PEST ACTIE PLAN
SINT – ELOOISCHOOL
MERELBEKE - MELLE

INHOUDSTAFEL

SITUERING

VOORWOORD p. 3
1. WIST JE DAT… p. 3
2. INLEIDING p. 4
3. RUZIE MAKEN MAG p. 4

PESTEN VOORKOMEN

4. HOE HELPT ONZE SPEELPLAATS RUZIE TE VOORKOMEN? p. 5
5. FASE I: BEGIN SCHOOLJAAR p. 6
6. FASE II: PESTEN VOORKOMEN A.D.H.V. DE BUDDY-WERKING p. 6

PESTEN STOPPEN

7. FASE III: WAT ALS ER ZICH EEN PESTPROBLEEM VOORDOET? p. 7

SIGNALEN

8. MOGELIJKE SIGNALEN VAN SLACHTOFFERS p. 8
9. MOGELIJKE SIGNALEN VAN PESTERS p. 8
10. MOGELIJKE SIGNALEN VAN MEELOPERS p. 9

TIPS

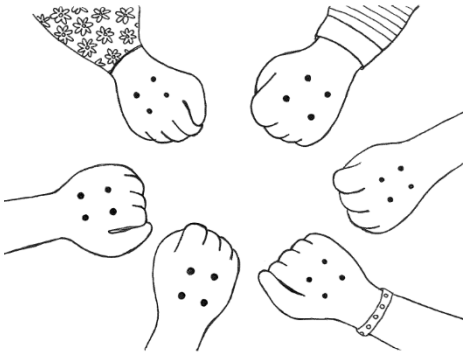
11. TIPS VOOR KINDEREN DIE GEPEST WORDEN p. 9
12. TIPS VOOR KINDEREN DIE PESTEN p. 10
13. TIPS VOOR KINDEREN DIE WEL EENS MEEDOEN p. 11

BIJLAGEN

BIJLAGE 1: ER GING IETS MIS p. 12
BIJLAGE 2: NO BLAME p. 13

PEST ACTIE PLAN SINT-ELOOISCHOOL, MERELBEKE

SITUERING



VOORWOORD

Beste ouder,
Beste leerling,
Beste directie,
Beste leerkracht,
Beste begeleider,
Beste …,

Voor u ligt het Pest Actie Plan (PAP) van onze school.
Hiervoor zijn we niet over één dag ijs gegaan.
We zochten op, we probeerden uit, we gingen in overleg met het hele team en we pasten aan.
Dit plan zorgt ervoor dat we snel tot actie overgaan en dat alle neuzen in dezelfde richting staan, zodat alle betrokken partijen geholpen kunnen worden.

Met dit plan willen we jullie graag op de hoogte brengen van hoe we pesten trachten te voorkomen en hoe we met onze school aan de slag gaan in geval van pesten.

We wensen jullie alvast veel leesplezier.

Werkgroep Stip-it. Juf Sara, juf Tessa, juf Sigrid, juf Charlotte en juf Evelien
Het Sint-Elooiteam.

1. WIST JE DAT...

Uit onderzoek blijkt dat pestgedrag zich kan ontwikkelen vanaf 4 jaar. Hier komt de sociale-emotionele ontwikkeling echt op gang. Pesters en kinderen die gevoelig zijn aan pesten,
kunnen dit gedrag dan al ontwikkelen.
Ook in de kleuterklas is het belangrijk om er reeds oog voor te hebben.

2. INLEIDING

Kinderen brengen veel uren door op school. Het is dan ook heel belangrijk dat de school een veilig klimaat schept waarin elk kind zich thuis voelt zodat ze zich optimaal kunnen ontwikkelen. Ontplooien van hart, hoofd en handen staat centraal.

De werkelijkheid gebiedt ons echter toe te geven dat er situaties op school kunnen ontstaan waarbij niet elk kind zich veilig voelt.
We willen dat kinderen die gepest worden, weten dat ze geholpen worden.
Als ouder hoop je dat het jouw kind nooit overkomt.
Ook de pester heeft begeleiding en hulp nodig om dit gedrag te stoppen.
Uiteraard mogen we de toeschouwers niet vergeten in dit verhaal. Uit angst voor de pester doen ze mee aan pesterijen of worden ze stille getuigen.
Dit zorgt voor een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich niet oprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er dan niet meer bij.

Pesten op onze school kan niet! Daarom dit actieplan.

Met dit actieplan willen we:

- preventief te werk gaan.
- zorgen voor een warme en verbonden sfeer.
- ervoor zorgen dat alle partijen (school, ouders en kinderen) weten wat te doen als een pestprobleem zich voordoet.
- een duidelijk stappenplan weergeven over hoe we pesten aanpakken voor alle partijen.

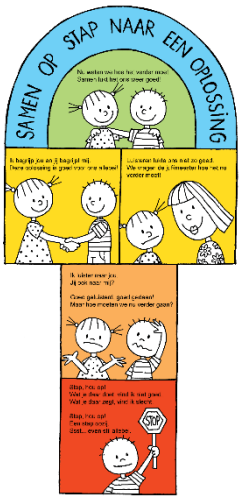
3. RUZIE MAKEN MAG

Ruzie maken mag… hoe raar het ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen.
Hoe onderhandel je, hoe ga je correct in discussie, wanneer ga je te ver en wat met agressie? Terwijl kinderen ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving op. Kinderen worden sterker als ze zelf oplossingen vinden.
Er moet dus ruimte blijven om ruzie te maken.

We dagen kinderen uit om eerst zelf tot een oplossing te komen.

Daarvoor kunnen ze gebruik maken van de herstelmuur met het stappenplan 'hoe conflicten oplossen'.

Raakt een ruzie niet opgelost? Dan mogen ze uiteraard hulp inschakelen van een leerkracht, de zorgjuf of de directie. Samen met de kinderen houdt de betrokken volwassene een verhelderingsgesprek waarbij nieuwe afspraken gemaakt worden en de kinderen de kans krijgen om zonder straf terug een positieve relatie op te bouwen.



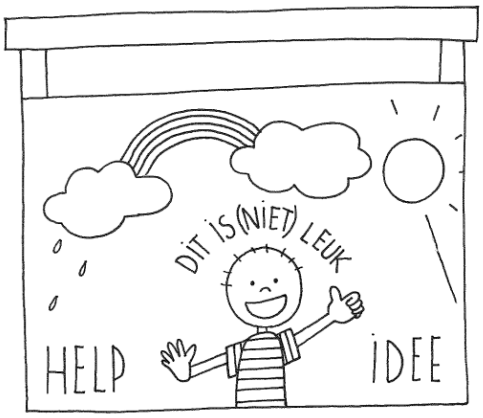
PESTEN VOORKOMEN

4. HOE HELPT ONZE SPEELPLAATS RUZIE TE VOORKOMEN?

Alles begint met het actief toezicht houden van de leerkrachten.

Daarnaast is het ook bewezen dat, als er op de speelplaats voldoende speelmateriaal aanwezig is, kinderen zich minder vervelen en er minder ruzies zijn. De nu al concrete aanpak van onze speelplaats aan de overkant én de speelplaats aan het hoofdgebouw in de toekomst kunnen we dus alleen maar toejuichen.

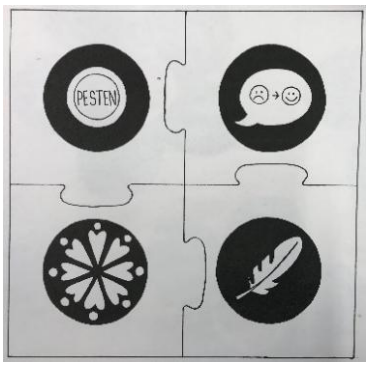
De vier stippen, het verschil tussen plagen en pesten en het stappenplan 'samen op stap naar een oplossing' zijn zowel in de klas als op de speelplaats zichtbaar.
Op de speelplaats is er een herstelmuur waar de kinderen terecht kunnen om conflicten op te lossen.
Tevens is er een brievenbus aanwezig zodat kinderen, al dan niet anoniem, een pestmelding kunnen doen. **(bijlage 1)**



5. FASE I: BEGIN SCHOOLJAAR

Het begin van een nieuw schooljaar is het ideale moment
om de vier stippen tegen pesten van Ketnet nog eens op te frissen.

Wat is de betekenis van de vier stippen, waarom gebruiken we ze en hoe kunnen we elke stip verwezenlijken?



STIP 1 : Ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen.
STIP 2: Ik praat erover als pesten mij bang/verdrietig maakt. Pesten melden is niet klikken, pesten melden is moedig!
STIP 3 : Ik sluit niemand uit. Voor mij hoort iedereen erbij.
STIP 4 : Ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt.

'Ik word gepest.' Kinderen durven deze drie woorden snel in de mond nemen. Is het effectief pesten of is het eerder plagen? Om kinderen te helpen in hun ontwikkeling in dit leerproces vinden we het belangrijk om jaarlijks het verschil uit te leggen tussen 'plagen' en 'pesten'.

PLAGEN	PESTEN
Niet gemeen.	Gemeen.
Kun je om lachen.	Niet om te lachen.
Komt geen ruzie van.	Komt ruzie van.
Stopt op tijd.	Gaat te lang door.
Vaak 1 tegen 1.	Vaak een groepje tegen 1.

Naast dit alles beschikt onze school over een koffer met heel wat (prenten)boeken rond het thema pesten. Deze koffer is ter preventie.

6. FASE II: PESTEN VOORKOMEN A.D.H.V. DE BUDDY-WERKING

Een vier à vijftal keren per schooljaar organiseren leerkrachten leerjaardoorbrekende activiteiten. Op die manier leren kinderen elkaar echt kennen en beperken de vriendschappen zich niet enkel tot klasgenoten.
Per groep werken we met een aantal buddy's. Het zijn de kinderen van het 6de leerjaar die de activiteit begeleiden. Zij krijgen het vertrouwen om enerzijds te zorgen voor een goede groepsdynamiek en anderzijds om elk probleem, van welke aard ook, op te lossen.
De buddy's kunnen uiteraard steeds terecht bij de leerkrachten.

Doel van deze buddy-methode:

- verbondenheid creëren over de leeftijden heen.
- preventief te werk gaan!
- pesten serieus nemen.
- luisteren om het verhaal te kaderen.
- samen zoeken naar een manier om hulp te bieden.

PESTEN STOPPEN

7. FASE III: WAT ALS ER ZICH EEN PESTPROBLEEM VOORDOET?

Doet er zich toch een pestverhaal voor dan kan dit zowel mondeling, door bijvoorbeeld de buddy's, alsook schriftelijk gemeld worden. Dit laatste kan door een invulformulier **(bijlage 1)** te posten in de brievenbus of via mail naar stipit@sint-elooischool.be.
De juffen van de werkgroep controleren de berichten op regelmatige basis.

Een pestverhaal (hierbij denken we ook aan cyberpesten) kan door kinderen, ouders, leerkrachten,… gemeld worden.

Wanneer wij als leerkracht een pestverhaal vaststellen, brengt een leerkracht de ouders van beide partijen op de hoogte.

In beide gevallen worden alle betrokken partijen op school op de hoogte gebracht. Hierbij denken we aan de collega's, mensen op toezicht, zorgleerkrachten, CLB, directie,…

Om het pestverhaal een halt toe te roepen, maken we gebruik van de
'No Blame – methode'. **(bijlage 2)**

In deze methode worden kinderen actief betrokken bij de aanpak van het probleem. Hierdoor ontstaat er een meer positieve sfeer dan bij straffende methodes. De aanpak van straffen lost meestal niets op. Integendeel! Gepeste kinderen durven het probleem vaak niet melden omdat ze schrik hebben dat de gepeste zal gestraft worden. En pesters die gestraft worden, gaan hun slachtoffer vaak nog geniepiger aanpakken.
Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn.

Het belangrijkste doel bij de 'No Blame- methode' is dat het pesten stopt en dat de klassfeer voor elk kind opnieuw goed wordt.
Niet het negatieve gedrag, maar wel de zoektocht naar een positieve oplossing staat centraal. Kinderen zullen trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.
We geloven sterk in deze aanpak omdat de kracht van de groep centraal staat, omdat deze methode geweldloos is en omdat ze oog heeft voor alle betrokkenen in een pestsituatie.

SIGNALEN/HANDELINGEN

8. MOGELIJKE SIGNALEN/HANDELINGEN VAN SLACHTOFFERS:

- ze lijken niet echt vrienden te hebben
- ze worden vaak als laatste gekozen
- ze geven een onzekere indruk
- ze zien er ongelukkig uit
- ze worden vaak uitgelachen
- hun bezittingen worden beschadigd
- ze komen niet graag naar school
- ze vertonen thuis een gewijzigd gedrag
- ze zijn fysiek zwakker
- ze voelen zich eenzaam
- ze durven niet opkomen voor hun mening

9. MOGELIJKE SIGNALEN/HANDELINGEN VAN PESTERS:

- ze proberen te overheersen in allerlei situaties
- ze zijn vaak tegendraads
- ze aanvaarden geen tegenwerking
- ze doen heimelijk

- ze spotten, lachen iemand uit
- ze intimideren
- ze maken dingen stuk
- ze roddelen
- ze sluiten iemand uit
- ze kunnen moeilijk met regels omgaan
- ze kunnen zich moeilijk inleven
- ze zijn fysiek sterker dan het slachtoffer

10. MOGELIJKE SIGNALEN/HANDELINGEN VAN MEELOPERS

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

TIPS

11. TIPS VOOR KINDEREN DIE GEPEST WORDEN:

Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit zal ophouden.
Je hebt geen schuld aan pesten, hoewel je dat misschien wel denkt. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kan je soms zelf of met de hulp van anderen veranderen. Niemand heeft het recht om je fysiek en/of emotioneel te kwetsen. Het is niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Jij alleen kunt dat niet. Door hulp te durven vragen, kunnen anderen je helpen.
Hier vind je een aantal tips op een rijtje.
Er zit vast een goed idee bij dat je kunt gebruiken:

- Post het meldingsblad in de brievenbus op de speelplaats zodat er iemand naar je kan luisteren en je kan helpen.
- Mail je probleem door naar stipit@sint-elooischool.be zodat er iemand naar je kan luisteren en je kan helpen.
- Praat er met iemand over, namelijk een vriend(in), een ouder, een leerkracht, de directeur, een zorgleerkracht,…
  Iemand die je aardig vindt.
- Vertel alles tegen je knuffel, je poes, hond, cavia,…
- Bel de kindertelefoon op het nummer 102 of kijk eens op www.awel.be

- Schrijf alles in een dagboek.
- Maak de kinderen die pesten of die meedoen heel duidelijk dat het je kwetst, dat je het niet grappig vindt. Zeg bijvoorbeeld "stop!".

12. TIPS VOOR KINDEREN DIE WILLEN STOPPEN MET PESTEN:

Weet dat je volledig verantwoordelijk bent voor 'alles' wat je doet. Je hebt niet het recht om iemand te pesten. Je moet er dus mee stoppen!
Dit kan je alleen maar doen door eerst na te denken over je eigen gedrag.

- Wil je groter, sterker, baziger zijn dan de rest?
- Heb je angst om zelf gepest te worden?
- Heeft men jou gepest en wil je dit nu terug doen?
- Vraagt men aan jou om met iemand iets 'uit te steken'?

Soms weten kinderen die pesten echt niet waarmee ze bezig zijn. Het begon misschien met een grap waar heel de klas om moest lachen en daarna ging het nog een stapje verder. Je deed maar door. Misschien wil je ermee stoppen, maar weet je niet goed hoe dat moet. Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je 'grapjes' uithaalt het echt niet prettig vinden?
Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeiden?

- Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?
- Wat zou jou kwaad kunnen maken? Kun je daar niets aan verhelpen? Wat zou je kunnen doen?
- Praat er met iemand over. Een ouder, een leerkracht, de directeur, een zorgleerkracht, een vriend(in),… Iemand die je aardig vindt.
- Lees boeken over pesten.
- Bel de kindertelefoon op het nummer 102 of kijk eens op www.awel.be.
- Elke pestsituatie kan hersteld worden met een gesprek.
- Materiële schade zal je moeten vergoeden.
- Durf hulp vragen.

Denk eens na of je wilt stoppen met pesten. Je weet misschien nog niet hoe je ermee kan stoppen. Als je wil stoppen, heb je de eerste stap al gezet!

13. TIPS VOOR KINDEREN DIE WEL EENS MEEDOEN:

Jullie, die af en toe wel eens meedoen, zijn de grootste groep.
Daarom is het voor jullie heel wat gemakkelijker om er iets aan te doen. Doe niet bij een ander wat jou zelf pijn doet of ongelukkig zou maken. Als jullie niet meedoen, staat de pester alleen. Als die alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat 'het plezier' in pesten snel over. Vertellen aan volwassenen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen, vernederd,… worden is niet klikken. Dat is net moedig!

Denk eens na waarom je meedoet…

- Ben je bang om zelf gepest te worden?
- Geloof je zo meer 'echte' vrienden te krijgen?

Hoe kan je concreet aan de slag gaan?

- Praat er met iemand over. Een ouder, een leerkracht, de directeur, een zorgleerkracht, een vriend(in),… Iemand die je aardig vindt.
- Zeg duidelijk: "Hou op, je kwetst. Dit is echt niet grappig."
- Post het meldingsblad in de brievenbus op de speelplaats zodat er iemand naar je kan luisteren en je kan helpen.
- Mail je probleem door naar stipit@sint-elooischool.be zodat er iemand naar je kan luisteren en je kan helpen.

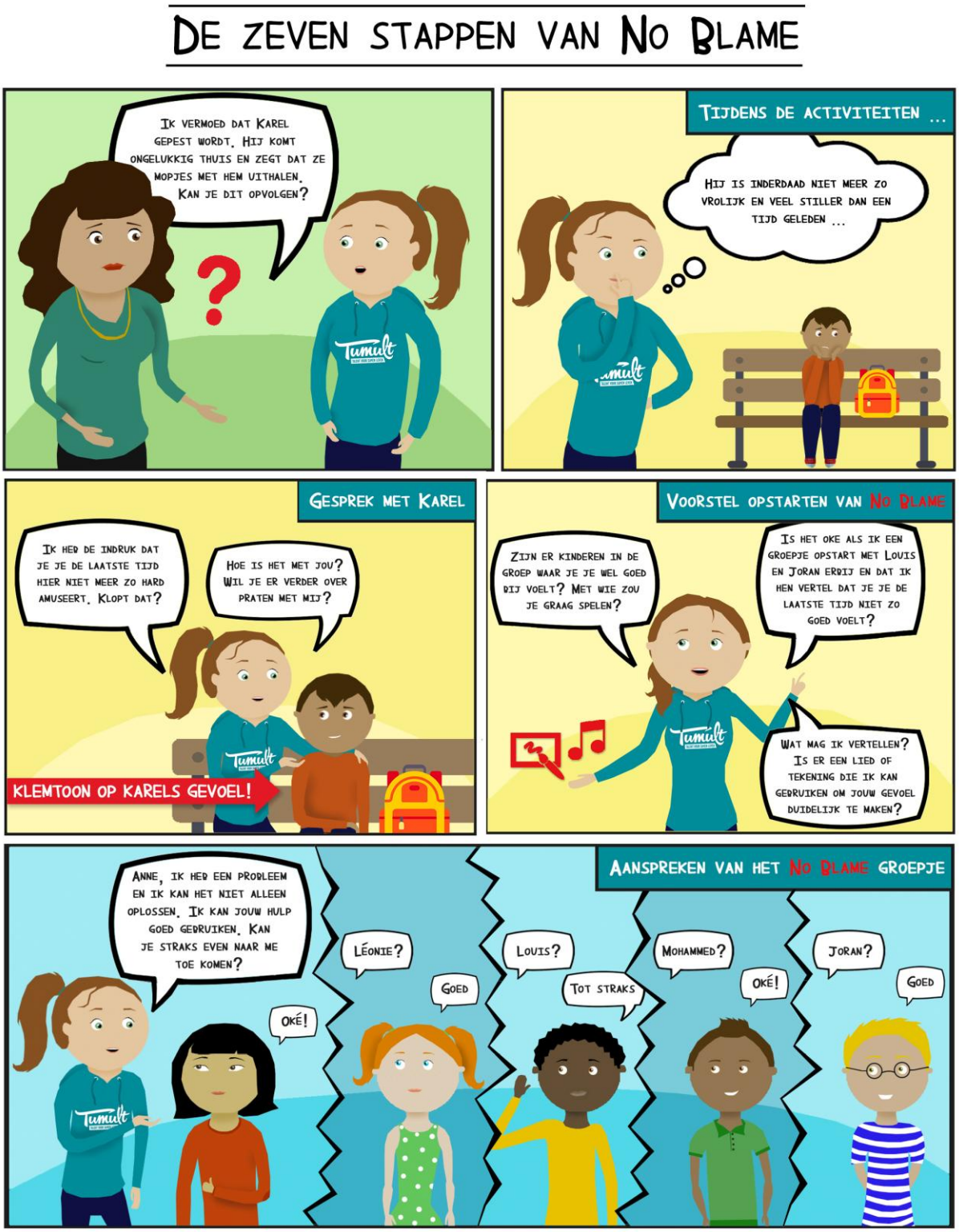
Met dank aan juf Sigrid
voor de prachtige tekeningen.

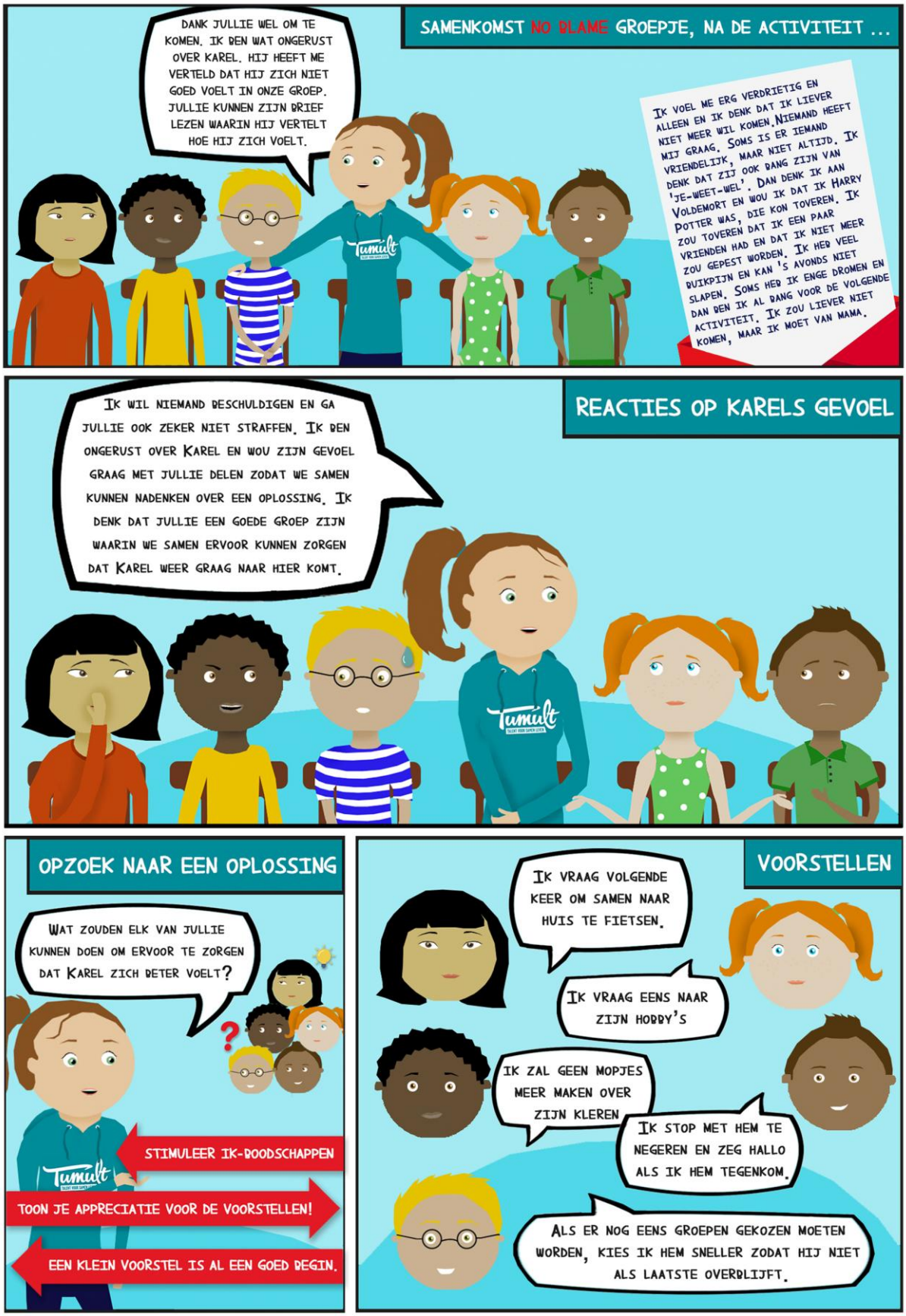
BRONNEN

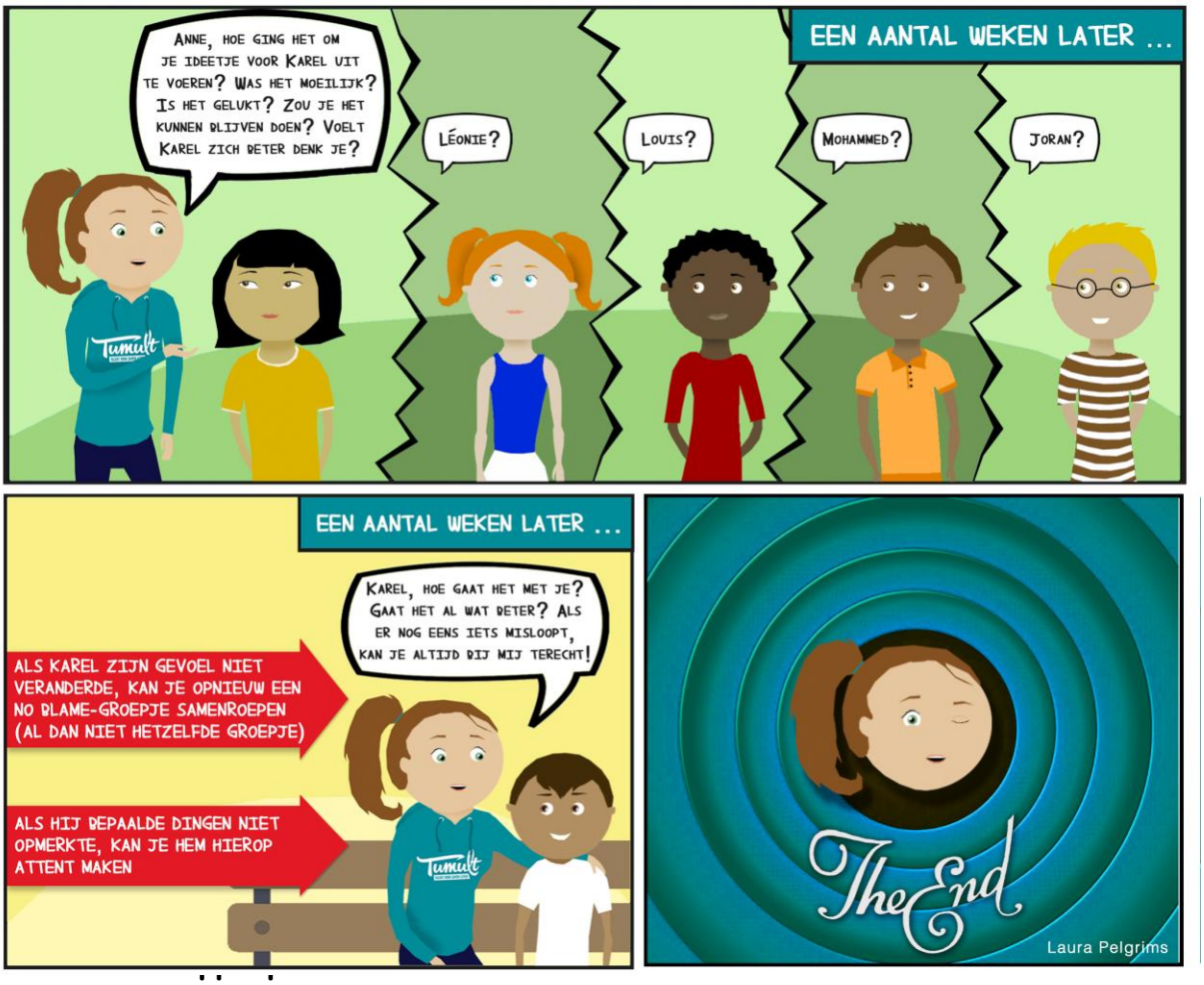
Pestbeleid centrumschool De Knipoog
Pestbeleid basisschool Leernest
Pedagogische studiedag o.l.v. Hilde Leonard
Nascholing No Blame o.l.v. Ilse Leenaerts
www.kieskleurtegenpesten.be
Boek: Een schreeuw om hulp, de No Blame-aanpak bij pesten. George Robinson en Barbara Maines.

BIJLAGE 1: ER GING IETS MIS

BIJLAGE 2: NO BLAME




SAMENKOMST NO BLAME GROEPJE, NA DE ACTIVITEIT ...
DANK JULLIE WEL OM TE KOMEN. IK BEN WAT ONGERUST OVER KAREL. HIJ HEEFT ME VERTELD DAT HIJ ZICH NIET GOED VOELT IN ONZE GROEP. JULLIE KUNNEN ZIJN BRIEF LEZEN WAARIN HIJ VERTELT HOE HIJ ZICH VOELT.
IK VOEL ME ERG VERDRIETIG EN ALLEEN EN IK DENK DAT IK LIEVER NIET MEER WIL KOMEN. NIEMAND HEEFT MIJ GRAAG. SOMS IS ER IEMAND VRIENDELIJK, MAAR NIET ALTIJD. IK DENK DAT ZIJ OOK BANG ZIJN VAN 'JE-WEET-WEL'. DAN DENK IK AAN VOLDEMORT EN WOU IK DAT IK HARRY POTTER WAS, DIE KON TOVEREN. IK ZOU TOVEREN DAT IK EEN PAAR VRIENDEN HAD EN DAT IK NIET MEER ZOU GEPEST WORDEN. IK HEB VEEL BUIKPIJN EN KAN 'S AVONDS NIET SLAPEN. SOMS HEB IK ENGE DROMEN EN DAN BEN IK AL BANG VOOR DE VOLGENDE ACTIVITEIT. IK ZOU LIEVER NIET KOMEN, MAAR IK MOET VAN MAMA.
REACTIES OP KAREL'S GEVOEL
IK WIL NIEMAND BESCHULDIGEN EN GA JULLIE OOK ZEKER NIET STRAFFEN. IK BEN ONGERUST OVER KAREL EN WOU ZIJN GEVOEL GRAAG MET JULLIE DELEN ZODAT WE SAMEN KUNNEN NADENKEN OVER EEN OPLOSSING. IK DENK DAT JULLIE EEN GOEDE GROEP ZIJN WAARIN WE SAMEN ERVOOR KUNNEN ZORGEN DAT KAREL WEER GRAAG NAAR HIER KOMT.
OPZOEK NAAR EEN OPLOSSING
WAT ZOUDEN ELK VAN JULLIE KUNNEN DOEN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT KAREL ZICH BETER VOELT?
STIMULEER IK-BOODSCHAPPEN
TOON JE APPRECIATIE VOOR DE VOORSTELLEN!
EEN KLEIN VOORSTEL IS AL EEN GOED BEGIN.
VOORSTELLEN
IK VRAAG VOLGENDE KEER OM SAMEN NAAR HUIS TE FIETSEN.
IK VRAAG EENS NAAR ZIJN HOBBY'S
IK ZAL GEEN MOPJES MEER MAKEN OVER ZIJN KLEREN
IK STOP MET HEM TE NEGEREN EN ZEG HALLO ALS IK HEM TEGENKOM.
ALS ER NOG EENS GROEPEN GEKOZEN MOETEN WORDEN, KIES IK HEM SNELLER ZODAT HIJ NIET ALS LAATSTE OVERBLIJFT.



STAP 1: gesprek met het slachtoffer

Tijdens dit gesprek wordt het slachtoffer vooral aangemoedigd om over zijn gevoelens te praten. Feiten mogen verteld worden, maar zijn niet het belangrijkste. Het is belangrijk dat de leerkracht weet wie bij het pesten betrokken is. Het slachtoffer moet weten dat het doel is dat het pesten stopt. Aan het einde van het gesprek wordt aan het slachtoffer gevraagd om iets neer te schrijven, te tekenen of te knutselen over zijn gevoelens. Dit werkje wordt dan aan de groep voorgelegd.

STAP 2: de betrokkenen worden samengebracht

De pester(s), de meelopers, enkele stille getuigen en eventuele andere 'eerder behulpzame' leerlingen worden samengeroepen op een rustige plek waar een positieve sfeer heerst. Een groepje van 6 tot 8 leerlingen blijkt in de praktijk het meest werkzaam. Het slachtoffer maakt geen deel uit van de groep. Dit zou het probleemoplossend denken kunnen ondermijnen.

STAP 3: het probleem wordt uitgelegd

De leerkracht vertelt aan het groepje hoe het slachtoffer zich voelt en maakt gebruik van het werkstukje uit stap 1 om dit ellendige gevoel te benadrukken. Op geen enkel moment worden details of feiten besproken en er worden geen beschuldigingen geuit.

STAP 4: de verantwoordelijkheid wordt gedeeld

Er wordt duidelijk gemaakt dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer te helpen om zich weer gelukkig en veilig te voelen. De groep is bijeengeroepen om het probleem op te lossen. Niet meer, maar ook niet minder!

STAP 5: de groep formuleert voorstellen

Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een voorstel te bedenken, een klein of groot engagement waardoor het slachtoffer zich beter kan voelen. Iedereen verwoordt zijn idee in de ik-vorm. Alle ideeën moeten van de kinderen komen, ze worden nooit opgelegd of afgedwongen door de leerkracht.

STAP 6: de groep gaat aan de slag

De bijeenkomst wordt afgesloten door de verantwoordelijkheid voor het oplossen van het probleem bij de groep te leggen. Er wordt een nieuw moment afgesproken om opnieuw samen te komen en te kijken hoe het loopt.

STAP 7: een gesprek met elk kind apart

Ongeveer een week later nodigt de leerkracht het slachtoffer en alle groepsleden apart uit voor een gesprek. Iedereen mag vanuit zijn eigen beleving vertellen hoe de week verlopen is. Het is niet zo belangrijk dat iedereen zich strikt aan zijn voorstel heeft gehouden. Het is wel belangrijk dat het pesten gestopt is en dat het slachtoffer zich beter voelt. Als dat niet het geval is, wordt een nieuwe bijeenkomst georganiseerd, eventueel met een gedeeltelijk nieuwe samenstelling.

Het bovenstaande schema is ook van toepassing indien er sprake is van meerdere slachtoffers.