

## Pestactieplan Heilig Hartschool:

### Definitie:

Kinderen nemen vaak en snel het woord pesten in de mond.

'Ik word gepest' is vaak een verzamelwoord voor een onaangename ervaring met andere leerlingen.

Dit kan ook een ruzie zijn of plagen.

Eén zaak hebben ze allemaal gemeen; het kind voelt zich niet goed bij de situatie en wenst verandering.

### Ruzie:

Bij ruzie of een meningsverschil gaat het er om dat de belangen van twee of meerdere leerlingen niet met elkaar te verzoenen zijn. De één wil dit, de ander dat. Er wordt geen compromis gevonden. Er ontstaat een discussie, woordenwisseling en soms wordt ook fysiek ruzie gemaakt. Het gaat er om gelijk te krijgen, de strijd te winnen.

- **Twee partijen zijn het niet eens met elkaar.**
- **Is vaak éénmalig.**
- **Er is een machtsstrijd. De sterkste wint?**
- **Dit kan pijn doen ( psychisch en / of fysisch )**

### Plagen:

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en gebeurt niet dag in dag uit.

Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; niemand is de baas. Ook liggen de rollen niet vast, de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder iemand pijn te willen doen en is daarom vaak leuk en grappig.

- **Gelijkwaardig**
- **Van korte duur**
- **Wisselwerking**
- **Leuk**

Let op! Als je het niet meer leuk vindt, moet je dit ook duidelijk kenbaar maken.

Bv. STOP, ik vind dit niet meer grappig.

### Pesten:

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak sterker of ouder en heeft een grote mond. Anderen kijken vaak tegen de pester op. Pesten gebeurt ook vaak in een groep en telkens is dezelfde persoon de klos. De pester wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pesten gebeurt vaker dan één keer, soms weken – of maandenlang. Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.

Pesten heeft een groot effect. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig en is onzeker en bang. Pesten kan zelfs lichamelijke en psychische klachten veroorzaken.

- **De pester is ouder, groter, mondiger dan de gepeste.**
- **Duurt lang, herhaaldelijk, stopt niet zomaar.**
- **= doelbewust !**
- **Pester = dader ( meestal in groep ) → gepeste = slachtoffer ( alleen )**
- **Doet pijn ( psychisch en / of fysisch )**

Drie verschillende vormen die om een verschillende aanpak vragen.

Meer info:

<http://www.kieskleurtegenpesten.be/>

<http://www.trajectopmaat.be>

<http://www.pestweb.nl/>

## Wat te doen bij:

### Ruzie:

#### + Leerling:

We proberen samen een oplossing te zoeken.

Enkele mogelijkheden vind je op de poster van 'Coole Kikker'



#### + ouder:



- Luister naar je kind als het vertelt over een ruzie.
- Vraag naar zijn of haar gevoelens.
- Bespreek de oplossing of help je kind om oplossingen te zoeken.



- Je kind aanmoedigen om zijn gelijk te halen.
- Andere kinderen belachelijk maken of hun voorstellen afbreken.
- De andere kinderen aanpakken i.v.m. hun gedrag.

## Plagen:

### + Leerling:

Wat de een grappig vindt, is dat niet ( meer ) voor de ander.  
Op zo'n moment volgen we enkele stappen.

#### 1. Tussen leerlingen onderling:

##### Stap 1:

- Zeg duidelijk aan de ander dat hij moet stoppen.
- Verwoord wat je niet leuk vindt.

##### Stap 2:

- Waarschuw de leerling dat wanneer hij niet stopt, je naar de toezichter gaat.

##### Stap 3:

- Ga naar de toezichter.
- Vertel duidelijk wat er gebeurd is.



#### 2. Met de toezichter:

- De toezichter beluistert beide partijen.
- Samen met de leerlingen wordt er naar een oplossing gezocht.
- Bij ernstige of herhaaldelijke feiten kan de toezichter een sanctie geven.

Als een toezichter fysiek geweld vaststelt, leidt dit onmiddellijk tot een time-out.  
Onbeleefd of ongehoorzaam gedrag tegen een toezichter wordt ook bestraft.

### + Ouder:



- Luister naar het verhaal van je kind en stel vragen:
  - + Wat is er gebeurd? Wie was er bij? Hoe voelde jij je?
- Moedig je kind aan om zijn grenzen aan te geven op een beleefde manier.
- Als je vragen hebt i.v.m. de situatie, contacteer de klasleerkracht.



- Je kind aanmoedigen om iets 'terug' te doen. ( Het wordt dan enkel erger. )
- De andere kinderen aanpakken i.v.m. hun gedrag.

## Pesten:

### + Leerling:

Voor je het woord 'pesten' in de mond neemt, vraag je je af of het werkelijk om pesten gaat. ( ongelijkheid, duur, doelbewust, dader – slachtoffer, leed )

Als je gepest wordt, probeer er over te praten met iemand:

- een vriend(in)
- je ouders
- een vertrouwenspersoon op school (bv. je favoriete leerkracht)
- <https://www.awel.be/> (kinderen en jongerentelefoon)

We kiezen hier voor de 'no-blame methode'.

Dit wil zeggen dat we oplossingsgericht willen werken aan het herstel van de relatie tussen pester en slachtoffer. Hierbij wordt wel duidelijk benoemd wat kan en niet kan.

Dit is geen kant-en-klare oplossing, maar een traject dat tijd nodig heeft en verloopt met vallen en opstaan.

Hierbij is het van belang dat ouders ( zowel van de pester als van het slachtoffer ) mee hun kind willen begeleiden op deze weg.

Indien nodig zal de school een externe begeleiding inroepen. ( CLB – schoolpsycholoog )

### + Ouder:



- Luister naar het verhaal van je kind en stel vragen:
  - + Wat is er gebeurd? Wie was er bij? Hoe voelde jij je?
- Moedig je kind aan om erover te praten met een vertrouwenspersoon op school ( klasleerkracht, toezichter, juf Katrijn... )
- Meld je bezorgdheid i.v.m. je kind op school. Contacteer de klasleerkracht/directie.
- Neem contact op met de CLB-verantwoordelijke van de school: Seyma Marangoz 03 316 20 00 of [smarangoz@vclbwaasdender.be](mailto:smarangoz@vclbwaasdender.be)



- Je kind aanmoedigen om iets 'terug' te doen. ( Het wordt dan enkel erger. )
- De 'pester' aanpakken i.v.m. zijn/ haar gedrag.

### + Cyberpesten:

Wanneer je kind je vertelt dat hij / zij berichten ontvangt met ongepaste inhoud ( of je ontdekt dit zelf), gelieve hiervan steeds een screenshot te nemen en dit te melden aan de klasleerkracht of de directie.

Op deze wijze kunnen we actie ondernemen en onderzoeken wat er gebeurt.

Het is belangrijk om bij lagere schoolkinderen het surf- en chatgedrag op te volgen.

- Weet wanneer je kind online is. ( beperken ! )
- Weet met wie je kind online communiceert.
- Weet welke apps en met welke groepen je kind communiceert.

Gouden regel: Communiceer online enkel met wie je ook echt kent ( voor lagere schoolkinderen ).

Probeer hierover open met je kind te praten, zo kun je ook het onlinegedrag van je kind vormen.

Tips:

<https://www.goedgezind.be/algemeen-gezinsnieuws/studiedienst/kinderen-online-volgen/>

<https://www.veiligonline.be/>