

## Hoofdstuk 4: Omgaan met plagen en een oplossingsgerichte pestaanpak

### 4.1 Wat is pesten?

Pesten betekent het systematisch misbruiken van je persoonlijke macht en/of kracht om anderen die zich niet of moeilijk kunnen verweren pijn te doen, te intimideren of bang te maken met de bedoeling er zelf beter van te worden. Pesten kan variëren van steeds terugkerende kleine pesterijen tot echte bedreigingen en lichamelijk geweld.

Het kent vele vormen zoals:

Verbaal Voortdurend plagen, kleineren, uitschelden, uitlachen, roddelen.

Lichamelijk Knijpen, laten struikelen, duwen, vechten.

Gebaren dreigende gezichtsuitdrukkingen of gebaren.

Afpersing eisen dat geld, het eten of schoolwerk wordt afgegeven, dingen afpakken.

Buitensluiten niet mee mogen doen, bij activiteiten steeds worden buitengesloten.

Telefonisch of mailen pesterijen via de telefoon of internet (e-mail, chatten).

#### 4.1.1 Wat is de oorzaak van pesten?

Sommige kinderen pesten omdat ze geen betere manier kennen om problemen op te lossen. Agressie is hun reactie als er conflicten voordoen. Misschien hebben ze gezien dat hun ouders ook op die manier reageren als er problemen zijn. De sfeer in de klas kan ook veel invloed hebben op hoe kinderen met elkaar omgaan. Soms doen kinderen mee met pesten om populair te worden in de groep. Er zijn kinderen die zo slecht in hun vel zitten dat ze andere kinderen pesten om zichzelf sterker te voelen of die een zondebok zoeken waar ze hun eigen frustraties op kunnen afreageren.

#### 4.1.2 Wat zijn de gevolgen van pesten?

Veelvoorkomende reacties op het pesten zijn schaamte, de angst om niet geaccepteerd te worden en een laag gevoel van eigenwaarde. Kinderen die systematisch worden gepest kunnen angstig of depressief worden en moeite hebben om nog relaties aan te gaan. Ook lichamelijke klachten komen veel voor, zoals hoofdpijn, zich misselijk voelen en buikpijn. Kinderen kunnen gaan bedplassen en slaapproblemen of nachtmerries krijgen. Een kind kan zich meer in zichzelf terugtrekken en weigeren om nog naar school te gaan of gaat andere situaties mijden waar het pesten zich kan voordoen. Kinderen kunnen bang worden dat het pesten erger wordt als bekend wordt dat ze erover hebben geklikt.

**Pesten mag nooit worden genegeerd. Als school zullen wij pesten altijd aanpakken.**

#### 4.1.3 Indicaties van pesten

Sommige leerlingen zullen zelf tegen hun ouder of leerkracht vertellen dat ze worden gepest. Vaak zal de ouder de leerkracht hiervan op de hoogte brengen. Er zijn ook kinderen die aan niemand vertellen dat ze worden gepest. Bepaalde signalen zouden erop kunnen wijzen dat een kind wordt gepest.

De leerkracht let bijvoorbeeld op:

- Verlegen gedrag naar andere kinderen toe.
- Moeite hebben om zichzelf te uiten.
- Negatief zelfbeeld en zichzelf kleineren.
- Van streek lijken, angstig of verdrietig zijn.

- Vermijdingsgedrag, bijvoorbeeld weigeren om naar school te gaan.
- Achteruitgang van leerprestaties.
- Isolement, zoals niemand hebben om mee te spelen in de pauzes.
- Meer risico nemen.

Een instrument dat de school gebruikt om te weten of er gepest wordt op school is de 'Hart en ziel' monitor. Het instrument bevat vragenlijsten over de leerlingen die 2x per jaar worden ingevuld in de groepen 2-8. Tevens vragen we – zoals vermeld – in onze jaarlijkse veiligheidsenquête of leerlingen worden gepest.

## 4.2 Omgaan met plagen

Er is een wezenlijk verschil tussen pesten en plagen, maar plagen kan een voorfase van pesten zijn. Plagen heeft als kenmerk dat beide partijen elkaar over en weer plagen en daar vaak beide plezier aan ontnemen. Plagen is een fenomeen dat zich op de grens van het aanvaardbare afspeelt. Soms kan iemand te ver gaan en soms plagen meerdere leerlingen een kind, dan kan plagen aanleiding zijn voor een conflict of ruzie.

Plagen wordt pesten als de ander systematisch en langdurig door gaat met plagen en er ontwikkelt zich een proces van uitstoting, waarbij andere leerlingen meelopers of omstanders zijn. Deze glijdende schaal is de reden om als school aandacht te besteden aan plagen, aan het verschil met pesten en de manier waarop je met elkaar die grens goed kunt hanteren. Om die reden is er in Leefstijl een les opgenomen waarin leerlingen wordt geleerd waar de grens ligt tussen leuk en niet leuk plagen en hoe dat laatste kunt stoppen. De leerkracht kan ook in de groep het verschil regelmatig bespreken.

Het is zinvol om niet alleen te praten, maar ook te oefenen: kun je aangeven dat je het plagen als niet leuk ervaart? Hoe kun je ervoor zorgen dat het stopt? Hoe kunnen andere leerlingen indien nodig helpen?

De stelregel is: als een leerling het plagen niet als leuk ervaart, moet de ander stoppen. De leerkracht kan daarbij ondersteunen of bemiddelen als dat nodig is.

Ingrijpen bij plagen:

*Met de plager* kan, bij voorkeur buiten aanwezigheid van andere leerlingen, gesproken worden over de negatieve effecten van plagen. De essentie daarbij is om niet te spreken over het gedrag zelf in beschuldigende zin; doorgaans leidt dit tot zinloze discussies over interpretaties en weigering gedrag te veranderen. Een positieve benadering, bijvoorbeeld door het benoemen van de goede intentie zoals enthousiast spel of gedrag bedoeld als grapje, zal de leerling eerder aanzetten tot meewerken. Dit is een mogelijkheid om onbedoelde effecten neutraal te bespreken. Later controleert de leerkracht/ medewerker of het probleem is opgelost en hij/zij kan dan een opsteker geven.

*Met de geplaagde* kan gestart worden met het herhalen wat leerlingen in de klas is geleerd: zeggen dat je het niet leuk vindt en uit de situatie stappen. De volgende optie is hulp aanbieden, in de vorm van het precies en op tijd aangeven dat je het niet leuk vindt en uit de situatie stappen. De volgende optie van hulp aanbieden kan zijn het oefenen van het precies en op tijd aangeven dat het plagen niet leuk wordt gevonden en het oefenen met het uit de situatie stappen. Hierbij kan een 'buddy' behulpzaam zijn. Een buddy kan een medeleerling zijn die de leerkracht samen met de geplaagde leerling kiest. Het is dan nodig om samen met de leerling en de buddy goed door te spreken wat zijn of haar rol is. De buddy kan de rol krijgen om de leerling te helpen 'uit de plaagsituatie te stappen' (er een eind aan te maken) en de leerlingen te herinneren aan de manier waarop dat kan. Dit kan op verschillende manieren:

- Door het geplaagde kind een non-verbaal signaal te geven als teken om uit de plaagsituatie te stappen. Het geplaagde kind voelt zich gesteund en zal die stap hierdoor eerder nemen.
- Door het geplaagde kind weg te roepen uit de situatie, waardoor het geplaagde kind zelf geen actie hoeft te ondernemen naar de plager.
- Door de plager zelf aan te spreken op zijn plaaggedrag als dit nodig is, hiermee toont het voorbeeldgedrag voor het geplaagde kind. Hierdoor zal het een volgende keer mogelijk eerder zelf actie ondernemen. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Hou daar mee op, joh, dit is niet leuk!"
- Door in de buurt van het geplaagde kind te blijven werkt dit vaak al preventief en zoekt de plager het kind niet meer op.

### 4.3 Ingrijpen bij pesten

#### 4.3.1 Sta op tegen pesten

Als er schoolgerelateerde pestincidenten zijn, dan grijpt de school in. Vanaf groep 5 gebruiken wij hiervoor de methode Sta-Op-Tegen-Pesten, een methode die hoort bij onze preventieve methode, Leefstijl. Deze methode is gebaseerd op een 'No Blame Approach', een pestaanpak die de volgende uitgangspunten kent:

- Geen schuld, verwijten of straf
- Uitgaan van het goede in ieder kind
- Aanmoedigen van empathie
- Pesten aanpakken als groepsprobleem
- Snel, positief en oplossingsgericht

In deze aanpak zijn de volgende stappen te onderscheiden, zie bijlage 1 voor een uitgebreidere uitwerking en handleiding wanneer besloten wordt deze benadering in te zetten:

1. Gesprek met het gepeste kind. De anti-pest coördinator, leerkracht of een ander teamlid van de school (kan ook OKA zijn ) praat met het gepeste kind over de situatie, vraagt of hij of zij hulp wil, en stelt met hem of haar de steungroep samen. Dit is een gemengde groep met zo'n 5 tot 8 medeleerlingen, waaronder leerlingen die de gepeste noemt als mogelijke helpers, maar ook de pester en meelopers of buitenstaanders; liefst ook een verdeling jongens en meisjes.
2. Gesprek met de steungroep (zonder gepeste leerling). In dit gesprek wordt de steungroep uitgenodigd om de gepeste medeleerling te gaan helpen. Ze worden uitgenodigd om met ideeën en voorstellen te komen. Dit alles met als doel dat het pesten moet stoppen.
3. Tweede gesprek met de gepeste. Na ongeveer een week bespreekt de leerkracht hoe het nu gaat met de gepeste.
4. Tweede gesprek met de steungroep. Na ongeveer een week is er ook een gesprek met de steungroep, waarin ieder lid de gelegenheid krijgt om te praten over wat hij of zij heeft gedaan.

Soms moet deze cyclus nog een of meerdere malen worden herhaald om ervoor te zorgen dat het interactiepatroon blijvend verandert. Als dit niet genoeg is, dan volgen er maatregelen (zie hoofdstuk 5).

#### 4.3.2 Ouders op de hoogte brengen

Ouders worden/ zijn geïnformeerd over het veiligheidsbeleid op school. In dit kader is het niet altijd nodig dat ouders geïnformeerd worden als de leerkracht bovengenoemde gesprekken voert. De school schat zelf in of dit nodig is. Als een andere volwassene dan de leerkracht deze gesprekken gaat

voeren, dan is het wel zaak om de ouders in te lichten. Wij gaan er vanuit dat ouders onze aanpak steunen.

#### 4.3.3 Mogelijke vervolgacties

Een kind dat gepest wordt heeft vaak een gebrek aan vertrouwen, in zichzelf en in andere kinderen. Steviger gedrag van dit kind kan alleen verwacht worden als gezorgd wordt dat er een veilige omgeving is waar het kind volledig zichzelf kan zijn en gewaardeerd wordt om wat het is.

De pester heeft vaak ook een negatief zelfbeeld. De leerkracht gaat na hoe een kind positief kan bijdragen aan de groep en hij/ zij geeft dit kind hier opstokers voor.

Indien nodig kunnen we de ouders in contact brengen met de ouder-kind-adviseur (OKA), die met de ouders kan onderzoeken welke extra hulp wenselijk is voor het kind. Te denken valt aan een weerbaarheidstraining of training sociale vaardigheden.

### 4.4 Digitaal Pesten

#### 4.4.1 Nieuwe vorm van pesten

Digitaal pesten is online pesten of cyberpesten. Het is een nieuwe vorm van pesten, maar de basis van de aanpak is dezelfde. Alles wat je in het echt leven niet mag, mag je online ook niet! Het belangrijkste verschil is wel dat digitaal pesten anoniem kan. De impact kan ook groter zijn, omdat je als gepeste voor je gevoel nergens veilig bent. Het pesten gaat ook door als je thuis bent... Het is vaak onzichtbaar voor ouders en leerkrachten en kan lang doorgaan.

#### *Digitaal burgerschap*

Dat online communiceren anders verloopt en risico's met zich mee brengt, daarvan zijn kinderen zich, zeker op de basisschool, niet altijd bewust:

- Kinderen durven meer online, ook gemene uitspraken en uitschelden.
- Door het ontbreken van non-verbale signalen ontstaan er sneller misverstanden en dus ook ruzies en conflicten.
- Online zijn de grenzen niet helder: Kinderen geven gemakkelijk persoonlijke informatie prijs of geven zich letterlijk bloot.

Het is dus van belang dat we kinderen om leren gaan met sociale media, en kinderen opvoeden tot digitaal burger. Het programma van Leefstijl biedt kinderen de gelegenheid om ervaring op te doen met online communicatie om zo tevens de voordelen en gevaren te leren kennen voor nu en hun verdere leven. Er wordt aandacht besteed aan de manier waarop je respectvol met elkaar omgaat op sociale media, zowel op school als thuis. Zie hiervoor ook het AMOS media protocol zoals dat is opgenomen in onze schoolgids.

Ook met de teamleden zijn afspraken over hoe wij als volwassenen met sociale media omgaan. Leerkrachten verstrekken geen eigen mobiele nummers aan ouders en leerlingen. Voor schoolreis en kamp is er een schoolmobiel. Dit nummer wordt verstrekt aan ouders. Teamleden communiceren niet via facebook e.d. met leerlingen en ouders over schoolzaken. Teamleden spelen geen online spelletjes met leerlingen als er ook een chatfunctie bij het spel hoort. Teamleden maken enkel gebruik van "controleerbare media" als klasbord of e-mail.



#### 4.4.2 Aandacht voor sociale media in de groep

Vanaf het moment dat mobieltjes een rol gaan spelen in de groep is het belangrijk om als leerkracht een gesprek te voeren over hoe leerlingen hiermee om kunnen gaan. Een schoolafpraak is: geen mobieltjes onder schooltijd gebruiken. Mobiele telefoons staan onder schooltijd uit, op stil of in de vliegtuigmodus.

In een groepsgebesprek kan de leerkracht belangstelling tonen voor de manier waarop leerlingen sociale media gebruiken. Wanneer kinderen positieve ervaringen delen en de leerkracht hier positief op reageert, dan is dit een aanwijzing voor wat de norm is voor communicatie via sociale media: "Zo doen wij dat hier op school met sociale media!". Uiteraard stelt de leerkracht ook de norm als hij/ zij merkt dat er niet respectvol gereageerd wordt via sociale media. Vaak zijn kinderen zich niet bewust van wat ze aanrichten met opmerkingen of het plaatsen van bepaalde foto's. Dit kan een goed moment zijn om als leerkracht afspraken met de kinderen te maken over het gebruik van sociale media, bijvoorbeeld het gebruik van de groepsapp.

#### 4.4.3 Alert zijn op signalen

Als de leerkracht hoort dat een app populair is bij leerlingen, dan doet de leerkracht er goed aan om eens te vragen wat het voor app is, wat de leerlingen ermee doen, waarom het zo leuk is, enzovoort. De leerkracht probeert inzicht te krijgen in de mate waarin digitaal pesten speelt in de groep en stimuleert kinderen om te praten over negatieve ervaringen op internet. In de veiligheidsthermometer is een vraag over digitaal pesten opgenomen, ook dit kan een signaal opleveren. Andere leerlingen kunnen ook signalen van digitaal pesten aangeven, dit leren ze in lessen over plagen en pesten. Iedereen is verantwoordelijk als iemand iets negatiefs zegt in een groepsapp. Verantwoordelijkheid nemen kan door er iets over te zeggen of door het te melden aan een volwassene.

#### 4.4.4 Actie ondernemen bij signalen van digitaal pesten

Wanneer een leerling aangeeft dat hij/zij digitaal gepest wordt, dan probeert de leerkracht zo snel mogelijk tijd te maken om hierover met de leerling in gesprek te gaan. Afhankelijk van wat er speelt en van de inschatting van de leerkracht, bepaalt de leerkracht of het in de groep besproken kan worden.

Wanneer niet gekozen wordt voor een gesprek met de groep, kan de leerkracht de genoemde Sta-op-tegen-Pesten aanpak gebruiken. De ouders van de gepeste leerling worden hiervan op de hoogte gesteld.

Wanneer er wordt gekozen voor een gesprek met de groep, doet de leerkracht het volgende:

- Bespreken met de groep of men zich kan voorstellen hoe dit voelt.
- Een koppeling leggen naar de gemaakte afspraken en vragen hoe het kan dat dit gebeurt;
- Aangeven dat wie het heeft gedaan het zelf ongedaan kan maken en zorgen dat het nooit meer gebeurt.

De duidelijke afspraken over de groepsapp kan de leerkracht regelmatig onder de aandacht brengen (de afspraken worden levend gehouden). Als het digitale pesten een bedreiging is voor sociale veiligheid, dan treedt meteen het veiligheidsplan in werking zoals aangegeven over het klassieke pesten.