

# Thema: Pesten

## Doelstellingen

Ouders kennen het verschil tussen pesten en plagen.

Ouders kunnen verschillende soorten pestgedrag benoemen.

Ouders weten welk beleid de school heeft rond pesten.

Ouders weten wat ze kunnen ondernemen als hun kind wordt geconfronteerd met pesten.

## 1. Voorbereiding

### A. Algemene info over het thema (korte inhoud + interessante lectuur of websites)

#### Wat is pesten?

Pesten	Plagen
Gebeurt vaak en lang	Gebeurt af en toe
Eén of meer kinderen spelen de baas	Iedereen is gelijk; eerst plaagt de één en dan plaagt de ander
Gaat vaak één kant op met altijd hetzelfde slachtoffer	Het gaat heen en weer
Gemeen bedoeld	Voor de lol
Het is moeilijk te stoppen	Je kunt het zeggen als het niet meer leuk is
Voor de één is het leuk maar voor de ander niet	Voor iedereen is het leuk

#### Websites:

#### Boek:

Pesten, gedaan ermee van Gie Deboutte

### B. Schools specifieke info over het thema

#### Wat doet de school reeds aan pesten

- Aandacht voor een positief klasklimaat, goede contacten tussen kinderen in de klas
- Duidelijk begrenzen van het pestgedrag
- Bemiddelen bij conflicten tussen leerlingen
- Klasgesprek
- Steungroepaanpak of 'no blame' (kinderen krijgen de verantwoordelijkheid om zelf een oplossing te zoeken voor een probleem rond pesten, gedeelde verantwoordelijkheid)
- Goed uitgebouwde zorg: babbelijf, leerkrachten die specifiek opgeleid zijn in het omgaan met pestgedrag...
- Nadenken over aangename/aangepaste speeltijden

## **Wat verwacht de school van de ouders**

Neem contact op met de school.

- Blijf rustig
- Maak een afspraak
- Vertel wat je weet (en wat je van je kind mag vertellen)
- Vraag de school om dit te onderzoeken en stappen te ondernemen
- Besef dat er soms een andere kant aan het verhaal is
- Heb geduld: pesten stoppen vraagt tijd

Ondersteun je kind.

- Geef ruimte om te praten (dwing niet)
- Benadruk dat het niet zijn/haar schuld is
- Bespreek mogelijke reactiewijzen
- Zoek situaties waarin je kind zichzelf kan zijn (familie, club...)

Dit doe je beter niet

- Gesprek met pester(s)
  - Gesprek met de ouders van de pester(s)
  - Activiteiten om gepeste en pester(s) vriendschap te laten sluiten
- Dit maakt het pesten vaak erger!

## **2. Structuur van de ouderbijeenkomst**

- Onthaal of rondje
- Inleiding (Wat is pesten? Ouders benoemen soorten pestgedrag.)
- Verloop
  - Vormen van pesten (voorbeelden, ouders geven aan of het pesten/plagen is)
  - Oorzaak pestgedrag
  - Gevolgen pesten (ouders gevolgen laten benoemen)
  - Wat kan je doen als ouder (rollenspel)
  - Link met de school
- Afronding

### 3. Verloop ouderbijeenkomst

#### A. Onthaal of rondje

#### B. Inleiding

##### Wat is pesten?

Pesten is niet leuk voor wie het meemaakt. Maar is alles wat je kind niet leuk vindt pesten?

-TIK TIK TIK... pesterijen zijn als onophoudelijke druppels die op hetzelfde hoofd vallen.

Plagerijen en ruzies zijn altijd TIK TAK TIK TAK...een wisselwerking tussen personen.

-Langdurig, altijd maar weer. Het hoeft niet om spectaculaire toestanden te gaan. Het is juist het beklemmende van de regelmaat dat de doorslag geeft.

-Bedoeld om te raken, te kwetsen

-Slachtoffer kan zich moeilijk verdedigen

-Daders genieten ervan, geeft hen status of macht. De macht van de pester staat tegenover de onmacht van het doelwit. Van groot belang is de beleving van het doelwit: die VOELT zich onmachtig

- Daders weten soms niet hoe ze met hun eigen emoties moeten omgaan

#### C. Verloop

##### Pesten kan vele vormen aannemen

Interactie met ouders: Werken met verschillende foto's. Ouders zelf voorbeelden laten geven

-Verbaal: kleineren, beledigen...

-Fysiek: knijpen, laten struikelen, duwen, vechten...

-Gebaren: dreigende gelaatsuitdrukkingen of gebaren

-Afpersing: geld, eten of huistaken eisen

-Uitsluiting: niet laten meedoen aan activiteiten

-Cyberpesten: via computer of gsm

Pesten is niet hetzelfde als...

-Plagen: gebeurt in een prettige sfeer

-Ruzie: alle kinderen doen elkaar wel eens pijn, gaat over en weer

Vraag naar ouders: Beschrijving van enkele situaties. Is dit pesten of plagen?

In de refter stoot Kevin (11) een flesje fruitsap om en het valt op de broek van Samir (9). Kevin en zijn vrienden beginnen te lachen met het beteuterd gezicht van Samir. Is dit volgens jou plagen of pesten? (als het flesje per ongeluk omgegooid is of eenmalig dan is het eerder plagen. Is dit iets wat systematisch gebeurt, dan is het pesten).

Laura, Cindy en Esther zijn vriendinnen en hebben een eigen clubje opgericht. Ze sturen briefjes naar elkaar om te praten over Hanne die ze niet leuk vinden en over het feit dat ze haar niet in hun clubje willen. Is dit pesten of plagen? (dit is een vorm van pesten, de drie meiden sluiten Hanne uit, uit hun clubje en schrijven/praten ook over haar achter haar rug om)

Tessa zegt dat ze van enkele meisjes in de klas vaak e-mails krijgt dat ze een stomme trut is. Is dit pesten of plagen? (Dit is pesten, het is iets wat vaak gebeurt, dus het herhaalt zich iedere keer,

er komt ook verbaal pesten in terug).

Aya heeft een nieuwe bril. Als ze op school komt lacht Semra haar uit en zegt: “Wat heb jij een stomme bril zeg, het lijken net twee jampotten op een stokje”. Is dit pesten of plagen. (Als Aya eenmalig een operking krijgt van Semra is dit eerder plagen, maar als Semra constant uitlatingen doet over Aya en nu weer iets nieuws gevonden heeft, dan is het pesten).

### **Wat veroorzaakt pesten?**

- Kinderen pesten andere kinderen soms omdat ze geen betere manier kennen om problemen op te lossen en omdat ze gewend zijn conflicten op te lossen met agressie.
- Sommige kinderen voelen zich slecht in hun vel en pesten anderen om zich machtiger te voelen.
- Anderen pesten dan weer om aan populariteit te winnen of om bij een groep te horen.

Sommige kinderen lopen meer risico om gepest te worden dan anderen. Deze kinderen zijn vaak gevoeliger, voorzichtiger en stiller dan anderen. Ze reageren soms op pesterijen op een manier die de pester ongewild beloond vb. door overstuur te raken, te huilen, toe te geven of geld of eten aan een pester te geven. Pesters raken er dan aan gewend hun zin te krijgen en blijven anderen pesten.

### **Wat zijn de gevolgen van pestgedrag**

De meest voorkomende reacties op pesterijen zijn verlegenheid, schaamte, angst om niet aanvaard te worden en een gebrek aan zelfvertrouwen.

### **Vraag aan ouders: Hoe merk je of jouw kind gepest wordt?**

Veel kinderen vertellen aan niemand dat ze gepest worden. Er zijn echter wel een aantal signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind gepest wordt:

- Zich plots anders gedragen
- Zich terugtrekken
- Snel geïrriteerd geraken, veel ruzie maken
- Schrikreacties
- Geen interesse in vrienden
- Vage lichamelijke klachten (hoofdpijn, buikpijn)
- Daling in de schoolresultaten
- Nachtmerries, slecht slapen
- Angst voor bepaalde leerlingen of plaatsen
- Kapotte spullen zonder goede uitleg
- ...

Let wel: geen enkele van deze signalen zijn een BEWIJS dat het kind gepest wordt. Het zijn wel signalen dat er iets (mis) is.

## Wat kan je doen als je kind gepest wordt?

### Rollenspel door begeleiders.

Meryem komt vaak huilend naar huis omdat ze op school door Sara gepest wordt. Sara scheldt haar uit, lacht haar uit en soms slaat of schopt ze haar zelfs. Vandaag is het weer zover en ze staat weer huilend voor haar huisdeur. De mama doet de deur open en treft Meryem huilend aan.

Foute reactie:

Mama reageert woest. Ze rent naar binnen, haalt haar jas van de kapstok en trekt haar schoenen aan. Ze gaat die kleine pestkop zelf eens een lesje leren.

### Vraag aan ouders: Wat valt je op?

Goede reactie:

Mama pakt Meryem vast en probeert haar te troosten. Ze vraagt wat er gebeurd is. Ze gaat naar de school en praat met de directie of zorgjuf. Ze vertelt aan de directie dat ze zich zorgen maakt om het gedrag van Sara maar voornamelijk ook bezorgd is om wat het met Meryem doet. Meryem komt iedere week meerdere malen huilend thuis en gaat ook niet meer graag naar school. 's ochtends verzint ze soms smoesjes dat ze ziek is zodat ze niet naar school hoeft en dit allemaal om Sara te mijden. Ze zegt dat het zo niet langer kan gaan en ik wil graag dat er een gesprek komt met de ouders van Sara met de directie erbij.

### Vraag aan ouders: Wat valt je op?

### Vraag aan ouders: Hoe zou je het zelf aanpakken?

Aandachtpunten:

- Neem het verhaal van je kind serieus
- Laat het vertellen: niet alleen de feiten, maar ook hoe het zich daarbij voelt
- Leg de schuld niet bij je kinderen
- Vraag ook wanneer het beter gaat (bespreek leuke momenten, dramatiseer niet)
- Vraag hoe het kind met pestsituaties omgaat en geef een compliment
- Bespreek samen wat er verder moet gebeuren

Doe niets dat je kind echt niet wil!

- Kinderen die gekwetst worden zijn vaak kwetsbaar of geïsoleerd
- Gepest worden versterkt deze kwetsbaarheid
- Kinderen voelen zich machteloos
- Betrek daarom je kind zoveel mogelijk bij wat je onderneemt, zo heeft het een gevoel van controle

Neem contact met de school. Dit zorgt ervoor dat het probleem/pestgedrag zich niet escaleert.

- Blijf rustig
- Maak een afspraak
- Vertel wat je weet (en wat je van je kind mag vertellen)

- Vraag de school om dit te onderzoeken en stappen te ondernemen
- Besef dat er soms een andere kant aan het verhaal is
- Heb geduld: pesten stoppen vraagt tijd

Ondersteun je kind.

- Geef ruimte om te praten (dwing niet)
- Benadruk dat het niet zijn/haar schuld is
- Bespreek mogelijke reactiewijzen
- Zoek situaties waarin je kind zichzelf kan zijn (familie, club...)

Dit doe je beter niet!

- Gesprek met pester(s)
  - Gesprek met de ouders van de pester(s)
  - Activiteiten om gepeste en pester(s) vriendschap te laten sluiten
- Door dit te doen maak je het pesten vaak erger

### **Wat doet de school reeds aan pesten**

- Aandacht voor een positief klasklimaat, goede contacten tussen kinderen in de klasklimaat
- Duidelijk begrenzen van het pestgedrag
- Bemiddelen bij conflicten tussen leerlingen
- Klasgesprek
- Steungroepaanpak of no blame (kinderen krijgen de verantwoordelijkheid om zelf een oplossing te zoeken voor een probleem rond pesten, gedeelde verantwoordelijkheid).
- Goed uitgebouwde zorg: babbelijf , leerkrachten die specifiek opgeleid zijn in het omgaan met pestgedrag...
- Nadenken over aangenane/aangepaste speeltijden

### **Tot slot:**

- Pesten aanpakken lukt het best als ouders en school goed samenwerken en elkaar vertrouwen!
- Boekje mee geven met samenvatting over bijeenkomst.

#### 4. To do en materiaal

<b>WAT</b>	<b>WIE</b>
Schriftelijke uitnodiging voor ouders	
Ouders mondeling uitnodigen (bijvoorbeeld: aan de schoolpoort, sms, telefonisch, huisbezoek ...)	
Tolken aanvragen	
Leerkrachten, directie of externe partner brieven.	
Materiaal voorzien en aanmaken: <ul style="list-style-type: none"><li>- Foto's zoeken, afdrukken, plastificeren</li><li>- Groene/gele kaarten voorzien</li><li>- Boekje met samenvatting maken</li><li>- Achtergrond informatie opzoeken</li><li>- ...</li><li>- ...</li></ul>	
Beamer en laptop voorzien	
Klaslijst voorzien (om aanwezige ouders op aan te duiden)	
Materiaal klaarzetten	
Lokaal klaarzetten	
Bijeenkomst leiden	
Rollenspelen	