



Pesten en hoe we hiermee omgaan in de Appeltuin

Inhoud

1. Inleiding
2. Wat is pesten, plagen, ruziemaken
3. Uitgangspunt
4. Pesten voorkomen - preventieve aanpak op de lange termijn
5. Hoe om te gaan met ruzies
6. Pesten en ernstige conflictsituaties – onmiddellijke aanpak
 - A. Tips om gepest kind te ondersteunen
 - B. Tips om pestend kind te ondersteunen
 - C. Tips om een kind te ondersteunen dat pestgedrag ziet

1. Inleiding

Pesten. We hebben er helaas ook mee te maken in de Appeltuin. Tijdens leerkrachtenvergaderingen dachten de leerkrachten samen na over pesten in de Appeltuin. Wat zijn sterke punten in ons Freinetonderwijs die pesten helpen voorkomen en hoe reageren we op pestgedrag als het zich voordoet.

Deze tekst is een bundeling van ideeën en belangrijke uitgangspunten. Een poging om op papier te zetten hoe we met pesten willen omgaan.

We willen concrete tips geven hoe om te gaan met ruzies en pesten in de klas, op de speelplaats, in de school, op die manier willen we pesten voorkomen. We streven ernaar dat kinderen op een constructieve manier relaties met elkaar aangaan en onderhouden, dat ze elkaar helpen en zorg dragen voor elkaar. Daarbij vinden we het belangrijk dat iedereen zichzelf mag zijn, met ieders 'anders-zijn'. Op die manier hopen we harmonie in elke groep te krijgen.

2. Wat is pesten, plagen, ruziemaken.

Wat is pesten?

We spreken van pesten als één of meerdere kinderen een ander kind meer dan eens en gedurende een langere periode, geestelijk of lichamelijk geweld aandoet, met de bedoeling de andere te kwetsen. Bij pesten is er sprake van een machtsonevenwicht: de ene is altijd winnaar, de andere altijd verliezer.

Wat is plagen?

Plagen is van korte duur, het is onschuldig, het gebeurt spontaan en is speels. Kinderen die elkaar plagen doen dat vaak om de beurt. Nu eens plaagt de één dan weer de andere. Als kinderen aangeven dat het niet leuk meer is, dan houdt het plagen op. Af en toe geplaagd worden, daar moet een kind tegen kunnen. Bij plagen blijft het kind opgenomen in de groep.

Wat is ruziemaken?

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie. Ruziemaken hoort bij samenleven. Je kan ruziemaken omdat je ergens niet akkoord mee gaat, omdat je van mening verschilt, omdat je toevallig hetzelfde of een andere kant uit wilt.

Als je ruzie maakt, zeg je soms dingen die niet zo bedoeld zijn en die harder aankomen dan verwacht. Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen. Na een ruzie is er steeds een kans tot verzoening. Een ruzie goed afronden kan je kinderen leren.

3. Uitgangspunt

Uitgangspunt is dat we pesten niet bestraffend, maar empathisch aanpakken (1).

(1) *No Blame*

Het bestraffen van pesters, de harde aanpak, lost niets op. Pesters die worden gestraft, gaan hun slachtoffers nog onopvallender aanpakken. Zo worden gepeste kinderen bang dat ze niet geloofd worden en durven ze niet meer te vertellen dat ze worden gepest. Mogelijke getuigen zwijgen uit angst om zelf slachtoffer te worden. De spanning blijft.

Pesten op een meer empathische manier aanpakken heeft meer resultaat. Want vaak is een pester een kind met problemen, met een duidelijke schreeuw om hulp.

Het zich verplaatsen in de gevoelens van zowel de pester als het gepeste kind, en het betrekken van de groep bij het zoeken naar een oplossing, vormen de basis van onze aanpak.

4 Pesten voorkomen - Preventieve aanpak op de lange termijn

Een preventieve aanpak stoelt op het versterken van sociale en communicatieve vaardigheden, het oog hebben voor de ander, het samen klas en school maken en het creëren van een positief schoolklimaat.

In de dagdagelijkse klaswerking starten we reeds bij de kleuters om dit vorm te geven. Niet enkel tijdens georganiseerde overlegmomenten zoals klas – en schoolraad, maar op elk moment van de dag in de klas en op de speelplaats.

Op de Appeltuin zijn er veel klasoverschrijdende activiteiten, die op zich al preventief werken. Vb. schoolateliers, samen turnen over de klassen en graden heen, samen zingen over de klassen heen, enz.

Wat betekent dit concreet / concreet kunnen we preventief werken door:

Empathisch handelen en niet oordelen

- Erken gevoelens en behoeften: 'ik zie dat je verdrietig/boos bent. Je zou willen dat' Er 'zijn' kost niet veel tijd en kan teleurstelling, verdriet of boosheid verzachten. Je kunt niet alles oplossen, soms hoeft je niets speciaal te doen.
- Luister naar kinderen met de tijd die nodig is, heb mededogen.
- Ga een gesprek aan, op ooghoogte van het kind.
- Oordeel niet te snel of geef geen etiket. Dit versterkt negatief gedrag. Als we oordelen, zien we slechts een klein deel van de ander en menen we dat hij/zij niet meer is dan dat.
- Heb oog hebben voor interactie tijdens klasraad, praatronde, ...
- Stem zo goed mogelijk af op de beleving van het kind tijdens een gesprek.
- Benoem de dingen duidelijk, leer de kinderen het gebeurde verwoorden ...
- Ondersteun het kind in het sluiten van vriendschappen. Het is belangrijk dat elke leerling op school een goede vriend heeft, waar hij/zij mee kan praten.
- Creëer een rustige speelhoek of 'stille ruimte' tijdens de speeltijd - continue winterbib?
- Zorg voor een 'warm' schoolklimaat.
- Probleemgesprekken lopen gemakkelijker als voorafgaande contacten tussen school en ouders goed zijn verlopen

Duidelijke afspraken maken en naleven

- Houd je aan de regels. Een regel is iets wat niet elke keer weer bediscussieerd wordt, maar wel af en toe nog eens uitgelegd kan worden (van waar deze regel komt,..). Als omstandigheden veranderen, kunnen bestaande regels besproken en aangepast worden.

- Start bij aanvang van het schooljaar of na een crisismoment met duidelijke klasafspraken. Stel ze samen met de klas op. Maak de afspraken zichtbaar (eventueel picto's), communiceer ze naar de ouders. Kom er regelmatig op terug, in het bijzonder wanneer de regels niet goed worden nageleefd. Houd het afsprakenbord op de speelplaats up to date.
- Bespreek schoolraadverslagen elke week in de klas.
- Stel conflicten niet uit tot het klasraad is, speel er meteen op in en pak het meteen aan.
- Behandel voorstellen/afspraken van schoolraad snel op de leerkrachtenvergadering en koppel terug naar de kinderen en ouders (via 't briefke, deelgroep, ...)
- Bespreek met de kinderen dat ze iedereen in de Appeltuin kunnen aanspreken.
- Houd in de gaten dat de ouders op de hoogte zijn van de bestaande schoolafspraken en hier mee aandacht voor hebben.

Inspraak / samen school maken

- Laat de kinderen mee de klas-en schoolraad leiden.
- Geef de kinderen de kans om zich uit te spreken over wat goed/minder goed loopt in de klas/school. Geef hen de kans om ideeën aan te reiken. Zorg ervoor dat elk kind aan bod komt. Bijv: 'ik vind goed- ik heb genoten- moment' tijdens afsluitronde, in klasraad en schoolraad.
- Leg uit aan de kinderen wat onze aanpak is bij pesten en laat hen ideeën geven om aan te vullen. Ze zijn 'ervaringsdeskundigen'.
- Geef de kinderen de verantwoordelijkheid voor een aantal praktische taken: zorgen voor planten, dieren, winterbib, tafels opruimen, vegen, speelplaats opruimen,...
- Geef grotere kinderen meer verantwoordelijkheid.
- Noem in de deelgroep geen namen; de klasgroep een vast item.

Waarderende houding

- Waardeer kinderen voor wat ze kunnen: focus op hun talenten. Dit heeft een positief effect op het zelfvertrouwen van het kind en versterkt de groepswerking. Zo weten de kinderen precies bij welke klasgenoten ze hulp/advies kunnen vragen voor bepaalde problemen. Als een kind een ander kind leert appreciëren en oog heeft voor zijn specifieke talenten, zal hij/zij dat kind minder snel pesten.

Groot aanbod (vb op speelplaats)

- Zorg voor voldoende (spel)aanbod en mogelijkheden op de speelplaats.
- Geef kinderen die alleen spelen, ook aandacht (oplettend voor uitsluiten).
- Loop rond tijdens de pauzes om bepaalde situaties beter te kunnen inschatten of te voorkomen.

5. Hoe om te gaan met ruzies

Omgaan met ruzie: er is niet één juiste aanpak. Hieronder toch een aantal concrete tips.

- Ga tussen de twee partijen staan. Hierdoor belemmer je het oogcontact wat veiligheid kan geven.
- Ondersteun het slachtoffer, zodat het tot zichzelf kan komen.
- Laat eerst de dader zijn verhaal doen: 'wat is er gebeurd, waarom huilt? Probeer het samen te kaderen. Help inzicht te geven in de situatie en elkaars reacties. Soms kunnen goede gesprekken met de betrokken partijen voldoende zijn om hen te laten zien wat er aan het gebeuren is. Let erop dat het heel ongemakkelijk kan zijn voor een slachtoffer om te vertellen wat er gebeurd is. Vaak is beter dit op een later moment te doen met het kind apart.
- Stuur de omstaanders niet weg. Zij kunnen ook van deze situatie leren. Probeer op een positieve manier uit te leggen wat deze kinderen in het vervolg kunnen doen om een ruzie te vermijden.
- Zorg ervoor dat de partijen elkaar niet eindeloos beschuldigen, vermijd welles-nietes-gebeuren.
- Bekijk of het goed is om de partijen opnieuw te laten beginnen, terug naar voordat het voorval zich voordeed, zonder er te veel over te babbelen.
- Zoek samen naar oplossing, laat de kinderen zelf een voorstel doen om terug samen te kunnen spelen.
- Bekijk of er maatregelen getroffen moeten worden om voor alle partijen een veilige omgeving te creëren, haal vb. kinderen even uit de groep of laat ze uit elkaars buurt blijven om alles eerst even tot rust te kunnen laten komen en nadien de situatie verder te kunnen aanpakken.
-

6. Pesten en ernstige conflictsituaties - Onmiddellijke aanpak. - Tips.

Melden leerlingen, ouders of leerkrachten een pestprobleem, zorg dan voor een snelle en goede opvolging. Het pesten moet direct stoppen. Zowel kinderen die gepest worden als kinderen die pesten hebben ondersteuning nodig.

Pestende kinderen hebben ondersteuning nodig om hun eigen gedrag te herkennen, hier verantwoordelijkheid voor te nemen en hun gedrag te veranderen, door bijvoorbeeld empathie naar anderen te tonen en hun inlevingsvermogen te vergroten.

De gepeste leerling

Kinderen die gepest worden, hebben duidelijke ondersteuning nodig van volwassenen en

klasgenoten. Hoewel we graag willen dat kinderen assertief zijn en conflicten zelf kunnen oplossen, realiseren volwassenen zich vaak niet dat kinderen hier nog niet aan toe zijn.

A. Tips om een gepest kind te ondersteunen.

➤ Algemene tips.

- Neem tijd voor het kind. Probeer er op een vertrouwelijke manier achter te komen wat er speelt. Wordt het kind bijvoorbeeld vaker gepest, en ook door andere kinderen? Laat weten dat een gesprek moeilijk voor het kind kan zijn en laat hem/haar weten dat het niet zijn/haar schuld is dat het gepest wordt. Prijs het kind voor de moed die hij/zij heeft om het incident met jou te bespreken. Laat blijken dat je pesten in alle gevallen verschrikkelijk vindt en niet tolereert.
- Vraag het kind wat er moet gebeuren om zich veilig te voelen. Probeer hiervoor te zorgen. Zeg tegen het kind dat het gesprek vertrouwelijk is en zeg wie je best wel inlicht.
- Zoek samen met het kind naar mogelijkheden om de pesterijen aan te pakken:
 - Wat zou je kunnen doen?
 - Heb je als eens iets geprobeerd dat een beetje lukte? Wat deed je dan?
 - Wat zegt je leerkracht en ouders dat je zou kunnen doen? En wat vind je daarvan?
- Onthul, indien je gesprekken voert (met de klas) over pesten, niet van welk kind je de informatie ontvangen heeft. Je kunt beter aangeven dat je via verschillende bronnen, waaronder verschillende volwassenen, achter het pestgedrag gekomen bent.
- Scherp toezicht aan en reageer op incidenten of gebeurtenissen die botsen met school- en klasafspraken. Stel alles in het werk om het pesten direct te stoppen.
- Vraag de pester en het gepeste kind niet de situatie te bespreken. Bij pesten is er namelijk sprake van een machtsverschil, waardoor het voor het gepeste kind niet prettig is en de relatie over het algemeen niet verbetert.

➤ Tips specifiek voor leerkrachten

- Overleg met enkele collega's (waaronder betrokken leerkrachten). Vraag ze te ondersteunen bij de observatie.
- Breng betrokken ouders op de hoogte. Kies voor rechtstreekse dialoog en niet via mail of telefoon. Erken ouders in hun rol als eerste opvoeders van hun kind. Ze kunnen met hun ervaring de blik van de school op hun kind helpen aanvullen. Ga na in hoeverre de ouders van het gepeste kind op de hoogte zijn en al steun bieden.
- Maak samen met de ouders afspraken. Wees duidelijk over wat je al of niet zult doen. Spreek af hoe je met elkaar contact zult houden en leef gemaakte afspraken na.

- Bespreek de situatie op leerkrachtenvergadering.
- Breng de opvang op de hoogte van gemaakte afspraken zodat iedereen alert kan zijn en er op een gepaste manier op kan inspelen.
- Volg de situatie op. Een goede opvolging van probleemmeldingen is essentieel en moet er toe leiden dat het pesten stopt, slachtoffers er zo gauw mogelijk opnieuw bij horen en de sfeer in de groep zich herstelt. In uitzonderlijke gevallen kunnen sancties nodig zijn maar ze mogen het herstel niet in de weg staan.
- Probeer vast te stellen of en in hoeverre de leerling nog aanvullende hulp nodig heeft van professionele instanties. Pesten is immers een vorm van misbruik, die psychologische, fysieke en academische problemen kan veroorzaken.
- Richt je klasactiviteiten op de hele groep. Om pesten aan te pakken is het belangrijk om activiteiten op groepsniveau uit te voeren. Alle kinderen hebben namelijk met pesten te maken, en moeten leren hiermee goed om te gaan.

- Rollenspellen

Door het spelen van rollenspellen kunnen kinderen oefenen hoe ze met bepaalde situaties om kunnen gaan. Op deze manier leren ze hoe ze kunnen handelen als ze zelf in een soortgelijke situatie terecht komen. Je kan de kinderen bijvoorbeeld leren hoe ze voor zichzelf op kunnen komen of wat omstanders kunnen doen om het pesten tegen te gaan.

- Verhalen voorlezen

Er bestaan verschillende boeken die ontworpen zijn om met de klas over pesten te praten naar aanleiding van een verhaal. Zeker bij jonge kinderen kunnen ze op deze manier leren om te gaan met pesten. Een voorbeeld van een dergelijke serie: Kijk en beleef van uitgeverij Kwintessens (www.sociaalemotioneel.nl).

- Probeer, hoe jong de kinderen ook zijn, samen afspraken te maken over hoe je je het beste kunt gedragen. Hierdoor leren kinderen waarom bepaald gedrag goed is en ander gedrag minder goed. Daarnaast zullen de kinderen zich verantwoordelijker voelen om de regels na te leven en zullen ze elkaar er ook op wijzen.

Ga, in overleg met het team, na of het bij zwaardere problemen aangeraden is om een herstelgesprek toe te passen.

- Tips specifiek voor ouders

- Vertel aan je kind dat het nodig is om de school in te lichten zodat het pesten kan stoppen.

Overleg samen met je kind wie de meest geschikte contactpersoon op school is en bekijk samen wat je de school wil vertellen en vragen. Laat je kind voelen dat jij en de school discreet zullen handelen zodat de pestkoppen zich achteraf niet zullen wreken.

- Spreek in de eerste plaats de leerkracht aan wanneer je kind gepest wordt of thuiskomt met verhalen over conflictsituaties e.a.
 - Maak samen met de leerkracht afspraken en volg ze mee op.
 - Tips voor het gesprek met de school:
 - Stel het gesprek met de school niet uit.
 - Voer het gesprek niet via de telefoon, maar maak een afspraak.
 - Vertel wat er aan de hand is met concrete feiten en vertel hoe je kind zich nu voelt.
 - Vertel de belangrijkste wens van je kind.
 - Vraag de school om eerst en vooral te observeren wat er zich op school rondom jouw kind afspeelt.
 - Geef de school de nodige tijd om het pestprobleem stap per stap aan te pakken. Volg de situatie op en communiceer met je kind en de school.
 - Zorg ervoor dat tijd die doorgebracht wordt buiten de pestplek extra leuk is.
 - Stimuleer vriendschappen buiten de pestplek, bijvoorbeeld met kinderen in de buurt of in de sportclub. Maak er tijd en ruimte voor.
 - Geef je kind complimenten en leer het ze te aanvaarden en erop te reageren door bijvoorbeeld te zeggen "Dankjewel dat je dat zegt, dat vind ik heel fijn".
 - Als het praten nog moeizaam gaat, laat het kind er dan over tekenen of schrijven. Kijk er vervolgens samen naar, dan komt het praten erover vanzelf wel.
 - Vergroot de woordenschat op vlak van emoties. Vertel bijvoorbeeld ook eens wat tegenzat in jouw dag, gebruik hierbij woorden die gevoelens uitdrukken (het maakte mij boos, verdrietig, onmachtig). Ook kan je samen naar een televisieprogramma kijken en praten over de emoties van een personage op tv. Stel vragen als: "Hoe denk jij dat dat meisje zich nu voelt?, Hoe zou dat komen?".
- Tips voor het gepeste kind
- Spreek altijd andere kinderen, een leerkracht, je ouders, iemand waarbij je je veilig voelt aan wanneer je gepest wordt, wanneer anderen over je grenzen gaan. Want samen met anderen kun je het pesten doen stoppen en oplossingen zoeken.
 - Vertel altijd je juf of meester of ... dat je wordt gepest. Hij of zij zal proberen om dit op te lossen. Bijvoorbeeld door te praten met de pester, of zelfs met de hele klas. Mocht dit niet helpen en gaat het pesten gewoon door, zeg dit dan steeds weer tegen de juf of meester! Hij/zij kan soms niet zien of merken dat het pesten nog doorgaat. Dus vertel het iedere keer. Alleen dan kan je juf/meester jou helpen.

- Vertel het ook altijd aan je ouders en vraag hen of zij je kunnen helpen. Misschien dat je ouders vroeger ook zoiets hebben meegemaakt. En hebben ze daardoor goede tips voor je en kunnen ze je troosten als het even tegenzit. Even je verhaal kwijt kunnen, kan al een verschil maken.
- Vertel pestgedrag bij anderen ook aan je leerkracht, je ouders,...
- Realiseer je dat het niks geeft als je even niet meer weet wat of hoe je iets moet zeggen. Vaak schiet je vlak erna iets te binnen wat je graag terug had willen zeggen. Dan je denk je bij jezelf: "Waarom heb ik dit net niet gezegd?" Schrijf het op en draag dat papiertje bij je. Zo maak je een lijstje met allemaal dingen die je kunt zeggen als er weer gepest wordt. Dan ben je als het ware 'gewapend met woorden'.
- Je kan alles van je af schrijven. Houd een dagboek bij. Beschrijf elke keer wat er gebeurd is, hoe jij reageerde op het pesten, hoe andere klasgenoten reageerden, hoe je je voelde toen er gepest werd, enz. Zo'n dagboek is ook handig als je met je ouders of leerkracht of iemand die je vertrouwt wilt praten, maar de woorden willen niet komen. Geef hen dan het dagboek of een deel ervan. Vergeet niet om ook de leuke dingen op te schrijven. Gebruik bijvoorbeeld 2 kleuren. Dan kun je in 1 keer zien of het uiteindelijk een heel vervelende dag is geweest, of dat er ook een paar leuke momenten waren. Misschien was het zelfs best goed gegaan die dag! Als je deze dingen ook opschrijft, vergeet je in ieder geval niet dat het leven nog steeds leuk kan zijn.

B. Tips om een pestend kind te ondersteunen.

➤ Algemene tips.

- Probeer rustig te blijven als je hoort dat het kind anderen pest en bespreek het probleem met het kind. Luister eerst naar zijn/haar verhaal. "Wat is er precies gebeurd; waarom heb je zo gereageerd; wat wil je met dit gedrag bereiken?;"
- Zoek samen naar alternatieven voor pestgedrag. Pesten kan een manier zijn om zelf voldoende aandacht en aanzien te krijgen of om populair te zijn in de klas of om zelf niet gepest te worden. "Hoe kan je bijvoorbeeld agressie kwijt zonder je af te reageren op je klasgenoot?"
- Keur het pestgedrag af en motiveer waarom (let wel: keur het gedrag af en niet de persoon). Stel duidelijke grenzen en eis dat de pesterijen meteen stoppen.
- Wijs het kind op de negatieve gevolgen van de pesterijen voor het slachtoffer, voor zichzelf en voor de klasgroep. "Zou jij dit leuk vinden als er iemand....; Hoe zou jij je voelen als je..."
- Vraag het kind naar manieren om het terug goed te maken en de schade te herstellen. Doe samen een voorstel aan de leerkracht/school.
- Volg de situatie goed op, communiceer met het kind en de school.

- Druk vertrouwen uit in het kind en reageer positief op elke positieve verandering.

C. Tips om een kind te ondersteunen dat pestgedrag ziet.

- Bespreek met het kind hoe hij het pesten kan afkeuren: 'stop ermee', 'pesten is laf, daar doe ik niet aan mee' Leg het verschil uit tussen klikken en helpen. Klikken doe je ook uit eigenbelang, je haalt er een voordeel mee.

Hulp

Als je als ouder het gevoel hebt dat je geen gehoor vindt bij de leerkracht of directie, richt je dan tot het CLB, het centrum voor leerlingenbegeleiding. Ook bij het steunpunt ongewenst gedrag op school (Limits vzw, www.limits.be) kan je als ouder terecht.



Inspiratiebronnen:

Er zijn verschillende mensen komen vertellen over het omgaan met pestgedrag.

- No Blame (Nicole Beets, CLB)
- Grenzen stellen, HERGO, Time-out (Heidi Peisman, Arktos)
- Geweldloze communicatie
- Boom cego

Onderzoek naar vriendschappen en pesten op school.

<http://www.pestenopbasisscholen.nl/nuttige-informatie/tips>

Top 10. Toch mijn kind niet.

<http://www.zouaaf.be/docs/1-Tips%20pesten.PDF>

10 tips voor het ondersteunen van kinderen die worden gepest.

<http://plazilla.com/10-tips-voor-het-ondersteunen-van-kinderen-die-worden-gepest>

Horen, zien & spreken

<http://www.kieskleurtegenpesten.be>

Schooldocumenten:

- Appeltuinafspraken –zie ook afsprakenbord speelplaats
- Afspraken over aanspreekpunten