

GVBa Sinte-Maarten
www.sinte-maartenschool.be
Limbosweg 13
1860 Meise
02 269 49 15

1 september 2014



Pesten op school? Daar doen wij iets aan!

In dit nummer:

Pesten op school? Daar doen wij iets aan!	1
Wij ondernemen het volgende	1
Signalen	2
Toeschouwer bij pestgedrag. Tips	2
Je kind wordt gepest. En nu?	3
Cyberpesten	3
Misschien pest je kind zelf ...	4

Beste ouder(s)

Mede door de laatste tevredenheidsenquête van de ouderraad en de werkgroep 'Respect en Engagement' van de schoolraad ontstond er een werkgroep van leerkrachten en ouders om gericht te werken rond en aan pestgedrag op school.

Het Vlaams Netwerk 'Kies Kleur tegen Pesten' trekt jaarlijks aan de alarmbel: pesten op school blijft een hardnekkig probleem. Het pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid van ou-

ders en school. Als beide partijen het samen aanpakken lukt het beter om kinderen te steunen en het pesten te doen stoppen.

Communicatie is hierbij essentieel; de drempel van de school moet laag genoeg zijn om dit mogelijk te maken. En dat is ons werkpuntje ... Eens het pestprobleem gekend is, getuigen ouders dat het consequent wordt opgevolgd. Ouders, aan hun kant, moeten overtuigd zijn dat het heel belangrijk is om (vermoedelijk)



Pesten? Ik meld het!

pestgedrag te komen melden aan de klasleerkracht, zorgcoördinator en directie. Dit in drie gevallen: je kind pest zelf, je kind wordt gepest, je kind vertelt thuis dat het getuige is van pestsituaties.

Het is ook belangrijk dat je als ouder weet dat je het telkens opnieuw moet komen melden.

Kreeg je kind nog geen deurhanger?

Vraag een exemplaar op het secretariaat.



Wij ondernemen het volgende ...

Begin dit schooljaar zal je kind een flyer rond 'pesten' meekrijgen, besproken in de klas. Deze kan hij/zij uitknippen en gebruiken als deurhanger en dus ook als reminder wanneer hij/zij geconfronteerd wordt met een voorval van pesten. Ook op de

schoolwebsite zal je achtergrondinformatie terugvinden. Er is een e-mailadres van juf Caroline (zorgco) en juf Inge (schoolco) om bezorgdheden te melden: jokertroef@gmail.com. Op het ballenplein hangt een meldbus. De werkgroep van

leerkrachten en ouders rond 'pesten' zal af en toe samenkomen om de werking op te volgen, initiatieven te nemen en te brainstormen. Wil je graag deelnemen? Geef je dan op via de klasouder of de klasleerkracht. Vraag je kind naar de flyer.

Signalen die een kind geeft en op pesten kunnen wijzen ...

- a. Opvallende gedragsveranderingen en een opvallende daling van de resultaten op schools vlak.
- b. Het optreden van lichamelijke klachten zonder medische oorzaken, zoals buikpijn, hoofdpijn, stijve ledematen ...
- c. Niet naar school willen; het kind voelt zich niet goed.
- d. Zich terugtrekken, geen antwoord meer willen geven op vragen.
- e. Zich minder goed kunnen concentreren, waardoor de resultaten vaak achteruitgaan.
- f. Bedplassen, slecht slapen, nachtmerries hebben.
- g. Zich wegstoppen tijdens de speeltijden.
- h. Langs de muren op de speelplaats lopen of tegen de muur staan.
- i. Dichtbij volwassenen hangen die ze vertrouwen: ouder, leerkracht, trainer ...
- j. Niets over school vertellen. Als er iets verteld wordt, is het meestal over onplezierige dingen die ze meegemaakt hebben.
- k. Treuzelen zodra een keuze als bedreigend wordt ervaren.
- l. Een kleine aanleiding die leidt tot spontane huilbuien of emotioneel gedrag.
- m. Niet gevraagd worden bij het maken van groepjes; eerder buiten de groep liggen.
- n. Proberen bij anderen in het gevlij te komen door bv. het geven van cadeautjes aan de pestkop.
- o. Vaak blauwe plekken of schaafwonden, gescheurde of besmeurde kleding, eigendommen zijn kwijt of kapot.
- p. Thuis soms driftbuien en stemmingswisselingen.
- q. Wordt gechanteerd door de pestkop en steelt daarom geld of snoep.
- r. Gebruikt in tekeningen vaak donkere kleuren en deze tekeningen gaan vaak over geweld.
- s. Heeft vaak een kleinerende bijnaam en is het doelwit van grappen.
- t. Wordt vaak geprovoceerd en is daardoor soms betrokken bij conflicten.
- u. Zich schuldig voelen, het zal wel aan zichzelf liggen.
- v. Telkens als laatste gekozen den of niet mogen meedoen.
- w. Een kind waar niemand naast wil zitten.

Alle tips en info in deze folder vonden wij in het boek 'Zeg nee tegen pesten' van Herberd Prinsen – uitgegeven bij Lannoo en de ouderfolder 'Pesten op school. Daar doen we samen iets aan!' via www.kieskleurtegenpesten.be

Je kind is toeschouwer bij pestgedrag. Wat doe je?

- a. Laat je kind vertellen wat er aan de hand is.
- b. Wijs je kind op de gevolgen van pesterijen, het verdriet van het slachtoffer, de nadelen voor de pestende kinderen en de groep.
- c. Vertel je kind dat het pesten moet stoppen en dat hij/zij daarbij kan helpen.
- d. Wijs op het belang van samenwerking en op de noodzaak om pestsituaties bespreekbaar te maken.
- e. Bekijk met je kind op welke manier hij/zij verantwoordelijkheid zou kunnen opnemen.
- f. Overleg op welke manier de school op de hoogte kan worden gebracht van een bestaand pestprobleem.
- g. Bespreek met je kind mogelijke manieren om het pesten af te keuren. 'stop ermee', 'pesten is laf, daar doe ik niet aan mee', 'ik vind pesten helemaal niet leuk en daarom doe ik er niet aan mee'.
- h. 'Nee zeggen' lukt beter wanneer je het samen doet. Zoek uit welke klas- of groepsleden je kind kan aanspreken om hem of haar te steunen.



Je denkt dat je kind gepest wordt. Wat doe je?

- a. Maak voldoende tijd vrij voor een gesprek.
- b. Laat je kind vertellen wat er zich afspeelt en hoe het zich voelt.
- c. Neem het verhaal van je kind ernstig.
- d. Probeer rustig te blijven ook al is dat moeilijk. Je kind heeft je steun nodig.
- e. Leg de schuld niet bij je kind. Wijs op de mooie en sterke kanten van je kind.
- f. Vraag aan je kind of er op school vrienden of klasgenoten zijn bij wie het zich goed voelt.
- g. Bekijk samen wat wel leuk is op school.
- h. Vertel aan je kind dat het nodig is om de school in te lichten om het pesten te laten stoppen.
- i. Overleg samen met je kind wie de meest geschikte contactpersoon is.
- j. Bekijk samen wat je de school zeker wilt zeggen.
- k. Stel het gesprek met de school niet te lang uit.
- l. Houd je aan de afspraken die je hierover met je kind hebt gemaakt.
- m. Voer het gesprek met de school niet via de telefoon, maar kies voor een gesprek ter plaatse. Maak hiervoor een afspraak.
- n. Probeer rustig te blijven. Druk je bezorgdheid uit en je vertrouwen in de school.
- o. Vertel wat er aan de hand is met concrete feiten. Verduidelijk hoe je kind zich nu voelt en wat de pesterijen met hem/haar doen.
- p. Verduidelijk de belangrijkste wens van je kind.
- q. Vraag de school om eerst en vooral te observeren wat er zich op school rondom jouw kind afspeelt.
- r. Laat de school de nodige tijd om het probleem stapsgewijs aan te pakken. Druk vertrouwen uit in de aanpak van de school. Respecteer het sanctiebeleid van de school. Vraag naar de meest geschikte contactpersoon voor jouw kind binnen de school.
- s. Maak een nieuwe afspraak om het verdere verloop en de ervaringen van je kind te bespreken.
- t. Verwacht niet dat het pesten van vandaag op morgen opgelost is.
- u. Bedank de contactpersoon voor zijn/haar inspanningen.
- v. Spreek af dat jij je kind op de hoogte zult brengen van het voorbije gesprek.

Wacht niet te lang! Melden is belangrijk!

Nog even iets over cyberpesten

Cyberpesten is een specifieke moderne manier van pesten. Maar het blijft pesten!

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT, zoals internet, gsm of computer om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen

Tips die je als ouder aan je kind kan meegeven:

- A) Alle informatie die je in hetgewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op het internet. Denk aan je dagboek of je tandenborstel ... die houd je ook voor jezelf.
- B) Alles wat je niet in het ware leven recht in iemand zijn gezicht durft zeggen, tik je ook niet in op facebook, msn, twitter ... of Skype.



Pesten. Doe er iets aan!



Wij willen hier als schoolteam en ouderaad werk van maken. Wij rekenen op jullie. Doe je mee?

Op zoek naar extra informatie of steun?

- CLB (zie schoolreglement)
- Limits vzw via www.limits.be
- EVO via www.evovzw.be
- VCOV via www.vcov.be
- www.kieskleurtegenpesten.be
- www.pesten.be
- www.sjn.nl/pesten
- www.pestweb.nl (op kindermaat)
- www.cyberpesten.be
- www.clicksafe.be
- www.slatoe.be
- www.pesteningeweldopschool.be

Wat doe je als je denkt dat je kind zelf pest?

Kinderen en jongeren komen thuis niet zomaar vertellen dat ze anderen pesten. Vaak zal de school je op de hoogte brengen of zullen de ouders van het slachtoffer je er over aanspreken. Als je verneemt dat je kind andere kinderen pest, is dat geen prettige boodschap. Toch is het beter dat je wordt aangesproken. Het drukt vertrouwen uit in jouw rol als ouder en is dus zeker geen verwijt. Probeer een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van wat er precies aan de hand is. Erken dat het voor iedereen beter is dat het pesten zo gauw mogelijk stopt. Geef terug dat je geraakt wordt door de mededeling en dat je nu eerst en vooral met je kind in gesprek zult gaan.

a. Als je het verneemt van de ouders van het slachtoffer ...
Luister naar wat de andere ouder te vertellen heeft en blijf er zelf

rustig bij. Maak duidelijk dat je pesterijen afkeurt en dat je de bezorgdheid van de andere ouder begrijpt. Leg uit dat je het probleem eerst met je kind wilt bespreken om te horen wat er aan de hand is. Vertel ook dat je er voor open staat om het probleem te bespreken met de school. Een pestprobleem is meestal een groepsgebeuren, dat ook op school moet aangepakt worden.

b. Als de school je contacteert ...
Luister naar wat de school te vertellen heeft. Zeg de school dat je het probleem met je kind zult bespreken en dat je na dat gesprek opnieuw contact zult nemen om verdere afspraken te maken. Bespreek dan thuis het probleem met je kind. Praat met de school over: de ondersteuning van hun aanpak, het maken van afspraken om je kind op te volgen en te ondersteunen, hulp naar toezicht en begeleiding toe ...

c. Als je praat met je kind ...
Luister naar zijn/haar verhaal. Keur het pestgedrag af en onderstreep dat je erop rekent dat je kind de pesterijen niet (langer) steunt. Wijs op het verschil tussen plagen en pesten. Motiveer waarom pesten voor jou niet kan. Wijs je kind op de negatieve gevolgen van pesterijen op het slachtoffer, op zichzelf en op de groep. Geef je kind de kans om het terug goed te maken en om de schade te herstellen: ga samen na hoe dit kan gebeuren. Doe een voorstel aan de school/aan het slachtoffer. Druk vertrouwen uit in je kind en reageer positief op elke positieve verandering. Blijf je als ouder verder bewust van jouw verantwoordelijkheid en neem die ter harte. Zoek eventueel steun om die verantwoordelijkheid goed te blijven opnemen. Het is niet altijd gemakkelijk om rustig en kalm te blijven en het nodige te doen.