

## **Pestprotocol**

Pesten komt helaas op elke school voor, ook bij ons. Dat raakt ons, want pestgedrag heeft grote invloed op zowel de slachtoffers als op de kinderen die pesten. In dit protocol beschrijven we wat we als School met de Bijbel doen aan preventie, om zodoende het probleem zo veel mogelijk te voorkomen, en wat onze aanpak is als er desondanks toch sprake is van pestgedrag. Dit alles heeft als doel onze kinderen een basisschoolperiode te geven waarin ze zich veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

### **Wat is pesten?**

‘Pesten is een vorm van agressie waarbij herhaaldelijk wordt geprobeerd iemand fysiek, verbaal of psychologisch pijn te doen. Dit kan zowel offline als online. Pesten is een proces waarin verschillende personen een rol hebben. Pesters hebben vaak een sterkere sociale positie dan de gepeste of proberers die te versterken door anderen te kleineren’ (Nederlands Jeugdinstituut).

Bij pesten is er sprake van ongelijkheid (bijvoorbeeld in leeftijd of fysiek), het gebeurt vaak in een groep en telkens is dezelfde persoon de klos. Pesten gebeurt vaker dan een keer, soms wel maandenlang. Volwassenen hebben vaak niet in de gaten dat er sprake is van pesten.

Er is verschil tussen plagen en pesten. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar en liggen de rollen niet vast. Ook gebeurt het niet op structurele maar op incidentele basis.

Om pesten zo veel mogelijk te voorkomen, hebben we een preventief programma op school. Dat wordt hieronder beschreven in deel 1. Als pesten desondanks toch de kop op steekt, wordt het pestprotocol ingezet (deel 2).

## **Deel 1: preventie**

Door middel van een preventief programma willen we pestgedrag zo veel mogelijk zien te voorkomen. Hierbij werken we aan de sociaal emotionele competenties van kinderen, zoals hieronder beschreven door Kees van Overveld.

### *Overzicht van vijf groepen sociaal emotionele competenties*

#### *Besef hebben van jezelf*

- *Kunnen inschatten van je eigen gevoelens*
- *Kennis hebben van je interesses, waarden en kracht*
- *Een gezond zelfvertrouwen*

#### *Besef hebben van de ander*

- *Empathie*
- *Perspectief nemen*
- *Verschillen tussen individuen en groepen herkennen en waarderen*
- *Sociale cues juist interpreteren*

#### *Keuzen kunnen maken*

- *Goed overdacht kiezen met de juiste aandacht voor jezelf en de ander*
- *Bijdragen aan een positief klimaat in je school*
- *Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag*

#### *Zelfregulatie*

- *Impulscontrole bij stressvolle situaties*
- *Omgaan met heftige emoties*
- *Doelgericht gedrag*

#### *Relaties kunnen hanteren*

- *Relaties aangaan gebaseerd op samenwerking*
- *Sociale druk weerstaan*
- *Conflicten oplossen*

## **Hoe ziet het preventieve programma eruit?**

### **Aandacht voor groepsvorming**

Groepsvorming is werken aan sociale veiligheid, werken aan preventie van pestgedrag (Kees van Overveld). We onderscheiden vijf fasen in de groepsvorming, waarvan de eerste drie (forming, norming en storming) centraal staan in de eerste weken van een schooljaar.

- Forming vindt plaats tijdens de eerste paar dagen van het schooljaar, waarbij het draait om de hernieuwde kennismaking met elkaar.
- Norming loopt parallel aan de fase van forming en duurt enkele weken. Dit is de fase van de regelgeving. Deze fase vraagt om een leerkracht die heel duidelijk is in wat de regels, normen en waarden zijn. We gebruiken hiervoor de zeven gewoontes van Covey (TLIM). Met de leerlingen wordt besproken wat deze gewoontes voor hen betekenen, hoe ze eruit zien, hoe ze klinken, wat het betekent voor hun gedrag. Dit blijft niet bij praten, maar het gewenste gedrag wordt ook gedemonstreerd en geoefend in rollenspelen, op de plek waar we het gedrag willen zien. In deze periode maken we in groep 5 tot en met 8 ook afspraken over online gedrag, door vanuit de methode STAPP de lessen over cyberpesten te geven. Uiteindelijk wordt in elke groep een groepsmissiestatuut geformuleerd en opgehangen, die gedurende het jaar geregeld ter sprake komt.
- Storming is de periode die volgt op forming en norming. Leerlingen gaan op zoek naar hun eigen plek in de groep. De regels zijn duidelijk, maar moeten nu op een goede manier toegepast gaan worden. Tijdens deze fase is wij-taal heel belangrijk: we zijn als groep verantwoordelijk voor elkaar. Wat doen wij als we zien dat iemand verdrietig is, gepest wordt of juist zelf pest? Tijdens deze fase wordt ook besproken hoe conflicten op een goed manier kunnen worden opgelost. Dit doen we aan de hand van het WAK-model (weglopen, aanpakken of knokken), waarbij we kinderen leren dat we gewoonte 1 kunnen inzetten en proactief kunnen kiezen voor het aanpakken van het probleem. Ook is er tijdens deze fase aandacht voor pestgedrag en leren we de kinderen dat er hierin maar twee keuzes zijn: óf je staat op óf je staat toe. Kinderen zijn vaak bang om te klikken. We leren de kinderen om nergens over te klikken, behalve als de met elkaar afgesproken regels over het omgaan met elkaar worden overtreden, en dat ze als groep verantwoordelijk zijn voor elkaar. We zorgen dat het voor kinderen duidelijk is dat niemand erom vraagt om slachtoffer van geweld te worden, om te voorkomen dat de gepeste (een deel van) de schuld krijgt.

### **De zeven gewoontes van Covey (TLIM)**

‘Als iets duidelijk wordt in de wetenschappelijke literatuur rondom pesten, dan is het wel dat je van het verantwoordelijkheidsgevoel van de groep moet uitgaan om pesten een halt toe te roepen’ (Kees van Overveld).

Om dit verantwoordelijkheidsgevoel te trainen maken we gebruik van het programma TLIM. Veel van de sociaal emotionele competenties die hierboven zijn genoemd worden met de verschillende gewoontes getraind. Gewoontes die expliciet bijdragen aan de preventie van pesten:

- Gewoonte 1: wees proactief. Kinderen leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen keuzes en zelf na te denken over mogelijke oplossingen van hun probleem. Ze leren verantwoordelijkheid te dragen door o.a. te werken met een leiderschapsrol. Ook is er aandacht voor proactief omgaan met conflicten.
- Gewoonte 4: denk win-win. Kinderen leren om bij probleemoplossingen niet alleen aan hun eigen winst te denken, maar ook aan die van de ander.
- Gewoonte 5: eerst begrijpen, dan begrepen worden. Als leerkrachten stimuleren we kinderen om zo veel mogelijk zelf tot oplossingen te komen als er een probleem is met een ander. Dit begint met goed naar elkaar luisteren.
- Gewoonte 6: creëer synergie. We vieren de verschillen en laten kinderen ervaren dat ze door samen te werken verder komen dan alleen.

Tijdens het bespreken van de gewoontes concretiseren we deze door met de kinderen na te denken over wat je hoort, wat je voelt, wat je zegt en wat je ziet.

- We zijn verantwoordelijk voor elkaar en helpen elkaar!
- Iedereen hoort erbij; we sluiten niemand buiten.
- We blijven van elkaar en elkaars spullen af.
- We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken alleen nette woorden.
- We praten alleen op een fijne manier over elkaar.
- We luisteren naar elkaar.
- Als je ruzie hebt, probeer je het op te lossen door te praten. Als dat niet lukt ga je naar de juf of meester. Als de ruzie is opgelost, vergeven we elkaar.
- Als er iets gebeurt wat niet prettig is of wat je gevaarlijk vindt, dan vertel je dat aan de juf of meester. Dat doe je ook als het over iemand anders gaat, want hierin zijn we allemaal verantwoordelijk voor elkaar! Houd pesten nooit geheim!

### **PAD-lessen**

We geven een selectie uit de lessen van dit programma, hebben een kanjer van de week en gebruiken dagelijks de emotiekaartjes. Het kunnen inschatten en verwoorden van emoties en het hebben van voldoende zelfvertrouwen zijn belangrijke sociaal emotionele vaardigheden, en kunnen zodoende weer meewerken aan een groeps sfeer waarin pesten zo min mogelijk voorkomt.

### **STAPP**

We gebruiken deze methode om kinderen om te leren gaan met moderne media. Hierin komen expliciet lessen voor over gewenst online gedrag.

### **Wonderlijk gemaakt**

Deze methode wordt gebruikt voor seksuele vorming; onderdeel hiervan is seksuele weerbaarheid.

### **Zien en Successpiegel**

Naast de gewone dagelijkse observaties en gesprekjes met kinderen krijgen we ook informatie via de vragenlijsten van Zien en Successpiegel, waarna zo nodig weer actie wordt ondernomen.

## Deel 2: pestprotocol

Als pesten ondanks de preventieve maatregelen toch de kop opsteekt, moet een school beschikken over een directe aanpak. Deze staat hieronder beschreven.

Daarnaast is het goed om te weten dat er een vertrouwenspersoon op school aanwezig is; de kinderen worden hiervan op de hoogte gebracht door middel van posters die op verschillende plekken ophangen.

Is er sprake ondanks de preventieve maatregelen toch sprake van pesten, dan volgen we het volgende plan, dat gebaseerd is op de vijf-sporenaanpak (Nationaal Onderwijs Protocol tegen pesten). Deze aanpak is gericht op het slachtoffer, de pester, de meelopers, de ouders en de leerkracht/het schoolteam.

Het is belangrijk dat er een structurele aanpak komt van signaleren, analyseren, een plan opzetten en uitvoeren en evalueren.

### Begeleiding van een kind dat gepest wordt

- medeleven tonen, luisteren en vragen (hoe en door wie wordt het gepest)
- nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat hij/zij doet voor, na en tijdens het pesten; huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken; de leerling laten inzien dat je ook op andere manieren kunt reageren - zoeken en oefenen van een andere reactie
- het kind laten inzien waarom een kind pest
- nagaan welke oplossing het kind zelf wil
- sterke kanten van het kind benadrukken
- praten met de ouders (mits het kind dat wil)
- het gepeste kind niet overbeschermen en te veel in een uitzonderingspositie zetten ten opzichte van de rest van de groep. Dit zou pesten weer in de hand kunnen werken
- zo nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt (bijv. sociale vaardigheidstrainingen in of buiten school)

### Begeleiding van de pester

- praten, zoeken naar de reden van het pesten
- laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor het slachtoffer
- excuses laten aanbieden
- in laten zien welke sterke/leuke kanten het slachtoffer heeft
- het kind leren niet meteen kwaad te worden
- prijzen/belonen als het kind zich aan de regels/afspraken houdt en/of een andere/betere manier van reageren toont
- gesprek met de ouders; elkaar informeren en overleggen; inleven in het kind (hoe komt dit kind tot pesten?); zo nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt.

### **De middengroep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem door:**

- met de kinderen te praten over pesten en over hun eigen rol daarin
- met de kinderen te overleggen over mogelijke oplossingen en wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen
- samen met de kinderen te werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen
- hulp aan de zwijgende middengroep door het melden van signalen van pesten te stimuleren.

### **Hulp aan de leerkracht**

Deze hulp kan de vorm hebben van achtergrondinformatie over het verschijnsel zoals signalen, oorzaken, gevolgen en concrete (preventieve en curatieve) aanpakmogelijkheden.

### **Adviezen aan ouders**

Adviezen aan ouders van het gepeste kind:

- blijf in gesprek met uw kind
- als pesten op straat gebeurt en niet op school, kunt u het best contact opnemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken
- pesten op school kunt u direct met de leerkracht bespreken
- door complimenten kan het zelfrespect van uw kind vergroot worden
- stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport
- steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt
- werk samen met school. Dit kan door: aanleveren van informatie, het geven van suggesties en het ondersteunen van de aanpak door de school.

Adviezen aan ouders van kinderen die pesten:

- neem het probleem serieus
- raak niet in paniek, elk kind loopt kans pester te worden
- probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- maak uw kind gevoelig voor wat het een ander aandoet
- corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem en beloon het goede gedrag
- maak uw kind duidelijk dat u achter de aanpak van de school staat.