

Waarom een anti-pestprotocol?

Wat verstaan we onder pesten?

Preventie van pesten

Signalering van pestgedrag

Cyberpesten:

Aanpak pestgedrag:

Begeleiding:

Adviezen aan ouders:

Waarom een anti-pestprotocol?

Dit anti pestprotocol heeft als doel dat alle kinderen zich bij ons op school veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

We willen op school een veilig klimaat bieden, waarin onze leerlingen zich harmonieus en op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Wij schrijven het anti-pestprotocol omdat pesten helaas overal gebeurt.

Natuurlijk is het beter om het pesten te voorkomen door het scheppen van een goed pedagogisch klimaat en daar gaat dan ook in eerste instantie de aandacht naar uit. De leerkrachten bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een veilig klimaat in een prettige werksfeer in de klas en op het schoolplein. In veruit de meeste gevallen lukt dit door de ongeschreven regels aan te bieden en deze te onderhouden, maar soms is het gewenst om duidelijke afspraken met de kinderen te maken. Een van die duidelijke regels is dat kinderen met respect met elkaar dienen om te gaan. Dat het niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft aan dat we het kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten steken. Ons pedagogisch uitgangspunt is dat alle kinderen met elkaar moeten leren omgaan.

Dat leerproces verloopt meestal vanzelf goed, maar het kan ook voorkomen dat een kind in een enkel geval systematisch door andere kinderen wordt gepest. Dan kan een kind zodanig in de knoop komen met zijn schoolomgeving, dat de ongeschreven regels van de leerkracht niet meer voldoende de veiligheid bieden en daarmee de gewenste ontwikkeling onderbreken. In een dergelijk geval is het van groot belang dat het hele team onder ogen ziet, dat er een ernstig probleem in een groep is. In een klimaat waarin het pesten gedoogd wordt, worden ook de pedagogische structuur en de veiligheid daarin ernstig aangetast. Voor ons is dat een niet te accepteren en ongewenste situatie. Dit protocol is een vastgelegde wijze waarop we het pestgedrag van kinderen in voorkomende gevallen benaderen. Het biedt alle betrokkenen duidelijkheid over de impact, ernst en ook specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag.

Leerkrachten en ouders uit de MR onderschrijven gezamenlijk dit pestprotocol.

Wat verstaan we onder pesten?

Een definitie van pesten op school luidt als volgt: “Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een leerling of een groep leerlingen van één of meer klasgenoten, die niet (meer) in staat zijn zichzelf te verdedigen.”

Pesten is een ongelijkwaardige strijd tegen een enkeling.

Zo kan er sprake zijn van (bij voortduring) uitgescholden, getreiterd, geslagen, geschopt of geïsoleerd en genegeerd worden. Bij pesten zijn bepaalde kinderen continu het slachtoffer. Hoe zij zich gedragen, wat zij ook doen, de pester(s) vinden altijd wel weer een aanleiding om te pesten. Van pesten hebben veel kinderen last: natuurlijk de kinderen die gepest worden, maar ook de kinderen die het zien gebeuren. Zelfs de pester(s) (meestal zijn ze met een groep) kunnen last hebben van hun gepest. De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere en hogere groepen wordt er gepest.

Pestgedrag kan zich manifesteren door bijvoorbeeld:

- o altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen
- o zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot
- o een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- o briefjes doorgeven
- o beledigen
- o opmerkingen maken over kleding
- o isoleren
- o buiten school opwachten, slaan, schoppen, duwen, trekken, spugen, krabben
- o op weg naar huis achterna rijden
- o naar het huis van het slachtoffer gaan
- o bezittingen afpakken, verstoppen of stuk maken
- o schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer
- o imiteren, najouwen, dreigen, dwingen om iets af te geven of te doen, negeren, uitsluiten, buiten sluiten
- o pesten via sociale media

Bij plagen is sprake van incidenten. Pesten echter gebeurt systematisch: een aantal keren per week, een keer per week of regelmatig.

Het is belangrijk om het verschil duidelijk te hebben, ook voor de kinderen zelf. Het meest eenvoudig onderscheid is dit: Plagen gebeurt in het zicht van de leerkrachten. Pesten gebeurt achter de rug van leerkrachten. Daarom weet een leerkracht zelden uit zichzelf wat er zich precies afspeelt tussen de kinderen onderling. De leerkracht moet hierover worden geïnformeerd door de leerlingen zelf of door ouders.

Het is een probleem dat wij onder ogen willen zien en op onze school dan ook serieus willen aanpakken.

Daar zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, kinderen die pesten en de zwijgende groep leerlingen die niets doet), leerkrachten en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders)

- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.
- Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanning 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 zal er overlegd worden over een andere aanpak, eventueel met hulp van externe instanties. Ook kan er advies gevraagd worden aan de vertrouwenspersoon binnen het team. De Viermaster beschikt op beide locaties over een vertrouwenspersoon. Namen staan vermeld in de schoolgids.

Preventie van pestgedrag

- Een veilige omgeving

Binnen onze school is veel aandacht voor een veilige omgeving. We leren de kinderen vanaf groep 1 dat je rekening met elkaar moet houden. We leren respect voor elkaar en elkaars werk en zorg voor elkaar. Verder zorgen we er samen voor in de pauzes zoveel mogelijk met alle collega's op het plein te lopen.

- Openheid

Pesten moet bespreekbaar zijn. Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies en pesten worden expliciet besproken in de klas. Niet alleen als het pesten voor komt, maar ook structureel. Ook andere werkvormen zijn denkbaar, zoals; spreekbeurten, rollenspelen, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en groepsopdrachten. Door het aan de orde te stellen ontstaat erkenning en het gevoel dat pesten best bespreekbaar is. De kinderen moeten het gevoel krijgen dat ze ergens terechtkunnen als het hen overkomt, of als ze zien dat het een ander gebeurt. De leerlingen leren dat praten geen klikken is.

- Voorbeeldfunctie

Het voorbeeld van de leerkrachten (en thuis de ouders) is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een positief klimaat waarin duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten nemen duidelijk stelling tegen dergelijke gedragingen.

- Regels

We hanteren duidelijke regels, die voor alle leerlingen van de school gelden en die precies aangeven wat we wel en niet tolereren. Daarnaast kan iedere klas eigen klassenregels maken die specifiek aansluiten bij de algemene schoolregels.

De basis voor sociaal-emotionele ontwikkeling, en daarmee het voorkomen van pestgedrag, wordt gelegd met behulp van de Soemo-kaarten. De Soemo-kaarten zijn een methode die wordt aangeboden van groep 1 t/m 8 op onze school waarbij iedere groep tenminste 15 minuten per week bezig is met sociaal-emotionele ontwikkeling.

Signalering van pestgedrag

Het kan natuurlijk voorkomen dat de preventieve maatregelen niet werken. Het is dan goed om te weten wat de signalen zijn die de pester(s), het gepeste kind en de groep uitzenden. De leerkrachten en de ouders kunnen deze signalen dan waarnemen.

De belangrijkste signalen kunnen zijn dat het slachtoffer:

- o Zich niet veilig voelt op school, kan zich uiten door lichamelijke klachten, niet naar school willen, zich thuis afreageren;
- o Vaak niet naar buiten wil;
- o Niet graag naar situaties wil waarin de groepsleerkracht niet aanwezig is;
- o Vaak treuzelt na schooltijd;
- o Slechtere leerprestaties heeft;
- o Zich minder goed kan concentreren;
- o Vaak alleen is of zich afzondert;
- o Niet samenwerkt met andere kinderen;
- o Zelf (terug)pest

Overige kenmerken zijn:

- o De pester voelt zich sterker door het pesten;
- o Er is veel onrust in de groep;
- o Er is veel concurrentie binnen de groep;
- o Er spontaan veel vechtpartijen ontstaan zonder duidelijke oorzaak

Naast deze gedragskenmerken van kinderen wordt twee keer per jaar de SCOL-vragenlijst afgenomen. Met deze SCOL-vragenlijsten monitoren we de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en hun welbevinden. De uitkomsten van deze lijsten worden besproken in het team, en indien nodig met leerlingen en ouders.

Cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobile devices. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

- o pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- o stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het

dreigen met geweld in chatrooms of Facebook en dergelijke programma's.

- o het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- o ongewenst contact met vreemden
- o hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.
- o groepsapps (te harde bewoording gebruiken, uitsluiten)

Wat wordt er gedaan aan cyberpesten?

In de bovenbouwgroepen wordt aandacht besteed aan cyberpesten. In de lessen leren we de kinderen wat cyberpesten is en hoe ze er mee om kunnen gaan.

Cyberpesten gebeurt vaak in de thuissituatie. Indien cyberpesten wordt geconstateerd neemt school contact op met de ouders van betreffende leerling met het verzoek hierover met de leerling te spreken. Indien het cyberpesten invloed heeft op het gedrag van leerlingen op school treedt het stappenplan van het pestprotocol in werking.

Aanpak van pestgedrag

Wanneer leerlingen ruzie met elkaar hebben en/ of elkaar pesten zullen de volgende stappen worden genomen:

STAP 1: Er eerst zelf (en samen) proberen uit te komen.

STAP 2: Op het moment dat één van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) gaat hij/ zij naar de leerkracht. Hier legt de leerling het probleem voor.

STAP 3: bij herhaaldelijke conflicten/pestgedrag wordt gestart met de No Blame aanpak. Bij de No Blame aanpak wordt probleemoplossend gesproken met pester, gepeste en de groep. Het probleem van het individu wordt gemaakt tot groepsprobleem en samen wordt het pesten gestopt. De No Blame gaat uit van verantwoordelijkheid van iedereen en het gegeven dat deze probleemoplossende aanpak effectiever is dan straffen. Ouders worden op de hoogte gebracht van het No Blame-traject. Meer informatie over de No Blame-aanpak staat in de bijlage bij dit protocol.

STAP 4: indien de No Blame geen uitkomst biedt voor het pestprobleem wordt voor een meer bestraffende aanpak gekozen. Uitgangspunt is dat het pesten moet stoppen. Deze meer bestraffende aanpak, kent de volgende fases:

FASE 1:

- door middel van gesprek, iemand bewust maken van zijn/ haar handelen;
- afspraken maken over gedrag en deze steeds door middel van een korte evaluatie terug laten komen;
- eventueel een of meerdere pauzes binnen blijven.
- ouders worden op de hoogte gebracht;

FASE 2:

- een gesprek met de ouders. De medewerking van de ouders wordt gevraagd om een einde aan het probleem te maken. Alle zaken worden gedocumenteerd.

FASE 3:

- bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de Schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD of het schoolmaat-schappelijkwerk.

FASE 4:

- bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school.

FASE 5:

- in extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.

(Zie protocol schorsing en/of verwijdering.)

Begeleiding

De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen. Ook andere kinderen kunnen bij de begeleiding worden ingeschakeld.

Begeleiding van de gepeste leerling:

- o Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest; praten lucht op!
- o Leerling uitlokken het één en ander op papier te zetten (als erover praten niet lukt); o Leerling ervan verzekeren dat het niet zijn/haar schuld is. Niemand heeft het recht te pesten;
- o Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten;
- o De leerling leert hoe het de ander duidelijk moet maken hoe erg het pesten vindt en ook dat ze ermee op moeten houden;
- o Zoeken en oefenen van een andere reactie bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- o Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest;
- o Nagaan welke oplossing het kind zelf wil;
- o Sterke kanten van de leerling benadrukken;
- o Kringgesprek houden over bijvoorbeeld pesten in het algemeen;
- o Boek voorlezen dat over pesten gaat;
- o De leerling zelf boeken laten lezen over pesten;
- o Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt;
- o Leerling bemoedigen om leuke dingen te gaan doen, bijvoorbeeld lid worden van een club;
- o Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s);

Begeleiding van de pester(s):

- o Pesten is verboden. wij houden ons aan deze regel; straffen als het kind wel pest – belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt;

- o Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/ pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen);
- o Laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste;
- o Laten inzien dat hij er iets aan kan doen, dat hij kan beginnen op te houden met pesten;
- o Excuses aan laten bieden;
- o In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft;
- o Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerst- nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- o Leerling boeken aanbieden die als onderwerp pesten hebben;
- o Contact tussen ouders en school; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten?
- o Inschakelen hulp; sociale vaardigheidstrainingen; Jeugdgezondheidszorg; huisarts; GGD.
- o Belonen als de leerling zich anders/beter opstelt;
- o Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s)

Begeleiding van groep/kinderen rondom pester en gepeste:

- o Leerlingen verantwoordelijk maken voor de sfeer in de klas;
- o Open sfeer creëren die kinderen uitnodigt om te vertellen wat ze zien gebeuren;
- o Kinderen samen brengen die zich sterk kunnen en willen maken tegen elke vorm van pesten en zich hiertegen uit durven spreken;
- o Kinderen steunen om zich uit te spreken tegen pesten;
- o Kinderen inzicht laten krijgen in hun rol; zowel de pester als de gepeste zouden graag 'een echte vriend' hebben.
- o Er kan een sociale vaardigheidstraining komen, om de kinderen goed met elkaar te leren omgaan.
- o Duidelijk maken dat niets doen, net zo erg is als pesten. Kinderen inzicht laten krijgen in hun rol van "meelopers".

Adviezen aan ouders

Ouders van gepeste kinderen:

- o Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind;
- o Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken;
- o Neem ook altijd contact op met de school, zodat de leerkrachten er extra alert op zijn.
- o Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken;
- o Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen;
- o Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport;
- o Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.
- o Probeer uw kind niet over te beschermen, bijvoorbeeld naar school brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen

Ouders van pester(s):

- o Neem het probleem van uw kind serieus;
- o Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden;
- o Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen;
- o Maak uw kind gevoelig voor wat hij/zij anderen aandoet. Bespreek dit en laat uw kind inzien hoe het gepeste kind zich voelt;
- o Besteed extra aandacht aan uw kind;
- o Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport. Onderzoek toont aan dat pestgedrag afneemt wanneer het kind bepaalde sporten beoefent;
- o Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind;
- o Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle andere ouders:

- o Neem de ouders van het gepeste kind serieus;
- o Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan;
- o Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag;
- o Geef zelf het goede voorbeeld;
- o Leer uw kind voor anderen op te komen;
- o Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

Samenwerken zonder bemoeienissen:

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te komen lossen. Bij problemen van pesten zullen de leerkrachten en de directie hun verantwoordelijkheid nemen en indien nodig overleg voeren met de ouders. De inbreng van de ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, tot het geven van suggesties en tot het ondersteunen van de aanpak van de school.

No blame aanpak bij pesten - stappenplan

Inleiding

De No Blame aanpak is een niet bestraffende, probleemoplossende methode om met pestsituaties om te gaan. Er wordt beroep gedaan op het inlevingsvermogen van de groep en op de persoonlijke verantwoordelijkheid van elke deelnemer.

No Blame gaat ervan uit dat (dreigen met) straffen niet helpt, maar dat de pester(s) en de gepeste het probleem samen moeten oplossen. Omdat het de verantwoording van volwassenen is om voor veiligheid te zorgen, moeten zij de gesprekken ondersteunen.

De uitgangspunten:

Voordat je begint wel de onderstaande uitgangspunten bestuderen.

A. Pesten is normaal

Je kan het niet goedpraten, wel begrijpen

Zal altijd deel uitmaken van de maatschappij

Pester moet de kans krijgen om te erkennen dat er een probleem is

Pester moet hulp krijgen om tot probleembesef te komen

Pester op basis van vertrouwen benaderen

B. Pesten is een groepsprobleem

Soms werkt pester alleen, meestal in groep

Groepsprobleem : groepje pesters, helpers en toeschouwers

Groep ondersteunt pesten en laat het toe

Groep heeft de macht het pesten te melden en te veroordelen

Gedrag van de pester wordt minder interessant als hij geen steun meer krijgt van de groep

Groep inschakelen in het zoeken naar een oplossing

Groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen

C. No Blame steunt op het vergroten van de empathie

Pesters hebben problemen om zich in te leven in gevoelens van anderen

Pesters beseffen niet wat gevolgen zijn van hun gedrag

Empathische reacties uitlokken om zo andere kinderen te stimuleren

D. De gevoelens en niet de feiten staan centraal

Nadruk ligt steeds op het slechte gevoel van het slachtoffer, niet op de feiten

Pesters voelen zich minder terecht gewezen

De kans bestaat dat de empathie van de pester wordt aangewakkerd

E. Klemtoon ligt op het probleemoplossend karakter

Kinderen bij de aanpak betrekken bevordert de positieve sfeer

Niemand wordt boos

Zoektocht naar de oplossing staat centraal

Maar wat is pesten eigenlijk?

Regelmatige, vervelende gebeurtenissen en/of handelingen ontstaan: het hoeft niet om spectaculaire toestanden te gaan, het is juist het beklemmende van de regelmaat dat de doorslag geeft. Het slachtoffer kent zelden echte rust als de pesters ergens in de buurt zijn.

Er is sprake van pesten als spreekwoordelijk onophoudelijke druppels op hetzelfde hoofd vallen.

Macht van de pester(s) staat tegenover de onmacht van het slachtoffer van groot belang is de beleving van het slachtoffer: die voelt zich onmachtig, de buitenwereld ziet het vaak anders ("hij/zij moet maar wat ... reageren", "hoe is het mogelijk dat hij/zij dat toelaat")

Geen respect voor grenzen: de pesters zullen zelden een "nee" of een "stop daarmee" echt accepteren.

Pesters hebben meestal een laag ontwikkeld empathisch vermogen. Ook al weten ze dat ze iets verkeerd doen, ze zullen zelden het effect van hun daden kunnen inschatten en beseffen meestal de ernst er niet van.

Pesten is een groepsprobleem, dat betekent dat een individu zelden tot nooit het probleem kan oplossen, want een individu kan niet winnen van een groep. De groep moet in actie komen.

Omschrijving van de betrokkenen

Pesters (veroorzakers, daders)

Pesters vind je overal.

Fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer, het is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Hij doet zich zelfzeker voor maar is dat daarom niet.

Weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer er om vraagt.

Zich niet bewust zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht. Er bestaat geen éénduidige oorzaak waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk. Kinderen die weinig aandacht van hun opvoeders krijgen, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En niet onbelangrijk is het voorbeeldgedrag van volwassenen. 'Als een vader tijdens de voetbalwedstrijd van zijn zoon langs de lijn de scheidsrechter allerlei nare ziektes toewenst, is het niet verwonderlijk dat zijn kind dit gedrag op het schoolplein imiteert.'

Gepeste (doelwit, slachtoffer)

Wijkt meestal af van één of andere groepsnorm. Dit is echter enkel een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd kan het ook gebeuren dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt plots uitgekozen wordt als doelwit.

De tolerantiegrens van de kinderen verschillend is. Daar waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

Zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg eenzaam.

Missen vaak een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind overbeschermd wordt. Toch kan nooit worden gesteld dat kinderen pestgedrag uitlokken. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt deze stelling in dat het pestgedrag geminimaliseerd of goedgepraat wordt.

De groep (meelopers, toeschouwers, helpers)

Dikwijls een groepsgebeuren.

'Neutrale' toeschouwers. Zij zeggen of doen vaak niets uit angst om zelf het doelwit van pesterijen te worden en zo ook uit de groep te vallen.

Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. In deze houding schuilt echter het gevaar dat deze kinderen onverschillig en hard worden voor het leed van anderen, waardoor hun empathie afneemt.

Naast de neutrale toeschouwers zijn er ook soms kinderen die de pester helpen bij zijn pestgedrag en zijn er, gelukkig, ook kinderen die partij durven kiezen voor het slachtoffer. Ook al komt hun hulp of hun besef soms te laat.

In het onderstaande schema wordt een uitgebreid overzicht gegeven van de mogelijk betrokken leerlingen in geval van pestgedrag.

De No Blame-benadering

De No Blame aanpak heeft niet tot doel de feiten in vraag te stellen. Evenmin wordt de pester beschuldigd of gestraft. De groep krijgt de verantwoordelijkheid een aantal voorstellen te doen om het negatieve gevoel bij het slachtoffer weg te nemen of te verminderen.

De basisprincipes zijn:

Het pesten moet stoppen

Iedereen is verantwoordelijk

Niemand wordt gestraft

Zeven stappen

De no blame-methode werkt volgens een stappenplan. De No Blame-benadering bestaat uit zeven stappen:

1. [Interview] Een gesprek met het slachtoffer.

Het gaat er hierbij om dat de begeleider er achter komt door wie de gepeste leerling wordt belaagd. Wie nemen het voortouw; wie zijn de volgers? Maar vooral ook: wat gebeurt er intern, in het hoofd, van het slachtoffer. Wat is het effect op hem als persoon van wat hem overkomt? Focus je op het gevoel van de leerling. Feitelijkheden zijn minder belangrijk. Vraag de leerling als 'huiswerkopdracht' tot uitdrukking te brengen hoe hij zich voelt (opstel, tekening, gedicht) En vraag of je dit product met andere leerlingen mag bespreken. Licht de ouders van de gepeste leerling en van de meest betrokken leerlingen in over je aanpak en vraag of zij erachter kunnen staan. Als dat zo is, kun je de volgende stappen zetten.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

informatie vragen, geen details over wat er juist gebeurd is,
vraag naar beleving, gevoelens van het slachtoffer,
uitleg over aanpak, nadruk op niet-bestrafende aspect, vraag toestemming,
bespreek samen de namen om de groep samen te stellen,
vraag wat je wel of niet mag vertellen over de beleving van het slachtoffer,
vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het slachtoffer,
aangeven dat je steeds bereikbaar blijft voor het slachtoffer

2. [Bijeenkomst met een groep buddies]

Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen (bij voorkeur 6 tot 8 leerlingen).

De begeleider heeft een bijeenkomst met het groepje leerlingen dat tijdens het gesprek met het doelwit gekozen is. Pesters, meelopers zowel als leerlingen met een positieve groepsinvloed. Let op: het slachtoffer doet hieraan niet aan mee.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

bestaat uit pesters, meelopers, vrienden en /of positief ingestelde jongeren,
het slachtoffer is niet aanwezig, dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

3. [Situatie schetsen en uitleg geven aan de buddies]

Leg het probleem uit. De begeleider vertelt hoe het slachtoffer zich voelt. De begeleider treedt absoluut niet in details, noch verliest hij zich in ja/nee-discussies rond incidenten of beweerde feiten. Er wordt niet beschuldigd, noch worden er daders aangewezen. Leg de situatie op tafel zonder ook maar iemand te beschuldigen. De situatie is dat een klasgenoot zich op dit moment doodongelukkig voelt. Vertel dat niemand (op dit moment, naar aanleiding van deze situatie) bang hoeft te zijn voor

straf, represailles. Iedere beschuldiging draagt de kiem in zich voor hernieuwd intensiever en ondergronds pesten.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

vertel aan de groep dat je een probleem hebt,
gebruik eventueel het verhaal of de tekening van het slachtoffer,
praat niet over details van gebeurtenissen,
beschuldig niemand,
duidelijk maken dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

4. [Verantwoordelijkheid uitdelen]

Een gezamenlijke verantwoordelijkheid. De begeleider zegt dat in een groep ieder medeverantwoordelijkheid is voor hoe anderen zich voelen. En dat iedereen er een bijdrage aan kan leveren hoe anderen zich voelen. Sterker nog; iedereen heeft altijd invloed. Als jij stil, rustig bent en je nooit ergens mee bemoeit, heb je ook invloed.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

zeg duidelijk dat niemand in de problemen zit of gestraft wordt,
elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing,
zij hebben het meeste contact met het slachtoffer, dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

5. [Voorstellen laten formuleren]

De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen.

Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. De begeleider complimenteert dit en vraagt of hij deze tips mag overbrengen aan het slachtoffer. Er vindt dus een omkering plaats: de leerlingen geven tips aan het slachtoffer en krijgen te horen 'fijn dat jullie meedenken en dat jullie op deze manier de ander helpen'. Daarna kan de begeleider zeggen: 'fijn dat ik die tips van jullie mag overbrengen. Dat ga ik doen. Maar zijn er ook dingen die jullie kunnen en willen doen om er voor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt? De begeleider moedigt aan en geeft positieve feedback, maar waakt er voor de leerlingen beloftes tot gedragsverbetering af te dwingen.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

alle positieve voorstellen aanvaarden (niets doen is ook een positief voorstel!)
vraag om het concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'
aandacht voor de 'ik-taal' (wees niet tevreden met algemene uitspraken),
intenties kunnen opgeschreven worden.

6. [Een proeftijd van zeven dagen afspreken]

Een proeftijd van zeven dagen afspreken waarin de buddies de kans krijgen om hun voorstellen uit te voeren. Laat het probleem verder aan de groep over.

Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

leg de verantwoordelijkheid bij de groep; zij alleen kunnen het probleem oplossen,

bedank hen en geef ze duidelijk vertrouwen,

vertel dat je hen na één week individueel wil spreken (je blijft bereikbaar).

7. [Evaluatie van de leerlingen na één week]

Organiseer een evaluatie met gepeste en alle groepsleden apart omtrent de voorgaande zeven dagen. Ingeval de gepeste geen verbetering ervaart, worden de stappen herhaald.

Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na een week of twee, hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd? Doe hiervan verslag aan de ouders van de gepeste leerling en de meest betrokken ouders.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn bijdrage,

gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden, enz.

indien het slachtoffer niet helemaal tevreden is, kan de procedure herhaald worden.

Doe de onderstaande dingen in ieder geval niet:

Labels “plakken”: een pester wordt soms slachtoffer en omgekeerd, sommige situaties zijn zo complex dat een pester tegelijk slachtoffer is. Bovendien geef je geen enkel gedragsalternatief door iemand als pester of meeloper of slachtoffer te bestempelen. Integendeel, je versterkt de bestaande positie.

De “waarheid” zoeken: dit is een heel moeilijke “politie-techniek” waar heel specifieke vaardigheden en strategieën bijhoren. Vraag maar eens aan twee mensen die hetzelfde hebben meegemaakt om een objectief verslag te geven... In een peestsituatie speelt dan ook nog eens mee dat de pester er meestal alle belang bij heeft om te liegen en het slachtoffer ook (die is bang voor wraak).

Het slachtoffer willen veranderen. Een jongere die assertief is, heeft misschien wat meer kans om niet gepest te worden, maar het is geen garantie. Een pester heeft trouwens ook nood aan meer assertiviteit, want die gedraagt zich agressief. Preventief werken aan assertiviteit (ik ben OK, jij bent OK) is dus voor alle jongeren zinvol. Een slachtoffer heeft meestal geen boodschap aan allerlei pogingen om hem/haar te veranderen. Ten tweede geef je de akelige boodschap dat het slachtoffer verantwoordelijk is en dat is in peestsituaties nooit het geval.

Wat kan dan wel? Nadat het pesten gestopt is, kan je een slachtoffer indien nodig trainen in socio-emotionele vaardigheden (pesters, meelopers en de klas kunnen eveneens extra begeleiding krijgen in sociale vaardigheden).

Straffen: straf nooit omdat er gepest wordt, het is een gevaarlijke ingreep die het slachtoffer meestal nog meer in gevaar brengt, bovendien geef je de pester de boodschap dat wie de meeste macht heeft, wint... en pesters houden al zo van het gevoel van macht dus...

Pestcoördinator

Zoals reeds gezegd gaat No blame ervan uit dat (dreigen met) straffen niet helpt, maar dat de pester(s) en de gepeste het probleem samen moeten oplossen. Omdat het de verantwoording van volwassenen is om voor veiligheid te zorgen, moeten zij de gesprekken ondersteunen. Het is dan ook handig dat er op school of op het werk een pestcoördinator aangesteld wordt. Die zorgt ervoor dat pester(s) en omstanders onder zijn begeleiding met elkaar gaan zoeken naar mogelijkheden om het gepeste kind weer veilig en met plezier naar school te laten gaan. Hier volgt dan wat later een evaluatiegesprek over.