

Anti-Pestprotocol

Terra Nigra, school voor praktijkonderwijs

Terra Nigrastraat 5

6216 BK Maastricht

Schooljaar: 2021-2022

Contactgegevens antipest-coördinator:

Chantal Schrijvers

c.schrijvers@stichtinglvo.nl



Inhoud:

1. Inleiding	3
2. Definities	4
3. Signalen van pesten	6
4. Verschillende manieren van pesten	7
5. Preventie	9
6. Pestprotocol	11
7. Consequenties van negeren van geboden hulp en afspraken	13
8. Doorstroomprofiel, wie doet wat en wanneer	14
9. Bronnen, tips en adviezen	15
Bijlagen	17

1. Inleiding

Het anti-pestprotocol van praktijkschool Terra Nigra is gemaakt om op een effectieve gezamenlijke manier preventief en curatief met pesten om te gaan.

Terra Nigra wil de leerlingen een prettige en positieve leeromgeving bieden.

De docenten willen dit bewerkstelligen door het scheppen van een veilig klimaat in en om de school en een prettige werksfeer in de theorielessen, de praktijklessen en op stage.

Dit betekent dat wij als school pesten als ongewenst gedrag beschouwen en bereid zijn alles in het werk te stellen om pestgedrag aan te pakken.

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aanpakken. Voorwaarden om dit te kunnen doen:

- Pesten wordt als probleem gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste leerlingen, pesters, meelopers, aanmoedigers, buitenstaanders en helpers), docenten en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders)
- Docenten kennen de signalen van pesten, zijn vaardig in de aanpak ervan en nemen, als pesten optreedt, duidelijk stelling hiertegen.
- Wanneer pesten ondanks preventie toch de kop op steekt, beschikt de school over een directe aanpak: het pestprotocol wordt gevolgd.

De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar. Het zal dus vooral in het eerste en tweede leerjaar spelen. Een pestproject alleen is niet voldoende om een eind te maken aan het pestprobleem. Het werkt beter om het onderwerp regelmatig aan de orde te laten komen, zodat het ook preventief kan werken.

Dit pestprotocol heeft als doel:

1. Alle leerlingen horen zich in hun schoolperiode veilig te voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.
2. Door afspraken te maken kunnen leerlingen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op dit protocol.
3. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle leerlingen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!

2. Definities van pesten

“Een leerling wordt gepest of tot slachtoffer gemaakt wanneer hij of zij bij herhaling wordt onderworpen aan de negatieve handelingen van een of meer medeleerlingen”.

Olweus 1993 (in 2010 voegt hij eraan toe: dat pesten intentioneel is en dat er doorgaans een verschil is in macht tussen dader(s) en slachtoffer(s))

“Pesten is een subtype van agressief gedrag, waarbij één of meerdere individuen bij herhaling een betrekkelijk machteloze ander aanvalt (aanvallen), vernedert (vernederen) en/of buitensluit (buitensluiten)”.

Salmivalli (2010)

Zij gaat uit van drie basale kenmerken van pesten;

1. De dader heeft de bedoeling leed te berokkenen (intentie).
2. Het pesten vindt herhaaldelijk en over een langere periode plaats (herhaling over tijd).
3. Er is een verschil in macht tussen dader en slachtoffer (machtsverschil)

“Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen”.

Bob van der Meer

We spreken van pestgedrag als een leerling zich ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag of buitengesloten wordt van de sociale groep.

De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie.

We zien bij pesten de volgende rollen terug:

- daders
- meelopers
- publiek
- slachtoffers
- verdedigers.

Pesten gebeurt vanuit overheersing, is systematisch en dwingt leerlingen in een bepaalde rol.

Het belemmert zowel de pester als de gepeste leerling in zijn gezonde ontwikkeling.

Plagen gebeurt op basis van gelijkwaardigheid en is incidenteel.

Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen heeft het recht zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt. De ene vorm van pesten is de

andere niet. Er zijn verschillende gradaties. Soms is sprake van lichte overtredingen, maar in het zwaarste geval kan er sprake zijn van een misdrijf. In het laatste geval wordt dan melding/aangifte gedaan bij de politie door school en/of ouders

3.Signalen van pesten:

- Leerlingen die zich terugtrekken (timide (sub-assertief) gedrag).
- Leerlingen die zich sterker manifesteren: brutaler, agressiever.
- Leerlingen die zich afzonderen / alleen zitten.
- Leerlingen die lang in het lokaal blijven dralen.
- Leerlingen die spullen kwijt zijn.
- Leerlingen waarvan spullen kapot zijn.
- Sociaal onhandig gedrag vertonen.
- Schrikkerig gedrag achter de computer of telefoon.
- Niet meer achter de computer willen.
- Nervositeit vlak voor of na het computeren.
- Niet meer naar school willen.
- Thuis niet meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn.
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen.
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries.
- Verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen zijn.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures veroorzaken om niet naar school te hoeven.

4. Verschillende manieren van pesten

Lichamelijk pesten:

Duwen
Slaan
Opzij duwen
Dreigen met geweld
Bang maken
Een tik geven
Schoppen
Met iets naar iemand gooien
Iemand zonder reden aanvallen

Pesten met spullen:

Andere leerlingen dwingen om bepaalde dingen (bijv. schoenen, de tas of geld) aan hem of haar te geven.
Tegenover andere leerlingen bepaalde rechten opeisen. Bijvoorbeeld zeggen "Hier staan wij altijd" of "Dit is ons terrein."
De spullen van andere leerlingen kapot maken of kwijt maken.

Pesten met woorden:

Iemand beledigen of uitschelden.
Iemand belachelijk maken of voor gek zetten.
Iemand met opzet in verlegenheid brengen.
Iemand in zijn/haar gezicht uitlachen.
Iemand steeds een bijnaam geven.
Op sociale media iemand uitschelden.

Pesten door buitensluiten of negeren:

Gewoon weglopen van iemand die in contact wil gaan.
Als iemand binnen komt of als iemand de beurt krijgt met de ogen draaien.
Tegen een leerling zeggen dat hij of zij weg moet gaan.
Gewoon niet luisteren naar een andere leerling, bijvoorbeeld door je handen over de oren te doen.
Net doen alsof je een andere leerling niet ziet of gewoon niet tegen die leerling willen praten.
Nare gebaren maken, bijvoorbeeld de neus dicht houden als iemand langs loopt (alsof diegene stinkt).
Tegen andere leerlingen zeggen dat ze alleen mee mogen doen als ze eerst bepaalde dingen doen die ze eigenlijk helemaal niet willen.
Dreigen dat een andere leerling iets niet meer mag, als hij of zij niet doet wat er gezegd wordt.
Als iemand een sms'/appje stuurt gewoon niet reageren.
Op sociale media iemand altijd meteen blocken.

Pesten als de gepeste leerling er niet bij is:

Tegen de andere leerlingen zeggen dat ze met een bepaald iemand niet mogen omgaan.
Roddelen of lelijke dingen zeggen over andere leerlingen (digitaal).
Tegen andere leerlingen op facebook zeggen dat iedereen een bepaald kind moeten blocken.

Digitaal pesten:

Dreigtweets plaatsen.
Foto's en filmpjes bewerken.
Wachtwoorden en credits stelen en misbruiken.
Versturen van scheldberichten of anonieme dreigmailtjes.
Versturen van virussen als geintje of opzettelijk.
Homepages en mailadressen hacken.
Happy slapping.
Een e-mail bom versturen.
Bezemen.
Bangalijst.
Sexting.
Haatprofielen aanmaken.

5.Preventie

- Op school stellen we het onderwerp regelmatig tijdens PMU aan de orde. Zeker als het actueel is, maar ook als 'onderhoudsdosis'. Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in de groep, aanpak van ruzies etc. worden dan besproken.
- Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals: spreekbeurten, rollenspellen, het afspreken van regels over omgaan met elkaar, en groepsopdrachten. De mentoren zullen ieder jaar samen met de klas een lijst samenstellen van regels 'zo gaan wij met elkaar om'.
- Tijdens de pauzes zijn enkele docenten op het schoolplein zichtbaar aanwezig. Volwassenen op het schoolplein verminderen het pesten.
- Het voorbeeld van docenten (en thuis de ouders) is van groot belang. 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 uitgesproken. Agressief gedrag van docenten, ouders en de leerlingen wordt dan ook niet geaccepteerd. Docenten nemen duidelijk stelling tegen dergelijke gedragingen.
- School neemt maatregelen voor beveiliging van de computers voor een veilige schoolomgeving
- Laat leerlingen sterke wachtwoorden gebruiken en regelmatig vernieuwen
- Adviseer de leerlingen berichten te bewaren en op te slaan.
- Zorg voor voldoende ICT-media expertise binnen het team.
- Maak afspraken over Smartphone gebruik.
- Spreek regels af hoe je met elkaar omgaat op het internet
- Wijs de leerlingen op internetgevaaren, de effecten van cyberpesten en de strafbare feiten.
- Lessen mediawijsheid integreren in lesprogramma
- Ouders informeren doormiddel van een ouderavond met voorlichting over mediawijsheid

Naast de bovenstaande preventieve acties hebben wij gezamenlijk de volgende schoolregels met betrekking tot preventie en signalering opgesteld.

Regel 1:

Het inschakelen van de mentor is geen klikken. Als je wordt gepest of als je dit bij een ander ziet en je komt er zelf niet uit dan mag je hulp vragen. Dit wordt niet gezien als klikken, maar als het helpen van jezelf of een ander.

Regel 2:

Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de mentor aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

Regel 3:

Samenwerken met ieder een eigen verantwoordelijkheid. School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit betekent dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Zaken die op school gebeuren worden door de school opgelost. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen. Bij problemen van pesten zullen de directie en de docenten hun verantwoordelijkheid nemen en indien nodig overleg voeren met de ouders. De ouders spelen een voor de school belangrijke rol door het geven van informatie en het ondersteunen van de aanpak van school. De school hoort graag van ouders als er problemen spelen of wanneer problemen (nog) niet voldoende zijn opgelost.

Regels die gelden in alle groepen:

- Doe niets bij een ander, wat jezelf ook niet prettig zou vinden.
- Doe online nooit, wat je offline ook niet zou doen!
- Kom niet aan een ander als de ander dat niet wil (en dus ook niet als je kwaad bent).
- We noemen elkaar bij de voornaam (en gebruiken dus geen scheldwoorden).
- Vertel aan de mentor als er iets gebeurt wat je niet prettig vindt.
- Vertel de mentor wanneer je zelf of iemand anders wordt gepest.
- Blijft de pester doorgaan dan nog een keer het gedrag melden.
- Word je gepest: praat er thuis ook over, houd het niet geheim, dan kunnen anderen je helpen.
- We gaan respectvol met elkaar en met elkaars spullen om.
- We luisteren naar elkaar.
- We beoordelen een ander niet op het uiterlijk.
- Probeer ook zelf een ruzie met praten op te lossen. Na het uitpraten kunnen we ook weer vergeven en vergeten.
- Ook digitaal pesten doen wij op school niet.

Deze regels gelden op school en daarbuiten.

6.Aanpak van pestgedrag in 6 stappen.

De mentor biedt **altijd** hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met ouders en/of externe deskundigen.

- Wanneer leerlingen iemand pesten kan de gepeste zelf of kunnen medeleerlingen deze situatie oplossen. Er is dan geen actie van medewerkers van de school vereist.

Stap 1:

Op het moment dat de peestsituatie niet wordt opgelost en het pesten voortduurt hebben alle leerlingen het recht en de plicht het probleem aan de mentor voor te leggen. Ook ouders hebben het recht en de plicht peestsituaties aan de mentor te melden.

Alle medewerkers binnen school hebben de taak pesten te signaleren en als pesten plaatsvindt informeren zij de mentor. Bij online pesten proberen de dader te achterhalen. Help het slachtoffer ongewenste contacten te blokkeren en bewijzen te verzamelen.

Is er sprake van strafbare feiten dan contact opnemen met de wijkagent of contactpersoon bij de politie inschakelen. Verzamel hiervoor zoveel mogelijk bewijzen zoals:

- Data en (exacte) tijdstippen
- Email- en internetadressen (url)
- Gebruikersnaam en nickname(s) van betrokkene(n)
- Prints van chatlogs en mailberichten
- Bewaarde sms-berichten
- Schermafdruck (via print screen of maak een foto)

Stap 2:

De mentor spreekt binnen een week met het slachtoffer met eventueel een steunende medeleerling. Dit gesprek is een 'gesprek zonder schuldvraag' (zie bijlage 1). Dat wil zeggen dat steun geboden wordt en de gebeurtenissen in kaart gebracht worden. De mentor doet geen normatieve uitspraken over het gedrag van het slachtoffers en dat van de pester en meelopers.

Doel is steun te bieden aan het slachtoffer.

(gesprekspuntenlijst in bijlage)

De mentor maakt vanaf nu verslagen over de stappen, afspraken en gebeurtenissen.

Bij anoniem online pesten (waarvan de dader onbekend is) de leerlingen wijzen op de afgesproken omgangsvormen. Ouders op de hoogte stellen over wat er speelt en welke acties worden ondernomen.

Stap 3:

De mentor voert binnen een week en na het gesprek met het slachtoffer een gesprek met pester en een of twee meelopers. Ook zij kunnen melden wat er volgens hen gebeurt. Ook dit is een 'gesprek zonder schuldvraag'. Dat wil zeggen dat er alleen gesproken wordt over het mogelijke effect van hun gedrag op het slachtoffer. Doel is om inlevingsvermogen te vergroten, afspraken te maken over het gedrag in de toekomst en het maken van een vervolgspraak.

Eventuele tussenstappen:

- Er wordt hulp gezocht voor het slachtoffer om te werken aan de sociale weerbaarheid en de negatieve invloed van pesterijen te verminderen. Bijvoorbeeld: Sta Sterk training, 'rots en water', kanjertrainer.
- Spelen er meer problemen in het leven van de pester en/of meeloper dan wordt daarvoor passende hulp gezocht.
- Samen met slachtoffer zoeken naar websites voor informatie, advies en hulp bij online pesten.
- Samen met slachtoffer hulp zoeken bij internetproblemen via chat, telefoon of mail.

Stap 4:

De mentor voert binnen een week na de vorige stap een gesprek met slachtoffer en pester met eventueel een helper en een meeloper. Ook dit is een 'gesprek zonder schuldvraag'. Dat wil zeggen dat er alleen gesproken wordt over het gebeurde zonder oordelen; alleen over hoe het is ervaren door de twee partijen. Er wordt toegewerkt naar afspraken over het gedrag 'van nu af aan' en het maken van een vervolgspraak.

Stap 5:

De mentor volgt het nakomen van de afspraken actief door na twee dagen, en na een week, en na een maand een vervolggesprek te voeren met het slachtoffer en met de pester. (dit kan een gesprekje van 2 minuten zijn, als het goed loopt). De pester krijgt, als deze zich niet houdt aan de afspraken nog één kans om het eigen gedrag te verbeteren.

Stap 6:

De ouders worden binnen een week op de hoogte gebracht van de problemen door een gesprek op school of thuis.

Mentor/zorgcoördinator/anti-pestcoördinator en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing, zoals ondersteuning door een agressie-regulatietraining, een sociale weerbaarheidstraining of een sociale vaardigheidstraining, andere hulp (psycholoog, agressieregressietherapie, opvoedondersteuning.)

7. Consequenties van het negeren van geboden hulp en afspraken

Fase 1:

Een lichte corrigerende maatregel aangepast aan de leeftijd van de leerling en gerelateerd aan het probleem:

Bijvoorbeeld: Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn/haar rol in het pestprobleem.

Bijvoorbeeld: Strafregels over het niet nakomen van afspraken

Fase 2:

Een tweede gesprek met de ouder(s), als voorgaande acties niets opleveren. De medewerking van de ouders wordt gevraagd om een einde te maken aan het probleem.

Samen met de ouders worden afspraken gemaakt over handelwijze op school en thuis.

(Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld, mocht dat nog niet zijn gebeurd.)

Fase 3:

Sancties, zoals: in de pauze bij blijven, x maal 30 min voor de start van de school je melden.

(Bij aanhoudend pestgedrag kan ervoor gekozen worden om een leerling in een andere klas te plaatsen, binnen de school)

Fase 4:

Schorsing

Fase 5:

Verwijdering

Ouders en het pestprobleem:

- Wanneer een pestprobleem volgens de ouders en/of de leerling niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan kunnen zij de vertrouwenspersoon inschakelen.
- De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het gezag adviseren.
- Op school is een vertrouwenspersoon aangesteld.

8.Doorstroomprofiel: wie doet wat en wanneer?

Wanneer leerlingen iemand pesten kan de gepeste zelf of kunnen medeleerlingen deze situatie oplossen. Er is dan geen actie van de medewerkers van de school vereist.



De mentor pakt het op wanneer een pestprobleem niet stopt of wanneer hij/zij door de ouders wordt benaderd. De mentor heeft een gesprek met betrokken leerlingen en de ouders.



Wanneer deze gesprekken onvoldoende blijken te zijn zal de mentor dit met de antipest-coördinator bespreken (en met de teamleider).

De antipest-coördinator neemt zijn verantwoordelijkheden en heeft verder de regie.



De antipestcoördinator zal de nodige interventies in werking zetten en houdt betrokkenen op de hoogte. De interventie kan door een externe instanties uitgevoerd worden.



Mocht het probleem zich blijven voordoen zal de teamleidster, in overleg met de directie, maatregelen nemen in de vorm van b.v. schorsing.

Scholen zijn niet verplicht een antipest-coördinator in huis te hebben. Wel zijn scholen verplicht om een persoon aan te wijzen die verantwoordelijk is voor het anti-pestbeleid op school.

Voor leerlingen en ouders is er een brievenbus of mailadres bekend waar een eventueel pestprobleem gemeld kan worden. Dit mailadres of de plaats van de brievenbus staat vermeld in de schoolgids.

9. Bronnen, tips en adviezen.

Achtergrond informatie over digitaal pesten:

<http://www.mijnkindonline.nl/160/achtergrondinformatie-over-digitaal.htm>

Informatie over pesten:

www.pestweb.nl

tv programma's over pesten:

<http://www.schoolenveiligheid.nl/aps/School+en+Veiligheid/agressie+geweld+en+pesten/Pesten/Beeld+en+geluid/pesten+tv.htm>

Informatie over de Rots en Watertraining:

<http://www.puntwelzijn.nl/rotsenwater/index.htm>

Opdrachten over pesten:

<http://users.telenet.be/nagthebully/test%20jezelf.html>

Meld ongewenste seksuele of illegale activiteiten op internet:

<http://www.helpwanted.nl/>

Meldpunt cybercrime:

<https://www.meldpuntcybercrime.nl/>

Sociogram met de klas maken:

<http://www.sociogram.nl/#testimonials>

De site van de kinderconsument. Deze geven o.a. informatie op ouderavonden en workshops over veilig internet gebruik.

<http://www.kinderconsument.nl/>

Maak gratis een sociogram van een klas:

<http://www.sociogram.nl/>

Algemene zoekpagina's

www.pesten.startkabel.nl

www.pesten.startpagina.nl

www.omp.nl

www.pesten.net (Voor en door slachtoffers, opgericht door Bob van der Meer)

www.pestforum.nl

www.rtl.nl/gepest

Cyberpesten / veilig internet gebruik / veilige school

www.kennisnet.nl

www.meidenvenijn.nl

www.iksurfveilig.nl

www.i-respect.nl

www.codenamefuture.nl

www.mediawijzer.nl

www.cyberpestedebaas.nl

www.meldknop.nl (Goede, betrouwbare site voor jongeren, mentoren en vertrouwenspersonen die vervelende dingen op internet mee hebben gemaakt en ondersteund door onder meer Kindertelefoon en politie.)

www.digibewust.nl (Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken over het veilig gebruik van internet.)

www.ppsi.nl (PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over: pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.)

www.schoolveiligheid.nl (Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.)

www.veilig.kennisnet.nl (Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.)

www.cyberpesten.be

www.ghostbuster.org

www.digibewust.nl

Overige

www.slachtofferhulp.nl

Boeken:

- Pesten op school: Goossens, Vermande en Van der Meulen
ISBN 978 90 5931 817 5
- Omgaan met pesten: Margo Henderson
ISBN 9 789088 504389
- Van pesten naar samenwerken: Sue Young
ISBN 9 789077 671801

Films:

- Cyberbully
- Trust
- Spijt
- Bully
- Meangirls
- Bleubird

Bijlagen:

- a. Stappenplan gesprek met de pester en evt. meelopers
- b. Stappenplan gesprek met ouders van pester/meeloper
- c. Stappenplan gesprek met de gepeste leerling
- d. Stappenplan voor een gesprek zonder schuldvraag met gepeste en pester

A. Stappenplan gesprek met de pester en evt. meelopers:

1. Zeggen dat je het fijn vindt dat hij/zij naar dit gesprek is/zijn gekomen.
2. Vertellen dat jou ter oren is gekomen dat er dingen gebeuren waarbij x (en y en z) betrokken is, die sommige andere leerlingen niet zo fijn vinden. Dat je doel is om het probleem op te lossen op een manier die alle partijen zien zetten.
3. Dat je graag wilt weten wat x van de gebeurtenissen vindt.
4. Weet x toevallig al waar je op doelt?
(als ze namelijk zelf als iets opbiechten, dan kun je daar ook een compliment over geven. Niet overdreven maar wel iets van: 'nou, mooi dat je zelf toch ook al dacht van 'dat is niet helemaal oké wat er nu gebeurt') .
(Het kan ook zijn dat X meteen begint te mopperen: 'Ja, A is zeker weer naar jou toegekomen met zielige verhalen. Wat een gezeur...' Weet dan wat je kunt zeggen: ofwel: nou, nee, heel iemand anders heeft dit gezien en is naar mij toegekomen, en toen heb ik met A gepraat, ofwel 'Je vindt dat iemand die zich rot voelt op school zijn/haar mond moet houden? Hoe wordt het dan opgelost?' 'Nou, A kan toch zijn mond tegen ons open doen?' "dus, wat jij zegt is: als A zegt wat hij niet leuk vindt, dan stoppen we?' Mooi, dat zal ik dan vertellen tegen A. Of, laten we A er dan zo even bij halen, dan kun je dat zelf zeggen').
5. De gebeurtenissen vertellen zoals jij die hebt vernomen.
6. Vragen naar X's kant van het verhaal.
7. Echt luisteren naar het verhaal van x.
8. Samenvatten van het verhaal van x: dus jij zegt:
9. Ook als x zegt: ja, maar ik was het niet alleen. Begripvol reageren: jij zegt: er waren ook anderen bij, dus waarom zit ik (zitten wij) hier allen. Dat vind je niet helemaal eerlijk....?
10. Zeggen: kijk, ik was er niet bij. Ik weet alleen dat A zich erg onprettig heeft gevonden. Kun je je daar iets bij voorstellen?
(soms zeggen leerlingen dan 'wat een onzin, IK zou dat niet erg vinden, etc. ' Je kunt dan vertellen dat dat mooi is, maar dat het daarom hier niet gaat: iemand voelt zich rot/alleen/... de een zit anders in elkaar dan de ander).
11. Zeggen: de geschiedenis kunnen we niet meer veranderen. We kunnen alleen anders doen in de toekomst. Wat zou er volgens jou/jullie anders kunnen gaan zodat A zich meer rot voelt op school?

12. Ze kunnen dan zaken noemen die de ander anders moet doen. Is oké. Dan vragen: wat zou jij of zouden jullie ook anders kunnen doen?
13. Weten zij niks, dan kom jij met voorbeelden.
14. Vraag welke afspraken jullie kunnen maken. Maak deze afspraak ook expliciet en zeg ook dat je hem opschrijft. Oké, voortaan
(nog beter is als ze hem zelf verwoorden)
15. Maak een vervolgspraak over 3 dagen. Zeg dus dat je op ...dag om ... tijd hem/haar/hen weer wilt spreken om even te evalueren hoe het nu gaat. En meldt dat je ook bij anderen uit de klas gaat checken hoe het loopt.
16. Bij ingewikkelder situaties kun je ook uitspelen hoe het dan in het vervolg gaat. Als je namelijk al eens ander gedrag hebt laten zien, wordt dat gemakkelijker.
Kortom: Als we nu even net doen alsof A eraan komt, ben ik even A en dan loop ik dus langs
17. Bedank de leerlingen voor hun medewerking en oplossing.

Houding

- Gesprek voeren zonder schuldvraag. De leerling kan op dit moment niet anders doen dan dat deze doet.
- Besef dat je eigen woede nu even terzijde geschoven moet worden om een snelle oplossing mogelijk te maken zonder al te veel gezichtsverlies voor de gepeste. Je doet meer kwaad dan goed door beschuldigend te zijn in de eerste fasen.

Vragen stellen

- Praten: zoeken naar de reden van pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, gebrek aan weerbaarheid of aan sociale vaardigheden)
- Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is op de gepeste.
- Vragen naar 'hoe lossen we het huidige probleem nu op?' Excuses laten aanbieden → mag ook milder: ik kan me voorstellen dat jij mijn <gedrag> niet leuk vond.' (het gaat erom dat pesten stopt)

Informatie geven

- Pesten is verboden in en om school; wij houden ons aan deze regels. Je krijgt hulp als jou dat niet lukt, maar er moet wel snel verbetering zichtbaar zijn. We blijven niet doormodderen.

Eventueel oefenen

- Leerling leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de "stop-eerst-nadenken houding" of een andere manier van gedrag aanleren.

- Eventueel doorverwijzen voor hulp bij ontwikkelen ander gedrag.

In de weken na het gesprek

- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt.
- Contact tussen ouders en school: elkaar informeren en overleggen. Inleven in begrip voor de leerling, wat is de oorzaak van het pesten?
- We adviseren om te zoeken naar een sport of club, waar de leerling energie kwijt kan en kan oefenen met sociaal gedrag.

Aandachtspunten

- Voel je je als mentor zelf niet veilig bij zo'n leerling of groepje leerlingen? Voer dit gesprek dan niet alleen
- Het is beter om schuin tegenover elkaar te gaan zitten, dan recht tegenover elkaar. Dat is een setting die aantoonbaar meer medewerking oproept.
- Sommige leerlingen voelen zich snel bedreigd. Het is handig als de leerling(en) met hun gezicht naar de deur toe zitten, en de mentor dicht bij de deur.

B. Stappenplan gesprek met ouders van pester/meeloper:

1. De mentor belt de ouders op met als doel het maken van een afspraak.
2. 'Goedemiddag, u spreekt met, mentor van Ik zou graag met u een afspraak maken met u en met de vader/moeder van Er spelen wat problemen op school en we willen graag met u kijken hoe we die **samen** kunnen oplossen.' < niet ingaan op wat precies. Dat doet u liever in het gesprek.>
3. Bij het gesprek op school: 'eerst koffie /thee. En, fijn dat u bent gekomen ...
4. Vertel dat er een probleem is en dat dat alleen kan worden opgelost door samen, ouders en school, hieraan te werken.
5. Vertel wat er is gebeurd.
6. Laat ouders stoom afblazen. Zij schrikken en gaan misschien zelf ineens in de aanval daardoor. Ga niet meteen welles/nietes, maar benoem wat er gebeurt: U schrikt van dit nieuws.U kunt zich niet voorstellen dat X zo iets doet..... Veel ouders schrikken hiervan. Zij hebben hun kinderen niet met dit gedrag opgevoed. Klopt dat? ... < loopt de emotie later weer op, dan weer met dit soort opmerkingen er rust inbrengen>
7. Als ouders door het stoom afblazen weer wat rustiger zijn geworden, kun je nogmaals vertellen wat er is geconstateerd. En vertellen wat de school tot-nu-toe heeft gedaan.
8. Zeg dat je in kaart wilt brengen hoe het thuis en op school gaat om tot ideeën voor oplossingen te komen.
9. Vragen over en weer over wat opvalt aan de leerling op school en thuis. Kijken wat eventueel zal helpen. Ouders die met kind praten. Misschien iemand die hij in de familie of vriendenkring bewondert met hem laten praten. Welke professionele hulp is eventueel nodig?
10. Vertel ook wat er uiteindelijk nog kan gebeuren, als het niet verbetert.
11. Maak concrete afspraken met de ouders.

C. Stappenplan gesprek met de gepeste leerling:

1. Uitspreken dat het fijn is dat de leerling is gekomen naar dit gesprek
2. Doel van het gesprek vertellen: inventariseren van wat er is gebeurd, de leerling steunen en vertellen wat er nu verder gaat gebeuren
3. Leerling laten vertellen wat er zoal gebeurt.
4. Als de leerling gaat huilen, vertellen dat dat heel logisch is omdat het hem/haar raakt. Eventueel tissue aanreiken.
5. Vertellen dat het moedig is dat hij/zij dit vertelt.
6. Doorvragen op hoe slachtoffer op gedrag heeft gereageerd om te kunnen melden dat diegene ook goede reacties heeft gegeven.
7. Melden dat het nooit de eigen schuld is dat dit gebeurt.
8. Vertellen dat jij een gesprek met de pesters gaat hebben. Dat je hen niet gaat beschuldigen, maar rustig gaat vertellen dat dit niet kan. Dat je nu nog niet boos bent, omdat iedereen zich mag vergissen, maar dat het nu wel moet stoppen.
9. Vragen of je mag zeggen dat het slachtoffer zelf heeft gemeld. Dat dat sterk is omdat je dan opkomt voor jezelf. Dat je met de ouders afspraken gaat maken over hun gedrag vanaf nu.

Houding

- Medeleven tonen door bijvoorbeeld te zeggen: ik kan me voorstellen dat het heel naar is dat je dit hebt meegemaakt.

Vragen stellen

- Luisteren en vragen; hoe en door wie er wordt gepest.
- Doorvragen naar hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten. Complimenten geven voor wat een leerling zelf al heeft gedaan (al is het een klein dingetje).
- Samen zoeken naar een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Sterke kanten van de leerling benadrukken.
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.

Informatie geven

- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die de pester wil.
- Benadrukken dat het gepeste kind geen schuld heeft
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest (deze voelt zich daar groot door; heeft niets te maken met jou)

Eventueel oefenen

- Uitlokken/oefenen: De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren en laten oefenen met ander gedrag.

In de weken na het gesprek

- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich assertiever opstelt.
- De gepeste leerling niet overbeschermen. Hiermee plaats je de gepeste leerling juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs toe kan nemen.
- Eventueel de ouders adviseren om te zoeken naar een sport of club, waar de leerling ander gedrag kan oefenen in een andere omgeving dan school.

D. Stappenplan voor een gesprek zonder schuldvraag met gepeste en pester:

Fase 1: Situatie inleiden

- 1) Contact maken (namen noemen, even aanspreken en uitnodigen)
- 2) Feiten melden door een IK-boodschap. (gedrag, wat heb je gezien, gehoord)
- 3) Gevoel vragen door een IK-boodschap. (gevoel, wat voelde jij erbij)
- 4) Doel aangeven van bemiddelen. "Ik wil dat we dit nu met elkaar uitspreken en dat jullie tot een oplossing komen met elkaar die voor iedereen goed voelt".

Fase 2: Delen

- 5) Om de beurt deelnemers laten vertellen wat er is gebeurd en daarna checken bij de anderen: herkennen ze dit? Laat ze vertellen hoe zij zich voelden en check of ze zich kunnen voorstellen hoe de ander zich voelde. Als deelnemers er doorheen praten: aangeven dat zij straks mogen, nu is de opdrachten luisteren en inlevingsvermogen. Soms loopt een gesprek vast, ga dan in op behoeftes, wat wilde je? En ook hier feiten checken en inlevingsvermogen prikkelen.

Fase 3: Oplossen

- 6) Brainstormen over mogelijke oplossingen. Wat kan een ieder doen om de situatie positief te veranderen. Welke verandering wil je zien, willen zij zien?
- 7) Oplossing kiezen met elkaar.
- 8) Checken: is iedereen het eens met de oplossing.
- 9) Evalueren van het gesprek en complimenten maken.

Fase 4: Oefenen

- 10) Oefenen met de oplossing en laten ervaren van het gewenste gedrag. Hiermee zorg je voor een positieve afsluiting, met een gedragselement door bijvoorbeeld een rollenspel uit te spelen.

Fase 5: Afspraken, evalueren en bijsturen

De aangestelde antipest-coördinator (APC) zorgt voor de jaarlijkse aanpassing/aanvulling.

Heeft u suggesties, e-mail die dan s.v.p. naar onze APC-er.

Chantal Schrijvers

