

ALLIANTIE

Voortgezet Onderwijs



Nijmegen en het land van Maas en Waal



# PESTPROTOCOL

Januari 2006



## Voorwoord.

De scholen van de Alliantie Voortgezet Onderwijs staan voor een veilige school waarin we met respect voor elkaar willen omgaan. Uitgangspunt is dat iedere leerling zichzelf kan leren zijn en iedereen zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen, ongeacht culturele achtergrond, religie of seksuele geaardheid.

Tegen pesten zal duidelijk stelling worden genomen en streng zal worden opgetreden wanneer pesten wél plaatsvindt. Vroegtijdig signaleren is van groot belang, maar nog belangrijker vinden wij dat pesten wordt voorkómen door het scheppen van een positief werkklimaat waarin leerlingen en docenten kunnen groeien. Samenwerken staat hoog in ons vaandel en ook willen we leerlingen behulpzaamheid bijbrengen.

In dit protocol wordt het fenomeen pesten beschreven. We leggen uit hoe we voorkomen dat pesten plaatsvindt, de preventieve aanpak. Mocht er onverhoopt toch gepest worden dan beschrijven we ons handelen in de curatieve aanpak.

De bijlage geeft een aantal tips en suggesties aan de docent/ mentor. En ook voor de ouders hebben we een aantal adviezen.

### Inhoud:

- Pesten of plagen
- Partijen bij het pestprobleem
- Preventieve aanpak
- Curatieve aanpak
- Bijlage 1: informatie voor ouders van gepeste of pestende kinderen
- Bijlage 2: Docenteninformatie
- Bijlage 3: Voorbeeld van gedragsregels: positief geformuleerd en negatief geformuleerd

## Pesten of plagen.

Plagen is een normaal verschijnsel. Ieder kind wordt wel eens geplaagd of plaagt zelf. Plagen vindt plaats op basis van gelijkwaardigheid en is vriendschappelijk bedoeld.

Pesten is iets anders. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De pester gebruikt zijn of haar macht om het slachtoffer te vernederen, te kleineren, te slaan of uit te schelden.

Vaak is er ook een groepje kinderen, dat met de pester meedoet, de meelopers, die bijvoorbeeld bang zijn voor gezichtsverlies of om zelf het slachtoffer te worden.

2

### Partijen bij het pestprobleem:

- Individuele leerling, de gepeste
- Individuele leerling, de pester
- Klas
- Docent/ mentor:
- Ouders:

### Preventieve aanpak:

1. Tijdens de eerste schooldag na de zomervakantie bespreekt de mentor de omgangsregels met de leerlingen. Gezamenlijk worden gedragsregels opgesteld, waarbij een positieve formulering het uitgangspunt is. Dit contract kan door alle leerlingen uit de klas worden ondertekend en aan de rector worden aangeboden. Een aanzet/ voorbeeld hiervan kunt u vinden in de bijlage.
2. Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag van leerlingen en docenten niet wordt geaccepteerd en waar docenten duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.
3. Het onderwerp pesten kan tijdens mentorlessen regelmatig aan de orde worden gesteld, telkens in andere bewoordingen ( buitensluiten, anders zijn, acceptatie van verschillen, verhuizen, vriendschap, veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in de groep) en ook met gebruikmaking van verschillende werkvormen.
4. In en rond de school, tijdens pauzes en tussen uren wordt er door de conciërges, toezichthouders en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken.

Zie voor verdere informatie de bijlage.

### Curatieve aanpak:

#### 1. Leerling:

Hulp bieden aan de leerling die gepest wordt in de vorm van een gesprek met de mentor. Deze adviseert de leerling wat te doen. Ook kan een sociale vaardigheidstraining worden aangeboden, indien nodig. Ofwel:

- Het slachtoffer kan het beste worden geholpen door een luisterend oor te bieden en te zeggen dat je hem/ haar zult helpen om het pesten te stoppen.
- Geef advies over hoe te reageren op de pester.
- Als een leerling wordt gepest doordat hij/ zij een aantal sociale vaardigheden mist, kan deze er baat bij hebben zijn/haar sociale vaardigheden te vergroten. De school heeft dit aanbod niet, ouders kunnen hiervoor extern hulp zoeken. Het zorgteam is van de mogelijkheden op de hoogte.

## 2. Leerling:

De leerling die pest wordt verplicht hulp te aanvaarden. Hulp aan de pester kan een gesprek met de mentor zijn. Ook behoort een sociale vaardigheidstraining of een training in het omgaan met agressie en emoties tot de mogelijkheden. Ofwel:

- De oorzaken van zijn /haar pestgedrag analyseren.
- Door middel van extra doelgerichte opdrachten de jongere bewust maken van het gedrag en van het effect ervan op anderen c.q. het slachtoffer.
- Maak duidelijke afspraken over de omgangsregels.
- Maak een vervolgspraak over de punten die u als mentor/ docent verbeterd wilt zien.
- Bij geen verbetering schakelt u de ouders in en kunt u een sanctie opleggen ( bij ernstig pestgedrag ook meteen de ouders informeren).
- Pestgedrag is soms het resultaat van onvoldoende sociale vaardigheden. Een training hiervoor kan gevolgd worden. School heeft dit aanbod niet, maar extern kunnen ouders hiervoor hulp zoeken. Het zorgteam is van de mogelijkheden op de hoogte.
- In het uiterste geval wordt er tot schorsing overgegaan. In dat geval worden ouders/ verzorgers altijd geïnformeerd en na een gesprek tussen leerling, ouders/ verzorgers en teamleider wordt de leerling weer toegelaten tot de lessen.

## 3. Klas:

Hulp aan de zwijgende middengroep. De mentor kan deze groep / of de klas mobiliseren Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.

Deze zwijgende groep kan bijvoorbeeld medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door toe te zien op het welbevinden van het slachtoffer.

Als men in de klas spreekt over pesten, is het raadzaam om niet de actuele peestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv- uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. Doet men dit niet, dan kan de klas het probleem ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is, waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn "klikken" straffen.

## 4. Docent/ mentor:

Steun aan de docent/ mentor, in de vorm van achtergrondinformatie over het verschijnsel, zoals signalen, oorzaken, gevolgen en concrete ( preventieve en curatieve) aanpakmogelijkheden.

De docent moet in de eerste plaats op de hoogte zijn van het fenomeen pesten.

Vormen van pesten zijn:

- volstrekt doodzwijgen;
- isoleren;
- psychisch, fysiek of seksueel mishandelen;
- een kring vormen of insluiten in de klas, gang of schoolplein;
- buiten school opwachten, slaan of schoppen;
- klopjachten organiseren;
- op weg van en naar school achterna rijden;
- naar het huis van het slachtoffer gaan;
- opbellen;
- als “slaaf” behandelen;
- nooit de echte naam van een klasgenoot gebruiken, maar een bijnaam;
- voortdurend zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot;
- opdrachten geven huiswerk te maken of huiswerk innemen;
- bezittingen maltraiteren of afpakken;
- cadeaus eisen of geld afpersen;
- jennen;
- het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
- het slachtoffer voortdurend uitschelden of tegen schreeuwen;
- opmerkingen maken over kleding
- beledigen;
- briefjes doorgeven;
- kettingbrieven schrijven;
- via e-mail of msn/ sms “ stalken”;

Deze lijst kan nog verder worden uitgebreid: je kunt het zo gek niet verzinnen of leerlingen hebben het bedacht.

In de lessen lichamelijke opvoeding (LO) kan de ervaring van het buitengesloten zijn aan de orde komen. In het nagesprek kan de docent met de leerlingen praten over buitensluiten in het algemeen, en over buitengesloten worden in de klas in het bijzonder.

De overige docenten en de conciërges kunnen gevraagd worden extra op een leerling te letten en wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen. Vervolgens kunnen de pestende leerlingen worden ingeschakeld om extra zorg te dragen voor de leerling.

### 5. Ouders:

Steun aan de ouders, in de vorm van achtergrondinformatie en adviezen.

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun, hierbij de volgende tips:

- Ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind serieus nemen.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- Vragen om samenwerking tussen ouders en school.

Verdere signalen en tips staan beschreven in de bijlage.

### Bijlagen:

Bijlage 1: Informatie voor ouders van gepeste en pestende kinderen.

Bijlage 2: Docenteninformatie

Bijlage 3: Voorbeeld van gedragsregels, positief en negatief geformuleerd

## Bijlage 1: Informatie voor ouders van gepeste kinderen.

### Wat kunnen signalen zijn?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen, vaker wakker worden of nachtmerries hebben.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen/ durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessuren creëren om niet naar school te hoeven.

### Wat ouders/ verzorgers zelf kunnen doen:

Als het pesten niet op school gebeurt maar op straat, kunt u contact zoeken met de ouders van de pester en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen. Houdt er wel rekening mee dat iedere ouder in principe voor zijn eigen kind opkomt en met de mogelijkheid dat men het probleem gaat ontkennen.

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houdt het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam de school te vragen of men dit probleem ook daadwerkelijk zorgvuldig aanpakt.
- Beloon uw kind en help het zijn/ haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld; "wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de beide mentoren van uw kind.

- Als uw kind echt lijdt onder het pesten wat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een training sociale vaardigheden.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

### **Informatie voor ouders van pestende kinderen**

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteedt aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video- band over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de beide mentoren van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een training sociale vaardigheden te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de zorgcoördinator op school of bij bureau jeugdzorg.

## Bijlage 2: Docenteninformatie.

### Geen enkel kind heeft gevraagd om gepest te worden:

Fasen in een groep:

1. Oriëntatiefase.
2. Strijd- om- de- macht-fase.
3. Fase van het ontstaan van groepsnormen.
4. De productiefase.
5. Afsluitingsfase.

Het is van belang om de fase van het ontstaan van de groepsnormen (fase 3) voor de fase van de strijd om de macht (fase 2) te plaatsen. Dit kan door:

- omgangsregels af te spreken.
- schoolregels mee te delen.

Het onderwerp pesten bespreken door dit in het algemeen aan te kaarten, bijvoorbeeld als maatschappelijk item: de veilige school.

Vraag bijvoorbeeld in de klas:

- wie heeft er op de basisschool leerlingen gekend die gepest werden of die zelf pesten.
- groepen vormen en gedragsregels afspreken om een pestprobleem in de klas te voorkomen.
- afspraken maken over de aanpak van een pestprobleem in de klas.
- Hierbij kun je ideeën van leerlingen inventariseren en op het bord schrijven. Ook kun je dan eigen regels toevoegen.
- Schrijf ze op papier, laat alle leerlingen dit ondertekenen en geef een kopie mee voor de ouders.

### **Straffen**

De pester heeft vaak niet door waar hij of zij mee bezig is en heeft daardoor ook begeleiding nodig. Deze begeleiding kan bestaan uit:

- Het geven van straffen.
- De oorzaak of oorzaken van zijn pestgedrag analyseren.
- Het laten inzien van de gevolgen voor de gepeste ( empathisch vermogen vergroten).
- Duidelijke afspraken maken.
- De hulp van de ouders inroepen.

Gebleken is dat pas wanneer er drie strategieën tegelijkertijd worden toegepast er pas sprake kan zijn van een attitudeverandering. De nadruk moet gelegd worden op de emotioneel- affectieve component ( 3). Dit houdt voor de hulp aan de pester in dat:

1. Cognitief: er kennis en achtergrondinformatie wordt verschaft.
2. Conatief : er tegelijkertijd dwang wordt gebruikt in de vorm van duidelijke afspraken of regels onderling: van straffen wanneer de afspraken of regels worden overtreden en van een duidelijke afgesproken aanpak van het probleem.
3. Emotioneel- affectief: er nieuwe normen worden afgesproken en dat, wanneer leerlingen er blijk van geven er andere normen op na te houden ( dus blijven pesten), zij begeleid dienen te worden om op een andere, veilige manier met leeftijdsgenoten om te gaan.



## Strafsuggesties

Gesprek met de pester:

- Wat is er gebeurd volgens jou?
- Weet je waarom het gebeurd is?
- Hoe voelde je je?
- Hoe denk je dat de ander zich voelde?
- Vertel iets leuks, iets aardigs over de gepeste.

Als deze 1- op- 1 gesprekken weinig tot geen resultaat opleveren kunnen daarna confronterende gesprekken worden gevoerd. ( zie achtergrondinformatie.)

- Een toepasselijk boek laten lezen en een verslag hiervan laten maken of er een spreekbeurt over laten houden in de klas.
- Een interview over pesten af laten nemen bij een volwassene.
- Een opstel over pesten ( zie [www.pestening.net](http://www.pestening.net)) laten schrijven, bijvoorbeeld:
  - 3 argumenten bedenken waarom pesten goed is en 3 argumenten bedenken waarom pesten slecht is.
  - Antwoord geven op de vraag: “ Waarom pest je eigenlijk?”
- Na laten gaan welke regels zijn overtreden. Argumenten laten bedenken waarom de voor hem/ haar overtreden regel noodzakelijk is.
- Een sorry- brief laten schrijven en aan het gepeste kind voor laten lezen
- Een tekening maken:
  - met het verzoek zich in te leven in de gevoelens van slachtoffers.
  - over wat er volgens hem/ haar gebeurd is.
  - over hoe het anders had kunnen zijn.
- Samen laten werken met de gepeste aan een werkstuk tijdens de les ( toezicht).
- Een video laten bekijken en er een verslag van laten maken.
- Een lijst van complimenten laten maken en deze gebruiken wanneer de pester zich houdt aan de gemaakte afspraken.
- De pester buitensluiten in vrije situaties ( LO/ pauze) of direct apart zetten.

### **Bijlage 3: Voorbeeld van gedragsregels, positief geformuleerd.**

#### **Voorbeeld van gedragsregels, positief geformuleerd:**

- Op onze school luisteren we naar elkaar.
- Op onze school houden we rekening met elkaar
- Op onze school zorgen we ervoor dat anderen geen last hebben van ons gedrag.
- Op onze school proberen we onze vergissingen goed te maken.
- Op onze school leren we met elkaar.
- Op onze school leren we van elkaar.
- Op onze school zijn we voorzichtig met elkaars eigendommen.
- Op onze school zoeken we met elkaar voor elk probleem een oplossing.
- Op onze school houden we ons aan deze regels.

#### **Voorbeeld van gedragsregels, negatief geformuleerd:**

- Op onze school praten we niet door elkaar.
- Op onze school geven we niet zomaar toe aan wat in ons opkomt.
- Op onze school storen we elkaar niet.
- Op onze school doen we niet aan vergelding.
- Op onze school sluiten we elkaar niet buiten.
- Op onze school lachen we elkaar niet uit.
- Op onze school laten we elkaar niet in de steek.
- Op onze school maken we elkaars eigendommen niet kwijt of stuk.
- Op onze school lopen we niet weg voor problemen.
- Op onze school ontduiken we deze regels niet.