



Inhoudsopgave

	Blz.
1. Wat is pesten?	3
2. Wat is plagen?	3
3. Verschil tussen klikken en zorgen delen	4
4. Vormen van pesten en cyberpesten	4
5. Signalering en/of vormen van pesten	6
6. Rollen bij pesten	7
6.1. De Pester: dader	
6.2. De Gepeste: slachtoffer	
6.3. De Meelopers of toeschouwers	
7. Preventieve interventies	9
7.1. Op schoolniveau	
7.2. Op groepsniveau	
7.3. Op individueel niveau	
8. Aanpak van conflicten op Het Palet	
9. Curatieve interventies	14
10. Risicofactoren om gepest te worden	16
11. Wat is een pestprotocol?	16
12. Waarom is een pestprotocol belangrijk?	16
13. Welke voorwaarden zijn nodig om een pestprotocol te laten werken?	17
14. Waar vinden we het pestprotocol terug?	17
15. Wat is de rol van de MR?	17
16. Waar kun je terecht bij pesten?	18
17. Cyberpesten	18
18. De rol van ouders	21
 Bijlagen:	
 1. Informatie over Cyberpesten	 23
2. Verwijzingslijst relevante achtergrondinformatie/materialen/methodieken	

I. Wat is pesten?

- systematische handelingen van geweld door een leerling of groep
- fysieke handelingen van geweld door een leerling of groep
- seksuele handelingen van geweld door een leerling of een groep leerlingen
- mentale onderdrukzetting door een leerling of een groep leerlingen

Dit alles ten opzichte van één of meerdere klasgenoten, die niet (langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als er sprake is van een leerling die regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. De leerling wordt slachtoffer gemaakt en is bij herhaling onderworpen aan de negatieve handelingen van een of meer medeleerlingen. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Pesten komt vooral in groepsverband voor, met name als de leden van de groep langere tijd bij elkaar (moeten) zijn. Pesten kan in de bovenbouw toenemen doordat de status in de groep op deze leeftijden steeds belangrijker wordt gevonden. Dat wil niet zeggen dat pesten onder jongere kinderen niet kan plaatsvinden.

Kenmerken van pesten:

- opzettelijk
- bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal)
- ongelijke machtsverhoudingen (fysiek- of verbaal-sterkere personen kiezen minder-weerbare personen als slachtoffer)
- systematisch
- houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen
- komt in alle groepen en culturen voor

2. Wat is plagen?

Kenmerken van plagen:

- Machtsverhoudingen zijn gelijk (soms pester - soms slachtoffer)
- Kinderen zijn aan elkaar gewaagd
- Plagen vindt plaats in een veilige sfeer
- Niemand ervaart plagen als bedreigend
- Het conflict wordt spontaan bijgelegd: het grapje blijft men niet maken, maar het stopt vanzelf

- Kinderen leren elkaar in te schatten
- Kinderen leren omgaan met conflicten

3. Verschil tussen klikken en zorgen delen

Klikken = bewust verkeerde dingen doorvertellen over iemand die er dan straf voor kan krijgen. Men wil op deze manier zelf in een goed blaadje komen te staan. Dit gedrag wordt als onacceptabel ervaren.

Zorgen delen = iemand die iets komt melden wat hij/zij gezien heeft en waarover hij/zij zich oprecht zorgen maakt.

4. Vormen van pesten en cyberpesten

<p>Verbale pesterijen: (over uiterlijk-lichamelijke kenmerken-kleding-persoonlijk gedrag-voorkeuren)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • schelden/scheldnamen geven • bijnamen geven • vervelende opmerkingen • na-apen, praten met dezelfde intonatie en woordkeuze • naroeppen/uitlachen/belachelijk maken • beledigen • intimideren • chanteren • iemand voortdurend beschuldigen • roddelen • ...
<p>Fysieke pesterijen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • schoppen, slaan, bijten, knijpen, krabben • prikken met de pen • pootje haken • kopje onder duwen in het zwembad • omduwen bij het fietsen • aan de haren trekken • spugen • laten struikelen • klem zetten • opsluiten • tegenhouden

Materiële pesterijen:	<ul style="list-style-type: none"> • beschadigen/afpakken/verstoppn van eigendommen: - fietsbanden leeg laten lopen - pen vernielen of verstoppn in het kastje van een ander - tas afpakken (of onder de tafels doorschuiven naar de andere hoek van de klas) - snoep/brood afhandig maken en snel zelf opeten - bedreigingen met het opeisen van spullen ...
Mentale pesterijen:	<ul style="list-style-type: none"> • bedreigingen of dingen laten doen • steeds gemene opmerkingen maken • zie ook bij verbaal pesten
Sociale pesterijen:	<ul style="list-style-type: none"> • uitsluiten van groepsspel of sportactiviteit • nadoen, imiteren (bij voorkeur: sterk overdreven) bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> - achter iemand aanlopen - bekken trekken • iemand negeren • de rug toekeren • manipuleren (soms aardig en soms niet) • roddelen • anderen aanzetten tot buitensluiten. • ...
Cyberpesten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle vormen van pesten via elektronische middelen zoals e-mail, internet, mobiele telefoon ... • Schelden, bedreigen en roddelen via Hyves / Facebook / Twitter / ... • Foto's of filmpjes verspreiden via bijv. Facebook, Whatsapp, Twitter, Youtube enz. • Anderen aanzetten om iemand te "blocken" • Hacken van wachtwoorden • Wachtwoorden afdwingen • ...

5. Signalering en/of vormen van pesten

Pestgedrag moet serieus genomen worden doordat dit de groepsdynamica aantast. Helaas komt pesten meestal verscholen voor, als school kun je hier moeilijk grip op krijgen. Alle betrokken partijen spelen een belangrijke rol om pesten te bestrijden. Als school is het belangrijk om pesten te signaleren. Ook ouders hebben hierin een signalerende rol.

Mogelijke signalen van pesten voor alle betrokkenen:

1. leerling valt op in sociogram
2. uitval op SEO-leerlingvolgsysteem Zien!
3. zich isoleren
4. vermijden van meestal vrije situaties
5. sociaal onhandig gedrag (brutaler en agressiever) of juist teruggetrokken
6. verslechtering van de schoolresultaten
7. altijd een bijnaam, nooit de eigen naam noemen, kind dat vaak met een bijnaam wordt aangesproken
8. zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot
9. briefjes doorgeven
10. beledigingen uiten
11. opmerkingen maken over kleding, bepaalde kleding niet meer willen dragen
12. buiten school opwachten, slaan of schoppen
13. op weg naar huis achterna rijden
14. naar het huis van het slachtoffer gaan
15. bezittingen afpakken
16. schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer
17. jennen
18. het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven
19. niet meer naar school willen
20. nooit of nauwelijks meer afspreken met anderen
21. nooit of nauwelijks meer gevraagd worden om af te spreken door anderen
22. regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
23. regelmatige fysieke klachten hebben
24. blauwe plekken op ongewone plaatsen
25. niet willen slapen, bedplassen, vaak wakker worden, nachtmerrie, ...
26. niet buiten willen spelen
27. prikkelbaar, opstandig, verdrietig
28. zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven,...
29. problemen met samenwerking of dat anderen niet willen samenwerken.

6. Rollen bij pesten

De pester en de gepeste zijn vaak in beeld bij de school, maar de rol van de omstanders is vaak minder bekend. Vaak zijn de omstanders zich niet bewust van hun rol bij het pesten. De belangrijkste rollen worden hieronder beschreven.

6.1. De Pester: dader

- vaak onzeker
- stoer willen doen
- positieve houding t.o.v. geweld
- problematische thuissituatie of een ander probleem
- wil aardig gevonden worden
- een strijd om macht binnen een groep
- voortdurend competitie aangaan
- zich buitengesloten voelen
- beperkt inlevingsvermogen
- zelf een verleden met pesten
- heeft niet geleerd het anders aan te pakken/ weet niet anders te handelen

Eventuele gevolgen voor de pester:

1. weinig of geen vrienden .

Het gaat hier om 'echte' vrienden. Vaak lijkt de pester juist een centrale rol in de groep in te nemen of in de groep waarin de pester zich begeeft.

2. symptoomgedrag voor een probleem

3. desinteresse voor school

4. concentratieproblemen

5. verhoogd risico op spijbelen

6. vroegtijdig afhaken met studies

7. geweld of druk normaal vinden om relaties aan te gaan

8. niet aanvaard of gewaardeerd worden zonder macht uit te oefenen.

6.2. De Gepeste: slachtoffer

- verdrietig en eenzaam voelen
- angst om over het pesten te praten, bang om nog meer gepest te worden
- durft niets terug te doen
- schaamte
- een verkeerd beeld bij klikken
- ziet geen uitweg (onoplosbare situatie)
- bedreiging vanuit de pester of de groep
- lichaamstaal: stil, veel huilen, kijkt je niet aan, clown uithangen
- te lief, te meegaand, te hulpvaardig, te sociaal, te gevoelig

- gebrek aan zelfvertrouwen
- weinig of geen vrienden
- kan agressief worden (vechten en schelden) uit machteloosheid
- niet weten op welke manier hij/zij in contact kan gaan met anderen

Eventuele gevolgen voor de gepeste:

- Onzekerheid
- Weinig zelfvertrouwen of eigenwaarde
- Problemen op het gebied van weerbaarheid en assertiviteit
- Zich in zichzelf keren/isoleren
- Angsten (bijv. faalangst)
- Wantrouwen
- Zich buitengesloten voelen
- Depressief worden
- Zich laten gebruiken door anderen
- Moeite om relaties aan te gaan
- Fysieke klachten
- Concentratieproblemen
- Nachtmerries

6.3. De Meelopers of toeschouwers

- wil erbij horen
- bedreiging, intimidatie vanuit de pester of de rest van de groep
- roept anderen erbij om te pesten, maar blijft zelf op de achtergrond
- vindt pesten ok, zolang hij/zij zelf niet het slachtoffer is.
- het kan hem/haar niet schelen, zolang hij/zij er zelf geen last van heeft
- durft niet op te komen voor de gepeste
- bang om zelf gepest te worden.

7. Preventieve interventies

De verantwoordelijkheid ligt in eerste instantie bij de schoolleiding. De schoolleiding moet een klimaat scheppen waarbinnen te zien en te merken is dat pesten als een serieus probleem wordt beschouwd.

Het is een kerntaak van scholen om te zorgen voor een veilige school, waarbij de nadruk op preventie ligt.

7.1. Op schoolniveau

I. Preventief schoolbeleid:

Aan het begin van het schooljaar speelt groepsvorming een belangrijke rol. Zelfs als de groep al langer op dezelfde manier geformeerd is. Een groep ontwikkelt zich ieder jaar volgens een vast patroon van fasen. Het is belangrijk als leerkracht hier expliciet aandacht aan te besteden. Ieder schooljaar wordt hier met het team aandacht aan besteed.

Periode	Fasen van de groepsvorming
Eerste weken van het schooljaar	Forming (kennismaking/oriëntatie), norming (normen, regels, verwachtingen)
Tot aan de herfstvakantie	Storming (er vormt zich een hiërarchie in de klas, leerkracht moet goed omgaan met deze positioneringen. Als de informele leider in de groep een prettige, sociale persoonlijkheid is heb je weinig te vrezen, echter als deze erg dominant is of dwars kunnen er gezagsverhoudingen ontstaan).
Na de herfstvakantie	Performing (de groep is gepositioneerd. In een goed gevormde groep staan de rollen vast, zijn de onderlinge verhoudingen in balans en heerst er basisrust.
Mei/juni	Adjourning/reforming (fase van afscheid nemen, vooral in groep 8)

Ten aanzien van bovenstaande fasen wordt in iedere groep hier expliciet aandacht aan besteed. Op school zijn er diverse methodieken, materialen en boeken beschikbaar die handreikingen geven voor lessuggesties per SEO onderdeel (zie overzichtslijst materialen/methodieken SEO).

Ter stimulering van een positief schoolklimaat worden aan het begin van het schooljaar in iedere klas de schoolregels over omgang met elkaar met elkaar besproken. De algemene schoolregels worden in de klas verder uitgewerkt met de groep in klassenregels over omgang met elkaar. De vastgestelde regels worden in de klas en op school opgehangen. Er wordt duidelijk benoemd dat iedereen verantwoordelijk is om deze gedragsregels te handhaven. Er wordt geoefend op het aanspreken van elkaar en er wordt nadruk gelegd op het open communiceren hierover. Daarnaast wordt er ook geoefend in hoe je het beste kan omgaan met bepaald gedrag en hoe je kunt reageren op elkaar. De eigen verantwoordelijkheid van de leerling wordt duidelijk besproken. De leerlingen worden mede-eigenaar van de regels.

Naast de bespreking van de gedragsregels wordt het lied over pesten aangeboden in iedere klas. Dit lied is te vinden op Youtube (Move tegen pesten). In de jaarlijkse Anti-pest week danst de hele school op dit nummer.

Er staat in de school een brievenbus waarin leerlingen pesten kunnen melden. Deze wordt wekelijks door de antipestcoördinator geleegd. Hij/zij pleegt acties waar nodig. De leerling vermeld op een briefje zijn/haar naam, de groep waar hij/zij in zit en de reden van het briefje. Ons streven is dat pesten zoveel mogelijk wordt gemeld aan de leerkracht. Van de brievenbus gaat een preventieve werking uit. Daarnaast helpt het de kinderen die het moeilijk vinden om pesten mondeling openbaar te maken om dit schriftelijk te doen.

Er wordt duidelijk aandacht besteed aan een goede omgang met elkaar. Hiervoor worden onder andere ook de methoden Kinderen en hun ... morele talenten en kinderen en hun ... sociale talenten ingezet. Deze methoden komen terug op de jaarplanning zodat het duidelijk is wanneer hier aan gewerkt wordt. Tijdens de informatieavond wordt aan ouders een door de school gemaakte film getoond over dit onderwerp.

Kinderen en hun sociale talenten: Methode voor groep 1-5 waarbij de lessen heel gestructureerd zijn opgezet en waarin alle bouwstenen worden behandeld waaruit sociaal competent gedrag is opgebouwd. Twee keer per jaar wordt hier een les uit behandeld. Elke les beslaat een periode van twee weken, waarin één doel centraal staat. In die twee weken wordt in en buiten de les aandacht besteed aan dat doel. Op deze manier worden de leerlingen uitgedaagd om in de praktijk toe te passen waarover ze in de les met elkaar hebben gesproken. Deze worden opgehangen in de klas. De leerkracht is vrij om afhankelijk van de groepsvraag een specifieke les in te plannen, met een minimum van twee per jaar.

Kinderen en hun morele talenten: Deze methode stelt waarden en burgerschapscompetenties centraal. Er worden twee projecten in groep 6-8 ingezet. De leerkracht is vrij om afhankelijk van de groepsvraag een specifieke les in te plannen, met een minimum van twee per jaar.

Een keer per jaar in november wordt de SEO vragenlijst van ZIEN ingevuld. Tot en met groep 4 vult de leerkracht de vragenlijst in voor alle leerlingen uit de klas. In de groepen 5-8 vullen zowel de leerkracht als de leerlingen een SEO vragenlijst in. Leerkrachten kunnen naar eigen inzicht en behoefte, of naar aanleiding van een overleg met de APC-er, de vragenlijst in maart nog een keer afnemen.

Eenmaal per jaar wordt er vanaf groep 3 door de leerlingen een sociogram ingevuld. Dit gebeurt in Parnassys. De vraag die hierbij wordt gesteld is: met wie ga je graag om uit de klas en met wie ga je niet graag om uit de klas? Op eigen initiatief van de leerkracht, of indien dit afgesproken wordt in een overleg met de anti-pest coördinator of intern begeleider, zou in januari en/of in juni nogmaals een sociogram kunnen worden afgenomen.

Vanaf schooljaar 2015-2016 wordt in de groepen 1-3 een SEO groepsoverzicht en SEO groepsplan ingevuld. In 2014-2015 is hiermee geëxperimenteerd. De overige groepen gaan hier definitief mee werken in het schooljaar 2016-2017 met een eerste aanzet en introductie in schooljaar 2015-2016.

Twee keer per jaar wordt dit groepsplan opgesteld. Dit plan bevat zowel de preventieve interventies voor de groep als de curatieve interventies op subgroep en individueel niveau. Dit plan wordt opgesteld naar aanleiding van de ZIEN resultaten, het sociogram en de observaties in de klas door de leerkracht. Er is een materialenlijst ontwikkeld waarop alle materialen en boeken staan die we beschikbaar hebben om in te zetten op SEO-gebied.

De Rots en Water methodiek wordt ingezet tijdens het bewegingsonderwijs. Er vindt een goede afstemming plaats met de leerkracht van de groep. Lessen vinden na de zomervakantie plaats en na iedere vakantie.

Rots en water: Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids- en anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samengaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind. Een zeer belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en op school.

Er is een ruimte op het Palet ingericht als SEO-kamer, zowel op het hoofdgebouw als de bovenbouwlocatie. Hier staan alle materialen voor SEO. Hier kunnen leerkracht en leerling(en) rustig met elkaar in gesprek gaan. Tevens biedt deze ruimte leerlingen de mogelijkheid om af te koelen na incidenten (time-out).

2. Inrichting van het schoolplein

- De leerkrachten surveilleren met twee personen tijdens de pauzes. Zo kunnen ze alles goed in de gaten houden en kunnen ze beter inspelen op de problemen die zich voordoen op de speelplaats.

- De surveillancelerkrachten dragen een fluorescerend hesje.

- Duidelijke afspraken op het schoolplein (transparantie):

Waar wordt met wat gespeeld? Wat zijn de regels? Wat met sneeuw?...

- Aantrekkelijk speelmateriaal

- Kinderen andere spelvormen aanleren (inzet Beweegwijs als Pilot)

- Overzichtelijke speelplaats

- Surveillancelijst wordt aan het begin van het schooljaar verstrekt. Hierin staan specifieke onderwijsbehoeften van leerlingen die bij het hele schoolteam bekend moeten zijn.

3. Investeren in een veilig klimaat

- Informatie over het pestbeleid wordt verstrekt aan ouders tijdens informatiebijeenkomst aan het begin van het schooljaar.

- Ieder schooljaar is het beleid onderdeel van een teamvergadering.
- SEO-bespreking is een onderdeel van de groepsbespreking.
- Leerkrachten kunnen voor coaching en advies terecht bij de antipestcoördinator.
- Ook TSO (tussenschoolse opvang) is op de hoogte van het beleid.

7.2. Op groepsniveau

1. Klassikale interventies

- groeps gesprekken: in deze gesprekken wordt geprobeerd het bewustzijn te vergroten, ideeën te stimuleren en regels te ontwikkelen om het pesten aan te pakken/op te lossen.
- rollenspelen
- spellen ter stimuleren van sociale vaardigheden en sociale interactie (zie materialenlijst)
- groepsoverzicht en groepsplan SEO

2. Methodegebonden lessen

- Rots en Water: tijdens de gymlessen van de combinatiefunctionaris.
- Methode: Kinderen en hun sociale en morele talenten.
- PRIMA project in groep 6, 7 & 8: Lespakket SPIJT (groep 6, 7 & 8).
- Flexibel in te zetten en op school aanwezig: Lespakket Coole Kikker (groep 3-8) inclusief kwartet en groepsspel.

3. Groepsregels en afspraken

- Bespreken in het begin van het schooljaar met de hele groep.
- Regels worden opgehangen in de klas en op school
- Bij situaties steeds terugkijken naar de regels en afspraken.
- Reflectiegesprekken met leerlingen

7.3. Op individueel niveau

1. gesprekken met de groepsleerkracht
2. gesprekken met de antipestcoördinator
3. gesprekken met ouders
4. gesprekken met IB/intern vertrouwenspersoon
5. doorverwijzen naar externen voor een training
6. doorverwijzing naar externe vertrouwenspersonen

8. Aanpak van conflicten op het Palet

Hoe lossen wij ruzies en conflicten op Het Palet op.

Stap 1: Interesse en betrokkenheid

Leerkracht luistert en neemt het kind/de kinderen serieus.

Het kind voelt zich/de kinderen voelen zich veilig en heeft/hebben vertrouwen in de leerkracht.

Leerkracht geeft geen oordeel en gebruikt kindgerichte taal.

Tips voor de leerkracht:

- * Gebruiken van persoonlijke voornaamwoorden.
 - * Vriendelijk zijn i.p.v. sarcastisch.
 - * Geen oordeel geven over het gedrag van het kind/ de gedragingen van de kinderen.
 - * Het kind/de kinderen laten merken dat zijn/haar aanwezigheid op prijs wordt gesteld d.m.v. belangstelling tonen, groeten, knipoog, ...
- Geef het goede voorbeeld!

Stap 2: Observeer gedrag

Houd het spiegelkje voor: Wat doe je/wat doen jullie?

Kijk naar jezelf en kijk naar de toekomst (niet het verleden).

Tips voor de leerkracht:

- * Je kunt het verleden niet veranderen daarom: ga toekomstgericht aan de slag. Wat kunnen jullie vanaf nu beter gaan doen?
- * Vraag nooit waarom (om discussies te vermijden).
- * Blijf vriendelijk maar kordaat.

Stap 3: Analyseer gedrag

Wat je doet, lost dit iets op? (rationeel)

Is dit volgens de regels van onze school?

Tips voor de leerkracht:

- * Oordeel niet.
- * Probeer de leerling(en) bewust te maken van gedrag d.m.v. doorvragen.
- * Koppel dit aan een mogelijke consequentie.

Stap 4: Maak samen een plan.

Wat wil je bereiken?

Hoe kan je het anders doen?

Wat heeft de meeste kans tot slagen?

Maak duidelijke afspraken.

Tips voor de leerkracht:

- * Als het kind/ de kinderen bewust is/zijn van eigen handelen en dit wil/willen veranderen, kun je als leerkracht aansturen op het opstellen van een plan.
- * Als het kind zelf geen ideetjes heeft, kun je als leerkracht enkele suggesties doen.
- * Het kind heeft/ de kinderen hebben de regie in handen.
- * Maak een kort plan met: wie er kan helpen, korte tijdsduur, werkwijze, plaatsbepaling
- * Evalueer en stel daarna eventueel een nieuw plan op met nieuwe kleine doelen.

Stap 5: Maak een bindende en meetbare afspraak

Het plan en de afspraken moeten meetbaar zijn voor het kind/de kinderen.

Hierdoor kun je kinderen aanspreken en geef je ze het gevoel dat ze zelf de regie in handen hebben.

Stap 6: Accepteer geen excuses of verwijten naar anderen

Ga niet in discussie.

Het kind/de kinderen vertellen eerlijk wat ze zelf gedaan hebben.

Het kind gaat/ de kinderen gaan zich verantwoordelijk gedragen.

Tips voor leerkrachten:

- * Bij mislukking accepteer je als leerkracht geen excuses.

* Kom indien nodig met een aangepast en beter plan.

Stap 7: Sancties

Maak duidelijke afspraken en bespreek meteen de consequenties die er aan het plan vasthangen.

Tips voor de leerkracht:

- * Geef de leerling duidelijkheid i.v.m. de consequenties.
- * Geef de regels aan die op school gelden.
- * Geef keuzemogelijkheden.
- * Stel het kind/de kinderen zelf verantwoordelijk.
- * Actief proces.
- * Vriendelijk.

Op deze manier je disciplinaire maatregelen treffen i.p.v. straffen.

Stap 8: Motiveer positief

Wees optimistisch en motiveer het kind/de kinderen om door te zetten.

Reflecteer het gedrag van het kind/de kinderen tussentijds en probeer het positief te benaderen. Benoem welk gedrag goed is, zodat ze weten wat ze goed doen. Het kind/de kinderen leert/leren het meest uit succeservaring.

9. Curatieve interventies

Op Het Palet nemen alle leerkrachten duidelijk stelling tegen pesten. We proberen pestgedrag tijdig te signaleren door middel van preventieve interventies zoals hierboven beschreven. Indien er toch sprake is van pestgedrag wordt in overleg bepaald wie de zaak oppakt. De leerkracht zal in eerste instantie altijd zelf het pesten aanpakken. Hij/zij overlegt in ieder geval met de intern begeleider. Deze licht de APC-er in. Met de betrokken leerling wordt bekeken wat er speelt en hoe we het probleem gaan aanpakken. De aanpak hangt af van de situatie. Belangrijk is dat de leerling zich serieus genomen voelt. In eerste instantie zal er een gesprek komen met het kind dat gepest wordt. Het gaat er hierbij om er achter te komen door wie de gepeste leerling belaagd wordt. Wie nemen het voortouw, wie zijn de volgers, wat voor gevoel roept het bij de leerling op? Vraag ook wie er een positieve invloed hebben, wie de gepeste wel eens helpen, wie aardig tegen hem/haar doen.

Indien het zeer duidelijk is wie de pester is en hier bewijzen van zijn, wordt er een confronterend gesprek met de pester gehouden.

Bij pestgedrag worden ouders altijd vanaf het begin op de hoogte gebracht.

Bij het bestrijden van het pesten, proberen we zoveel mogelijk andere leerlingen te betrekken. Voorbeelden van interventies die we hierbij kunnen inzetten, zijn:

- Het pestprobleem bespreekbaar maken in de groep al dan niet met behulp van videomateriaal.
- No Blame aanpak: In deze aanpak wordt een groepje leerlingen met zowel de pester, de gepeste als de toeschouwers samengesteld. Zij moeten samen tot een oplossing komen.

Wij kiezen als school vooral voor de No Blame aanpak omdat dit de meest efficiënte aanpak blijkt te zijn. Deze aanpak is zeer effectief ter bestrijding van pesten en het creëren van een goed sociaal klimaat en bevordert de verantwoordelijkheid van leerlingen.

Hoe pakken we deze aanpak aan op Het Palet?

Stap 1: gesprek met het gepeste kind.

1. Je gaat hierbij een beeld proberen te vormen van wat er juist speelt en welke kinderen er betrokken zijn bij de pesterijen.
2. Je informeert het gepeste kind over de supportgroep-aanpak (niet straffen maar gedrag veranderen)
3. Samen, met het gepeste kind, kijken wie het gepeste kind kan helpen.

Tips bij stap 1: - stel het kind gerust

- vraag of het geholpen wil worden (verhoogt vertrouwen in de gespreksleider)
- soms is het makkelijker om je eigen zorg of die van anderen uit te spreken naar het kind
- het gepeste kind mag alles vertellen wat hij/zij belangrijk vindt, de gespreksleider veroordeelt niets.
- de supportgroep bestaat uit 6 tot 8 kinderen (pester-toeschouwers-meelopers). Kies bewust, maak bijvoorbeeld gebruik van de resultaten van je sociogram.
- Spreek een tijdstip af wanneer je gaat evalueren (na een week)

Stap 2: Het samenstellen van de supportgroep

1. Je geeft de supportgroep de verantwoordelijkheid om het pestprobleem op te lossen.
2. Het pesten wordt de gezamenlijke zorg van de supportgroep.
3. De supportgroep geeft concrete voorstellen over hoe ze ervoor kunnen zorgen dat de gepeste zich weer prettig op school gaat voelen.

Tips bij stap 2: - Leg de situatie uit en beschuldig niemand.

- Laat hen horen dat je een probleem hebt en dat je hen nodig hebt om het op te lossen.
- Laat de ideeën om te helpen uit de kinderen zelf komen.
- Deel de verantwoordelijkheid en spreek vertrouwen uit.
- Inventariseer de ideeën van elk groepslid voor de gepeste en de pester (kinderen moeten ik-taal gebruiken)
- Geef de verantwoordelijkheid aan de groep.
- Spreek een tijdstip af wanneer je gaat evalueren (na een week)

Stap 3: Evaluatiegesprek met de gepeste leerling.

1. Vraag aan de gepeste of de situatie nu veranderd is.
2. Bespreek wat er nog meer nodig is om de situatie te verbeteren.
3. Geef aan dat je de situatie blijft volgen (over een week nog eens afspreken)
4. Ouders van de gepeste leerling op de hoogte stellen van de voortgang.

Tips bij stap 3: - Dit gesprek moet na een week plaatsvinden.

- Schrijf de evaluatie op.

Stap 4: Evaluatiegesprek met de supportgroep.

1. Vraag aan de kinderen wat ze hebben gedaan om de situatie te verbeteren.

2. Spreek waardering uit voor elke poging die ze ondernomen hebben om het probleem aan te pakken.
3. Vertel hoe de gepeste de afgelopen week ervaren heeft.
4. Geef aan dat de leerlingen de afspraken moeten voortzetten.
5. Inventariseer nieuwe ideeën om de situatie te verbeteren.

**Tips bij stap 3: - Dit gesprek moet na een week plaatsvinden.
- Schrijf de evaluatie en extra ideeën op.**

Confronterend gesprek met kinderen die blijven pesten.

1. Maak duidelijke aan deze pesters dat de school pesten absoluut niet tolereert.
2. Voer dit gesprek als leerkracht altijd met een APC'er erbij
3. Bespreek met het kind wat hij/zij gaat doen om het probleem aan te pakken en wat het gewenst gedrag zou zijn.
4. Inventariseer de ideeën en stel een plan op.
5. Laat het plan ondertekenen door het kind.
6. Maak een afspraak om het plan te evalueren.
7. Stel ouders van gepeste kind en de pester op de hoogte.
8. De ouders van de pester ondertekenen het plan.
9. Evalueer met beide partijen (na een week).
10. Als kinderen zich niet houden aan het plan worden de ouders uitgenodigd voor een gesprek om de maatregelen te bespreken.

Als een kind niet sociaalvaardig is en daardoor het mikpunt van pesterijen, kan het voor hem/haar zinvol zijn om een SOVA- of assertiviteitstraining te volgen. Ook kan het zinvol zijn dat als een leerling de tips niet goed kan omzetten in de praktijk de leerling hierbij te begeleiden door hem/haar feedback te geven gedurende de dag en/of een dagevaluatie. Vooral datgene wat goed gegaan is, wordt besproken.

Het kan zijn dat de school verantwoordelijkheid moet nemen en soms sancties moet uitdelen, bijvoorbeeld omdat er sprake is van concreet geweld.

Twee interventies zijn richting pesters effectief gebleken, zo blijkt uit onderzoek:

- Afnemen van privileges
- Inschakeling van ouders

10. Risicofactoren om gepest te worden:

Kinderen die minder weerbaar en minder assertief zijn, zijn vaker het doelwit van pesterijen. Men pest deze kinderen vaak om hun gedrag, uiterlijk of kleding (afwijken van de groep). Hierop moeten we als school krachtig reageren, zodat dit niet echt een probleem gaat vormen.

Kenmerken:

- storend gedrag
- uiterlijk / kleding, bijv.: hygiëne, figuur, bril, huidaandoening, ...
- anders zijn / niet meedoen met trends
- niet weerbaar genoeg zijn
- niet genoeg sociaal vaardig
- sommige kinderen gedragen zich thuis anders dan op school.

11. Wat is een pestprotocol?

Een pestprotocol is een document waarin staat welke maatregelen een school neemt om pesten te voorkomen (preventie) en om pesten aan te pakken.

12. Waarom is een pestprotocol belangrijk?

Het Palet wil alle vormen van pesten bestrijden. Wij zijn echter aansprakelijk voor pesterijen die onder schooltijd tot een kwartier na de schooltijd gebeuren. We willen transparant zijn qua pestbeleid naar alle betrokken partijen.

Onze leerlingen hebben het recht op een veilige leer- en leefomgeving.

Pesterijen buiten de schooluren zijn niet voor onze rekening, behalve als de pesterijen doorspelen op onze school. Dan kunnen we wel acties ondernemen en geven we betrokken partijen adviezen.

13. Welke voorwaarden hebben we nodig om een pestprotocol te laten werken en hoe zorgen we voor goede monitoring.

Voorwaarden

- draagvlak bij alle betrokken partijen (gezamenlijke zorg rondom pesten)
- alle betrokken partijen kennen het pestprotocol en kunnen het toepassen
- structureel op de agenda zetten van het thema
- praktijkgerichte inhoud van het document (werkdocument)
- preventieve lesactiviteiten vanuit de methode van sociale- en emotionele ontwikkeling
- een pestprotocol dat bij Het Palet past
- deskundigheidsvergroting bij de leerkrachten.

Monitoring sociale veiligheid

- anti-pestcoördinatoren hebben om de 8 weken een overleg,
- uitslagen ZIEN worden in een overleg bekeken door APC-ers en IB
 - schooltevredenheidsonderzoek scoort op vragen ten aanzien van pedagogisch klimaat minstens 4, voor ouders, leerkracht en leerlingen.
- IB informeert APC-ers na groepsbespreking
- Jaarlijkse terugkoppeling in kennisteam SEO

- * Anti-pestbus in de gang.
- * Registratielijst van incidenten.

14. Waar vinden we het pestbeleidsplan terug?

1. In de teamkamer
2. Bij de directie
3. In elke klas: groene groepsmap
4. Bij de interne vertrouwenspersonen (lees ook: contactpersonen) van de school
5. Op de website van school (verkorte versie + schoolregels).

15. Wat is de rol van de MR?

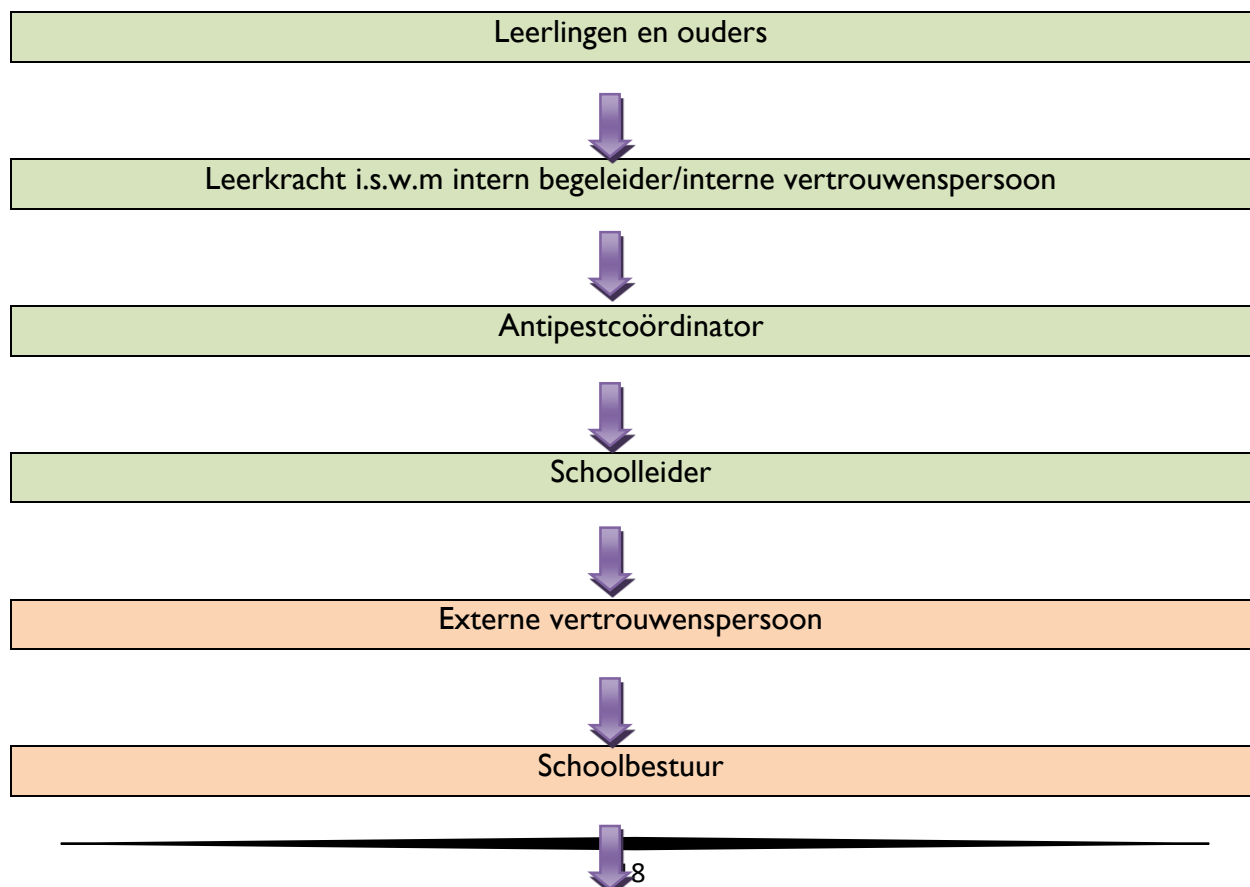
Pesten is een vorm van discriminatie (artikel 7 van de Wms).

De MR kan om advies gevraagd worden door ouders, bijv. als men vindt dat de school onvoldoende onderneemt m.b.t. pesten.

De MR kan de schoolleiding adviseren en kan voorstellen doen om het pestbeleid op school onder de loep te nemen en indien nodig aan te passen.

De MR heeft instemmingsbevoegdheid m.b.t. het vaststellen van het pestbeleid.

16. Waar kun je terecht bij pesten?



Klachtencommissie



Kinderombudsman

17. Cyberpesten

Digitaal pesten is één van de verschillende vormen van pesten. Cyberpesten gebeurt vaak buiten de school. Het ruziën en pesten gaat op school door. Schoolresultaten lijden eronder. Er ontstaat een onveilig klimaat. Kinderen kunnen minder goed leren. En het pesten heeft effect op het schoolklimaat. Zie voor meer inhoudelijke informatie over cyberpesten ook de bijlage.

Wanneer de leerkracht merkt, dat er door kinderen uit zijn/haar klas thuis gebruik gemaakt wordt van chatprogramma's als MSN, of er e-mail/whats-app contacten tussen leerlingen zijn, bespreekt de leerkracht met de groep de voordelen én risico's hiervan.

Signalen betreffende cyberpesten nemen we altijd serieus. Wanneer de leerkracht signaleert, dat er sprake is van cyberpesten, volgt hij/zij onderstaand stappenplan.

I. Gesprek met de gepeste leerling en gesprek met de pester(s)

Deze twee onderdelen vallen beiden onder de eerste stap. Ze dienen naast elkaar uitgevoerd te worden. Het is namelijk van belang dat er met zowel het slachtoffer als met de pester in gesprek gegaan wordt. Daarvoor dienen de pester(s) dus opgespoord te worden. Er moet worden afgewogen of de gesprekken afzonderlijk plaatsvinden of dat dit in een driegesprek (leerkracht, slachtoffer, pester) kan plaatsvinden. Hierbij worden duidelijke afspraken gemaakt over het vervolg.

Gesprek met de gepeste leerling

Het is van belang dat de leerkracht advies vraagt aan de intern begeleider. Deze licht de APC'er in en eventueel kan de mediacoach ingeschakeld worden:

- de leerling en diens klacht serieus neemt.
- de leerling zijn verhaal laat doen en daar de tijd voor neemt.
- zich probeert in te leven in de leerling.
- geen verwijten maakt. Dat maakt het onveilig voor de leerling, waardoor deze minder zal vertellen of zelfs helemaal niets meer zal vertellen.
- de leerling de tip geeft om de pester te blokkeren en/of te verwijderen wanneer het om digitaal pesten gaat.

- door blijft vragen. 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.

Opsporen van de pester(s)

Soms zal bekend zijn wie de pester is en soms niet. Wanneer niet bekend is wie de pester is zal er getracht moeten worden om dit 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. 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.

Gesprek met de pester(s)

Hierbij is het van belang:

- 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.
- Te wijzen op de mogelijke gevolgen voor 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.

Als het pesten op deze manier bespreekbaar wordt gemaakt, bestaat wel het gevaar dat het slachtoffer opnieuw door de pester(s) te grazen wordt genomen.

2. Ouders van de leerlingen en APC-er op de hoogte stellen

De leerkracht informeert zowel de ouders/verzorgers van de gepeste leerling als de ouders/verzorgers van de pester zo spoedig mogelijk over wat er speelt.

Dat gebeurt bij voorkeur vóór het gesprek met de betrokken leerlingen. We contacteren de ouders telefonisch om hen uit te nodigen voor een gesprek i.v.m. pesten. Verder informatie wordt besproken in het persoonlijk gesprek. Je kan hen wel al vertellen dat je met de desbetreffende kinderen al in gesprek zult gaan.

Denk hierbij aan het volgende:

- De leerkracht vraagt de ouders of zij de signalen herkennen. Wanneer zij niet weten wat de signalen zijn, kunt u hen hierover informatie geven.
- Kinderen mogen pas vanaf een bepaalde leeftijd gebruik maken van apps. Dit dienen ouders te weten.
- De leerkracht informeert de ouders over de afspraken die met de leerlingen zijn gemaakt, wanneer het gesprek met hen al heeft plaatsgevonden.
- De leerkracht vertelt de ouders welke maatregelen zij kunnen nemen/wat zij kunnen doen.
- www.pestweb.nl/ www.meldknop.nl/ Zij kunnen antwoord geven op vragen van ouders/verzorgers.
- . Leerkracht of ouders regels hebben i.v.m. ICT.
- . Leerkracht vraagt welke apparatuur het kind ter beschikking heeft.
- . Leerkracht informeert de ouders over eventuele sancties die kunnen volgen op school.

3.Afronding

Er is sprake van een afronding wanneer de ouder/verzorgers op de hoogte zijn gebracht. Echter alleen wanneer het pestgedrag ook daadwerkelijk is gestopt. Het is belangrijk om de leerlingen te blijven volgen, te spreken en goed op te letten of het digitale pesten daadwerkelijk is gestopt.

Verantwoordelijkheid van school

Ondanks dat cyberpesten vaak buiten de school gebeurt, kan de school haar ogen niet sluiten. We kunnen aan ouders en leerlingen wel aangeven wat de leeftijden zijn vanaf wanneer je bepaalde sociale media mag gebruiken. Hierbij is van belang dat we ouders goed inlichten en daar ook een groot deel van de verantwoordelijkheid neerleggen. Toch zullen we in sommige gevallen moeten ingrijpen omdat het pesten in de school wel doorgaat. De schoolresultaten en het schoolklimaat gaan eronder lijden. Ook de leerkrachten hebben een belangrijke verantwoordelijkheid. Zij hebben steeds een voorbeeldfunctie. Belangrijk is om ouders duidelijk te maken wat voor wereld er opengaat voor hun kind, wanneer ze het kind een mobieltje geven. Zij worden heel autonoom.

Hoe kun je cyberpesten voorkomen?

1. Toepassen en actualiseren van anti-pestbeleid.
2. Bewustwording bij de leerlingen vergroten van de gevaren van internet, de effecten van cyberpesten of de strafbare feiten d.m.v. ingeplande mediawijsheidlessen vanaf groep 5 (zie hiervoor jaarrooster).
3. Regels afspreken met leerlingen en ook leerkrachten over internetgedrag.
4. Pesten op school/klas bespreekbaar maken en kinderen aanleren om elkaar hierop aan te spreken, briefje in de pestbrievenbus te stoppen of dit melden bij de leerkracht of APC'er.
5. Als team op 1 lijn zitten qua anti-pestbeleid.
6. Registreren en melden van pestincidenten aan APC'er.
7. Duidelijk en transparant het beeld neerzetten naar ouders toe.
8. Sancties consequent toepassen.
9. Tijdens studiemiddagen het team up-to-date houden met hun kennis.
10. Opleiden van de APC'ers.
11. Ouders jaarlijks informeren via de informatieavond, de Paletter en een brief.
12. Tips geven aan kinderen om veilig om te gaan met social media (bv., twitter op de site: nationale academie voor media en maatschappij).
13. Onderwerpen rondom pesten steeds terug laten komen in de Paletter (ouders) ook tijdens studiedagen en teamvergaderingen.

Leerkrachten gaan in overleg met de mediacoach, die de mediawijsheidlessen verzorgt, aan de slag om kinderen op een veilige manier leren om te gaan met internet.

1. Stuur nooit foto's die een ander kunnen kwetsen, ook niet voor de grap.
2. Heb respect voor iedereen.

3. Geef nooit persoonlijke informatie door van jezelf of familie en vrienden.
4. Wees voorzichtig met de webcam.
5. Antwoord niet op vragen of uitnodigingen van onbekenden (verwittig steeds je ouders).
6. Maak je account zo privé mogelijk a.d.h.v. je privacy-instellingen (check ze elke keer)
7. Geef nooit je password of wachtwoord door aan anderen.
8. Denk altijd na over wat je ergens wil publiceren.
9. Vraag altijd toestemming aan de ander voordat je hem/haar foto publiceert.

18. De rol van ouders

Ouders hebben een grote verantwoordelijkheid bij cyberpesten.

1. Voer regelmatig een gesprek met je kind.

Ga na of er in de klas/op school wordt gepest en welke rol je kind hierin heeft.

Wanneer je kind wordt gepest, geef dan direct de boodschap aan je kind dat

* pesten ook op school voorkomt

* het niet zou moeten gebeuren

* het kind niet verantwoordelijk is

* het pesten niet je gedrag en humeur moet verpesten

2. Neem vervolgens contact op met de leerkracht.

Vertel wat je hebt gehoord, gezien en/of meegemaakt.

Onderling wordt besproken welke stappen kunnen en worden ondernomen.

Houd elkaar op de hoogte van de stand van zaken.

3. Om zelf bij te dragen aan de verbetering van het zelfbeeld van het kind is het belangrijk na te gaan waar het kind goed in is. Probeer je kind te stimuleren en positief te belonen. Dit zal bijdragen aan het zelfbeeld van het kind en levert succeservaringen op.

4. Laat je kind boeken lezen over pesten. Praat met je kind over de inhoud.

5. Soms is het belangrijk om een zelfverdedigingscursus of een cursus sociale vaardigheidstraining te laten volgen. Dit zal ervoor zorgen dat het zelfbeeld verbeterd wordt.

6. Leer je kind om op te komen voor zichzelf.

7. Maak uw kind duidelijk dat hij/zij geen klikker is, als hij/zij een pestproblematiek bespreekt met de leerkracht.

8. Wanneer het probleem niet opgelost wordt, kun je naar de anti-pest coördinator, interne begeleider of de directeur van de school stappen.

Leg het probleem aan hem/haar voor en bespreek/bepaal gezamenlijk verdere handelingen en/of stappen.

9. Ouders moeten zich ervan bewust zijn dat er een minimale leeftijd is voor een groot gedeelte van de apps en programma's die er gebruikt worden.

Bijlage I

Informatie over cyberpesten

1. Wat is cyberpesten?

Bij digitaal pesten gaat men pesten via het internet of mobieltje, via sociale media. Het gaat vaak om uitschelden, belachelijk maken en buiten sluiten. Kinderen ervaren dit als een laagdrempelige manier van communiceren en durven via deze weg meer te zeggen en schrijven dan op de gewone manier. Het kan ook anoniem gebeuren waardoor bepaalde kinderen meer lef hebben. Het gevoel van onmacht overheerst. Het is heel moeilijk om iets terug te doen.

Hierdoor weegt deze manier van pesten enorm door. Het pesten gaat thuis gewoon door waardoor thuis ook geen veilige plaats meer is voor de gepeste leerling.

Kinderen durven thuis vaak niets te vertellen over het digitaal pesten omdat ze anders door hun ouders misschien een internetverbod krijgen.

Het voordeel van digitaal pesten is, dat je bewijsmateriaal hebt om het pestgedrag aan te tonen.

2. Vormen van cyberpesten.

- Beledigingen uiten via sms, chat of mail, zowel persoonlijk, onder verzonnen naam als anoniem.
- Zich voordoen als iemand anders bv. met een nepprofiel. Zo kunnen we anderen misleiden via internet en mobieltje.
- Bedreigingen uiten via mobieltje en internet is gemakkelijk, doordat je kunt verbergen wie je echt bent.
- Roddelen via internet is gemakkelijk, omdat je iemand kunt blokkeren. Zodat diegenen niet kan meedoen aan het gesprek.
- Inbreken in iemands mailbox of chatprogramma door het achter het wachtwoord te komen van diegene die je gaat pesten. Je kan dan mails sturen of chatten uit naam van de gepeste.
- Door achter het wachtwoord te komen van de gepeste kun je zijn/haar wachtwoord gaan veranderen, waardoor de gepeste niet meer in zijn mailbox of chataccount kan.
- Door achter het wachtwoord te komen van een ander, kun je hem/haar ook bestellen en misbruiken. (bv. Credits stelen van een spel,...)
- Foto's of filmpjes van mobieltjes of webcam ongevraagd op internet plaatsen. Ze kunnen ook bijgewerkt worden om iemand nog belachelijker te maken. Ze verschijnen op het internet en gaan de hele wereld rond. Ze kunnen moeilijk van het internet gehaald worden.
- Filmpjes met smerige teksten erbij, plaatsen op Youtube, noemt men bezemen. Men durft er zelfs de adresgegevens bij te zetten van de gepeste.

- Privégegevens op en site plaatsen zodat vreemde mensen hem/haar kunnen gaan lastig vallen. Men kan deze gegevens ook op compromitterende sites zetten.
- Virussen sturen zodat zijn/haar computer crasht.
- Het isoleren van iemand. Diegene mag niet meedoen in een groepje.

3. Effecten van cyberpesten.

Cyberpesten kan nog grotere gevolgen hebben dan het traditioneel pesten. Het traditioneel pesten gebeurt meestal op school of in het verenigingsleven, waardoor het thuis veilig was. Nu gaat het pesten thuis gewoon door. Met cyberpesten ben je als gepeste ook uit het zicht van de pesters niet meer veilig.

- Het zelfvertrouwen van het gepeste kind wordt onderuit gehaald. Dit kan op verschillende manieren tot uiting komen.
- De gepeste kan een negatief zelfbeeld krijgen. Sommige gepeste kinderen gaan hierdoor denken dat ze het verdienen dat ze gepest worden. Het leidt vaak tot problemen in de sociale contacten. Het gepeste kind gaat moeizaam nieuwe contacten aan omdat het niemand meer vertrouwt.
- Zowel pesten als cyberpesten kan gevolgen hebben in het volwassen leven. Men moet de kans krijgen om het pesten te verwerken en zijn/haar grenzen te leren aangeven. Of juist heel sterk zijn/haar grenzen gaat aangeven zodat het nieuwe ervaringen niet meer aan kan gaan.
- Men leeft constant in angst, men voelt zich onveilig.
- Cyberpesten kan ook lijden tot zelfmoord.

4. Strafbaarheid van cyberpesten + wanneer schakel je politie in?

Vanaf 1 september 2006 is er een officiële internetwet van kracht waarin staat beschreven wat strafbaar internet gedrag is. De wet maakt wel onderscheid in het internet gedrag. Ze spreekt van gewenste contacten, ongewenste contacten en strafbare contacten.

Bijlage 2

Relevante verwijzingen:

- Boek 'Groepsplan Gedrag' van Kees van Overveld.
- Materialenlijst SEO: overzicht beschikbare middelen die kunnen worden ingezet ten aanzien van SEO
- Boekenlijst SEO