van het **preventief beleid** spreken we de **middengroep** aan, is er aandacht voor de taak van de **school (leerkrachten)** en de **ouders/verzorgers**.

Ten aanzien van de **pester en het slachtoffer** spreken we over een **curatieve aanpak**, waarbij het geconstateerde pestgedrag direct aangepakt wordt.

We volgen het **vijfsporenbeleid** (5 doelgroepen), waarbij we in contact treden met de pester, het slachtoffer, de zwijgende middengroep, de leerkrachten (informatie-signalering) en de ouders/verzorgers (tips).

Preventief beleid

Ten aanzien van de groep en de school voeren we een **preventief beleid**.

Voor de (zwijgende) **middengroep** groep betekent dit:

- iedereen verantwoordelijk maken,
- meedenken en opstellen van klassen- en schoolregels,
- kringgesprekken voeren: (niet)confronterend,
- leerkracht stimuleert onderling respect, gevoel van veiligheid, elkaar corrigeren, positieve groepsnormen.

Binnen dit beleid past de methode voor de sociaal-emotionele ontwikkeling: "Leefstijl". Informatie over de methode Leefstijl is verwerkt in de bijlage.

Daarnaast wordt er op dit moment gekeken naar een nieuw leerlingvolgsysteem op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling. Op dit moment wordt nog gebruik gemaakt van SEO-3D.

De school (de leerkracht) heeft tot taak:

- alert te zijn op en gevoelig te zijn voor signalen van pestgedrag,
- bewust te zijn van de omvang en consequenties van pestgedrag,
- openlijk stelling te nemen tegen pestgedrag,
- beleid, voorwaarden, aanpakmogelijkheden te ontwikkelen m.b.t. preventie,
- het ontwikkelen van een pestprotocol,
- het aanstellen van een vertrouwenspersoon (zie schoolgids),
- het informeren en betrekken van de ouders in het algemeen en in bijzondere gevallen
- tijdens intakegesprekken het standpunt van de school ten aanzien van (digitaal) pesten met ouders bespreken,
- externe hulp in te schakelen, als de school het probleem niet zelf op kan lossen.

De ouders/verzorgers:

- hulp aan ouders in de vorm van achtergrondinformatie en adviezen (tips)
- ouderavonden – suggesties mbt literatuur
- zie de websites over pesten, genoemd in de bronvermelding.

Adviezen:

- Neem je kind serieus en zeg dat jullie samen met anderen zorgen dat het pesten stopt. Denk niet te snel dat het zal meevallen.
- Wacht niet te lang en vraag een gesprek aan om van gedachte te wisselen, om beter inzicht te krijgen.
- Geef het kind het gevoel, dat je altijd bij hem/haar bent en dat het altijd ook 's nachts of als je het druk hebt op je kan rekenen.
- Schrijf eens op wat je kind zegt. Zo ontdek je wellicht een patroon; dat geeft je hulp bij een gesprek.
- Als ouder ben je geneigd de klas, de school ter verantwoording te roepen ter verdediging van je kind. De oorzaak kan ook deels bij het kind liggen.
- Wees niet bang dat je bij school als een zeur of drammer overkomt.

- Een gepest kind wil niet klikken en is doodsbang dat het pesten nog erger wordt als het openheid van zaken geeft.
- Als je kind lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken.
- Praten over pesten met een kind is belangrijk; hier zijn ook boeken over.
- Benader de ouders of leerkracht van het groepje pesters om het pestprobleem te bespreken en aan te pakken.

Curatief beleid

Gesprekken met de pester

Soms zal bekend zijn wie de pester is en soms niet. Wanneer niet bekend is wie de pester is, bij digitaal pesten, zal er getracht moeten worden om deze op te sporen. Dit kan gedaan worden door gesprekken te bewaren en uit te printen. In deze gesprekken kunnen aanwijzingen staan over wie de dader is. Wanneer het pesten op school gebeurt, kan dit in samenwerking met het systeembeheer worden opgespoord/ achterhaald. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten en aanwijzingen kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd.

Wanneer u weet wie de pester is, gaat u in gesprek met deze leerling. Daarin is het voor ons belangrijk om:

- in te gaan op wat er gaande is,
- door te vragen,
- goed te luisteren naar de kant van het verhaal van deze leerling en dit serieus te nemen, de leerling mag zijn verhaal doen en krijgt daar de tijd voor,
- te wijzen op de mogelijke gevolgen voor de pester en de gepeste leerling,
- duidelijk te maken dat de leerling zich schuldig maakt aan een ernstig feit en dat dit in sommige gevallen zelfs strafbaar is. Er kunnen dan strafrechtelijke consequenties volgen.

Gesprekken met het slachtoffer

- We nemen deze leerling serieus.
- De leerling mag zijn verhaal doen en krijgt daar de tijd voor.
- We stellen ons invoelend op.
- We maken geen verwijten. Dat maakt het onveilig voor de leerling, waardoor hij/zij minder zal vertellen of zelfs helemaal niets meer zal vertellen.
- Bij digipesten geven we de leerling de tip om de pester te blokkeren en te verwijderen, als dit mogelijk is. Voordat de leerling dit doet moet deze de gesprekken uitprinten die hij/zij heeft gevoerd met de pester. Deze gesprekken kunnen mogelijk als bewijsmateriaal dienen.
- We vragen door. Vooral wanneer het gaat om een gesprek met een leerling na het signaleren van digitaal pesten. De leerling zal niet snel vertellen dat hij/zij gepest wordt of zelf pest.

Het is belangrijk dat zowel de pester als het slachtoffer afzonderlijk van elkaar tijd en ruimte krijgen om hun verhaal te doen.

Gesprekken met de ouders van de pester én het slachtoffer

Als het pesten na een gesprek met pester en slachtoffer aanhoudt, nemen we ook contact op met de ouders/ verzorgers van deze leerlingen. Zowel met de ouders/verzorgers van de gepeste leerling als met de ouders/verzorgers van de pester. We brengen hen op de hoogte van wat er speelt. Misschien geloven ouders/verzorgers ons niet wanneer wij hen vertellen dat hun kind digitaal pest of gepest wordt/is. Toch achten we het van belang om hen hiervan op de hoogte te stellen. Wellicht gaan zij erover nadenken en zelf inzien.

- We vragen de ouders of zij de signalen herkennen; wij informeren hen hierover via dit protocol.
- We geven de ouders/verzorgers aan, dat het niet hun schuld is.

- We informeren hen inzake maatregelen, die zij kunnen nemen/wat zij kunnen doen;
- het gratis telefoonnummer 0800-5010 (voorheen de onderwijstelefoon),
- pestweb.nl. Zij kunnen antwoord geven op vragen van ouders/ verzorgers. Zij zijn ook per telefoon te bereiken: 0800 2828280 of mobiel 0900 2828280, elke schooldag van 2 tot 5 uur.

Signalen!

Tips voor ouders

Het kan zijn dat je kind wordt gepest, als je merkt dat:

- je kind niet graag naar school gaat,
- je kind nooit vriendjes mee naar huis neemt,
- de schoolresultaten slechter worden,
- je kind niet graag buiten speelt,
- je kind regelmatig dingen kwijtraakt of vertelt dat zijn spullen zijn vernield,
- je kind klaagt over hoofdpijn/buikpijn,
- je opeens veel blauwe plekken en schrammen ziet,
- je kind slecht slaapt of nachtmerries heeft,
- er nooit een uitnodiging voor een partijtje voor jouw kind komt of je kind zijn partijtje niet wil houden,
- je kind niet meer graag naar de sport wil,
- je kind steeds minder durft, angstig is voor andere kinderen.

Als je kind pest

- Neem andere ouders, die zeggen dat je kind pest serieus.
- Maak je kind duidelijk dat je pesten absoluut afkeurt.
- Bespreek het pestgedrag en zoek samen naar een manier om het pesten te stoppen.
- Spreek daar regels over af.
- Neem contact op met andere ouders en leerkracht.
- Steun je kind om manieren te zoeken om prettig met anderen om te gaan.
- Houd in de gaten of het pesten na verloop van tijd niet opnieuw de kop op steekt.
- Zoek hulp van deskundigen als dat nodig blijkt.

Hoe merk je dat je kind een pester is?

Je kind: opvallend stoer doet / populair voordoet / opstandig is / zin wil doordrijven/ roddelt over andere kinderen/ agressief gedrag vertoont tegen volwassenen.

Het driegesprek (viergesprek)

Wanneer het mogelijk is, organiseren we een driegesprek met de dader en het slachtoffer. Dit betekent wel, dat de dader en het slachtoffer hiertoe bereid moeten zijn en dat ook de betrokken persoon vanuit school dit verantwoord acht. Een driegesprek kan alleen plaatsvinden als er gesprekken met de pester en het slachtoffer apart hebben plaatsgevonden. Uitgangspunt bij het driegesprek is dat er, naast dader en slachtoffer twee personen vanuit school aanwezig zijn; twee leerkrachten, of een leerkracht en een intern begeleider / contactpersoon / directielid.

In dit gesprek is het belangrijk dat:

- Er ruimte wordt geboden aan de leerlingen om hun verhaal te doen. Ze mogen elkaar niet onderbreken.
- Er oog is voor de emotie die dit gesprek met zich mee kan brengen. De gepeste leerling wordt namelijk geconfronteerd met de persoon die hem/haar heeft gepest.
- De betrokken leerlingen krijgen de ruimte om het bij te kunnen leggen. In dit gesprek kunnen afspraken worden gemaakt over hoe er verder met elkaar om wordt gegaan.

Maak in dit gesprek duidelijke afspraken met de beide leerlingen en eventueel de ouders. Zorg dat zij het hier beiden mee eens zijn en dat ze weten dat ze hier ook op aangesproken kunnen worden.

Belangrijk!

Als het pesten op deze manier bespreekbaar wordt gemaakt, bestaat het gevaar dat het slachtoffer opnieuw door de pester(s) te grazen wordt genomen. We zorgen ervoor dat er een goed pestbeleid is en dat leerkrachten oog houden voor het pestgedrag.

Digitaal pesten

Digitaal pesten is één van de verschillende vormen van pesten. Op het internet kan men een andere identiteit aannemen of volledig anoniem blijven, waardoor de grenzen van het pestgedrag worden verlegd. Het is een groeiend probleem.

Het is voor pesters een gemakkelijker en "veiliger" middel of weg om iemand het leven zuur te maken.

De volgende vormen komen het meeste voor:

- Schelden via chat, sms'jes, what's app of internetsites.
- Virussen opzettelijk versturen.
- Emailbommen.
- Ongevraagd verspreiden van foto's en filmpjes (bijvoorbeeld via Facebook of YouTube).
- Hacken en kraken.
- Privacyschending.

Via deze middelen wordt er gescholden, mensen bedreigen elkaar en er worden virussen of enge filmpjes naar elkaar toegestuurd. Op het Internet kunnen mensen een andere identiteit aannemen of volledig anoniem blijven. Het gemak en de anonimiteit van het Internet hebben de grenzen van het pestgedrag verlegd. Digitaal pesten kan op school, maar ook, en vooral, thuis gebeuren. Als iemand thuis achter zijn/haar eigen computer zit, kunnen de scheldwoorden, de beledigingen en de bedreigingen ervoor zorgen dat diegene zich zelfs in zijn/haar eigen huis niet meer veilig voelt. De effecten van digitaal pesten zijn voor jongeren erger dan een andere vorm van pesten. Door het gebrek aan face-to-face contact is de drempel laag om agressieve en harde taal te gebruiken. Doordat de ouders vaak anoniem te werk gaan, is het moeilijk hen aan te pakken.

Bronnen:

<http://www.jufmirjam.nl/2011/11/verschil-pesten-en-plagen.html>

<http://www.ouders.nl/mopv2005-onlinepesten.htm>

www.pestweb.nl

<http://mijnkindonline.nl/onderwerpen/cyberpesten>

www.leefstijl.nl

Leefstijl

Op Het Spectrum gebruiken wij de methode 'Leefstijl' vooral preventief als aanpak tegen pesten en om de sociaal-emotionele ontwikkeling te stimuleren en competenties te versterken.

Leefstijl richt zich op de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden, zodat kinderen en jongeren zich kunnen ontwikkelen tot sociaal vaardige, betrokken en zelfstandige volwassenen. Het programma besteedt aandacht aan vaardigheden als kennismaken, luisteren, communiceren, zelfvertrouwen, gevoelens uiten, assertiviteit en weerbaarheid, conflicten oplossen, omgaan met groepsdruk, risico's inschatten en doelen stellen.

Kinderen beginnen al jong met het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden. In het onderwijs neemt de belangstelling voor sociaal-emotionele vaardigheden en normen en waarden de laatste jaren erg toe. Leefstijl heeft een methode ontwikkeld waardoor leerlingen zich bewust worden van de normen en waarden in de maatschappij. Dit leren ze niet op een theoretische manier maar in de praktijk. Samen met klasgenoten doen leerlingen allerlei activiteiten en opdrachten die het besef van 'goed met elkaar omgaan' versterken.

Sociale en emotionele competenties

Voor het optimaal functioneren van kinderen en het ontwikkelen van hun talenten zijn competenties als zelfvertrouwen, doordachte beslissingen nemen, luisteren, je gevoelens uiten en rekening houden met anderen onmisbaar. Leefstijl is een methode die niet alleen de emotionele intelligentie stimuleert maar, doordat kinderen beter in hun vel zitten, ook de cognitieve intelligentie.

Gezond en redzaam gedrag

Leefstijl sluit aan bij de kerndoelen voor gezond en redzaam gedrag. In de handleidingen die bij het programma horen, wordt de aansluiting bij de kerndoelen uitgewerkt. De methode biedt naast sociaal-emotionele competenties ook gezondheidsvaardigheden. Bij gezondheidsvaardigheden speelt preventie een belangrijke rol. Op steeds jongere leeftijd beginnen kinderen te experimenteren met roken, alcohol en drugs. De leeftijdsfase tussen tien en veertien blijkt een kritieke periode. Effectieve preventie moet daarom vóór die leeftijd beginnen, op de basisschool.

Thema's

Het Leefstijl-programma voor primair onderwijs kent zes thema's die ieder jaar terugkomen. Hoe ouder de kinderen, des te dieper in wordt gegaan op de thema's. De zes Leefstijlthema's voor primair onderwijs zijn:

1. De groep, dat zijn wij! (over sfeer in de groep)
2. Praten en luisteren (over communicatie)
3. Ken je dat gevoel? (over gevoelens)
4. Ik vertrouw op mij (over zelfvertrouwen)
5. Iedereen anders, allemaal gelijk (over diversiteit)
6. Lekker gezond (over gezondheidsvaardigheden)