



**GEMEENTELIJKE LAGERE SCHOOL  
ZANDLOPER**  
Zandstraat 16  
9170 Sint-Gillis-Waas  
03/780.19.11  
GOM  
Margrietstraat 14  
9170 Meerdonk  
03/7734055



## **PESTEN? DAAR DOE JE TOCH NIET AAN MEE!!?**

Slachtoffers van pesten hebben het in de school erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen terugkerende dagelijkse gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek, ... Als ouder wil je dat jouw kind dit nooit overkomt.

Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, hoe lastig je kind soms ook mag zijn. Je krijgt als ouder het gevoel dat je gefaald hebt. En –hoe zeer je ook je best hebt gedaan– hoe pak je zulk probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als toeschouwers worden beschouwd, onder pesten zullen lijden. Uit angst voor pesters gaan ze zwijgen of meedoen aan de pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen.

Spontaan en vrij spelen is er dan niet meer bij. Zowel leerkrachten, ouders als kinderen zijn medeverantwoordelijk voor het welbevinden van ieder kind in onze klas en school.

Daarom vinden wij het op de Zandloper en bij GOM belangrijk dat binnen onze school het pesten een halt toegeroepen wordt!

### **In dit document willen we:**

- duidelijk omschrijven wat we verstaan onder pesten.
- expliciet onderschrijven dat we pesten niet tolereren.
- iedereen betrekken in onze strijd tegen pesten door bewustmaking van de gevolgen ervan.
- beschrijven hoe we pesten willen aanpakken.
- de rol van iedere betrokkene kaderen en een houvast geven aan iedereen die met de pestproblematiek te maken heeft.



## Het verschil tussen plagen en pesten

### Plagen

is onschuldig, heeft humor  
tijdelijk  
tussen gelijken  
is te verdragen  
meestal één tegen één



### Pesten

bewust kwetsend en kleinerend  
herhaaldelijk, van lange duur  
de pestkop ligt altijd boven  
is echt pijnlijk  
meestal groep tegen één slachtoffer

## En ruzie dan?

Pesten is berekenend iemand pijn willen doen, iets vernielen, iemand doen geloven dat hij waardeloos is. En dat telkens opnieuw. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook.

Ruzie maken mag...hoe raar dat ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je? **Wanneer ga je te ver?** Terwijl kinderen ruzie maken zoeken ze hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen.

Er moet wel een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken. Daar word je weerbaar van. **Je kan tegen een stootje!**

## Waar en wanneer wordt er vooral gepest?

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van de volwassenen: tijdens de speeltijd, in de gangen, op weg naar school,...

## Hoe gebeurt pesten?

- Vooral tussen de leeftijd van 10 en 14 jaar komt pesten voor.
- Maar dit sluit niet uit dat het ook bij jongere kinderen voorkomt.
- Woorden worden gebruikt als wapens.
- Men gaat fysiek geweld gebruiken.
- Stelen of vernielingen komen voor.
- Soms wordt iemand *afgedreigd* tot hij of zij geld of een voorwerp geeft.
- Cyberpesten komt vooral voor bij iets oudere kinderen.



## Een beeld van ...

### Het slachtoffer

- staat afkerig tegenover geweld en agressie
- is meestal fysiek zwakker
- is eerder in zichzelf gekeerd
- is vaak angstiger dan andere kinderen
- durft niet voor zijn mening opkomen
- heeft een lage dunk van zichzelf
- voelt zich eenzaam
- zoekt vaak de leerkracht op, wat dan weer olie op het vuur is voor de pestkop.

### De pestkop

- is fysiek sterker dan slachtoffer
- wil stoer doen en imponeren
- wil zichzelf bewijzen
- is impulsief en agressief
- kan moeilijk met regels omgaan
- heeft een groot idee van zichzelf *of juist niet*
- kan zich moeilijk inleven
- geniet respect maar in hoofdzaak uit angst, niet uit waardering
- mondig
- geniepig en/of geslepen



### De meelopers

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

## Vooroordelen rond pesten

- Pesten gaat vanzelf wel over.
- Je wordt er harder van.
- Slachtoffers lokken het meestal zelf uit.

Nee dus!  
Nee dus!

## Waarheden rond pesten

- Wanneer er niks aan gedaan wordt, wordt het alleen maar erger.
- Pesterijen breken het slachtoffer en belemmeren de ontwikkeling.
- De gepesten worden onzeker en voelen zich minderwaardig na verloop van tijd.

## Zijn er signalen?

### Slachtoffers

- lijken niet echt vrienden te hebben
- worden vaak als laatste gekozen
- geven een onzekere indruk
- zien er ongelukkig uit
- worden vaak uitgelachen
- bezittingen worden beschadigd
- komen niet graag naar school.



### Pesters

- pestkoppen proberen te overheersen in allerlei situaties
- zijn vaak tegendraads
- aanvaarden geen tegenwerking
- doen heimelijk
- spotten, lachen iemand uit
- intimideren
- maken dingen stuk
- roddelen
- sluiten iemand uit.



## Gevolgen?

### Het slachtoffer

- kan een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gaan gedragen
- kan amper nog voor zichzelf opkomen
- kan zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- kan schoolangst hebben, maar in het later leven ook andere angsten
- kan concentratiestoornissen ontwikkelen
- durft geen initiatieven meer te nemen
- kan depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen.

## De pester

- houdt op lange termijn geen ECHTE vrienden meer over
- werkt zich vast in zijn rol en ondervindt ondanks een positieve verandering vanuit zijn verleden toch moeilijkheden om een andere rol aan te nemen
- komt in botsing met de maatschappij op latere leeftijd
- blijft moeite ondervinden met een goede omgang met anderen
- maakt misbruik van macht en geraakt in een negatieve spiraal
- raakt moeilijk zijn reputatie als pester kwijt.



## Waarom vinden wij dat een pestactieplan nodig is?

- Kinderen durven vaak niet de stap te zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden.
- Ze schamen zich voor wat hen overkomt. Ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden.
- Ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak.
- Ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen.
- Ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken accepteerbaar zijn.
- Bij vermoeden van pesten moeten wij als opvoeders onze aandacht verhogen en beter observeren.
- Dan komt de vraag hoe we tot een oplossing komen.
- Duidelijke afspraken en een uniforme aanpak geven de beste resultaten.

## Daarom werken we aan preventie en interventie.



### Preventie

**We werken aan een positieve schoolcultuur, waarbij empathie en sociale vaardigheden ontwikkeld worden.**

- We verhogen de betrokkenheid van de leerlingen door regelmatig klasoverschrijdend te werken en te spelen.
- Kinderen *tonen zich in hun meervoudige intelligentie* ⇒ Creatieve werkvormen, sportieve prestaties, sociale vaardigheden, ... worden kenbaar gemaakt aan anderen. Toneelspel, tentoonstellen van werkjes, dansjes, ... worden getoond met foto's en filmpjes op de website, of life in de gangen en klaslokalen.
- *We bekrachtigen* niet in de eerste plaats de resultaten, maar wel *de moeite* die leerlingen zich getroosten om dingen te bereiken.

- We versterken het positieve gevoel van *de uitdaging tegenover zichzelf*, niet de competitie tegenover anderen.
- We werken aan *specifieke sociale vaardigheden met de hele school op hetzelfde tijdstip* in het jaar. dit gebeurt o.a. door het samen vieren van de jarigen, het samen zingen, werken rond de Axenroos (GOM) of met Toeka (Zandloper), ...
- Alle leerkrachten pakken de problemen daadwerkelijk aan en nemen de problematiek op in de lessen. Ze onderzoeken de oorzaak van het pesten en stellen zich uiteraard neutraal op. Op de speelplaats worden de "hot spots" (speeltuine, toiletten, nissen) extra goed in het oog gehouden.

## Interventie

### We werken specifiek rond het herkennen en verwerpen van pestgedrag.

- gesprek met de leerkracht , individueel, met een kleine groep leerlingen, met de klasgroep: de No Blame-aanpak ( info spoedig on line)
- gesprek met de directie
- De ouders worden uitgenodigd naar school: een volgfiche kan opgestart worden, afspraken worden gemaakt, ...

## Adviezen aan de ouders van onze school



School én gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school eigenhandig het probleem moeten oplossen. Er moet overleg zijn met de directie en de leerkrachten. De ouders kunnen dus rechtstreeks bij hen terecht met hun vragen.

Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van de ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school. Neem dus eerst contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij. De emotionele betrokkenheid van uw kind is soms te groot om een juist inzicht te krijgen.

Maak thuis tijd om met uw kind te praten over het probleem en laat uw kind duidelijk aanvoelen dat u achter de aanpak van de school staat. Geloof samen met uw kind dat er een einde zal komen aan het pesten.

Indien u ondervindt dat uw kind het probleem niet durft te melden op school, stimuleer het dan toch om naar de leerkracht of een vertrouwenspersoon op school toe te stappen. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school. Door zelf te durven groeit uw kind meer dan wanneer u de touwtjes onmiddellijk in handen neemt.

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, in de buurt of in een hobbyclub, neem dan contact op met de desbetreffende verantwoordelijken om het probleem

bespreekbaar te maken. De school wil zich bewust neutraal opstellen bij problemen die zich niet op school voordoen.

Uw voorbeeld is strekkend voor het gedrag van uw kind. Stimuleer uw kind om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen. Spreek niet te snel een oordeel uit. Stimuleer uw kind niet om het recht in eigen handen te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.

Keur pestgedrag af en reageer positief op goed gedrag.

# ***PESTEN? DAAR DOE JE TOCH NIET AAN MEE!!?***



## ***Voorstellen of reacties?***

[directie@glszandloper-gom.be](mailto:directie@glszandloper-gom.be)

[gom6@glszandloper-gom.be](mailto:gom6@glszandloper-gom.be)

[christine.vancampenhout@gmail.com](mailto:christine.vancampenhout@gmail.com)

Leerkrachten en directie  
GLS Zandloper-GOM