

Pestprotocol

G.A. van der
Lugtschool



Pestprotocol

Met een protocol tegen pesten proberen wij door samenwerking het probleem van pestgedrag bij kinderen aan te pakken. Hiermee wil OBS G.A. van der Lugt haar kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

De medezeggenschapsraad, de directie en het personeel van OBS G.A. van der Lugt verklaren het volgende:

Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, dit geldt voor alle betrokken kinderen (de pester, het slachtoffer en de zwijgende middengroep). Dit ernstige probleem moet aangepakt worden, in het bijzonder door de ouders en de leerkrachten. Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken.

Medezeggenschapsraad, directie en personeel moeten zo goed mogelijk samenwerken met de leerlingen en de ouders om het probleem "pesten" op te lossen. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!

De ondertekenaars van dit protocol verplichten zich tot het volgende:

- hulp bieden aan het gepeste kind
- hulp bieden aan de pester
- hulp bieden aan de zwijgende middengroep
- hulp bieden aan de leerkracht
- hulp bieden aan de ouders
- het bewust maken en bewust houden van alle betrokkenen van het probleem
- het aanstellen van een vertrouwenspersoon op school
- het aanleggen van toegankelijke, goede informatie over het probleem "pesten"

Hierbij gelden de volgende regels op school:

- Ik weet wie ik ben en sta stevig in mijn schoenen
- Ik weet wat ik doe en ga goed met spullen om
- Ik zie anderen en luister er naar
- Ik accepteer een ander en ga goed met ze om
- Ik kies voor een leuke en veilige groep



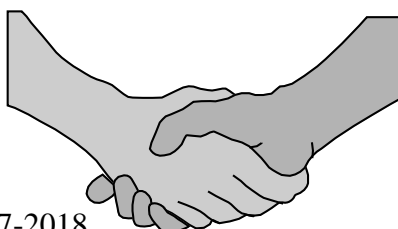
OBS G.A. van der Lugt

Getekend namens:

directie

personeel

medezeggenschapsraad



Pestbeleid

G.A. van der Lugtschool

Pesten is geen spelletje!!

Pesten is geen spelletje
Dat moet iedereen weten
Wanneer je ooit gepest bent
Zul je dat nooit meer vergeten

Altijd blijft het aan je knagen
Al is er niemand die het ziet
In jezelf blijft er een plekje
Steeds vol woede en verdriet

Telkens weer word je herinnerd
Aan wat je toen is aangedaan
Wanneer je weer niet mee mocht doen
En je er alleen voor kwam te staan.

En al is het jaren later
Lijkt het al lang achter de rug
Aan die jaren in je leven
Denk je liever nooit meer terug

A graphic with the text 'STOP PESTEN NU!' in large, bold, orange letters. The letter 'O' in 'STOP' is replaced by a handprint icon.

Inleiding pestbeleid

Pesten hoort erbij?

‘Ach, pesten hoort er gewoon bij, daar word je hard van.’ Dit is een veel gehoorde uitspraak. Wanneer een kind gepest wordt, staan veel mensen al snel met uitspraken klaar:

- Hij moet gewoon leren om voor zichzelf op te komen!
- Hierdoor krijgt hij karakter.
- Zeg hem dat hij terug moet slaan, maar dan harder!

Pesten is echter niet normaal en is niet goed te praten! Slachtoffers zijn niet opgewassen tegen de pestkop en zijn niet in staat om voor zichzelf op te komen.

Beleid op G.A. van der Lugtschool

Openbare basisschool G.A. van der Lugtschool wil haar kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Kinderen brengen een groot deel van hun tijd door op school en het is belangrijk dat zij zich hier prettig voelen.

Pesten gebeurt helaas overal. Het is belangrijk om een duidelijk en helder beleid te hebben, waar alle betrokkenen (ouders, leerlingen, leerkrachten) op terug kunnen vallen in ongewenste situaties. Gepeste kinderen zitten vaak levenslang met de wonden.

Het is van groot belang dat alle betrokkenen (leerlingen, leerkrachten en ouders) pesten als een bedreiging voor een veilige omgeving zien. Ze moeten zich bereid verklaren pesten te willen voorkomen en te bestrijden, zodat er op de school een veilig klimaat ontstaat.

Een middel daarvoor is het opstellen van een protocol, dat door alle betrokkenen onderschreven, uitgedragen en nageleefd wordt. Hier zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders/ verzorgers
- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Een preventieve aanpak bestaat onder meer uit de behandeling van het onderwerp met de leerlingen, daarna worden met hen regels vastgesteld.
- Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen
- Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen, toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert, dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren (zie schoolgids punt 6.5 ‘Informatie en klachtenregeling’)

Pesten

Definitie pesten

Onder pesten verstaan wij het volgende:

Pesten of treiteren is antisociaal, agressief gedrag waarbij het slachtoffer herhaaldelijk en langdurig negatieve handelingen van materiële, fysieke of psychische aard moet ondergaan door één of meerdere pestkoppen en niet meer in staat is zichzelf te verdedigen.

Kenmerken van pesten

Pesten heeft duidelijke kenmerken:

- pesten gebeurt opzettelijk
- pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal)
- bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer)
- pesten gebeurt systematisch
- pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet ingegrepen wordt
- pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Pesten is altijd verborgen aanwezig en kan steeds weer de kop opsteken.

Pesten en plagen

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk. Er is geen winnaar en geen verliezer. Het slachtoffer is in staat zichzelf te verdedigen en loopt geen blijvende schade op. Plagen gebeurt ook incidenteel. Pesten is structureel en brengt de kinderen tot wanhoop.

Manieren van pesten

Manieren van pesten:

- fysiek: duwen, trekken, schoppen, slaan, bij de haren of kleren trekken, vechten enz.
- verbaal: uitlachen, schelden, bijnamen verzinnen, dreigen, afpersen, roddelen enz.
- materieel: bezittingen van de leerlingen stelen of vernielen
- emotioneel: negeren, buitensluiten, vernederen, iemand belachelijk maken enz.

Bij deze vormen is er een onderscheid tussen direct en indirect pesten. Direct pesten is openlijk gericht op de persoon. Indirect pesten is bijvoorbeeld het roddelen, iemand negeren of spullen van de ander kapot maken of verstoppen.

Niet elke agressieve uiting of handeling valt onder de noemer pesten. Dit betekent uiteraard niet dat er niet hoeft worden opgetreden tegen eenmalig of sporadisch agressief gedrag. Dit kan immers de basis van latere pesterijen vormen.

Activiteiten in het kader van preventie

Natuurlijk is het beter om pesten zoveel mogelijk te voorkomen door het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat. Door het scheppen van een positief groeps-/schoolklimaat neemt het pesten vaak af. In de school en klas werken we hieraan door:

- De manier van omgaan met de leerlingen. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar worden uitgesproken.
- De manier waarop de leerlingen bij de les betrokken, geholpen, gecorrigeerd en aangemoedigd worden. We geven de leerlingen het gevoel dat ze ook fouten mogen maken.
- De manier waarop rekening gehouden wordt met de verschillen tussen kinderen (adaptief onderwijs).
- De manier waarop het werken in de groep georganiseerd is (samenwerkend leren). De leerlingen leren hierdoor rekening met elkaar te houden en ze leren belangrijke sociale vaardigheden.
- De leerkracht stelt (met de leerlingen) afspraken en omgangsregels op en ziet toe op de naleving daarvan.
- De leerkrachten onderkennen hun voorbeeldfunctie, kunnen stelling nemen en zijn eenduidig in hun aanpak.
- Het aanbieden van lessen en materialen sociaal emotionele ontwikkeling

Tevens is er tijdens het speekwartier altijd toezicht. Pesten zal niet snel onder toezicht plaatsvinden. Gebeurt er tijdens de pauzes toch iets ongewenst, dan wordt dit genoteerd en doorgegeven aan de desbetreffende groepsleerkracht. Goed onderscheid maken tussen pesten en ruw spel is niet altijd gemakkelijk. Te vroeg ingrijpen is nadelig voor het leerproces van de kinderen (zelf conflicten leren oplossen). Bij een ernstig conflict is het belangrijk dat de leerkracht goed naar de kinderen luistert en het gedrag ter discussie stelt en niet het kind zelf.

Signaleren van pestgedrag

We ondernemen al een aantal activiteiten om pesten te voorkomen. Ondanks deze activiteiten kan het nog zo zijn dat er gepest wordt. Onder toezicht zal pesten niet snel gebeuren. Het pesten kan echter nog wel steeds in het geheim plaatsvinden. Om ook dit pesten te kunnen signaleren, maken wij gebruik van de volgende middelen:

- veiligheidsonderzoek vanaf groep 6
- klassengesprekken
- observaties van leerkrachten en ouders
- sociogram (incidenteel)
- SCOL dit is een leerlingvolgsysteem voor sociale competentie, welbevinden en sociale veiligheid.
- Pestvragenlijst (incidenteel extra inzet)

Als er dan toch wordt gepest

Pestgedrag op school mag niet getolereerd worden. Leerlingen en ouders verwachten van leerkrachten dat zij duidelijk stelling nemen tegen het pesten. Dit kan op een confronterende en niet-confronterende manier.

De niet-confronterende methode wordt toegepast als de leerkracht vermoedt dat er sprake is van onderhuids pesten (pesten dat niet is waargenomen). Het heeft geen zin dit vermoeden aan de klas te vertellen: de leerlingen zullen het ontkennen of met een eigen interpretatie komen. Als de leerkracht voor de niet-confronterende methode kiest, stelt hij het probleem in algemene zin aan de orde. Dat kan door pesten in het algemeen aan de orde te laten komen, waarbij wordt ingegaan op de oorzaken en de gevolgen voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. De kinderen kunnen gewezen worden op de afspraken en hun verantwoordelijkheid. Daarnaast kan de leerkracht de leerlingen laten voelen wat het is om buitengesloten te worden, bijvoorbeeld door een rollenspel. Zo kan de leerkracht misschien bij het probleem in de klas komen en wordt een eerste signaal afgegeven dat pesten niet getolereerd wordt.

De confronterende methode is toe te passen wanneer een leerling merkbaar gepest wordt. Als er op zo'n moment niet duidelijk stelling genomen wordt, zegt de school in feite: 'ga maar door'. De leerkracht neemt duidelijk stelling en bespreekt zijn of haar ongerustheid en de ernst van de zaak met de leerlingen. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van het stappenplan bij ruzie en pestgedrag.

Wanneer iemand uit de klas gepest wordt, kan een leerkracht verschillende stappen ondernemen. Om het pesten aan te pakken, maken wij gebruik van de vijf-sporenaanpak. We bieden hulp aan het gepeste kind, de pester, de zwijgende middengroep, de leerkracht en de ouders. Ouders kunnen meer inzicht geven in de situatie en spelen een belangrijke rol bij de bestrijding van het pesten.

Stappenplan bij ruzie en pestgedrag

Als er sprake is van ruzie

- 1) Ruzie of pestgedrag wordt gesignaleerd en wordt, indien de leerlingen het zelf niet op kunnen lossen, gemeld bij de leerkracht.
- 2) De leerkracht hoort het verhaal aan en brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderend gesprek. Als het eenmalig is (en er dus geen sprake is van pestgedrag), handelt de leerkracht deze gebeurtenis verder af.

Als er wel sprake is van pestgedrag

- 3) Neem het probleem serieus. Niets is zo erg voor het kind dat gepest wordt en voor de ouders als het probleem niet als een probleem gezien wordt.
- 4) Geef de gepeste ondersteuning. Het slachtoffer moet het gevoel hebben dat er naar hem of haar geluisterd wordt. Het kind moet zijn of haar verhaal kunnen doen. Daarna probeer je samen met het kind oplossingen te bedenken. Zeg dat je actie gaat ondernemen, deel de zorg. Het is niet aan te raden het gedrag van het slachtoffer te veranderen, het gedrag van de pester moet veranderen. Wel kan ingegaan worden op manieren waarmee het kind zich eventueel kan beschermen tegen de pestkop.
- 5) Voer gesprekken met de omstanders (de zwijgende middengroep). Voor het krijgen van een volledig beeld is het belangrijk om ook met de kinderen te spreken die het voorval gezien hebben. Wijs de groep op de omgangs- en gedragsregels. Zorg dat dingen bespreekbaar worden. Informatie over pestgedrag geven, valt niet onder 'klikken'.
- 6) Spreek de pester aan. Hierbij moet duidelijk gemaakt worden dat pesten niet geaccepteerd wordt. *Een straffend gesprek* is kort. De leerkracht vertelt de leerling dat hij/zij de regels heeft overtreden en daarom straf verdient (voor straffen zie het straffenoverzicht bijlage 1). Neem altijd maatregelen tegen het pesten. Wil het pestgedrag stoppen, dan moet er altijd ingegrepen worden. De pester moet beseffen dat zijn of haar gedrag niet getolereerd wordt.
- 7) Als een straffend gesprek geen resultaat oplevert, is de volgende stap het voeren van een aantal *probleemoplossende gesprekken* met de pester om de oorzaak van het pestgedrag bloot te leggen. Is de oorzaak enigszins duidelijk, dan wordt geprobeerd de *gevoeligheid* van de pester voor wat hij of zij met het slachtoffer uithaalt te vergroten (zie het straffenoverzicht voor ideeën bijlage 1). Daarna maken de leerkracht en de pester afspraken over gedragsverandering. Aan het einde van de week komt de naleving van deze afspraken in een kort gesprek aan de orde. Er wordt ALTIJD afgesproken dat bij geen verbetering de ouders ingelicht zullen worden. (Als een pester andere kinderen echt mishandelt of schade toebrengt aan eigendommen zal de school de ouders er onmiddellijk bij betrekken.)
- 8) Maak verslag van de incidenten, van de gesprekken en genomen maatregelen (dit kan in parnassys). Een verslag kan dienen als houvast tijdens gesprekken met ouders of collega's. Met behulp van de verslagen kan misschien een patroon ontdekt worden. Pest het kind bijvoorbeeld altijd na het weekend, hoe reageert het kind op bepaalde maatregelen, is dit afhankelijk van de persoon die de straf geeft enz.
- 9) Directie en teamleden kunnen eventueel mondeling op de hoogte worden gebracht.

Als het pesten door blijft gaan

- 10) Gesprek met de ouders. Als dit niet leidt tot verbetering is het tijd om een gesprek te voeren met de ouders. Neem contact op met de ouders van zowel het gepeste kind als de pester. Ouders spelen een belangrijke rol bij het tegengaan van pesten. Maak een afspraak met de ouders en bespreek de kwestie. Omdat alle activiteiten zijn vastgelegd, moeten de ouders het wel onder ogen zien. Van hen mag medewerking verwacht worden om aan het probleem een einde te maken. Bedenk samen met de ouders een plan van aanpak: wat kunnen we samen tegen het probleem doen? Het is belangrijk om contact met de ouders te behouden om vorderingen uit te wisselen.
- 11) Bespreek de kwestie in het team. Pesten is een zaak van de hele school. Daarom is het goed om het team op de hoogte te stellen van het pestgedrag en de genomen maatregelen.
- 12) Als het pestgedrag blijft voortduren, kan deskundige hulp worden ingeschakeld, zoals de schoolbegeleidingsdienst, de GGD of het bureau voor jeugdzorg. Een sociale vaardigheidstraining zou een optie kunnen zijn.
- 13) Bij aanhoudend pestgedrag kan ook gekozen worden voor de mogelijkheid om een kind (tijdelijk) in een andere groep te plaatsen.
- 14) En, als niets helpt, schorsen of uiteindelijk verwijderen. Bij deze activiteit wordt de leerling en ouders hulp geboden bij het zoeken van een andere school (zie schoolgids punt 7.5 'Regels voor toelating, schorsing en verwijdering')

Achtergrondinformatie

bij het pestbeleid

**STA OP TEGEN
PESTEN!**

De rest

De rest
pest
en ik stik
ik houd me stoer
mij krijgen ze niet klein
ik verberg de pijn
waarom pakken ze mij altijd?
thuis zeggen ze dat het slijt
ik voel me steeds alleen en...
ik ben bang van top tot teen

Achtergrondinformatie

Om pesten goed aan te kunnen pakken, is het van belang dat alle betrokkenen goed geïnformeerd zijn over pesten. Daarvoor dient deze achtergrondinformatie. Er is informatie te vinden over:

- Pesten
- Onderzoek naar pesten
- Digitaal pesten
- Partijen en mechanismen bij pesten
 - De partijen
 - De psychologische mechanismen
- Gevolgen van pesten
 - Gevolgen voor het slachtoffer van pesten
 - Gevolgen voor pesters
 - Gevolgen voor omstanders/zwijgende middengroep
- Oorzaken van pesten

Omdat wij uitgaan van de vijf-sporenaanpak van Bob van der Meer is er tevens informatie voor en over:

- Het slachtoffer
 - Signalen van het slachtoffer
 - Welke kinderen worden slachtoffer?
 - Hulp geven aan het slachtoffer
- De pester
 - Kenmerken van de pester
 - Welke kinderen worden pester?
 - Signalen bij de pestkop
 - Hulp aan de pester
- De zwijgende middengroep
 - Pesten is een groepsgebeuren
 - Mobiliseren van de zwijgende middengroep
 - Pesten voorkomen
- De ouders
 - Wat ouders kunnen doen ter voorkoming van pesten
 - Signalen van pesten
 - Adviezen aan ouders van gepeste kinderen
 - Adviezen aan ouders van pesters
 - Adviezen aan alle ouders
- De leerkrachten
 - Signalen van pesten
 - Wat de leerkracht kan doen om pesten te signaleren

- Aanpak van pesten
- Pesten aan de orde stellen
- Contacten met ouders
- Benaderen van de ouders
- Contact opnemen met de ouders van de pestkop
- Contact opnemen met de ouders van het slachtoffer

Pesten

Definitie pesten

Onder pesten verstaan wij het volgende:

Pesten of treiteren is antisociaal, agressief gedrag waarbij het slachtoffer herhaaldelijk en langdurig negatieve handelingen van materiële, fysieke of psychische aard moet ondergaan door één of meerdere pestkoppen en niet meer in staat is zichzelf te verdedigen. (Dan Olweus)

Kenmerken van pesten

Pesten heeft duidelijke kenmerken:

- pesten gebeurt opzettelijk
- pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal)
- bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer)
- pesten gebeurt systematisch
- pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen
- pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Pesten is altijd verborgen aanwezig en kan steeds weer de kop opsteken.

Pesten en plagen

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk. Er is geen winnaar en geen verliezer. Het slachtoffer is in staat zichzelf te verdedigen en loopt geen blijvende schade op. Plagen gebeurt ook incidenteel. Pesten is structureel en brengt de kinderen tot wanhoop.

Manieren van pesten

Manieren van pesten:

- fysiek: duwen, trekken, schoppen, slaan, bij de haren of kleren trekken, vechten enz.
- verbaal: uitlachen, schelden, bijnamen verzinnen, dreigen, afpersen, roddelen enz.
- materieel: bezittingen van de leerlingen stelen of vernielen
- emotioneel: negeren, buitensluiten, vernederen, iemand belachelijk maken enz.

Bij deze vormen is er een onderscheid tussen direct en indirect pesten. Direct pesten is openlijk gericht op de persoon. Indirect pesten is bijvoorbeeld het roddelen, iemand negeren of spullen van de ander kapot maken of verstoppen.

Niet elke agressieve uiting of handeling valt onder de noemer pesten. Dit betekent uiteraard niet dat er niet hoeft worden opgetreden tegen eenmalig of sporadisch agressief gedrag. Dit kan immers de basis van latere pesterijen vormen.

Onderzoek naar pesten

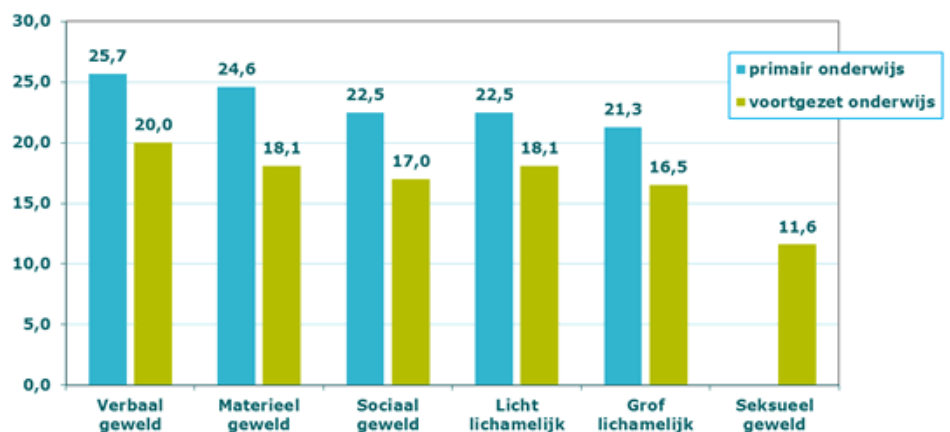
Uit onderzoek blijkt dat pesten vooral een probleem is op de basisschool en in het begin van het voortgezet onderwijs. Er is een piek tussen de 10 en 14 jaar. Dit is ook de leeftijd waarop de kinderen zich van thuis los beginnen te maken en de groep leeftijdsgenoten centraal komt te staan. Jongeren willen erbij horen, hun plaats verwerven binnen de groep. Een groep vormen gaat gepaard met uitsluiten. Wie 'anders' is, valt buiten de boot.

Pesten is een groepsgebeuren en heeft te maken met groepsnormen en -waarden. Deze normen en waarden zijn zeer relatief. Wat in de ene groep 'in' is, kan gewoon niet in de andere. Als de groep eenmaal gevormd is, ligt het grotendeels vast hoe de groepsleden met elkaar omgaan, hoe ze interne conflicten oplossen en of de groep zijn verantwoordelijkheid neemt ten opzichte van slachtoffers van pesterijen. Wanneer in de groep vastligt dat pesten kan, dan is tegen pesten reageren een overtreding van de groepsnorm. Wie dit doet, riskeert dan ook het volgende slachtoffer te worden.

Kinderen die gepest worden, worden eerst uitgetest. Wanneer de pestkop of het pestkliekje het gevoel krijgt dat het 'pakt', dat het slachtoffer zich niet zo goed kan verweren en er ook geen tegenreactie van andere kinderen of de leerkracht komt, dan begint het 'echte' werk. Het gepeste kind krijgt de ene aanval na de andere te verduren en moet dus voortdurend op zijn hoede zijn. Het kind wordt angstig, twijfelt aan zichzelf, wordt agressief.... Maar wat het ook doet, of het nu huilt of terug slaat, niets helpt nog. Ook de andere kinderen keren zich op den duur van het slachtoffer af, daar zorgen de pestkoppen wel voor. Bijvoorbeeld door de andere kinderen zo bang te maken dat ze niet durven te reageren.

In Nederland werd in 2015 een onderzoek naar pesten en gepest worden uitgevoerd. Hieruit kwamen de volgende resultaten:

Voor kinderen jonger dan 11 jaar zijn er geen recente cijfers. Uit de Peiling Jeugd en Gezondheid (2005) blijkt dat ondanks dat de meeste 8- tot 12-jarige kinderen het gevoel hebben geaccepteerd te zijn door hun klasgenoten, iets meer dan één op de drie kinderen één of meerdere malen gepest is in de laatste maanden. In de meeste gevallen betreft het incidenten. Van de kinderen die gepest zijn (35 procent) geeft 72 procent aan dat dit één of twee keer is gebeurd in de laatste maanden. In de rest van de gevallen is er sprake van structureel pesten (28 procent). Er zijn hierbij geen groepen kinderen aan te wijzen die vaker worden gepest dan anderen



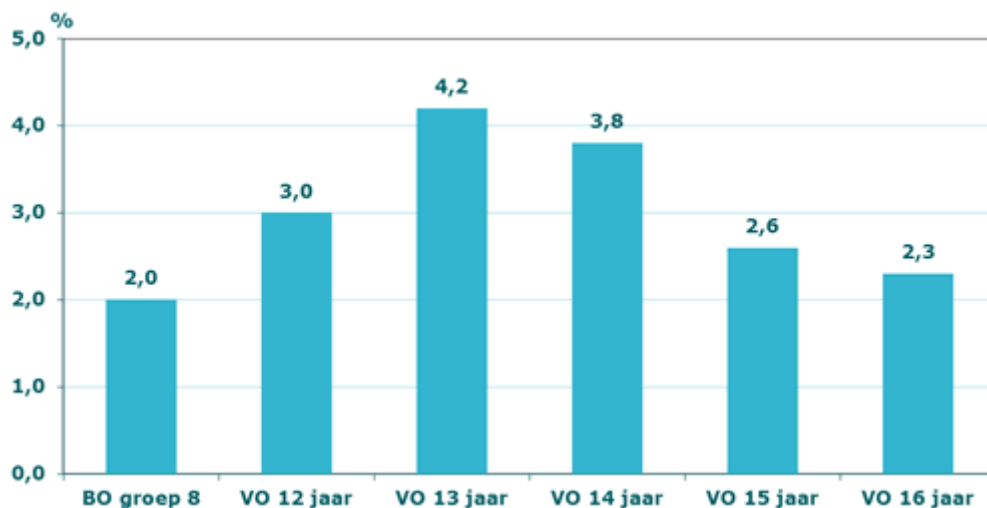
Digitaal pesten

Als gevolg van de technologische ontwikkelingen, is onze samenleving de afgelopen jaren verrijkt met tal van nieuwe producten en diensten, zoals Internet, sociale media, e-mail en de mobiele telefoon. Naast de vele voordelen die deze middelen bieden, kleeft er het nadeel aan dat zij misbruikt kunnen worden door pesters om hun slachtoffers nog meer lastig te vallen. Het digitale pesten verschilt in bepaalde opzichten van het 'traditionele' pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem en non-stop.

Uit onderzoek zijn de volgende feiten naar voren gekomen (Stop pesten nu, sd)

Het EU Kids Online onderzoek uit 2010 heeft 9- tot en met 16-jarige internetgebruikers ondervraagd over negatieve ervaringen via internet, waaronder het slachtoffer zijn van cyberpesten. In de vraagstelling gebruikten zij bewust niet het woord 'pesten', maar vroegen zij of de jongeren herhaaldelijk pijnlijk of gemeen werden toegesproken of werden behandeld. 4 procent van de internetgebruikers gaf aan dat dit het geval is.

Het HBSC onderzoek 2013 heeft ook gevraagd naar online pesten. Deze vorm van pesten komt minder voor: slechts 2 procent van de leerlingen in groep 8 en 3 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs zegt in de afgelopen maanden slachtoffer te zijn geweest van online pesten. Online gepest worden komt het meeste voor bij 13-jarigen.



Partijen en mechanismen bij pesten

Bij pesten zijn 5 partijen en 4 psychologische mechanismen of wetmatigheden te onderscheiden

De partijen

De partijen zijn:

- de pester(s)
- het slachtoffer
- de leerkracht
- de ouder(s) (verzorgers)
- de rest van de klas (de zwijgende middengroep)
 - kinderen die met de pester mee pesten omdat ze bang zijn het volgende slachtoffer te worden
 - kinderen die niet mee pesten uit berekening, zij denken er beter van te worden (beloning)
 - kinderen die niet mee pesten, maar ook geen duidelijke stelling nemen
 - een enkeling die niet weet dat er gepest wordt
 - een enkeling of een groep in de klas met een hoge status die er wat van kan zeggen

De psychologische mechanismen

De vier psychologische mechanismen zijn:

- Het zondebokfenomeen
 - Het zondebokfenomeen is de overdracht van vijandig gedrag op een onschuldig en hulpeloos slachtoffer, omdat de eigenlijke bron van frustratie niet aanwezig is of om andere redenen niet kan worden aangevallen.
 - Frustratie wordt dus omgezet in agressie. Eén van de manieren om met deze agressie om te gaan is de agressie omzetten in geweld op een slachtoffer dat part noch deel heeft aan de frustratie.
 - Het zondebokfenomeen is een groepsprobleem dat is aangetoond bij dier en mens, het is tevens een maatschappelijk verschijnsel (kindermishandeling, seksuele intimidatie enz.) en het is een verschijnsel van alle tijden (bijv. de jodenvervolgingen).
 - Het zondebokfenomeen kan niemand worden verweten. We hebben echter wel het recht en de plicht elkaar te corrigeren wanneer we zien dat iemand een ander als slachtoffer behandelt.
- De samenzwering om te zwijgen
 - Bijna iedereen of iedereen weet wel wat er speelt, maar durft er niet met anderen over te praten. Men is bang om door de dader of pleger gestraft te worden.
 - Een oplossing hiervoor is de regel te hebben dat je nergens over mag klikken, maar dat als er in de klas wordt gepest of er gevaar dreigt, iedere leerling het recht en de plicht heeft dit aan de leerkracht of iemand anders te vertellen.

- Het omstanderdilemma
 - Mensen zien het wel, maar durven er niets aan te doen.
 - Op school is dit te doorbreken door pesten aan de orde te stellen en als school de stelling te nemen dat je een veilige school wilt zijn voor iedereen. Als iemand dus de afspraken overtreedt dan heeft ieder persoon het recht en de plicht elkaar op de naleving ervan te wijzen. Als iemand zich niet houdt of wenst te houden aan de onderlinge afspraken, dan heeft iedereen het recht en de plicht dit aan een beleidsverantwoordelijke te vertellen en dit is dan geen klikken.
- De neiging van ons allen om slachtoffers van geweld (een gedeelte) van de schuld te geven
 - Mensen hebben de neiging om slachtoffers de schuld te geven. Eigen schuld dikke bult, wordt er vaak gedacht.
 - Ook pesters hebben dit in hun hoofd, zij zien het als een verklaring om te mogen pesten. 'Het slachtoffer doet raar, dus heb ik het recht om hem/haar zo te behandelen'.
 - Ook bij slachtoffers zit dit in het hoofd, zij zoeken de schuld ook bij zichzelf.

Niemand heeft dus schuld aan het verschijnsel. Het slachtoffer, de pester, de zwijgende middengroep, de leerkracht noch de ouder. Geen enkel kind heeft er om gevraagd gepest te worden. Gepeste kinderen moet men dus nooit het verwijt maken dat ze het pesten zelf uitlokken, dat is de wereld omkeren.

Gevolgen van pesten

Kinderen die gepest zijn, ondervinden daar vaak hun hele leven last van. Dit kan in extreme gevallen leiden tot zelfmoord. Pesten heeft zowel voor het slachtoffer als de pester nadelige gevolgen, niet alleen op het moment zelf, maar ook op de langere termijn. Een derde groep die niet vergeten mag worden, zijn de kinderen die zelf niet pesten of gepest worden, maar die hier wel getuige van zijn geweest (de zwijgende middengroep). Ook zij ondervinden nadelige gevolgen van het pesten

Gevolgen voor slachtoffers van pesten

Slachtoffers van pesten zijn meestal zeer ongelukkig. Ze zijn bang, wantrouwend en hebben weinig zelfvertrouwen. Ze gaan niet graag naar school en zullen smoezen bedenken om niet naar school te hoeven. De gevolgen van pesten zijn ernstig. Het psychische welbevinden van de slachtoffers wordt zodanig aangetast dat hun sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling belemmerd wordt. Ook wanneer zij volwassen zijn, is de kans groot dat zij moeilijk relaties aangaan. Concreet kan aanhoudend pestgedrag de volgende gevolgen voor het slachtoffer hebben:

- Weinig tot geen zelfvertrouwen
- Volledig gebrek aan zelfrespect/zelfwaardering

- Onderdanig gedrag
- Faalangst
- Achterdocht
- Zich gediensig menen te moeten gedragen
- Relationale/seksuele problemen
- Depressie
- Zelfbeschadiging
- Eetstoornissen
- Lichamelijke klachten krijgen
- Slecht presteren
- Verlegen zijn, komen in een isolement
- Overwegingen of pogingen tot zelfdoding

Gevolgen voor pesters

Wanneer het pestgedrag niet aangepakt wordt, denkt de pester dat zijn gedrag getolereerd wordt. Hij leert dat hij door middel van agressie, geweld of bedreigingen zijn zin kan krijgen. Kinderen die gepest hebben, zullen gelijksoortig gedrag ook vertonen als zij volwassen zijn. Ze leren niet hoe ze op een normale manier met mensen om kunnen gaan. Als het gedrag van de pester niet gecorrigeerd wordt, komt hij in een neerwaartse spiraal. Het blijkt dat pesters een vier keer zo grote kans hebben om in het criminele circuit terecht te komen dan kinderen die niet pesten. Bovendien heeft de pestkop eigenlijk geen echte vrienden. Een groep kinderen volgt de pester, maar zodra deze steun weg is, staat de pester alleen.

Gevolgen voor omstanders/zwijgende middengroep

Pesten heeft ook een negatieve uitwerking op de omstanders. Kinderen die het pesten van dichtbij meemaken, voelen zich bang of worden wantrouwend. Ze kunnen zich schuldig gaan voelen dat ze niet ingegrepen hebben. De sfeer op school wordt verpest, wat niet ten goede komt aan het leren van de leerlingen. Kinderen die merken dat de leerkracht de pester niet straft voor zijn agressief gedrag, hebben de neiging om later ook agressie te gebruiken.

Oorzaken van pesten

Eén oorzaak van het pesten is het zondebokfenomeen. Een tweede oorzaak is een evenwichtsverstoring in de klas of groep. Twee belangrijke oorzaken van de evenwichtsverstoring zijn autoritair gedrag van leerkrachten en slechte relaties tussen leerlingen onderling.

Andere mogelijke oorzaken van evenwichtsverstoringen zijn:

- een voortdurende strijd om de macht binnen de klas
- persoonlijke problemen van leerlingen
- slecht contact tussen school en ouders
- anonimiteit
- een niet-democratisch leefmilieu binnen school
- voortdurend met elkaar competitie moeten aangaan
- heterogeniteit van de leerlingenpopulatie
- schoolklimaat

Al deze oorzaken veroorzaken een gevoel van onveiligheid. De behoefte aan veiligheid is, volgens de theorie van Maslov, de tweede basisbehoefte van ieder mens en ook van iedere leerling. Kinderen kunnen gaan pesten omdat ze die veiligheid graag willen ervaren.

Het slachtoffer

Signalen van het slachtoffer

Het beeld van een slachtoffer van pesten klopt vaak niet. Een kind kan best behoorlijk populair zijn, tot een groepje pestkoppen het op hem of haar heeft gemunt. Dit kunnen alle kinderen zijn. Je kunt eigenlijk niet voorspellen welk type kind, met welke kenmerken en eigenschappen gepest zal worden. Je kunt hoogstens stellen dat assertieve kinderen sterker staan wanneer ze als doelwit worden uitgekozen.

Mogelijke signalen die een gepest kind uitzendt:

- isolement van het kind
- betrokken zijn bij relletjes in de klas of op het schoolplein
- veelvuldige afwezigheid
- niet graag naar school gaan
- veiligheid van de leerkracht opzoeken
- psychosomatische klachten
- verslechterende schoolresultaten
- als laatste gekozen worden bij het indelen van groepjes
- enz.

Welke kinderen worden slachtoffer?

Elk kind loopt een kans slachtoffer te worden, maar sommige kinderen lopen een iets grotere kans. Dit zijn kinderen die anders zijn, in de buurt zijn, gevoelig zijn en in andere situaties zondebok (geweest) zijn.

Anders zijn

Dit heeft te maken met een norm. Als je afwijkt van de norm die in de klas geldt, heb je grotere kans slachtoffer te worden. Het is hierin belangrijk dat de leerkracht benadrukt dat ieder kind anders is. Ieder kind is verschillend en de verschillen zijn prachtig. Daarna geeft de leerkracht de opdracht voor zichzelf na te gaan in welk opzicht zij verschillen van hun groepsgenoten en dit wordt met elkaar besproken.

In de buurt zijn

Pesten is een groepsprobleem. Wanneer er gepest wordt, zal de pester in de meeste gevallen op zoek gaan naar slachtoffers in de eigen groep.

Gevoelig zijn

Kinderen die gepest worden zijn in de meeste gevallen uiterst gevoelige kinderen. Ze zijn niet of minder weerbaar, welk gedrag door een pester snel wordt opgemerkt. Het slachtoffer weerbaarder maken is echter niet de oplossing voor het pestprobleem. Het is een extra klap in het gezicht van het kind, het lijkt net of hij/zij er iets aan kan doen dat het gepest wordt. Betere oplossingen zijn de zwijgende middengroep mobiliseren en de pester de wacht aan

zeggen. De zwijgende middengroep mobiliseer je door voor en door leerlingen regels af te spreken, waardoor klasgenoten en leerkrachten de pester de wacht aan kunnen zeggen.

In andere situaties zondebok (geweest) zijn

Kinderen die op school worden gepest, lopen in andere situaties een grote(re) kans opnieuw slachtoffer te worden. Dit heeft te maken met hun lichaamstaal. Ze hebben dan vaak een onzekere houding.

Hulp geven aan het slachtoffer

Het slachtoffer moet het gevoel hebben dat er naar hem/haar geluisterd wordt. Het kind moet zijn verhaal kunnen doen. Daarna kunnen samen met het kind oplossingen bedacht worden. Hierbij is het niet aan te raden het gedrag van het slachtoffer te veranderen, het gedrag van de pester moet juist veranderen. Het probleem is de pester, niet het slachtoffer. Wel kan ingegaan worden op manieren waarmee het kind zich kan beschermen tegen de pestkop.

Hulp aan het slachtoffer

- Het slachtoffer kan het beste hulp geboden worden door omgangsregels met elkaar vast te stellen en degenen die ze overtreden te straffen.
- Het is zeer belangrijk om het kind zijn of haar zelfvertrouwen weer terug te geven. Aanmoedigen en het geven van complimentjes zijn hierbij belangrijk. Beloon het kind en laat het kind merken dat het sterke kanten en eigenschappen heeft.
- Over bescherm het kind niet. Hiermee wordt het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie geplaatst, waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.
- Als een leerling gedurende langere tijd is gepest, en hierdoor een aantal sociale vaardigheden mist, is een sociale vaardigheidstraining aan te raden.
- Veel slachtoffers van pesten hebben er ook baat bij zich aan te melden bij een judo- of karateschool. Het kind moet dit echter wel zelf willen. Hiermee wordt hun geestelijke en lichamelijke weerbaarheid verbeterd.
- Geven van adviezen hoe om te gaan met de pester (zie hieronder).

Het aanleren van vaardigheden die het slachtoffer meteen kan toepassen, kan tevens effectief zijn. Het kan om de volgende vaardigheden gaan:

- Niet emotioneel reageren. Bespreek samen met het kind naar wie hij/zij toe zou kunnen gaan als het gepest wordt. Wie kan het kind vertrouwen? Probeer het kind te leren niet te gaan huilen voor het oog van de pestkop. Dit vindt de pester alleen maar geweldig.
- Assertief zijn. Het kind kan deze vaardigheid het beste toepassen als hij of zij alleen is met de pestkop, en niet waar de hele groep bij staat. Probeer het kind te leren om tegen de pester te zeggen dat hij/zij het gedrag niet leuk vindt. Dat pesten niet toegestaan is en dat hij/zij van plan is om het iemand te vertellen als het pesten niet stopt.
- Bij anderen blijven. Vertel het kind dat pesters vaak agressief reageren op een kind dat alleen is. Het kind loopt minder kans om gepest te worden als hij/zij bij anderen is.

- iets onverwachts doen. Het kan effectief zijn als het slachtoffer grappig weet te reageren op de situatie. Bespreek met het kind manieren waarmee hij/zij op bepaalde situaties kan reageren.
- Instemmen. De pester zal zich even geen raad weten wanneer het slachtoffer het eens is met hem/haar.

De pester

Kenmerken van pesters

Hoewel we niet zomaar iemand een etiket van 'pestkop' op kunnen plakken, is toch in de praktijksituatie gebleken dat bij kinderen die pesten vaak één of meer van de volgende kenmerken opvallen:

- Staat vrij positief tegenover geweld, agressie en het gebruik van stoere taal.
- Is vrij impulsief.
- Heeft de neiging om anderen te over roepen of te domineren om controle te houden (maar is misschien minder zeker dan het lijkt).
- Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers.
- Heeft moeite met regels en grenzen .
- Schat situaties en de gevolgen van zijn/haar gedrag verkeerd in.
- Is fysiek en verbaal sterker dan de klasgenoten.
- Ziet het slachtoffer als waardeloos.
- Is vaak impopulair bij andere leerlingen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Geniet respect uit angst en niet uit waardering.
- Gebruikt verschillen als vals excuus om anderen het leven zuur te maken.
- Heeft zondebokken nodig om zijn/haar frustraties af te reageren. Hoe onveiliger de pestkop zich voelt, des te groter is zijn/haar behoefte aan een zondebok.
- Is vooral met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen. Heeft een zwak inlevingsvermogen.
- Lijdt vaak aan (negatieve) faalangst.

Welke kinderen worden pester?

Elk kind loopt kans slachtoffer te worden, zoals ook elk kind kans loopt pester te worden. Sommige kinderen lopen een iets grotere kans.

Weinig aandacht

Materieel komen deze kinderen niets te kort, maar emotioneel wel. Je spreekt van emotionele verwaarlozing.

Geen correctie voor agressie

Echte pesters zijn agressief. Deze agressie wordt door ouders vaak niet gezien. Deze kinderen worden hierop dus ook niet gecorrigeerd.

Fysieke straffen

Doen echte pesters iets fout en zien de ouders dat, dan wordt door de ouders als snel geslagen.

Er zijn ook oorzaken die niet afkomstig zijn uit onderzoek, maar uit gesprekken met slachtoffers van pesten, met ouders en uit andere bronnen. Deze oorzaken zijn:

Vroeger gepest en pester geworden

Ze behandelen dan iemand anders als de zondebok, zodat zij zelf niet weer de zondebok zullen worden. Het is een soort overlevingsstrategie. Hoewel (ex-)slachtoffers precies weten hoeveel pijn het doet wanneer je wordt gepest, doen zij liever anderen geestelijk geweld aan dan dat zelf die pijn (weer) moeten voelen.

Voedselallergie

De specialisten zijn het er niet met elkaar over eens of dit mogelijk is of niet. Toch zou het een mogelijke oorzaak kunnen zijn, daar veel ouders verhalen vertellen dat hun kind agressief werd en onaangenaam met anderen omging na het gebruik van bepaalde kleurstoffen.

Voorbeeldgedrag van volwassenen

Het voorbeeldgedrag van volwassenen is niet altijd optimaal en dus niet altijd een goed voorbeeld voor jonge kinderen. Kijk maar bij sportverenigingen langs de lijn of naar programma's op televisie die als onderwerp ruzies tussen mensen hebben. Of als je zelf een kind niet zo mag en smoesjes bedenkt om het kind niet met jouw kind te hoeven laten spelen. Je eigen kind heeft dan snel genoeg door dat jij dat bewuste kind niet mag.

Voorbeeldgedrag van leerkrachten

Ook leerkrachten kunnen hun eigen zondebokken hebben. Dit is natuurlijk ook geen goed voorbeeld.

Gewelddadige tv-programma's, videobanden, dvd 's en computerspelletjes

Steeds vaker wordt de klacht geuit dat kinderen veel onaangener met elkaar omgaan en op steeds jongere leeftijd agressief zijn dan vroeger. Een van de mogelijk oorzaken hiervan zou het vertoonde geweld in de media kunnen zijn.

Psychische problemen

Sommige kinderen hebben psychische problemen. Bijvoorbeeld door scheidingen, mishandeling, misbruik, schulden enz. Kinderen kunnen de frustratie die dit teweeg brengt omzetten in agressie en kunnen dit uiten door geweld tegen een klasgenoot (de zondebok).

Psychiatrische stoornissen

Dit is een oorzaak die niet vaak voorkomt, maar wel een oorzaak waaraan gedacht moet worden wanneer kinderen pester blijken te zijn.

Signalen bij de pestkop

Vaak kunnen we door middel van goede observaties al bepaalde signalen van pestgedrag opvangen. Mogelijke signalen bij de pestkop:

- Zijn vriendjes zijn volgzaam meelopers, die wachten op instructies van de pestkop.
- Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
- Het kind verdraagt geen kritiek en kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd.
- De pestkop en zijn vriendjes spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.
- Het kind heeft blauwe plekken of schrammen en besmeurde of gescheurde kleren door de slachtoffers die zich hebben verdedigd.

- De pestkop is brutaal tegenover een zwakker gezinslid. Dit kan ook de ouder zijn.
- De pestkop kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
- Je krijgt soms de indruk dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leerkracht is het volgbaar en braaf, maar je hoort klachten over het kind in onbewaakte momenten.

Hulp aan de pester

Alleen algemene maatregelen op klassikaal niveau lossen het probleem niet op. Ook de pester, het slachtoffer en de zwijgende middengroep hebben hulp nodig. Hulp aan de pester is erg belangrijk, omdat de pester het probleem veroorzaakt en niet het slachtoffer. De pester heeft vaak niet door wat hij/zij aanricht en heeft begeleiding nodig.

De hulp aan de pester kan bestaan uit een straffend gesprek, een probleemoplossend gesprek, een rollenspel/gevoeligheid vergroten, een gesprek met de ouders, een training in sociale vaardigheden en schorsing of verwijdering.

Een straffend gesprek is kort. De leerkracht vertelt de leerling dat hij/zij de regels heeft overtreden en daarom straf verdient. Een straf zou bijvoorbeeld kunnen bestaan uit een (deel van een) boek lezen dat over pesten gaat en deze bespreken.

Als een straffend gesprek geen resultaat oplevert, is de volgende stap het voeren van een aantal *probleemoplossende gesprekken* met de pester om de oorzaak van het pestgedrag bloot te leggen. Dit is nodig om de juiste hulp te kunnen bieden. De leerkracht kan daarbij voorzichtig de volgende gespreksonderwerpen aanroeren:

- De wijze waarop de ouders aandacht besteden aan hun kind
- Lichamelijke bestraffing door ouders als reactie op wangedrag
- Lichamelijke en/of psychische mishandeling door de ouders
- Het niet corrigeren van agressief gedrag door de ouders
- Zelf eerst gepest zijn
- Bang zijn om zelf het mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is
- Zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen
- Jaloers zijn op anderen
- Verwend zijn (kind is gewend om altijd zijn/haar zin te krijgen)
- Reactie op bepaalde smaak-, geur- of kleurstoffen
- Slecht voorbeeld van ouders, leerkrachten of andere volwassenen
- Blootstelling aan geweld op TV, Internet enz.

Is de oorzaak enigszins duidelijk, dan wordt geprobeerd de *gevoeligheid* van de pester voor wat hij met het slachtoffer uithaalt te vergroten. Dit kan bijvoorbeeld door samen naar beeldmateriaal van gesprekken met gepeste kinderen of hun ouders te kijken. Daarna maken de leerkracht en de pester afspraken over gedragsverandering. Aan het einde van de week komt de naleving van deze afspraken in een kort gesprek aan de orde. Er wordt ALTIJD afgesproken dat bij geen verbetering de ouders ingelicht zullen worden.

Als dit niet leidt tot verbetering, is het tijd om *een gesprek met de ouders* van de pester aan te gaan. Het algemene advies is om dit pas te doen wanneer de voorgaande acties op niets zijn uitgelopen. De ouders moet dan, voorzichtig maar duidelijk, worden verteld wat hun kind anderen aandoet. Omdat alle activiteiten zijn vastgelegd, moeten de ouders het wel onder ogen zien. Van hen mag medewerking verwacht worden om aan het probleem een einde te maken. (Als het risico bestaat dat ouders hun kind fysiek gaan straffen, dient de school al het mogelijke te doen om aan het pestgedrag een einde te maken, voordat de ouders op de hoogte worden gesteld.)

Verder is het verstandig om ook steeds de ernst van de kwestie mee te wegen of de ouders er meteen bij betrokken worden of niet. Als een pester andere kinderen echt mishandelt of schade toebrengt aan eigendommen is het 'nog even aanzien' geen optie en zal de school de ouders er onmiddellijk bij moeten betrekken. De school kan niet het risico lopen om achteraf het verwijt te krijgen wel te hebben gesignaleerd, maar te hebben gezwegen.

Als het pestgedrag blijft voortduren is een *sociale vaardigheidstraining* een optie. Hiertoe kan de school de hulp van bureau voor jeugdzorg, de GGD of de schoolbegeleidingsdienst inroepen.

Bij aanhoudend pestgedrag kan ook gekozen worden voor de mogelijkheid om een kind (tijdelijk) in een andere groep te plaatsen.

En, als niets helpt, schorsen of verwijderen. Bij deze activiteit wordt de leerling en ouders hulp geboden bij het zoeken van een andere school.

De zwijgende middengroep

De zwijgende middengroep is nog weer onder te verdelen in verschillende groepen kinderen:

- kinderen die met de pester mee pesten omdat ze bang zijn het volgende slachtoffer te worden
- kinderen die niet mee pesten uit berekening, zij denken er beter van te worden (beloning)
- kinderen die niet mee pesten, maar ook geen duidelijke stelling nemen
- een enkeling die niet weet dat er gepest wordt
- een enkeling of een groep in de klas met een hoge status die er wat van kan zeggen

Pesten is een groepsgebeuren

Pesten is een groepsgebeuren. Het is erg belangrijk om de invloed van de groep in te zien om het pesten te bestrijden. Niet alleen de ouders, de school, de pester en het slachtoffer, maar ook de omstanders moeten betrokken worden bij het tegen gaan van pesten. De meeste kinderen willen door hun leeftijdsgenoten geaccepteerd worden. Deel uitmaken van een groep is prettig, je hoort erbij en je voelt je sterk. Wanneer iemand uit de groep een ander kind pest, doet de rest van de groep hier vaak weinig tot niets tegen. Ze zijn bang voor de reacties van hun 'vrienden' wanneer zij iets zeggen over het pesten. Wanneer ze het opnemen voor het slachtoffer zijn ze bang om zelf ook het doelwit te worden van pesterijen.

De kinderen uit de groep pesten in zulke gevallen mee of doen of ze het niet zien. Door niets tegen de pestkop te zeggen, maken ze hiermee onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. Vooral oudere kinderen van boven de negen jaar zijn bang van wat de groep over ze denkt.

Mobiliseren van de zwijgende middengroep

Alle kinderen moeten het gevoel hebben dat zij actie moeten ondernemen tegen het pesten. Kinderen die getuige zijn van pesten hebben de verantwoordelijkheid om te reageren. Om de zwijgende middengroep tot de bondgenoot van de leerkracht te maken in de strijd tegen het pesten, volgen hieronder een aantal tips.

Mobiliseren van de zwijgende middengroep

- Leg als team een aantal regels vast voor de leerlingen op een begrijpelijk niveau (eventueel samen bedenken).
- Voorzie de afspraken van hun 'handtekening' en hang de lijst in de klas op.
- Wanneer een leerling een regel overtreedt, kan de leerkracht de leerling wijzen op de afspraken en bij herhaling nagaan wat de mogelijke oorzaak is van de overtredingen (eventueel met hulp van de ouders).
- Neem geen peestsituatie als uitgangspunt voor een gesprek over pesten, maar breng het aan de orde door een krantenknipsel, een tv-uitzending, een website, een brief enz.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies worden uitgesproken en niet met geweld worden opgelost, waar leerlingen worden gerespecteerd, waar agressief gedrag van leerlingen, ouders en leerkrachten niet wordt geaccepteerd en waar leerkrachten duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.
- Bespreek het onderwerp pesten regelmatig. Breng het telkens in andere bewoordingen aan de orde; buitensluiten, anderszijn, aanvaarden van verschillen, verhuizen, veiligheid, omgaan met elkaar enz. Maak ook gebruik van verschillen werkvormen als lezen, spreekbeurten, rollenspelen, kringgesprekken, groepsopdrachten enz.
- Laat ze aan den lijve ondervinden wat is het is om buitengesloten te worden. Voor de groepen 7 en 8 bestaat er het rollenspel 'Carmen als zondebok'. Daarnaast kan ook een les lichamelijke opvoeding en een kringgesprek worden gebruikt om leerlingen zo'n ervaring te geven.

Het is de taak van de school en ouders om leerlingen te laten beseffen dat zij wel degelijk actie kunnen en moeten ondernemen tegen pesten. Ze kunnen bijvoorbeeld iemand van school inlichten als ze zien dat iemand gepest wordt. Het is moeilijk om het pesten tegen te gaan als een groot deel van de leerlingen het pesten goedkeurt. Kinderen worden in hun gedrag vaak meer beïnvloedt door elkaar dan door de ouders of leerkracht.

Pesten voorkomen

Alle leerlingen in de groep hebben niet alleen een taak om pesten te bestrijden, maar ook om pesten te voorkomen. De leerlingen moeten zich betrokken en verantwoordelijk voor elkaar voelen. De kinderen:

- doen niet mee met pesten
- lachen niet wanneer iemand gepest wordt
- vragen of de pester stopt
- steunen het slachtoffer
- moedigen de pester niet aan
- roddelen of schrijven geen briefjes over anderen
- vertellen aan de leerkracht wat er aan de hand is
- betrekken kinderen die vaak alleen zijn in hun spel

De ouders

Wat ouders kunnen doen ter voorkoming van pesten.

Kinderen moeten leren dat pesten niet mag. Iemand uitschelden, slaan of schoppen of iemand buitensluiten is niet geoorloofd. Als ouder moet u uw kind leren hoe het zich moet gedragen. Het kind moet leren dat pesten niet oké is. U geeft duidelijke regels aan en leeft deze na. De regels en afspraken bieden duidelijkheid, het kind weet wat hij of zij mag. Zelf het goede voorbeeld geven is ook belangrijk. Kinderen gaan ervan uit dat het gedrag van ouders juist is. Wanneer u iemand belachelijk maakt, kan het kind dit oppikken en normaal vinden.

Naast het stimuleren van sociale vaardigheden, duidelijk leren wat goed is en wat niet, is het belangrijk om wat over pesten te weten. Hierdoor weet u wat de signalen zijn. Zo weet u tevens wat u moet doen wanneer een kind geconfronteerd wordt met pesten. U kunt samen met uw kind praten over pesten, dit kan bijvoorbeeld naar aanleiding van een film of boek. Aandacht hebben voor uw kind is belangrijk. Het kind moet voelen dat het steeds op u kan rekenen. U staat open voor de signalen die erop kunnen wijzen dat er gepest wordt.

Signalen van pesten

Kinderen die gepest worden vertellen het in 64% van de gevallen niet aan hun ouders. Hoewel kinderen signalen afgeven, is ook hier weer het nadeel dat de signalen niet alleen voor veel problemen opgaan, maar ook nog eens heel divers zijn. Als kinderen ander gedrag gaan vertonen zouden dat signalen kunnen zijn.

Ander gedrag kan bijvoorbeeld zijn:

- Ze hebben buikpijn/hoofdpijn en willen niet naar school
- Ze worden 's nachts vaak wakker, hebben nachtmerries of plassen in bed
- Ze zijn heel snel thuis van school en nemen weinig vriendjes en vriendinnetjes mee
- Ze stelen geld of nemen veel snoep mee naar school (omkopen)

Als de kinderen één van deze gedragingen gaan vertonen, is het zaak om ook eens aan pesten te denken en de vraag hierna gewoon te stellen. Op deze manier zal het kind nooit het verwijt krijgen dat er 'geklikt' is.

- Begin als ouder eens over het onderwerp pesten. Zeg bijvoorbeeld dat er op televisie aandacht is besteed aan het onderwerp, dat u er een boek of een krantenartikel over heeft gelezen of dat u naar een lezing voor ouders bent geweest. Vraag daarna aan uw kind of er in zijn of haar klas ook gepest wordt. Vaak beginnen de kinderen als u ze er expliciet naar vraagt (en als het speelt in de klas) er over te praten.
- Kinderen willen meestal niet dat de leerkracht erover ingelicht wordt, omdat ze bang zijn dat ze als verklikkers gezien zullen worden. Om deze angst weg te nemen is het tweede advies te vragen wie pesten, wat zij doen en waar zij het doen. Deze informatie wordt in vertrouwen aan de leerkracht, de directeur, de interne begeleider of de vertrouwenspersoon verteld. Deze kan het dan doorgeven aan de pleinwacht, de overblijfmoeder, de conciërge, collega's enz. met het verzoek op te letten. Wanneer zij dan iets verdacht zien kunnen ze meteen ingrijpen.

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:

- Als u denkt dat uw kind gepest wordt, zoek dan uit wat er gebeurt, hoe ernstig de feiten zijn. Praat met uw kind. Houd de communicatie met het kind open en sta klaar voor het kind als hij of zij wil praten
- Beschuldig niemand. Niet uw kind ('sla terug'), niet de school ('de juf moet zo iets toch zien'), niet uzelf of uw partner. Dat helpt niet.
- Verwacht niet dat uw kind de pesterijen stopt door zijn of haar houding en gedrag aan te passen. Overstelp het niet met goede raad die het toch niet uit kan voeren. De pestkoppen hebben immers de touwtjes in handen; als niemand tegen hen reageert, blijft het gewoon voortduren, wat uw kind ook doet.
- Breng de school op de hoogte. Geloof de leerkracht wanneer die zegt niets gemerkt te hebben. Pestkoppen zijn stiekemerds. Vraag hoe u het samen aan kunt pakken. Als de school ervan weet, moet ze er ook iets aan doen.
- Het is zeer belangrijk om het kind zijn of haar zelfvertrouwen weer terug te geven. Aanmoedigen en het geven van complimentjes zijn hierbij belangrijk. Beloon het kind en laat het kind merken dat het sterke kanten en eigenschappen heeft.
- Steun uw kind. Stimuleer het om aan sport te doen of elders vriendjes te zoeken, maar dwing het niet. Onderneem niets wat uw kind niet wil. Maak wel duidelijk dat zwijgen en niets doen niet helpen.
- Overbescherm uw kind niet door het naar school te brengen of door: 'Ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaatst u het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.
- Stimuleer uw kind om in de pestomgeving naar bondgenoten te zoeken. Andere kinderen vinden pesten ook niet prettig.
- Lees samen met uw kind literatuur over pesten op school
- Als ouder is het belangrijk dat u zich kalm en zeker opstelt. Steun uw kind in het idee dat het pesten zal stoppen. Het kind moet het gevoel krijgen dat het ook daadwerkelijk geholpen wordt.
- Laat uw kind opschrijven wat het heeft meegemaakt

- Laat uw kind (als het echt nodig is) deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining (op de website www.ggnet.nl kunt u uw kind zelf opgeven)
- Het aanleren van vaardigheden die het slachtoffer meteen kan toepassen, kan tevens effectief zijn. Het kan om de volgende vaardigheden gaan:
 - Niet emotioneel reageren. Bespreek samen met het kind naar wie hij of zij toe zou kunnen gaan als het gepest wordt. Wie kan het kind vertrouwen? Probeer het kind te leren niet te gaan huilen voor het oog van de pestkop. Dit vindt de pester alleen maar geweldig.
 - Assertief zijn. Het kind kan deze vaardigheid het beste toepassen als hij of zij alleen is met de pestkop, en niet waar de hele groep bij staat. Probeer het kind te leren om tegen de pester te zeggen dat hij of zij het gedrag niet leuk vindt, dat pesten niet toegestaan is en dat hij of zij van plan is om het iemand te vertellen als het pesten niet stopt.
 - Bij anderen blijven. Vertel het kind dat pesters vaak agressief reageren op een kind dat alleen is. Het kind loopt minder kans om gepest te worden als hij of zij bij anderen is.
 - Iets onverwachts doen. Het kan effectief zijn als het slachtoffer grappig weet te reageren op de situatie. Bespreek met het kind manieren waarmee hij of zij op bepaalde situaties kan reageren.
 - Instemmen. De pester zal zich even geen raad weten wanneer het slachtoffer het eens is met hem.
- Zoek steun waar u die kunt vinden, voor uw kind en voor uzelf.
- Pesterijen richten schade aan bij uw kind, besteed aandacht aan het verwerkingsproces. Probeer het probleem op te lossen waar het zich voordoet. Als het lukt, geeft dat zelfvoldoening en vertrouwen. Een vlucht naar een andere school doet dat niet en biedt ook geen garanties. Verandert uw kind toch van school, weet dan dat ze daar het gedrag van uw kind gaan waarnemen (angstig, defensies enz.). Als u niet uitlegt hoe dat komt, riskeert uw kind in dezelfde situatie te belanden.

Adviezen aan ouders van pesters:

- Neem het probleem serieus. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Praat met het kind om achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak het kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan het kind.
- Stimuleer het kind tot het beoefenen van een sport om zijn agressie vreedzaam kwijt te kunnen.
- Schakel eventueel deskundige hulp in.

Adviezen aan alle ouders

- Neem het probleem serieus: het kan ieder kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Praat met het eigen kind over school, over de relaties in de klas en over wat de leerkrachten doen. Vraag hem of haar af en toe of er in de klas wordt gepest.

- Koppel informatie van het kind terug naar school: wie pest er, wat doen zij en waarom
- Wees preventief en leer je kind assertief te zijn, voor zichzelf op te komen. Laat uw kind weten dat u altijd zult helpen wanneer het met een probleem zit.
- Breng voldoende tijd door met uw kind.
- Corrigeer het kind als het voortdurend anderen buitensluit of als het meedoet met pesten. Geef het de boodschap: 'Pesten is niet oké!'.
- Beloon gewenst gedrag.
- Geef als ouder het goede voorbeeld, wees niet neerbuigend of respectloos ten opzichte van anderen.
- Leer het kind voor anderen op te komen.

De leerkracht

Leerkrachten hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijken voor de aanpak op school. Ook wordt van leerkrachten verwacht dat zij pesten vroegtijdig signaleren en effectief bestrijden. Pestgedrag is niet altijd gemakkelijk te signaleren, vaak gebeurt het stiekem. Als pesten openlijk plaatsvindt, door schoppen of slaan, is het makkelijker te achterhalen.

Signalen van pesten

Om het pesten tegen te gaan, moeten leerkrachten eerst weten of en hoe er wordt gepest. Dit kan door steeds bedacht te zijn op signalen die kunnen wijzen op pestgedrag. Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen:

- volstrekt doodzwijgen
- isoleren
- psychisch en/of fysiek mishandelen
- een kring vormen of insluiten in de klas, op de gang of het schoolplein
- buiten school opwachten
- slaan of schoppen
- op weg van en naar school achterna rijden
- als slaaf behandelen
- nooit de echte naam van een klasgenoot gebruiken, maar een bijnaam
- voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een klasgenoot
- bezittingen afpakken of stukmaken
- jennen
- het slachtoffer voortdurend de schuld geven van iets
- steeds het slachtoffer uitschelden of ertegen gaan schreeuwen
- opmerkingen maken over kleding of uiterlijk
- beledigingen
- briefjes doorgeven

Deze lijst kan nog veel verder worden uitgebreid. Leerkrachten en ouders moeten daarom alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling nemen wanneer bepaalde gedragingen hun norm overschrijden

Wat de leerkracht kan doen om pesten te signaleren

Door het afnemen van een vragenlijst kun je als leerkracht zicht krijgen op pesten in de klas (zie bijlagen voor een voorbeeld). Deze vragenlijst kan het beste anoniem ingevuld worden, zodat de kinderen zich niet bezwaard voelen om de waarheid te vertellen. Met een vragenlijst kun je informatie krijgen over:

- hoe vaak iemand gepest wordt
- op welke manier er gepest wordt
- hoe vaak iemand gepest heeft
- waar het pesten plaatsvindt
- aan welke persoon de kinderen vertellen dat ze gepest worden

Leerkrachten kunnen via Internet met hun klas ook gebruik maken van de vragenlijst van www.pestweb.nl die door het expertisecentrum School&veiligheid is ontwikkeld. Deze vragen geven online een beeld van het veiligheidsklimaat in de klas. Leerlingen die zich onveilig voelen kunnen extra vragen invullen over pesten en geweld, ze krijgen dan online een advies.

Leerlingen die zich wel redelijk veilig voelen, kunnen de klasgenotentest invullen. Ze krijgen dan online advies over positief klasgenotengedrag: wat kun je doen als een ander wordt gepest? Er is ook de mogelijkheid om Pestweb te mailen. Maar voorop staat: praat er, als dat kan, eerst thuis of op school over.

Een sociogram geeft goed de relaties tussen de kinderen in de klas weer. Dit kan op het gebied van vriendschap, maar ook op het gebied van bijvoorbeeld samenwerking; 'Met wie werk je graag samen en met wie niet?' (zie bijlagen voor meer informatie).

Naast het afnemen van vragenlijsten, kun je als leerkracht door middel van gesprekken met leerlingen zicht krijgen op pesten in de klas. In een kringgesprek kun je achterhalen wat de kinderen vinden van pesten en wat zij hier tegen kunnen doen. Wanneer je de kinderen individueel vragen wilt stellen, is het belangrijk dat de kinderen zich veilig voelen en zich kunnen en durven te uiten.

Aanpak van pesten

Pestgedrag op school mag niet getolereerd worden. Leerlingen en ouders verwachten van leerkrachten dat zij duidelijk stelling nemen tegen het pesten. Dit kan op een confronterende en niet-confronterende manier (zie pestbeleid).

Bij de aanpak van pesten is het noodzakelijk dat de leerlingen gevoelig(er) voor het probleem worden gemaakt. De volgende activiteiten kunnen worden uitgevoerd om de betrokkenheid van de leerlingen te vergroten zodat de leerlingen er samen voor zorgen dat het pesten stopt of voorkomen wordt. (Elliott, 1997)

Klassendiscussie

Het onderwerp pesten wordt als een algemeen probleem aan de orde gebracht. Zo wordt geen enkele leerling in de klas beschuldigd. De leerlingen praten met elkaar over pesten: waarom komt het voor, wat zijn de gevolgen, wat doen pesters en hoe kan het pesten gestopt worden. Uiteindelijk kunnen na de discussie regels geformuleerd worden. De klas verstaat hetzelfde onder pesten en zijn samen tot regels gekomen die helpen het pesten tegen te gaan. Denk aan regels als 'We zullen kinderen die gepest worden helpen', 'We pesten zelf niet', 'We proberen iemand die vaak alleen is mee te laten doen'.

Film of poppenspel

Een andere manier om de betrokkenheid van de leerlingen te vergroten is het tonen van een video over pesten. Leerlingen kunnen hierdoor meer betrokken raken doordat ze zich inleven in de hoofdpersoon. Een poppentheater kan ook een mogelijkheid zijn leerlingen bewust te maken van de gevolgen van pesten. Na de film of poppenspel praten de leerlingen over pesten.

Opstel of gedicht.

De leerlingen schrijven een opstel of een gedicht over pesten. Het liefst over een situatie die ze zelf hebben meegemaakt. De verhalen kunnen besproken worden, maar als leerlingen dat liever niet hebben, hoeft het ook niet. Kinderen kunnen bang zijn voor maatregelen als bekend wordt wat hen is overkomen. De verhalen en gedichten geven een beeld van pestgedrag op school. Een voordeel is dat de kinderen zelf het pestgedrag aangeven en niet de leerkracht. Met behulp van de verhalen kan ingegaan worden op het verschil tussen pesten en plagen.

De kwaliteitscirkel

Wanneer iemand in de klas gepest wordt, kan er samen met de leerlingen een oplossing bedacht worden. De leerlingen werken in groepjes samen om een probleem nader te bestuderen en hier een oplossing voor te bedenken. De groep bestaat uit 5 á 6 leerlingen die regelmatig bij elkaar komen. Vanwege de benodigde vaardigheden is deze manier van werken aan te raden voor de groepen 7 en 8. De kwaliteitscirkel kan een zeer effectieve manier zijn om het pesten tegen te gaan. De leerlingen bedenken zelf een plan van aanpak en zullen daarom meer gemotiveerd zijn om hier ook naar te handelen. De leerlingen hebben het gevoel controle te hebben over de situatie, zij hebben zelf een actieve rol om het pesten tegen te gaan.

De kwaliteitscirkel loopt volgens de volgende stappen:

- 1) Groepen vormen
- 2) Brainstormen over het probleem
- 3) Aspect van het probleem selecteren
- 4) Het aspect nader onderzoeken
- 5) Oorzaken benoemen
- 6) Oplossingen bedenken
- 7) Presentatie van het probleem met de oplossing

8) Evalueren van de aangedragen oplossing(en)

Pesten aan de orde stellen

Leerkrachten hebben vaak problemen met het onderwerp pesten aan de orde te stellen. Ze zijn voornamelijk bang 'de kat op het spek te binden'. Dit gebeurt wanneer men de leerlingen vertelt wat leerlingen met elkaar uithalen, op deze manier breng je ze op ideeën. Als je echter het onderwerp in zijn algemeenheid behandelt, hoef je daar niet bang voor te zijn.

Je moet het tevens vermijden dat leerlingen het pesten in de eigen klas of groep aan de orde stellen. Als je dit toestaat, dan zullen de leerlingen allemaal ontkenningreacties gaan vertonen. Het advies is dan ook om heel duidelijk te stellen dat het niet gaat om datgene wat –eventueel- in de klas gebeurt, maar dat het onderwerp belangrijk is om het onderwerp zelf. De school wil dat de leerlingen een leuke schooltijd hebben. De school wil een veilige school voor iedereen zijn en neemt maatregelen tegen degene die deze veiligheid aan anderen onthouden. Alle of bijna alle leerlingen kennen het verschijnsel pesten en gepest worden, meestal zijn ze blij als de leerkracht het onderwerp aan de orde stelt en daar af en toe op terug komt.

Oefeningen om pesten in het algemeen aan de orde te stellen:

- collage maken
- vrienden maken (over praten of rollenspel)
- verhalen (laten) lezen
- bijnamen verzinnen (positieve bijnamen verzinnen, bijvoorbeeld zonnetje of lachebek)
- de perfecte school (beschrijven van een school die perfect is voor pesters en een school waar niet gepest wordt. Hoe ziet het schoolgebouw eruit, het speelplein en wat doen de leerkrachten en leerlingen?)
- schoolkrant over pesten
- poppenspel
- brief aan een denkbeeldige pester schrijven (waarom moet hij/zij veranderen en op welke manier kan dat?) Kan ook een brief aan het slachtoffer, wat voor advies zouden zij willen geven?

Contacten met ouders

Naast eigen waarnemingen van de leerkracht, kunnen ouders ook aangeven dat hun kind gepest wordt. Een eerste advies is om in dit geval de ouder serieus te nemen. Zelf heb je niet altijd zicht op eventueel pestgedrag op school, het is daarom belangrijk goed naar de ouder te luisteren en hier de tijd voor te nemen.

Voor een ouder is het ook niet gemakkelijk om naar een leerkracht te gaan. Een ouder kan zich opgelaten voelen, voelt zich misschien schuldig of schaamt zich ervoor dat het kind gepest wordt. Vaak willen kinderen die gepest worden ook niet dat zijn/haar ouders naar school gaan. Het kind is bang dat het pesten dan alleen maar verergert. Als de ouders aangeven dat zij er eigenlijk van hun kind niet met de school over mogen praten, maak hen dan duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken. Zeg dat er regelmatig afstemming zal plaatsvinden met hen.

Benaderen van de ouders

Opvoeden is een taak van de school en de ouders, ze dragen hier samen de verantwoordelijkheid voor. De ouders willen weten wat er op school gebeurt. Als er gepest wordt, zal de school samen met de ouders tot overeenstemming proberen te komen, zodat het kind thuis en op school met dezelfde maatregelen te maken heeft.

Samenwerking tussen ouders en school is ook belangrijk om een compleet beeld van het kind te krijgen. Ouders kunnen belangrijke informatie geven over het gedrag van het kind thuis en de situatie. De leerkracht kan dit van de situatie op school. Kinderen vertellen eerder aan een leerkracht dat zij gepest worden dan aan hun ouders. Ouders willen vaak meteen helpen en begrijpen het niet goed als hun kind hulp weigert. Kinderen denken dat hun ouders de situatie op school toch niet kunnen oplossen. Kinderen kunnen zich schamen voor het feit dat ze gepest worden, ze denken dat hun ouders vinden dat zij te zwak zijn. Omdat kinderen niet snel hun probleem aan de ouders vertellen, is het belangrijk dat de leerkracht de ouders inlicht.

Samenwerking leidt tot minder frustratie bij de ouder. Een ouder kan het gevoel hebben niets aan de situatie te kunnen doen. Wanneer ouders betrokken worden bij een plan van aanpak, zullen zij meer het gevoel hebben serieus genomen te worden en weten ze dat de school werkt aan een oplossing

Contact opnemen met de ouders van de pestkop

Als een leerkracht sterke vermoedens heeft dat een leerling pest, is het niet alleen zijn verantwoordelijkheid om het pesten proberen te stoppen en het slachtoffer te beschermen, maar ook om de ouders te informeren. Met het team kan overlegd worden wie het beste de ouders in kan lichten. Dit hoeft niet altijd de leerkracht van het kind te zijn. Er moet rekening gehouden worden met de voorkeur van de ouders; in welke persoon hebben zij het meeste vertrouwen, voor welke persoon hebben zij het meeste respect.

Als de ouders benaderd worden, moet er rekening mee gehouden worden dat de ouders niet blij zijn met de boodschap. Ze kunnen een verdedigende houding aannemen of boos worden. Ze zullen de schuld misschien bij het slachtoffer proberen te leggen. Het heeft geen zin hierover te discussiëren. Houd bij het gesprek 3 punten in gedachten:

- Pesten wordt niet getolereerd op deze school
- Geef duidelijk de gevolgen van pesten aan
- Probeer zo weinig mogelijk te discussiëren over het pestgedrag (excuses, het goed praten)

Ouders van pestkoppen moeten eerst het probleem inzien om wat aan het gedrag van het kind te willen veranderen. Het kind moet leren dat pesten niet mag. Goed gedrag moet geoefend en herhaald worden. Hiervoor kan de leerkracht de ouders tips geven. Misschien vinden ouders pesten wel een normale reactie en accepteren ze het gedrag van hun kind. Het is dan een zware taak om de ouders te vertellen hoe ze het beste kunnen omgaan met hun kind. Het is wel erg belangrijk, omdat het kind zowel thuis als op school aangemoedigd wordt om te stoppen met pesten. De volgende tips kunnen eventueel gegeven worden:

- Probeer achter de gevoelens, motivatie of behoeften van het kind te komen wanneer hij/zij ongepast gedrag vertoont. 'Je sloeg je broertje. Ben je misschien jaloers op zijn nieuwe lego-set?'

- Stel duidelijke grenzen. ‘Het is niet oké om iemand pijn te doen omdat je jaloers bent.’
- Geef aan hoe het kind wel kan reageren om zijn gevoelens kenbaar te maken. ‘Je kunt wel zeggen dat je jaloers bent, dat je ook wel nieuwe lego wilt of je kunt vragen of je mee mag spelen.’

Contact opnemen met de ouders van het slachtoffer

De ouders kunnen boos of verontwaardigd zijn dat hun kind de dupe is geworden van pesten. De school biedt in hun ogen te weinig veiligheid en bescherming. Deze gesprekken monden vaak uit in eindeloze discussies met beledigingen over en weer. Om deze gesprekken te voorkomen, kan de school het beste aangeven dat zij pesten serieus neemt en dat pesten niet getolereerd wordt. De ouders kunnen geïnformeerd worden over het antipest beleid. Duidelijk moet zijn dat het slachtoffer hulp krijgt van de school en dat het kind ook hulp nodig heeft van de ouders. Houd bij het gesprek de volgende richtlijnen in gedachten:

- Besef dat de ouder(s) wanhopig kunnen zijn
- Ook al wordt de school beschuldigd, blijf toch kalm
- Maak duidelijk dat je de ernst van het probleem inziet en alles in het werk zal stellen om het pesten tegen te gaan
- Onderwerp de ouder(s) niet aan een kruisverhoor
- Geef aan dat er tijd nodig is om het probleem op te lossen.
- Geef uitleg over het pestbeleid
- Luister naar de ideeën over een plan van aanpak van de ouder(s). Probeer er een gezamenlijk plan van te maken.
- Probeer niet in discussie te gaan en vooral niet de ouder(s) de schuld te geven. Ook al vermoed je dat de ouders wel een rol spelen.
- Maak meteen een nieuwe afspraak

Ouders willen graag advies over hoe ze het beste hun kind kunnen helpen. Ouders moeten vooral kalm blijven en zich zeker opstellen. Het is belangrijk dat ouders hun kind verzekeren dat het pesten zal stoppen. Het kind moet het gevoel krijgen dat het ook daadwerkelijk geholpen wordt. Het is zeer belangrijk om het kind zijn/haar zelfvertrouwen weer terug te geven. Aanmoedigen en het geven van complimentjes zijn hierbij belangrijk. Het aanleren van vaardigheden die het slachtoffer meteen kan toepassen, kan tevens effectief zijn.

Het kan om de volgende vaardigheden gaan:

- Niet emotioneel reageren. Bespreek samen met het kind naar wie hij/zij toe zou kunnen gaan als het gepest wordt. Wie kan het kind vertrouwen? Probeer het kind te leren niet te gaan huilen voor het oog van de pestkop. Dit vindt de pester alleen maar geweldig.
- Assertief zijn. Het kind kan deze vaardigheid het beste toepassen als hij of zij alleen is met de pestkop, en niet waar de hele groep bij staat. Probeer het kind te leren om tegen de pester te zeggen dat hij/zij het gedrag niet leuk vindt. Dat pesten niet toegestaan is en dat hij/zij van plan is om het iemand te vertellen als het pesten niet stopt.

- Bij anderen blijven. Vertel het kind dat pesters vaak agressief reageren op een kind dat alleen is. Het kind loopt minder kans om gepest te worden als hij/zij bij anderen is.
- Iets onverwachts doen. Het kan effectief zijn als het slachtoffer grappig weet te reageren op de situatie. Bespreek met het kind manieren waarmee hij op bepaalde situaties kan reageren.
- Instemmen. De pester zal zich even geen raad weten wanneer het slachtoffer het eens is met hem.

Wanneer het gesprek met de ouders bevredigend is beëindigd, is een weekverslag een goede manier om de ouders op de hoogte te houden. Speelt het kind mee tijdens de pauze, hoe gedraagt het kind zich in de klas enz. In het weekverslag wordt kort het gedrag van het kind beschreven. De ouders hebben hierdoor het gevoel dat er werkelijk aandacht aan hun kind besteed wordt en dat de school veiligheid biedt voor het kind.

Bijlagen

bij het pestbeleid

Pesten,
Ze doen het iedere dag.
Pesten,
Terwijl ze weten dat het niet mag

Huilen,
Want je bent weer gepest,
Huilen,
Want je bent anders dan de rest

Bang,
Hoe zou het vandaag weer gaan?
Bang,
Wordt het schelden, wordt het slaan?

Radeloosheid,
Houdt het dan nooit op?
Radeloosheid,
Ze gaan door, ook al roep ik STOP.

Verdriet,
Want stoppen doen ze niet.
Verdriet,
Geen leraar die het ziet.



Bijlagen

- 1) Straffenoverzicht
- 2) Boekenlijst
 - Voor ouders
 - Voor leerkrachten
 - Leesboeken voor onder-, midden- en bovenbouw
- 3) Adressen, telefoonnummers en internetsites
- 4) Pestvragenlijst met groepsoverzicht
- 5) Informatie over het sociogram
- 6) Folder voor ouders

Straffen

Zinnvolle straffen zijn straffen die in relatie staan tot het vergrijp, in dit geval pesten. Alleen maar praten met leerlingen, ze informatie geven zonder hen voor de overtreding te straffen, ze proberen door praten tot andere gedachten te brengen, is niet haalbaar. Een houding van een kind verandert niet zomaar. De volgende straffen zijn te gebruiken bij pestgedrag (sommige straffen zijn erg geschikt om de gevoeligheid van de pester te vergroten).

Straffenoverzicht

- Apart zetten
 - Apart zetten, uit het groepje.
 - Pester buitensluiten in vrije situaties: niet mee laten gymen, niet buiten laten spelen, niet mee laten zwemmen, niet mee naar de schooltuin enz.
 - De pester wordt direct geïsoleerd, mag even niet spelen of computeren.
- Boek (zie boekenlijst)
 - Een (gedeelte van een) boek over pesten lezen.
 - Een (gedeelte van een) boek over pesten lezen, hiervan een uittreksel maken en/of er een spreekbeurt voor de klas over houden.
- Brief
 - Brieven met gevalsbeschrijvingen van gepeste kinderen of volwassenen overschrijven.
 - Brieven met gevalsbeschrijvingen van gepeste kinderen of volwassenen lezen. Hierbij wordt de opdracht gegeven zich voor te stellen dat dit hem/haar of broertje, zusje, neefje of nichtje overkomt. In een later gesprek met de leerkracht wordt aan de pester gevraagd wat deze brieven hem of haar emotioneel hebben gedaan.
- Excuus
 - Een excuusbrief voor het slachtoffer schrijven.
 - Een excuusbrief voorlezen aan de klas (de gemaakte regels zijn van de hele klas, een overtreding ervan gaat dan ook de hele klas aan).
- Gesprek met pester
 - Opdracht een aantal leuke dingen te noemen van het gepeste kind.
 - Één op één gesprekken voeren: Wat is er volgens jou gebeurd? Weet je waarom het gebeurd is? Hoe voelde je je? Hoe denk je dat de ander zich voelde? Kan/wil je iets aardigs over de ander zeggen?
- Interview
 - Een interview over pesten afnemen bij een volwassene.
- Opstel
 - Een opstel over pesten schrijven .
 - Een opstel schrijven met als inhoud: 3 argumenten bedenken die aangeven dat pesten goed is en 3 argumenten dat pesten slecht is.
 - Een opstel schrijven, waarbij antwoord moet worden gegeven op de vraag: 'Waarom pest je eigenlijk?' Hierbij wordt het overzicht van de mogelijke

- oorzaken waarom kinderen pesten aan de pester gegeven en wordt gevraagd welke oorzaak of oorzaken op hem of haar betrekking hebben.
- Een opstel schrijven over een school die ideaal is om te pesten of over een school waar niet gepest wordt. Hoe ziet de school eruit, wat doen de leerkrachten, wat doen de leerlingen enz.
 - Presentatie
 - Een mondelinge presentatie over pesten of over de inhoud van een boek over pesten geven.
 - Regels
 - De pester krijgt de opdracht in de vastgestelde regels na te gaan welke regel(s) hij/zij overtreden heeft, waarna de leerling gevraagd wordt argumenten te bedenken waarom hij/zij de regel(s) overtreden heeft. Deze worden in zinnen op papier gezet.
 - Rollenspel
 - Pester aan den lijve laten ervaren wat het is om gepest te worden. Dit kan echter niet bij elk kind. Het is afhankelijk van de oorzaak waarom dit kind pest.
 - Strafrechtsregels
 - De leerling zelf strafregels laten bedenken en dit in een zelf bepaalde hoeveelheid laten overschrijven.
 - De door de leerkracht vastgestelde of door de groep samengestelde regels één of meerdere keren overschrijven.
 - Tekening maken
 - Een tekening maken, met het verzoek zich in te leven in de gevoelens van slachtoffers of de opdracht zich voor te stellen wat hij/zij zelf gevoeld zou hebben als het hem/haar was overkomen.
 - Een tekening voor het slachtoffer maken.
 - Een tekening maken over wat er volgens hem/haar gebeurd is.
 - Een tekening maken over hoe het anders zou kunnen/had kunnen zijn.
 - Toezicht houden op de regels
 - De pester krijgt van de leerkracht de opdracht toezicht te houden op de door de leerlingen of leerkracht vastgestelde regels.
 - Website
 - De website www.pestten.net bekijken en er een verslag over schrijven.
 - Video
 - Een video over pesten bekijken en er een verslag over laten schrijven.

Bijlage 2: Boekenlijst

Boeken voor ouders

Pesten hoort er niet bij

Lucy Buddelmeijer (eindredactie)

Brochure met informatie en advies voor ouders van kinderen van 8 tot 15 jaar

Stichting Jeugdinformatie Nederland, Utrecht, 1995

ISBN 90 7449 2185

Bestellen tel. 030-2394455

Pesten, gedaan ermee!

Hoe omgaan met pesterijen? Tips voor ouders, leerkrachten en begeleiding

Gie Deboutte

BDJ – Jeugd en Vrede, Brussel, 1997

ISBN 90 7564 0013

Bestellen tel. 030-2723500

Pesten bij kinderen: adviezen aan volwassenen

Bob van der Meer

Ouders & Co, 1996

ISBN 90 75760 01 9

Kinderen en pesten: wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen

Bob van der Meer

Kosmos-Z&K Uitgeverij, Utrecht/Antwerpen, 1993

ISBN

90 7576 0019

Schelden, schoppen, slaan

Ineke Staal

Brochure over agressie bij kinderen

Stichting Jeugdinformatie Nederland, 1995

ISBN 90 7449 2142

Pesten bij kinderen

S. Munro

Centrale uitgeverij De Banier, 2000

ISBN 90 4470 0871

Straffen

Een boek voor ouders en andere opvoeders

Ludo Driesen

Garant uitgeverij, Leuven/Apeldoorn, 1996

Kinderen en ingrijpende situaties: pesten

Marja Baeten en Jos van Hest Uitgeverij Kwintessens

Pestprotocol G.A. van der Lugtschool 2017-2018

Boeken voor leerkrachten

Mag ik op je rug?

Van de kinderen en hun dagen met vriendschap en ruzie.

Pesten, vriendschap en relaties beschreven vanuit de visie van de kinderen zelf

Suzanne Kuik

Amsterdam: Het Spinhuis, 1996

Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten

Pesten op school, hoe ga je er mee om

Bob van der Meer

Almere: VOO, LOBO etc. 1994

Te bestellen bij de vier landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs

Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten

Bob van der Meer

Van Gorcum, Assen, 1998

Pesten op school, overzicht van artikelen

Bob van der Meer

Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), Utrecht, 1999

Ik ga weer graag naar school

Pestgedrag de kop indrukken

Drs. Brenda Krenter

CPS Amersfoort, 2000

Hoe ga je om met kinderen op school?

G. Woltjer en H. Janssens

Wolters Noordhoff, Groningen 2000

Pedagogisch klimaat en groepsproblemen

Sfeerverbetering in school en groep, omgaan met de lastige klas

Machteld Mulder en Sipke Faber

Stevin uitgeverij 2000

Straffen

Een boek voor ouders en andere opvoeders

Ludo Driesen

Garant uitgeverij, Leuven/Apeldoorn, 1996

Inscope Pesten

Piet van Thiel

Wolters Noordhoff 2005

Kinderen en... van schoolplein tot speelplaats

Een inspirerende aanpak voor de verbetering van het pedagogische klimaat op de speelplaats

Celeste Snoek en Roeland Maier

Kwintessens uitgeverij 2003

Leesboeken

Boeken onderbouw

Elmer

David McKee

De olifant Elmer heeft alle kleuren van de regenboog. Dat vindt hij niet leuk. Hij wil als andere olifanten zijn en wentelt zich in het sap van de olifantestruik, waardoor hij grijs wordt. Vanaf 4 jaar

Malle Job

Karen Zwanger en Normand Chartier

Het leren accepteren van je eigenaardigheden staat in dit voorleesboek centraal. Job is een varkentje dat malle liedjes zingt en koprollen op bed maakt. Bever lacht hem uit, maar Job komt tot de ontdekking dat hij nooit met Bever zou willen ruilen. Vanaf 4 jaar

Twee bolle bozen

I. Kurschunow

Koen wil niet meer naar school. Hij wordt geplaagd 'Patatzak' vanwege zijn dikte. Op een dag ontmoet hij een draakje met maar één kop. Het draakje schijnt dat niet erg te vinden. Hij gaat in Koens tas naar school. Koen wordt flinker, gaat beter lezen en heeft niet meer zo'n ballonbuik. Het draakje verdwijnt weer. Vanaf 4 jaar

Gekke Bril en Gekke Rooie

Jan de Zanger

Mark is verhuisd en moet naar een nieuwe school. Hij zoekt nieuwe vrienden. Mark heeft een bril, waarmee de kinderen hem plagen. Hij gaat naar het bos en verliest zijn bril. Het boek, waarin het probleem eenvoudig wordt beschreven, eindigt met een fantasierijke oplossing.

Vanaf 4 jaar

Vuurtoren Vera

Emma Damon

Een kijk- en voelboek. Vera vindt haar rode haar maar niets, totdat ze erachter komt dat haar haar juist heel speciaal is. Vanaf 4 jaar.

Ed en Eefje

Rob Lewis

Op geestig gekleurde prenten proberen twee verliefde eekhoorns op allerlei manieren bij elkaar te zijn. Hun broer en zus verstoren dit geluk voortdurend omdat ze jaloers zijn. Vanaf 5 jaar

Pissebed

Henk van kerkwijk

Molly plast in bed. Bij toeval ontdekt haar klasgenoot Peter dit en vertelt het aan de klas. Molly wordt uitgejoeld, totdat de juf (een beetje laat) ingrijpt. Later ontdekt Molly dat Peter ook een bedplasser is. Ze worden weer vrienden en als lotgenoten ondersteunen ze elkaar. Een wat onwerkelijk maar wel grappig verhaal. Vanaf 5 jaar

Septembervakantie

Lucrece L' Ecluse

Heleens moeder moet voor haar werk naar Griekenland. Daarom logeert Heleen bij haar opa en gaat daar ook naar school. In de nieuwe klas wordt ze door een meisje veel gepest. Gelukkig wordt ze geholpen door haar opa en het wonderlijke broodtrommeltje. Vanaf 5 jaar

Rosie en de beren van de stoep

Susie Jenkin-Pearce

Grappig, troostrijk prentenboek over Rosie, die vaak gepest wordt door enkele van haar klasgenootjes. Als ze op een dag woedend op de grond stampt, verschijnen twee enorme beren die haar te hulp komen. Vanaf 5 jaar

Trompet voor olifant

Max Velthuijs

Olifant en krokodil zijn burens. Olifant wordt gek van het vioolspel van krokodil, maar krokodil kan zonder zijn muziek niet leven. Dit leidt tot een verschrikkelijke burenruzie, die pas wordt bijgelegd als beide ontdekken dat samen muziek maken veel leuker is. Vanaf 5 jaar

Klein maar sterk

Marion Bloem

'Has is stom, Has is gek!', roepen Bart en Wim. Has is klein en bang voor de grotere jongens. Verteld wordt, hoe Has, al is hij dan klein en wordt hij daarom geplaagd, uiteindelijk toch sterk blijkt te zijn. Vanaf 6 jaar

Jij ziet er raar uit

Geertje Gort

Daan ontmoet een nieuw meisje in de straat, Semra. Zij is een Turks meisje. Op school wordt Semra gepest en Daan kan niets voor haar doen. Gelukkig komt er een buurtfeest. Vanaf 6 jaar

Een huis met zeven kamers

Joke van Leeuwen

Het huis van oom, die mooie verhalen kan vertellen, heeft zeven kamers. Over elke kamer vertelt hij iets. In de zijkamer vertelt hij het verhaal van Piesie. In dat verhaal proberen de kinderen in een vakantiehuis Piesie weg te pesten. Vanaf 7 jaar

Druppels vangen

Theo Olthuis

Dit boek gaat over de dagelijkse belevenissen en verlangens van jonge kinderen. Veel verschillende onderwerpen komen aan de orde, zoals het stampen in waterplassen, het worden voorgelezen bij mamma op schoot, dromen van enge monsters, de ruzie met je moeder en het verdriet om het vriendje dat nooit thuis is als je met hem wilt spelen. De gedichten zijn geschreven vanuit de belevingswereld van het kind. Vanaf 7 jaar

Hokusj pokusj pasj

Iny Driessen

Als Thomas woorden met een s of z zegt, lijkt het net of de douchekraan openstaat. De kinderen uit de straat maken er vaak grapjes over. Op de koop toe moet hij elke week naar de logopediste. Maar dan ontmoet hij zijn vreemde buurman, de goochelaar met de witte duiven. Vanaf 7 jaar

Boeken middenbouw

Ik neem het niet meer

Stasia Kramer

Fleur wordt vaak gepest. Haar jas wordt over de wc gehangen, haar banden staan leeg en haar stoel wordt weggetrokken. Samen met Thijs, die ze ook pesten, neemt ze wraak. Ze pakt ze op dezelfde manier terug en maakt zo een einde aan de pesterijen. Vanaf 8 jaar

Ik sla ze tot moes

Mariska Hammerstein

Bowie wordt door de kinderen op zijn school gepest, omdat hij een rare naam heeft en in een oud treinstel woont. Zijn vader is kunstschilder en begrijpt niet dat Bowie liever gewoon wil zijn. Vanaf 8 jaar

Biobella Gijsje

Liesbeth van der Jagt

Wat moet de pestkop Steffie in Gijsjes nieuwe tent? Gijsje wil hem weggagen, maar dan raakt ze Bas misschien ook kwijt en dat is jammer. Soms is het leuk om met grote jongens te spelen, soms is Gijsje het zat en pikt ze het niet meer. Want ze is wel goed, maar niet gek. Vanaf 8 jaar

De wekker en het mes

Anne Provoost

Felix plast nog in bed. Als zijn klasgenoten hierachter komen, ontstaat er grote hilariteit. Felix durft hierdoor niet mee op schoolreis te gaan, uit angst 's nachts nat te worden. De dokter komt met een oplossing. Vanaf 8 jaar

Een klap voor de grap

Erik van Os

Tim wordt voortdurend gepest door zijn oudere broer Paul. In gedachten heeft hij al veel wraakplannetjes uitgevoerd. Maar als het er werkelijk op aan komt, durft hij ze niet uit te

voeren. Hij vreest dat hij daarna nog meer gepest zal worden. Op een dag gaat Paul echt te ver, door zijn lievelingsknuffel tussen rijdende auto's te gooien. Vanaf 8 jaar

Spierballen in je hoofd

Henk Hokke

Omdat Bas zoveel leest, weet hij bijna alles. De stoere Bulle pest hem daar mee. Maar als ze verdwalen in de verboden grot, is Bulle opeens niet zo stoer meer. En Bas gebruikt de spierballen in zijn hoofd. Vanaf 8 jaar

De woeste hond van de Wodanstraat

Jon Blanke

Drie verhalen die zich afspelen op de Wodanschool. Wouter gaat naar een nieuwe school, maar het kost hem nogal wat moeite om de school te bereiken. Een klasgenoot van Wouter is de hoofdpersoon in het tweede verhaal. Hij is een enorme pestkop en zijn macht in de klas is groot. Totdat het allerkleinste, meest verlegen meisje in de klas ontdekt dat hij ook ergens bang voor is. Vanaf 8 jaar

De folterkamer

Eva Polak

Vincent is 8 jaar oud en heeft problemen met zijn klasgenootjes. Hij durft het niet aan zijn ouders te vertellen, want zijn moeder bemoeit zich overal mee. Dus moet hij zichzelf verdedigen tegen Lars en Bast, die hem pesten op het schoolplein. Kasper, de tekkel van meneer Henning, helpt hem onverwachts. Vanaf 8 jaar

Mijn broer is sterker dan sterk

Dyan Sheldon

Adam vindt het maar lastig een oudere broer te hebben die alles beter kan dan hijzelf. Kees is groter, slimmer en sneller. En alsof dat nog niet erg genoeg is, wordt het leven van Adam en zijn vriend Putter ook nog verziekt door 3 vervelende jongens, die hen steeds opwachten op weg naar school. Putter vindt dat Adam de hulp van Kees moet invoeren, maar Adam weet wat beters, hij leent een boek over karate en bereidt zich voor op de confrontatie. Vanaf 8 jaar

Frederike vuurtoren

Christine Nöstlinger

Frederike wordt door de kinderen uit haar buurt geplaagd omdat ze rood haar heeft en dik is. Op een dag ontdekt Frederike in een oud dik boek een brief van haar vader. Hij nodigt haar uit om naar een land te komen waar alle kinderen met rood haar gelukkig zijn. Vanaf 9 jaar

De Griezels

Roald Dahl

Meneer Griezel, een viezerik met een baard vol eten, en mevrouw Griezel, met een glazen kunstoog, doen altijd lelijk tegen allerlei dieren. Totdat de dieren besluiten dat zij het niet langer meer nemen. Vanaf 9 jaar

Kaatje Knal en de Biefstukbende

Carry Slee

Olaf is verhuisd en voelt zich nog niet op zijn gemak in de straat, waar een stel kinderen van de 'biefstukbende' hem het leven zuur maken. Op de kermis ontmoet hij een spookje uit het spookhuis dat hem wel eventjes zal leren hoe je met vervelende buurtkinderen moet afrekenen. Vanaf 9 jaar

Liegbeest

Thea Dubelaar

Annelies verzint altijd de gekste verhalen. Op school wordt ze daarom liegbeest genoemd. Maar Arie gelooft haar verhalen wel. Vanaf 9 jaar

Ik roep mijn grote broer

K.M. Peyton

Danny is veel te klein voor zijn leeftijd. Thuis vangen ze dat prima op, maar dat hij zo vreselijk gepest wordt door Wijnand kan hij daar toch echt niet kwijt. Gelukkig verschijnt ineens een reuzenhond, Grote Broer, die aan het getreiter een einde maakt. Vanaf 9 jaar

Pudding Tarzan

Ole Lund Kirkegaard

In de ogen van de andere klassen is Iwan een slapjanus, hij is dan ook het mikpunt van pesterijen. Maar hij zal ze allemaal wel eens laten zien wat hij kan als hij één dag van alles kan en krijgt wat hij wenst. Vanaf 9 jaar

En de groeten van groep acht

Jaques Vriens

Ieder jaar gaat meester Siem Terhorst met zijn achtste groep als afscheid van de basisschool een week naar een eiland. En ieder jaar is het weer raak. Keten op de slaapzaal, nachtelijke strandwandelingen, de vuurtoren beklimmen enz. Hoe zal het dit jaar gaan? Met vrolijke Willeke, die bang is dat ze last van heimwee krijgt. Met stoere Michiel, die een geheim heeft waar alleen zijn meester vanaf mag weten. En met Frans, die altijd zo stil is en vaak gepest wordt. Een bijzondere week wordt het zeker. Vanaf 8 jaar

Donkere maan

Henny Fortuin

Donkere maan wordt door de andere jongens van zijn stam geplaagd. Ze maken hem uit voor alles en nog wat, maar het ergste is wel, dat ze hem 'pijnmeisje' noemen. Om te bewijzen dat hij wel degelijk dapper en sterk is, duikt hij van een hoge rots de rivier in. Bewusteloos wordt hij naar de medicijnman gebracht, die hem de hele winter verzorgt, na zijn herstel begint het gepest echter opnieuw. Als Donkere Maan hoort dat hij binnenkort een nieuwe naam zal krijgen, vreest hij het ergste. Maar omdat hij net zijn zusje van een coyote heeft gered door een wolf te imiteren, wordt zijn nieuwe naam tot zijn grote vreugde Huilende Wolf. Bij een nieuwe naam hoort een nieuwe opdracht. En daarmee begint een moeilijke tocht door de bergen, vergezeld door zijn zusje en zijn ergste vijand. Vanaf 9 jaar

Boeken bovenbouw

De neef van stinkbal

Gina Willner-Pardo

Jasons ouders gaan scheiden en alsof dat nog niet erg genoeg is moet hij een tijd bij zijn neef Everett gaan logeren. Zijn neef houdt niet van sport, verzamelt postzegels en speelt met meisjes. Matt Morrison wil geen sukkels in zijn team, en jongens die met Everett omgaan zijn bij voorbaat verdacht. 'Dat ik familie van hem ben, wil niet zeggen dat ik op hem lijkt!'. Maar hoe meer Jason zijn best doet om dat te bewijzen, hoe meer hij een hekel aan zichzelf krijgt. Vanaf 10 jaar

Kom maar op!

Chris Vegter

Bas ziet als een berg tegen de vakantie op. En ja hoor, ze zijn nog maar nauwelijks op de Franse camping of hij ontmoet één van de treiteraars van vorig jaar: de 3 jaar oudere Arnoud. Arnoud is groot, sterk en nergens bang voor. Tenminste zo lijkt het. Want Bas ontdekt dat Arnoud eigenlijk bang is voor zijn vader. Vanaf 10 jaar

Er is een lege plek gegroeid

Bruno Boen

Hassan is 10. Hij is een kind uit een gemengd huwelijk. Op school wordt hij door zijn klasgenoten gepest. Zelfs de juf koestert vooroordelen. Alleen Kelvin kiest partij voor hem. Wanneer Kelvin erg ziek wordt, staat Hassan weer alleen op school. Vanaf 10 jaar

Matilda

Roald Dahl

Matilda is een hoogbegaafd kind. Voordat ze 5 was, las ze al boeken voor grote mensen. Haar ouders vinden haar alleen maar lastig. Ook Bulstronk, de lerares die een echte gemene treiterkop is, heeft niet veel met Matilda op. Gelukkig ontdekt Matilda dat ze iets kan wat niemand anders kan. Vanaf 10 jaar

Padu is gek

Miep Diekman

Het boek gaat over een 11-jarige jongen die op Curaçao woont. Hij wordt vak geplaagd door andere kinderen van het eiland, maar hij laat zich niet op z'n kop zitten. Zijn buurmeisje Magdalena helpt hem. Vanaf 10 jaar

De rooie vuurtoren

Hans Dorrestijn

Voor Anne, die door zijn rode haar toch zou moeten weten dat het uiterlijk er niet toe doet, is het moeilijk om in zijn klas kinderen met een andere huidskleur te accepteren. Vanaf 10 jaar

Hoe Mieke Mom haar maffe moeder vond

Guus Kuijer

De ouders van Mieke zijn dood. Zij wonen in een woondoodskist in de tuin, van waaruit zij hun dochter continu pesten. Na veel akelige en voor haar onbegrijpelijke ervaringen met

grote mensen wordt Mieke veroordeeld tot het gekkenhuis. Daar vindt ze een moeder die wel aardig is. Vanaf 10 jaar

Het jaar van garnaal

Ann Pilling

Peter is klein, miezerig en verlegen. Op school wordt hij gepest. Hij droomt ervan nog eens een heldendaad te verrichten, maar al zijn pogingen om op te vallen pakken verkeerd uit. Op kamp in de bergen van Wales denkt hij niet meer aan heldendom en toch redt hij juist dan een leven. Vanaf 10 jaar

Karate op de stortplaats

Paul van Loon

Alex en zijn vrienden worden steeds gepest door Riboet en zijn bende. Het meisje Kim, dat karate kent, wil hem wel helpen. Vanaf 10 jaar

Drie is teveel

Rita Törngvist-Verschuur

Of ze wil of niet, Anne moet wel meedoen met alle gekke streken die haar vriendinnetjes verzinnen. Maar eigenlijk vindt ze het flauw om Martin, die stil maar ook best aardig is, zo te treiteren. Vanaf 10 jaar

Het achtste groepie tegen het soepie

Jaques Vriens

Twee meisjes uit groep 8 doen er van alles aan om de leerlingen uit groep 7 te treiteren, maar hun laatste streek heeft voor henzelf onaangename gevolgen. Vanaf 10 jaar

Een bende in de bovenbouw

Jaques Vriens

De nieuwe meester valt wel mee, maar Diederik, de nieuwe jongen is een echte 'baasspeler'. Er ontstaan 2 groepen in de klas en die van Diederik wordt steeds groter. Vanaf 10 jaar

Kladwerk

Anke de Vries

Tot tweemaal toe wordt er op school ingebroken. Er is niets weg, er is alleen maar en hoop vernield en de muren staan vol leuzen tegen buitenlanders. Linda, Debbie, Jerry, Bram en Hassan uit de groep van meester Hans zoeken uit wie daar achter zit. Vanaf 10 jaar

Wie rood is moet slim zijn

Elfie Donnelly

Als de burgermeester zegt dat alle mensen met rood haar slecht zijn en dat niemand zich met hen mag bemoeien, vindt de roodharige Carolien dat het tijd wordt om in actie te komen. Vanaf 11 jaar

Marc de verschoppeling

Rosemary Sutcliff

Na de dood van zijn grootmoeder wordt Marc, vanwege zijn misvormde been, uit het dorp weggejaagd. Na vele omzwervingen komt hij in een klooster terecht. Dit verhaal speelt zich af in de Middeleeuwen. Vanaf 11 jaar

Het land achter de vele deuren

Marian van der Heiden

Alexander van Verremus is een zoon van intellectuele ouders; zijn vader is chirurg en zijn moeder rechter. Op school wordt hij gepest, de anderen vinden hem een watje met zijn lange blonde haren. Vooral 2 jongens hebben het op hem gemunt, ze treiteren hem voortdurend en proberen hem te chanteren. Op een dag is hij weer eens op de vlucht voor zijn 2 vijanden en rent in paniek de tuin van een verlaten huis in. Hij raakt verstrikt in een doolhof in die tuin, wanneer hij denkt de uitgang gevonden te hebben, is hij terecht gekomen in een heel andere wereld. Hier is hij eindelijk de baas en kan hij anderen onder druk zetten. Hij geniet van zijn nieuwe status, totdat hij zich realiseert dat hij anderen nu net zo erg kwetst als zij hem gekwetst hebben.

Vanaf 11 jaar

Bijlage 3: Adressen, telefoonnummers en internetsites

Adressen en telefoonnummers

De kindertelefoon:

0800-0432, gratis, elke dag van 14.00 tot 20.00 uur

De opvoedtelefoon:

0900-821220 (20 cent per minuut)

Maandag tot en met woensdag van 9.00 tot 17.00 uur en 19.00 tot 21.30 uur

Donderdag en vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

Hulplijn pestweb:

0800-2828280, gratis, op schooldagen van 14.00 tot 17.00 uur

Voor hulp en advies bij pesten op school, voor leerlingen en leerkrachten.

APS

Centrum School en Veiligheid

Postbus 85475

3508 AL Utrecht

telnr. 030-2856616 (dagelijks van 10.00 tot 14.00 uur)

schoolenveiligheid@aps.nl

Voo (Vereniging voor Openbaar Onderwijs)

Postbus 10241

1301 AE Almere

telnr. 036-5331500

fax 036-5340464

voo@voo.nl

Internetsites

Sites voor kinderen

- www.kindertelefoon.nl
- www.kennisnet.nl
- www.kidstegengeweld.nl
- www.specialkids.nl
- www.schooltv.nl
- www.pestweb.nl
- www.stoppesten.nl

Sites voor ouders en leerkrachten

- www.pesten.pagina.nl
- www.zinloosgeweld.nl
- www.StopBullyingNow.hrsa.gov
- www.bullying.nl
- www.pestweb.nl
- www.vredeseducatie.nl
- www.aps.nl/transferpunt
- www.opvoedtelefoon.nl
- www.ntgv.nl
- www.stoppesten.nl

Bijlage 4: Pestvragenlijst

Vragenlijst

<u>Zo voel ik me op deze plekken:</u>	Heel onveilig en bang (-)	Een beetje onveilig	Gaat wel	Een beetje veilig	Erg Veilig (+)
1. In de klas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Op het speelplein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Onderweg naar en van school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hoe vaak hebben andere kinderen jou gepest? (slaan, schoppen, duwen, gemene dingen zeggen enz.)

- elke dag
- één of twee keer per week
- één of twee keer per maand
- één of twee keer per jaar
- nooit

5. Hoe vaak heb je zelf meegedaan met het pesten van andere kinderen sinds het begin van het schooljaar?

- elke dag
- één of twee keer per week
- één of twee keer per maand
- één of twee keer
- nooit

6. Welke kinderen worden in jouw klas vaak door andere kinderen gepest? (Vul de voornaam in en de eerste letter van de achternaam)

7. Welke kinderen pesten in jouw klas regelmatig andere kinderen? (Vul de voornaam in en de eerste letter van de achternaam)

8. Als je dit jaar gepest bent, aan wie heb je dat verteld? (Als je niet gepest bent, hoef je deze vraag niet in te vullen)

- aan mijn moeder en/of vader

- aan mijn zus en/of broer
- aan een leerkracht van school
- aan een vriend
- aan niemand

Groepsoverzicht pestvragenlijst

Leerlingen	Gevoel		Is gepest	Zelf mee gedaan	Slacht-offer	Pester	Verteld aan..
	In de klas	Op het speelplein					
	- +	- +	- +	- +	Hoe vaak?	Hoe vaak?	
1.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
2.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
3.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
4.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
5.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
6.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
7.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
8.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
9.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
10.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
11.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
12.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
13.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
14.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
15.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
16.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
17.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
18.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
19.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
20.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
21.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
22.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
23.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
24.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
25.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
26.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
27.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
28.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
29.	00000	00000	00000	00000	00000		00000
30.	00000	00000	00000	00000	00000		00000

Het sociogram

Een sociogram geeft een nauwkeurig overzicht van de sociale verhoudingen binnen een groep. Uit een sociogram kan worden afgeleid wie binnen de groep een vooraanstaande positie inneemt (bijvoorbeeld wat betreft populariteit), wie door de groepsleden niet zo wordt gewaardeerd en wie een min of meer verwaarloosde positie inneemt. Een sociogram wordt gemaakt door aan de leden van de groep (bijvoorbeeld de leerlingen in een klas) te vragen elkaar te waarderen of te beoordelen op een bepaalde dimensie.

Waarom maakt men een sociogram?

Een sociogram wordt gemaakt om een beeld te krijgen van de sociale posities die kinderen innemen. Een sociogram kan een hulpmiddel zijn om probleemkinderen op te sporen. Kinderen met (ernstige) gedragsproblemen hebben vaak geen of weinig vrienden in de groep. Kinderen die erg verlegen of teruggetrokken zijn, staan ook vaak alleen in een groep. Met behulp van het sociogram kan dit duidelijk naar voren komen.

Beperkingen van een sociogram

Een sociogram geeft een goed beeld van de wijze waarop de leden van een groep elkaar beoordelen. Deze beoordelingen veranderen niet zo maar. Uit een sociogram kan echter niet worden afgeleid welke gedragingen tot een bepaalde beoordeling hebben geleid. Wanneer men wil weten waaruit het probleemgedrag bestaat van leerlingen die een lage positie innemen, dan zal het sociogram altijd aangevuld moeten worden met observaties en signaleringslijsten. Uit een sociogram kan evenmin worden opgemaakt wat de oorzaken zijn van het probleemgedrag.

Ethische aspecten

Afname van een sociogram moet altijd op zorgvuldige en discrete wijze gebeuren. Aan groepsleden wordt namelijk zeer gevoelige informatie gevraagd.

Afname van een sociogram

In principe kan men op 2 manieren een sociogram maken:

- 1) Alle leerlingen in de groep beoordelen alle andere leden
- 2) Alle leerlingen noemen een aantal namen bij de beoordeling

Vorm 1

De test wordt individueel of klassikaal afgenomen. Bij kinderen tot ongeveer 9 jaar is individuele afname aan te bevelen. Bij kinderen tot ongeveer 7 jaar is het gemakkelijker om te beschikken over duidelijke foto's van alle kinderen in de groep. Deze foto's zijn een geheugensteun.

Bij klassikale afname maakt men een formulier, waarbij langs de zijkant de namen van alle leerlingen onder elkaar staan vermeld. Aan de bovenkant kan men 3 of 5 gezichtjes tekenen, waarbij de stand van de mond het gevoel uitdrukt. Men kan ook volstaan met een omschrijving in woorden.

Bijvoorbeeld:

Heel aardig	Aardig	Weet ik niet	Niet zo aardig	Onaardig
+2	+1	0	-1	-2

De cijfers geven aan hoeveel punten deze posities opleveren. Het is niet nodig deze punten op het formulier te vermelden.

Bij individuele afname kan de proefleider volstaan met een formulier waarbij zowel aan de bovenrand, als aan de zijkant alle namen van de leerlingen staan vermeld. Men leest de namen één voor één op (eventueel met een foto erbij). Het kind spreekt dan telkens een waardering uit, die door de proefleider meteen op het formulier wordt genoteerd.

Instructie vorm 1

Bijvoorbeeld: "Je zit met veel andere kinderen in de klas. Soms is dat wel gezellig. Maar soms is het ook niet zo leuk. Er zijn kinderen die je aardig vindt. Maar andere kinderen vind je niet aardig. En er zijn ook kinderen waarvan je eigenlijk niet zo goed weet of je ze aardig vindt of niet.

We gaan zo eens kijken wat jij nu van je klasgenootjes vindt. Je moet een eerlijk antwoord geven. Je hoeft niet bang te zijn dat het aan anderen wordt doorverteld. Ik wil graag weten welke kinderen aardig gevonden worden en welke niet. Ik wil dat weten omdat we gaan proberen het voor alle kinderen leuk te maken op school.

Hier zie je alle namen/foto's van de kinderen uit je klas. Nu wil ik graag dat je van elk kind zegt/opschrijft wat je van hem/haar vindt. Er zijn 3 of 5 mogelijkheden:

- Je vindt een kind heel aardig (+2)
- Je vindt een kind aardig (+1)
- Je vindt een kind niet aardig (-1)
- Je vindt een kind erg onaardig (-2)
- Je weet niet wat je van een kind vindt (0)

Men mag de instructie aanpassen. Het is echter noodzakelijk dat elk kind precies dezelfde instructie ontvangt.

De betekenis van de gezichtjes en de omschrijvingen moeten zeer goed worden doorgenomen. Wanneer de kinderen goed hebben begrepen dat de gezichtjes of de omschrijvingen een weergave zijn van hun oordeel, kan men aan de eigenlijke test beginnen. Wijs erop dat ze over alle andere kinderen een waardering moeten uitspreken (de eigen naam mogen ze overslaan).

De vraagstelling is afhankelijk van het doel van het sociogram. Voorbeelden zijn:

- Wie vind je aardig?
- Met wie speel/werk je graag samen?
- Welke kind heeft altijd leuke ideeën of voorstellen enz.

Scoring

Van elk kind wordt opgeteld hoeveel punten het heeft ontvangen. De score kan positief of negatief zijn. Men kan vervolgens de kinderen rangordenen op de score. Een hoge (positieve) score duidt op populariteit. Een lage (negatieve) score duidt op impopulariteit of afgewezen worden. veel neutrale beoordelingen ontvangen kan duiden op verlegenheid. Men brengt de score over op een groepsoverzicht. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen ontvangen positieve beoordelingen, negatieve beoordelingen en neutrale beoordelingen. De kolom T geeft de totaalscore.

Vorm 2

Ook hierbij kan de test individueel of klassikaal worden afgenomen. Het verschil is dat niet elk kind een oordeel uitspreekt over alle andere kinderen, maar dat aan elk kind de vraag wordt gesteld:

‘Wie is in de klas jouw vriendje?’. Vervolgens: ‘Heb je nog een vriendje?’.

Er kan ook gevraagd worden wie het kind in de klas aardig vindt, en wie nog meer. Dit kan men 2 of 3 keer herhalen. Alternatief is: ‘Noem eens de namen van 3 kinderen die je aardig vindt in deze klas’.

Vervolgens herhaalt men de procedure voor negatieve beoordelingen: ‘Wie vind je niet aardig?’.

Afhankelijk van de formulering kun je punten toekennen:

- Wie vind je het aardigst: 3 punten
- Wie vind je ook erg aardig: 2 punten
- Wie vind je aardig 1 punt
- Wie vind je niet zo aardig: - 1 punt
- Wie vind je nog meer niet aardig: - 2 punten
- Wie vind je helemaal niet aardig: - 3 punten

Er kan ook gekozen worden om aan alle namen die positief genoemd worden 1 punt toe te kennen. Bij de negatieve beoordelingen wordt dit dan -1 punt.

Instructie

Zie onder vorm 1. De vraagstelling is wel anders. Vraag in principe om het geven van positieve beoordelingen (wie vind je aardig) en negatieve beoordelingen (wie vind je niet aardig).

Scoring

Aan de hand van de namen die de kinderen opgeschreven of genoemd hebben, worden overzichten gemaakt. Van elk kind in de groep wordt genoteerd hoeveel positieve of negatieve beoordelingen het kind heeft ontvangen. In principe is het mogelijk dat een kind niet één keer genoemd wordt in positieve of negatieve zin. Deze kinderen zijn dan genegeerd of verwaarloosd. Vaak zijn ze dan erg verlegen of teruggetrokken. Men kan weer een groepsoverzicht maken.

Verskil vorm 1 en 2

Bij vorm 2 bestaat het risico dat door de kinderen niet in gelijke mate aan alle klasgenoten wordt gedacht. Bij vorm 1 wordt dit als het ware afgedwongen.

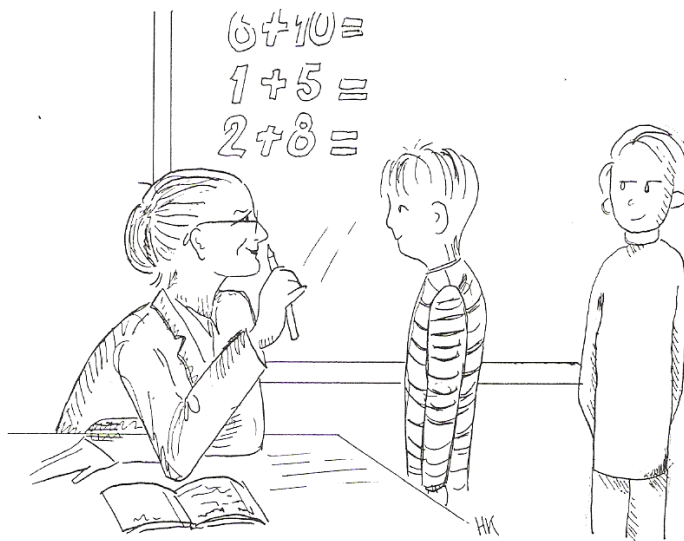
In het algemeen kan met stellen dat vorm 1 een beeld geeft van de mate waarin de kinderen in een groep algemeen geaccepteerd worden. Vorm 2 geeft een beeld van échte vriendschapsverhoudingen.

Vriendschaps-sociogram

Naam:.....



Samenwerk-sociogram



Mondelinge instructie

Bij het eerste plaatje zie je twee hokjes,
zien jullie ze staan?

Schrijf in het bovenste hokje wie jij uit deze groep
het aardigst vindt.

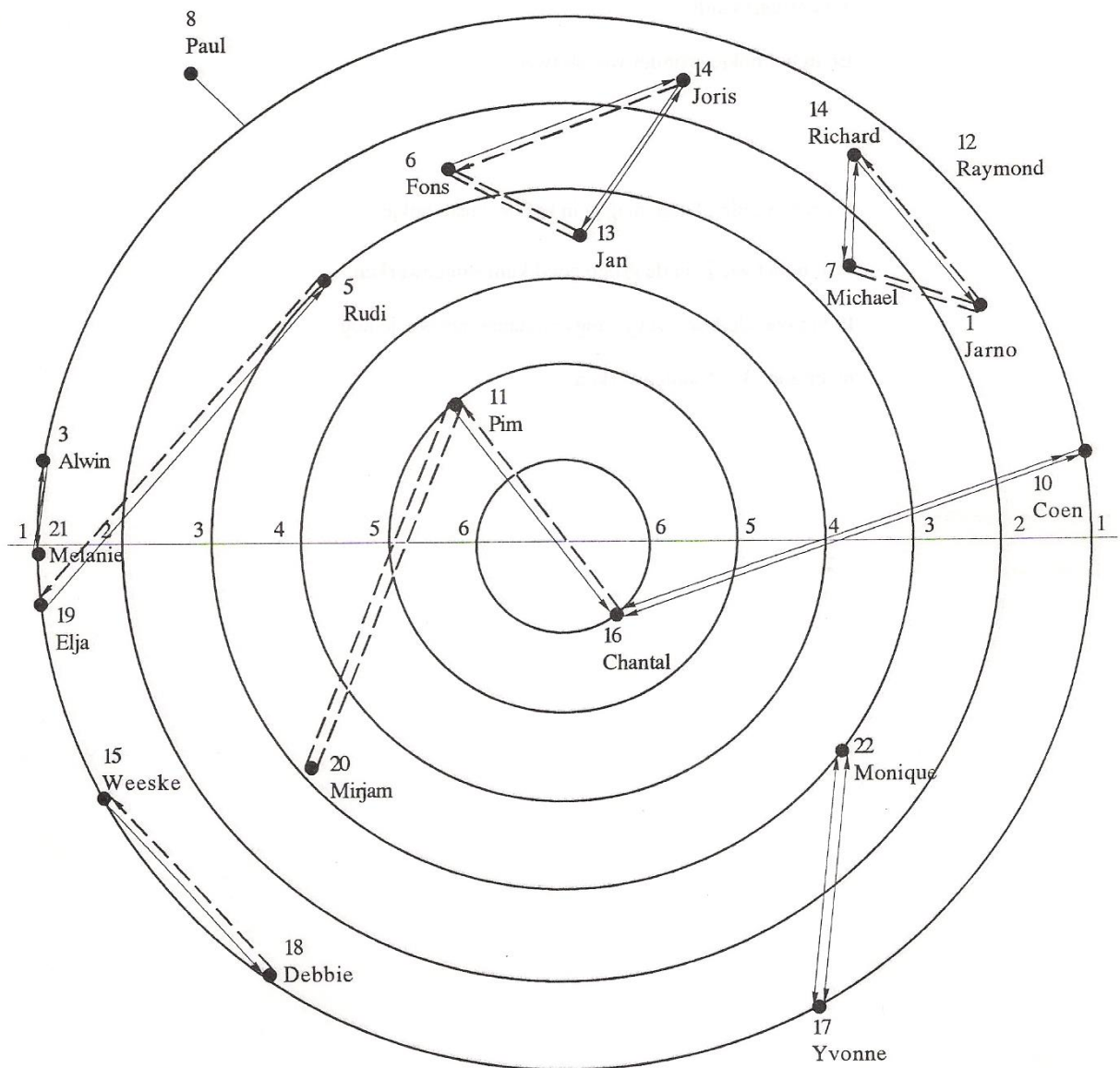
En in het hokje eronder wie als tweede.

Bij het tweede plaatje mag je in het bovenste hokje
zetten met wie je in de groep goed kunt samenwerken.

In het tweede hokje zet je nog een naam met wie je nog
meer goed kunt samenwerken.

Voorbeeld uitwerking sociogram

Vriendschapsociogram



Voorbeeld uitwerking groepsoverzicht sociogram

Namen		Jarno	Christiaan	Alwin	Richard	Rudi	Fons	Michael	Paul	Boy	Coen	Pim	Raymond	Jan	Joris	Neeske	Chantal	Yvonne	Debbie	Elja	Mirjam	Melanie	Monique	X le	X 2e	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	s	s	0		
1	Jarno				2			2																-	2	-
2	Christiaan											1												1	-	-
3	Alwin																				1			1	-	-
4	Richard	1						1																2	-	-
5	Rudi		1						2										1					2	1	-
6	Fons												2	2										-	2	-
7	Michael	2			1							2												1	2	-
8	Paul																							-	-	0
9	Boy		2																					-	1	-
10	Coen															1								1	-	-
11	Pim			2						1	2					2					2			1	4	-
12	Raymond																							-	-	0
13	Jan					2		1						1										2	1	-
14	Joris					1							1											2	-	-
15	Neeske																	1						1	-	-
16	Chantal								2	1	1						2				1		2	3	3	-
17	Yvonne																						1	1	-	-
18	Debbie														2									-	2	-
19	Elja				2																			-	2	-
20	Mirjam										2							2	2					-	3	-
21	Melanie			1																				1	-	-
22	Monique					1								1		1					2			3	1	-
23																										
24	Lisie																									