

PESTBELEIDSPLAN



Inhoud

1. Liever anders	4
2. Waarom een pestbeleid?	5
3. Een veilig schoolklimaat	6
Veilige omgeving.....	6
Openheid	6
Voorbeeldfunctie	6
Afspraken	6
Speelplaatsafspraken	6
Communicatie binnen het team	7
Communicatie tussen team en ouders	7
4. Concrete preventieve maatregelen op onze school.....	8
5. Pesten – plagen : Wat is het verschil.....	9
Wat is pesten?	9
Wat is plagen?	9
Wat is ruziemaken?	9
6. Welke verschillende vormen van pesten bestaan er?.....	10
Verbaal	10
Non-verbaal	10
Achtervolging.....	10
Uitsluiting	10
Stelen of vernielen van bezittingen.....	10
Afpersing.....	10
Steaming.....	10
Cyberpesten	10
7. Wie zijn de betrokken partijen?	11
Pester	11
Gepeste	11
8. Aanpak	12
In de school	12
Aanpak door leerlingen.....	13
Aanpak door ouders	15
Aanpak door leerkrachten.....	16

9. Cyberpesten.....	20
10. Enkele boeken rond pesten	24
4-6 jarigen	24
6 - 9 jarigen.....	24
9 - 12 jarigen.....	24
11. Websites	25

1. Liever anders

Stel je eens voor...

Iedereen droeg dezelfde kleren,

Geen verschil tussen dames en heren.

Iedereen at hetzelfde eten.

Iedereen zou hetzelfde heten.

Iedereen had hetzelfde haar.

Niets of niemand was ooit raar.

Iedereen woonde in een flat.

Iedereen sliep in hetzelfde bed.

Hetzelfde programma op TV.

Iedereen praatte met iedereen mee.

Overal dezelfde landen.

Dezelfde bergen, dezelfde stranden.

Overal hetzelfde weer.

Geen verschillen, nergens meer.

Geen nat of droog

Geen koud of warm

Geen dik of dun

Geen rijk of arm

Geen lelijk of knap

Geen slim of dom

Geen fout of goed

Als zo'n wereld zou bestaan,

Dan was er maar weinig aan.

Als iemand nooit iets anders wil,

Dan staat de wereld stil.

Daarom zijn er dus verschillen,

Mensen met en zonder brillen.

Bruinen, blanken, zwarten en roden.

Christenen, moslims, heidenen en joden.

Verschillen in geloof en ras.

Kijk maar eens in je eigen klas.

Het ene kind heeft dunne handen,

Een ander prachtig witte tanden.

De een heeft krullen, de ander steil haar.

Toch past dat allemaal goed bij elkaar.

Alle mensen hetzelfde?

Dat niet, alsjeblieft.

Het zou heel saai zijn.

Je werd nooit verliefd.

Het is dus de kunst

-die kan je leren-

Om alles wat anders is, te waarderen.

Behalve als iemand een ander kleineert

Wees jij dan de ander die protesteert!

2. Waarom een pestbeleid?

De meeste ouders hopen nooit te horen te krijgen dat hun kind betrokken is bij pestgedrag. Toch komt pesten vaak voor: 1 op 5 kinderen maakt een periode mee waarin het gepest wordt op school. Ongeveer evenveel kinderen zijn als dader of mededader betrokken bij pesten.

Pestgedrag vind je bij kinderen op alle leeftijden. Pesten komt op iedere school voor, ook bij ons.

De kans dat uw kind thuiskomt met een verhaal over pesten is dus behoorlijk groot... Pesten kan (langdurige) gevolgen hebben voor de verdere ontwikkeling van het kind. Het is een probleem dat wij op onze school aanpakken.

Alle kinderen moeten zich in hun lagere schoolperiode veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen, geven we alle kinderen de kans om met veel plezier naar school te gaan!

U krijgt in dit pestbeleidsplan een antwoord op vragen als:

- Wat is pesten eigenlijk? Hoe maak ik het onderscheid tussen een onschuldige plagerij en echt pestgedrag?
- Heeft cyberpesten iets te maken met pestgedrag op school?
- Wat kan ik doen om te zorgen dat mijn kind niet gepest wordt of gaat pesten?
- Hoe kom ik te weten of mijn kind betrokken is bij pesten?
- Hoe reageer ik best als ik ontdek dat mijn kind gepest wordt?
- Wat doe ik als mijn kind zelf pest of mee pest met andere kinderen?
- Hoe kan pesten gestopt worden? Wat kan ik zelf doen?
- Wat kan ik van de school verwachten?

3. Een veilig schoolklimaat

Veilige omgeving

Binnen onze school is er aandacht voor een veilige omgeving. We leren de kinderen dat je rekening met elkaar moet houden. We leren hen respect te hebben voor elkaar en elkaars werk.

Openheid

Pesten moet bespreekbaar zijn. Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies en pesten worden expliciet besproken in de klas. Niet alleen als het pesten voorkomt, maar ook tussendoor via groepsopdrachten, klasgesprekken, bespreking van teksten... Er worden regels met elkaar afgesproken over omgaan met elkaar. Door openheid rond pesten ontstaat erkenning en het gevoel dat pesten bespreekbaar is. De kinderen moeten het gevoel krijgen dat ze ergens terecht kunnen als het hen overkomt, of als ze zien dat het bij een ander gebeurt. Ze moeten weten dat praten niet gelijk staat aan klikken.

Voorbeeldfunctie

Het voorbeeld van de leerkrachten en de ouders is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een positief klimaat waarin duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar worden uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten nemen duidelijk stelling tegen dergelijke gedragingen.

Afspraken

We hanteren duidelijke afspraken op de speelplaats die leerlingen kunnen terugvinden in het schoolafsprakenboekje voor leerlingen:

<https://cade.be/schoolafspraken/>

Speelplaatsafspraken

1. Ik doe niets aan een ander, wat ik zelf niet graag heb.
 - Ik plaag niet.
 - Ik scheld niemand uit.
 - Ik doe niemand pijn.
2. Ruzies leg ik bij. Ik probeer een oplossing te vinden door er samen over te praten.
3. Als iemand vraagt om op te houden, doe ik dat.
4. Als iemand me plaagt, uitscheldt of pijn doet, dan zeg ik dat ik dat niet graag heb! Ik vraag om ermee op te houden. Als de leerling dat blijft doen, herhaal ik dat een tweede keer. De derde keer ga ik dit melden aan een leerkracht op de speelplaats.
5. Als het plagen, schelden of pijn doen niet stopt, dan verwittig ik mijn eigen juf

- of meester.
6. Als ik zie dat iets niet door de beugel kan, ga ik dit steeds melden aan de leerkracht op de speelplaats.

Communicatie binnen het team

De klasleerkrachten praten regelmatig in het team over pesten. Ze wijzen elkaar op situaties die ze gesignaleerd hebben of hebben vernomen via derden. Indien nodig worden gegevens van meldingen chronologisch genoteerd met vermelding van het 'voorval', de betrokken partijen, locatie en tijdstip. Op die manier wordt gezocht naar een mogelijk patroon. Er kan dan doelgericht ingegrepen worden.

Communicatie tussen team en ouders

Ouders kunnen bij het team terecht wanneer ze vermoedens hebben dat hun kind gepest wordt. Dit geeft het team de mogelijkheid om uit te zoeken hoe het zit. Hierna kunnen de bevindingen weer met de ouders worden besproken. Het is belangrijk dat ieder lid van het team de ouder verwijst naar de klasleerkracht van het kind. De klasleerkracht kan dan beslissen of het noodzakelijk is dat er anderen (leerkrachten en/of leerlingen) worden betrokken. Een **No-Blame** (meer info verder in dit beleidsplan) aanpak kan dan overwogen worden.

4. Concrete preventieve maatregelen op onze school

- Leefregels: duidelijke schoolafspraken, duidelijke klasafspraken.
- Bij het begin van het schooljaar worden 'afspraken voor kinderen' steeds besproken in de klas.
- Op de infoavond en via de website krijgen ouders en leerlingen info over het 'pestbeleidsplan' van Cade.
- Duidelijke communicatie van alle partijen over kinderen met plaag- of pestprobleem.
- De leerkrachten zijn steeds bereikbaar voor een gesprekje rond welbevinden met de leerling.
- Screening welbevinden: 2 keer per schooljaar en daaruit volgende gesprekken en acties.
- Klasleerkrachten houden een kindercontact met elke leerling van de klas om te polsen hoe zij in hun vel zitten, wat hun interesses en bezorgdheden zijn.
- Werken aan een positief klasklimaat doorheen het hele schooljaar en extra tijdens het begin van het schooljaar (gouden weken).
- Sociale vaardigheden die regelmatig in de picture worden gezet.
- LBV-lessen met de focus op sociaal en antisociaal gedrag.
- Activiteiten organiseren rond 'zorg voor anderen': peter- en meterwerking tussen het 6^e en het 1^e leerjaar, de winterhappening, helpen in de refter, sportdag, strapdag, voorleesmarathon...
- Goede speelplaatstoezichten volgens gemaakte afspraken.
- Leerkrachten dragen op de speelplaats een oranje fluohesje. Zo zijn ze 'zichtbaar' aanwezig en een duidelijk aanspreekpunt.
- Aanbieden van spelmateriaal en verschillende spelen.
- Speelplaats aantrekkelijker maken.
- Op de speelplaatsen van de lagere school is een rustige hoek voorzien waar kinderen ontprikkelende activiteiten kunnen doen.
- In elke schoolvestiging hebben we enkele stopplaatsen om kinderen tot rust te laten komen.
- Babbelbank op de speelplaats van de grote Cade met een stappenplan om een conflict op te lossen.
- Kans tot werken in de moestuin van de grote Cade.
- Tijdens de middag kunnen leerlingen in de grote Cade binnen gaan schaken en lezen.

5. Pesten – plagen : Wat is het verschil

Wat is pesten?

We spreken over pesten als één of meerdere kinderen een ander kind **meer dan eens** en gedurende een **langere periode**, geestelijk of lichamelijk **geweld aandoet**, met de bedoeling de andere te **kwetsen**. Bij pesten is er sprake van een **machtsonevenwicht** : de ene is altijd winnaar, de andere altijd verliezer.

Wat is plagen?

Plagen is van korte duur, het gebeurt spontaan en is speels. Kinderen die elkaar plagen doen dat vaak om de beurt. Nu eens plaagt de één, dan weer de andere. Als kinderen aangeven dat het niet leuk meer is, dan houdt het plagen op. Af en toe geplaagd worden, daar moet je kind tegen kunnen. Bij plagen blijft je kind opgenomen in de groep.

Wat is ruziemaken?

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie. Ruziemaken hoort bij samenleven. Je kan ruziemaken omdat je ergens niet akkoord mee gaat, omdat je van mening verschilt, omdat je toevallig dezelfde of een andere kant uit wilt. Als je ruzie maakt, zeg je soms dingen die niet zo bedoeld zijn en die harder aankomen dan verwacht. Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen. Na een ruzie is er steeds een kans tot verzoening. Een ruzie goed afronden, kan je je kind leren.

Enkele verschillen tussen plagen en pesten op een rijtje:

Plagen	Pesten
onbezonnen, spontaan	systematisch
geen kwade bijbedoelingen	kwetsen van iemand
duurt niet lang	gebeurt bijna non-stop
speelt zich af tussen gelijken	de macht is ongelijk verdeeld
geplaagde blijft volwaardig lid van de groep	de gepeste wordt buitengesloten
er is een wisselend slachtoffer	er wordt één zwart schaap uitgekozen
heeft geen blijvende gevolgen	lichamelijke of psychische gevolgen
altijd één tegen één	één tegen één / groep

6. Welke verschillende vormen van pesten bestaan er?

Er bestaan vele verschillende vormen van pesten.
Dit zijn de meest voorkomende vormen:

Verbaal

Er wordt het meest verbaal gepest. Op deze manier is de kans kleiner dat het opgemerkt wordt. Bij het verbaal pesten scheldt, vernedert of bedreigt men de gepeste.

Non-verbaal

Men zal hier iemand lichamelijk pijn doen: schoppen, slaan,...

Achtervolging

De achtervolgingen zijn meestal op voorhand gepland. Er wordt afgesproken met een grote groep en dan gaan ze die persoon pesten.

Uitsluiting

Met 'uitsluiting' bedoelt men iemand negeren. De gepeste wordt overal buitengesloten. De pesters doen alsof de gepeste niet bestaat. Het slachtoffer staat steeds alleen, mag nergens aan meedoen (en heeft geen vrienden en vriendinnen).

10

Stelen of vernielen van bezittingen

Het gepeste kind is vaak spullen kwijt zoals potloden, pennen, gommen... De bedoeling is om de ander te ergeren, overstuur te maken, te kwetsen. Het stelen en vernielen is meestal te wijten aan jaloezie bij de pester.

Afpersing

De gepeste of meelopers worden soms gedwongen om iets te doen, terwijl dat tegen hun zin is. Ze moeten bv. geld stelen, klusjes opknappen, taken maken, snoep meebrengen, speelgoed afgeven.

Steaming

Dit is een nieuwe naam voor 'afpersen met geweld'. Meestal dreigt een groepje daders hun slachtoffer af, vernedert of intimideert hem/haar zodat hij/zij geeft wat ze willen: geld, speelgoed, koeken... of ze dwingen hun slachtoffer om iets voor hen te stelen.

Cyberpesten

Alle vormen van pesten waarbij men beroep doet op slimme apparaten.

7. Wie zijn de betrokken partijen?

Bij pesten gaat het niet alleen om de 'pester' en de 'gepeste'. De pester zorgt er namelijk voor dat anderen mee zullen pesten om bij de groep te horen.

Pester

Pesters komen heel zelfzeker over. Het lukt hen zelfs zo goed dat ze anderen kunnen betrekken in hun pestactiviteiten. De pester is meestal de meest populaire persoon die zich stoer gedraagt. Maar ze dwingen vaak hun populariteit af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. De pester heeft meestal snel in de gaten welke kinderen ze gemakkelijk kunnen aanpakken. Hij is een opstandig type die uitkomt voor zijn mening. De pester heeft moeite met regels en grenzen. Toch is hij/zij minder zeker over zichzelf dan hij/zij zich voordoet. Het pestgedrag dient meer als afleiding voor eigen problemen. Het pesten is vaak een uitlaatklep voor de frustraties van de pester.

Gepeste

Vaak is degene die gepest wordt 'anders dan de anderen'. Dat 'anders-zijn' kan gebaseerd zijn op uiterlijke kenmerken (een bril dragen, ouderwetse kleren aan hebben, groot of klein zijn, struis, mager...), maar vooral op het niet beantwoorden aan de groepsnorm. Ook hobby's, taalgebruik, thuissituatie... kunnen een aanleiding geven tot pesten. De meeste gepeste kinderen kunnen zich niet goed verdedigen en kunnen geen respect afdwingen van anderen. Ze zijn stil en introvert. Ze schamen zich dat ze gepest worden en houden dan ook hun mond daarover. Ze hebben weinig vrienden om op terug te vallen.

11

Meeloper

Er is een groep die zich aansluit bij de pester: het pestgroepje. Zij kunnen zich aansluiten voor verschillende redenen: uit bewondering, om er voordeel uit te halen, als uitlaatklep om frustraties te uiten, omdat ze het stoer gedrag interessant vinden, omdat ze via de pester mee populair worden of uit angst om zelf gepest te worden. De meelopers krijgen meestal een onuitgesproken keuze die wordt opgelegd door de pester. Je bent voor of je bent tegen.

8. Aanpak

In de school

Pesten alleen aanpakken lukt niet. Om pesten een halt toe te roepen, moeten we hier samen werk van maken. Leerkrachten, leerlingen, poetspersoneel en vrijwilligers moeten de handen in elkaar slaan en blijven werk maken van onderstaande leefregels:

1. Iedereen heeft een voornaam. Die gebruik ik dan ook!
2. Wat ik zelf niet leuk vind, doe ik ook niet bij een ander kind.
3. Ik ben heel voorzichtig met de spullen van iemand anders.
4. Iemand uitlachen is niet fijn. Dat doe ik niet!
5. Iedereen mag met mij meespelen!
6. Scheldwoorden passen niet in onze school!
7. Ik luister naar wat andere kinderen mij vertellen.
8. Als iemand mij pest, vertel ik het aan de juf of meester.

Deze regels gelden niet alleen op school.
Ook thuis, op straat, bij vriendjes...

De school hanteert een **herstelgerichte aanpak**. Het gaat er niet om dat iemand als dader kan worden benoemd of worden aangeduid om deze dan vervolgens te bestraffen. Afhankelijk van het voorval kan een straf echter alsnog nodig zijn. Bij voorkeur kiezen we dan een herstelgerichte straf, zodat de pester op een of andere manier zijn gedrag kan goedmaken. Dat levert voor zowel de pester als de gepeste het positiefste resultaat op.

Aanpak door leerlingen

Wat doe je als je gepest wordt...

Wat doe je als je zelf pester bent...

Wat doe je als je ziet dat iemand gepest wordt of soms meedoet aan pesten...

Tips voor kinderen die gepest worden:

1. Maak jezelf sterk.
2. Doe of je het niet ziet of hoort.
3. Zeg: STOP! Dit vind ik niet fijn.
4. Zeg luider: STOP!
5. Ga naar de meester of juf, vertel erover aan een vriend, je ouders...

Als de 1ste regel niet werkt, ga je naar de 2de regel. Als de 2de niet werkt, ga je naar de 3de regel,...enz.

Leerlingen kunnen steeds terecht bij **www.awel.be** of bel: **102**

'Awel' luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem.



13

Tips voor kinderen die pesten

1. Als iemand STOP zegt, stop dan!
2. Je bent zelf verantwoordelijk. Je moet een ander de schuld niet geven! Besef dat al wat je doet gevolgen heeft.
3. Verberg je niet achter een masker van "stoer en sterk" maar probeer je in te leven in de situatie van de gepeste.
4. Pest je uit gewoonte, omdat je bang bent zelf gepest te worden, vrienden te verliezen... en weet je niet hoe je moet stoppen? Vraag hulp aan een goede vriend, meester of juf, mama, papa...
5. Geef wat je zelf wil krijgen!



Tips voor kinderen die meedoen of toekijken

1. Doe niet mee met de pester!
2. Probeer je in te leven in de situatie van de gepeste.
3. Zoek steun bij anderen om samen STOP te zeggen tegen de pester.
4. Steun het slachtoffer door er mee te praten, te spelen, er voor te kiezen om samen in de rij te staan of naast te zitten op de bus, te zeggen wat je leuk vind aan hem/haar....
5. Praat erover met iemand die je leuk vindt (vriend, juf/meester, papa/mama....).



Aanpak door ouders

Wat als je kind gepest wordt...

Wat als je kind de pester is...

De **klasstitularis** is steeds de eerste persoon die verwittigd wordt.
Indien nodig worden verdere stappen ondernomen.

- School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Toch moet iedere partij waken over eigen grenzen en mogelijkheden.
- Er moet overleg zijn met de klasleerkracht. De ouders kunnen rechtstreeks bij hen terecht met hun vragen en bezorgdheden.
- Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van de ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school/de leerkrachten.
- Neem eerst contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij.
- Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school eigenhandig het probleem moeten oplossen.
- De emotionele betrokkenheid van uw kind is soms te groot om een juist inzicht te krijgen.
- Maak thuis tijd om met uw kind te praten over het probleem en laat uw kind duidelijk aanvoelen dat u achter de aanpak van de school staat.
- Tracht door gerichte vragen te stellen de situatie zo goed mogelijk in te schatten. Er zijn steeds verschillende partijen met elk hun eigen verhaal.
- Spreek niet te snel een oordeel uit.
- Geloof samen met uw kind dat er een einde zal komen aan het pesten.
- Stimuleer uw kind om op een positieve manier voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.
- Stimuleer uw kind niet om het recht in eigen handen te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.
- Indien u ondervindt dat uw kind het probleem niet durft te melden op school, stimuleer het dan toch om naar de leerkracht of een vertrouwensleerkracht op school toe te stappen. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school. Door zelf te durven, groeit uw kind meer dan wanneer u de touwtjes onmiddellijk in handen neemt.
- Keur pestgedrag af en reageer positief op goed gedrag.
- Bespreek ook de gevolgen van pestgedrag en laat duidelijk je afkeuring blijken. Reageer positief op elke gedragsverbetering, hoe miniem ook.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, via internet of in een hobbyclub, probeert u dan contact op te nemen met de verantwoordelijken daar om het probleem bespreekbaar te maken.
Toch zouden we het op prijs stellen als u ook ons van het probleem op de hoogte zou brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.
- Een pestprobleem oplossen is een proces van vallen en opstaan. Alleen samen kunnen we het trachten op te lossen.

Aanpak door leerkrachten

Wat doe je als leerlingen gepest worden of er vermoedens zijn van pestgedrag...

Wat doe je als toezichter op de speelplaats...

Wat doe je als klasleerkracht...

Wat doe je als zorgleerkracht...

Wat doe je als directie...

Leerlingen vertellen in veel gevallen niet dat ze worden gepest.

- Ze zijn bang dat de leerkracht dan meteen boos wordt op de daders.
- Ze zijn bang dat dat weer een reden is om nog erger gepest te worden.

Leerkrachten kunnen uit indirecte signalen afleiden of leerlingen worden gepest.

Mogelijke signalen:

- Blauwe plekken.
- Spullen die 'kapot' gaan.
- Zij lijken geen vrienden te hebben, zijn vaak alleen.
- Zij worden als laatste gekozen.
- Geen zin om naar school te gaan.
- Ze proberen dicht bij de leerkracht te blijven.
- Angstig en onzeker.
- Zij zien er bang, neerslachtig en huilerig uit.
- Verminderde schoolresultaten.
- Overdreven clownesk gedrag.
- Afkoopgedrag: geld/snoep of het maken van huiswerk voor anderen.
- Andere kinderen uit de klas kunnen ook signalen geven dat een kind gepest wordt. Ze vertellen bijvoorbeeld dat een kind zit te huilen, niet mee mag doen of altijd alleen staat in de pauze.

Hoe kan je als leerkracht helpen?

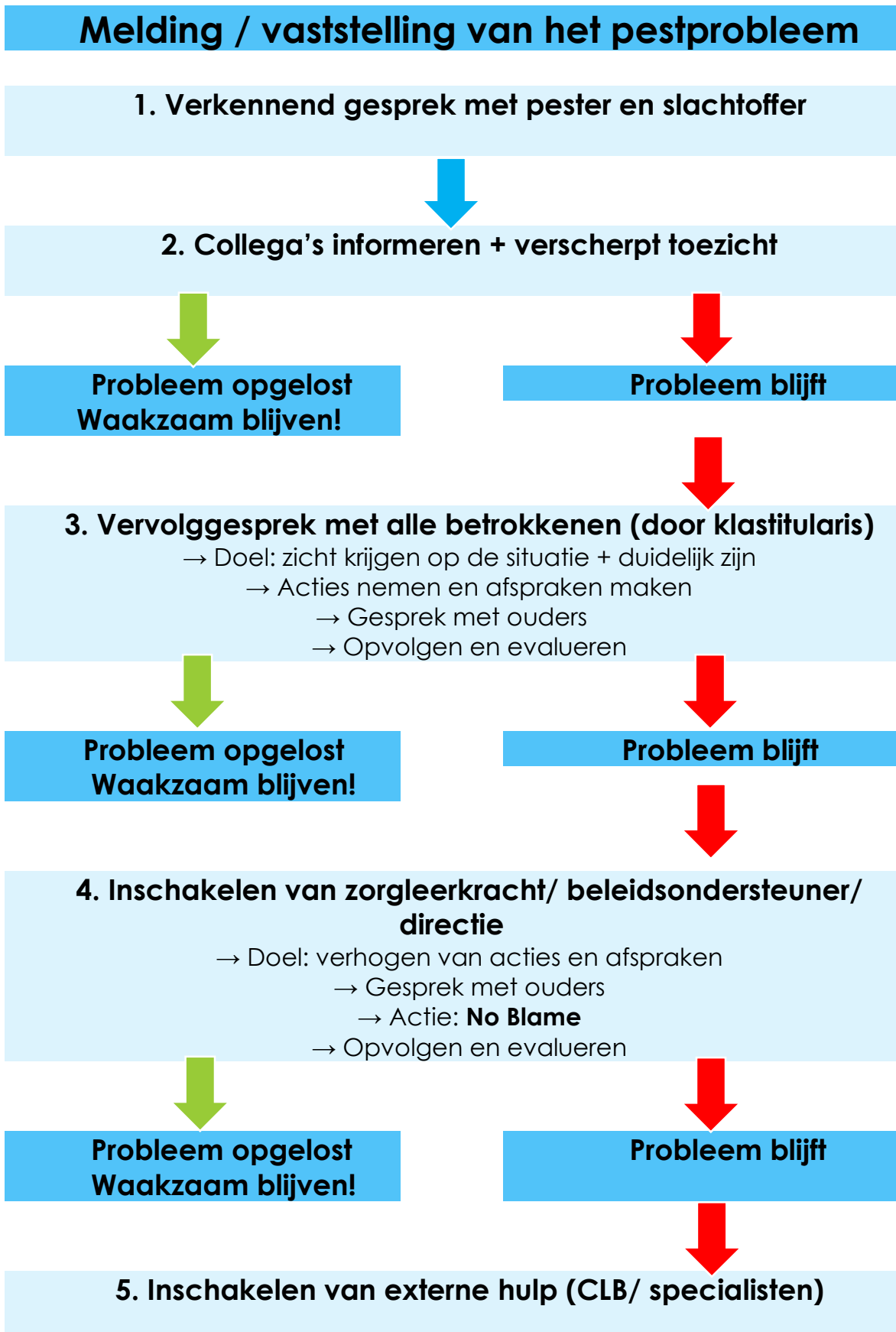
Bij gepeste:

- Laat merken dat je wilt helpen, maar doe nog niets!
- Kijk of je het zelf kunt waarnemen.
- Ga het gesprek met het gepeste kind buiten de les aan. Bijvoorbeeld na schooltijd of tijdens de pauze. Zo voorkom je dat andere kinderen mee kunnen luisteren en het kind een onveilig gevoel krijgt.
- Luister naar het kind en stel vragen.
- Bespreek dan samen met de leerling wat hij/ zij al heeft gedaan om het pesten te stoppen.
- Bedenk samen de volgende stap. 'Wat gaan we er nu samen aan doen?'
- Doe niets buiten de leerling om. Daar zijn veel gepeste leerlingen juist zo bang voor.

Bij pester:

- Ga het gesprek met de pester buiten de les aan.
- Spreek de pester aan en maak hem duidelijk dat hij moet stoppen met het pesten.
- Maak de pester bewust van het effect van zijn gedrag.
- Afhankelijk van de ernst van het pesten kan een straf worden uitgedeeld.

Stappenplan voor leerkrachten



Toelichting actie: No Blame

No Blame ziet pesten als een groepsprobleem. Feiten zijn niet het belangrijkste, wel de gevoelens van het slachtoffer. Het proces verloopt in **7 stappen**:

1. Een leerkracht praat met het **slachtoffer over zijn gevoelens** en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn niet belangrijk. Het slachtoffer knutselt, tekent, schrijft vervolgens iets over zijn gevoelens.
2. De leerkracht brengt een zestal leerlingen bij elkaar: **pesters, meelopers, stille getuigen en 'behulpzame leerlingen'**. Hij vertegenwoordigt zelf het slachtoffer.
3. In een gesprek met deze groep **legt hij uit wie zich slecht voelt in de klas en waarom dit zo is**. Zijn of haar ellendige gevoel wordt concreet met het werkstukje, verslag uit stap 1. Details, feiten, beschuldigingen komen NIET aan bod.
4. Benadruk dat de groep bijeen komt om het probleem op te lossen. Zij zijn **samen verantwoordelijk** voor een beter gevoel bij het slachtoffer.
5. **De groep formuleert voorstellen**: iedereen doet dat in de ik-vorm. "Ik zal niets doen, ik zal hem/haar met rust laten" is ook een waardevol voorstel. Geen enkel idee komt van de leerkracht.
6. De groep **voert in de volgende week** de voorstellen uit.
7. Na een week spreekt de leraar opnieuw met elk kind, nu **apart**. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe die week verlopen is. Als het pesten niet gestopt is, wordt een nieuwe groepsbijeenkomst gepland. Eventueel met een andere samenstelling.

19



NO BLAME

9. Cyberpesten

Kinderen en jongeren brengen vandaag een groot deel van hun tijd met hun smartphone door. Hun sociale leven speelt zich online af. Op sociale media zoals TikTok, Snapchat, Instagram en WhatsApp sturen ze voortdurend berichtjes naar hun vrienden en klasgenoten.

Maar die medaille heeft ook een keerzijde. Soms krijgen ze te maken met het 'nieuwe' pesten: cyberpesten. Ze krijgen kwetsende sms'jes, beledigende berichtjes, worden te kijk gezet met bewerkte foto's, krijgen geen toegang tot een online klasgroep ...

Niet al het gemene gedrag online is cyberpesten

Er gebeurt veel kwetsends online. Wanneer is er nu eigenlijk sprake van cyberpesten?

- De pester heeft duidelijk het doel om te kwetsen.
- Er is een machtsonevenwicht.
- Het gebeurt verschillende keren.

Online pesten: niet hetzelfde als offline pesten

Cyberpesten en offline pesten hebben veel met elkaar gemeen. Het slachtoffer wordt keer op keer gekwetst of bedreigd. Dat geeft een gevoel van onmacht, ook omdat hij of zij er meestal alleen voor staat. Toch zijn er belangrijke verschillen met klassiek pesten.

- Iedereen kan het zien. Berichtjes zijn razendsnel gedeeld en beginnen een eigen leven te leiden op het internet.
- De pester kan anoniem blijven. Zo kan hij gemakkelijk blijven voortdoen.
- Bij cyberpesten zie je geen gezichtsuitdrukkingen of gebaren en hoor je geen intonatie. Zonder die emotionele feedback kan de impact veel groter zijn dan bedoeld.
- Het stopt nooit en blijft niet op school. De pesterijen gaan ook na school gewoon door.
- Het is moeilijk om te zien of een leerling wordt gecyberpest. Toch zijn er enkele signalen die je kunt herkennen:
 - neerslachtigheid
 - fysieke veranderingen
 - niet naar school komen of naar hobby's gaan
 - veel minder sociale media gebruiken

Cyberpesten op Cade

Leerlingen van de basisschool kunnen vanwege hun jonge leeftijd enkel met toestemming van ouders een account aanmaken op diverse sociale mediaplatformen.

Toch zijn we als school niet blind voor cyberpesten. Volgens eenzelfde herstelgerichte visie gaan we hier als school op volgende manier mee om:

Werken aan een positief schoolklimaat

Hiervoor verwijzen we terug naar bladzijde 6 en 7 van dit beleidsplan.

Preventieve acties

Hiervoor verwijzen we terug naar bladzijde 8 van dit beleidsplan.

In onze lessen komt veilig omgaan met internet ook aan bod. Enerzijds tijdens ICT-lessen gegeven door de klasleerkracht, anderzijds ook tijdens de carrousel in het vijfde leerjaar waar alle leerlingen ondergedompeld worden in cyberveiligheid.

Regelmatig nodigen we in de derde graad een spreker uit om met de kinderen aan de slag te gaan rond veilig omgaan met het internet.

De laatste jaren ontvingen we volgende sprekers op school:

- Ella, de cyberheldin
- MEGA-project politie Hekla
- Child Focus

21

Reactieve acties

- We gaan op een gelijke manier als bij andere pestsituaties in gesprek met de betrokken leerlingen.
 - We adviseren tot bewijslast (screenshots maken, berichten opslaan).
 - We adviseren de leerling om de pester te blokkeren op het betreffende kanaal.
 - We gaan in gesprek met zowel het slachtoffer als de pester.
- We brengen de betrokken ouders op de hoogte en adviseren hen. Bij ernstige zaken adviseert de school de ouders om contact op te nemen met de politie.
- We sturen een mail naar de ouders van de leerjaargroep om hen op te roepen hun verantwoordelijkheid op te nemen bij het gebruik van sociale media van hun kind. (zie bladzijde 23)

Herstellende acties

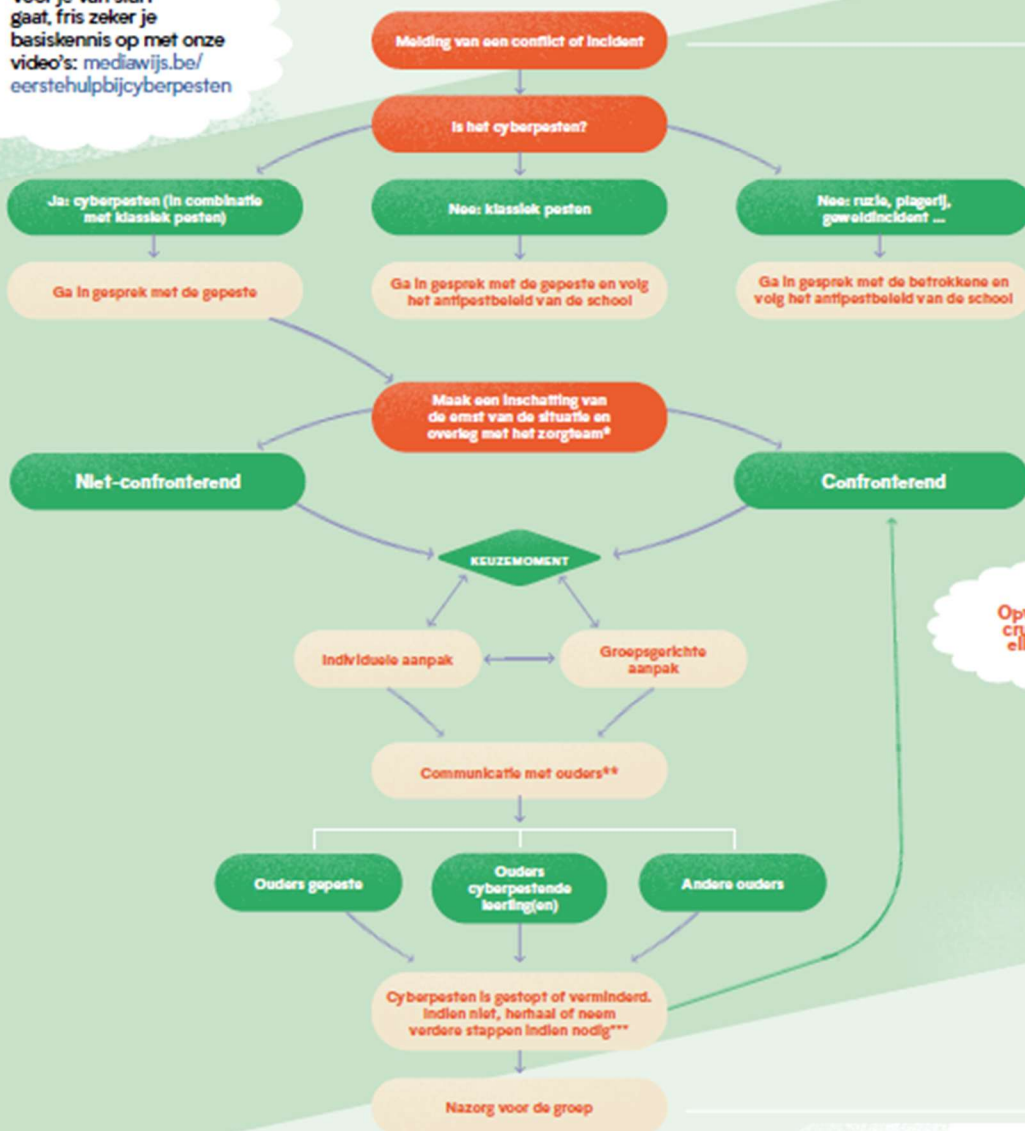
We blijven steeds het welbevinden van al onze leerlingen opvolgen. We volgen de situatie in de klas en online nauwgezet op om herhaling te voorkomen.

Eerste Hulp Bij Cyberpesten

Een stappenplan voor (zorg) leerkrachten en CLB-medewerkers



Voor je van start gaat, fris zeker je basiskennis op met onze video's: mediawijs.be/eerstehulpbijcyberpesten



* Denk ook na of het nodig is om met externen te overleggen (politie, Child Focus ...).

** Vanaf het ontwikkelingsniveau van 12 jaar heeft een kind het recht om te vragen de eigen ouders niet te betrekken.

*** Stopt het pesten niet met de niet-confronterende aanpak, probeer dan de confronterende aanpak.

Meer weten?

www.mediawijs.be/cyberpesten

Inspiratie beleid mediawijsheld:
www.mediawijs.be/beleidstool

Mail aan ouders leerjaargroep

Beste ouder van ...

Jammer genoeg vernemen we elk schooljaar van leerlingen en ouders dat er binnen sociale mediaplatformen kwetsende taal tegenover andere leerlingen wordt gebruikt.

Ditmaal zou dit zich voordoen binnen een leerlingengroep op WhatsApp.

Om die reden zetten we met het team graag wat info op een rij:

Wetgeving en leeftijdsgrenzen

In België mogen kinderen pas **vanaf 13 jaar** een account aanmaken op sociale media.

Jongere kinderen hebben hiervoor toestemming nodig van hun ouders. We merken echter dat veel leerlingen deze platforms al gebruiken zonder voldoende toezicht en begeleiding.

Mogelijke gevaren

Sociale media kunnen de creativiteit en sociale interactie van kinderen stimuleren, maar ze brengen ook enkele risico's met zich mee:

- Kinderen delen soms (onbewust) persoonlijke informatie met vreemden.
- Cyberpesten
- Kinderen kunnen blootgesteld worden aan ongepaste video's, berichten of uitdagingen.
- Te veel tijd online kan invloed hebben op slaapgewoonten en schoolprestaties.

23

Oproep aan alle ouders

Het is belangrijk om kinderen aan te leren hoe om te gaan met sociale media.

Dit kan op volgende manieren:

- Samen **afspraken** te maken over schermtijd en gebruik van sociale media.
- De **privacy-instellingen van apps** te controleren en te bespreken met je kind.
- **Open gesprekken** te voeren over de gevaren en hoe ermee om te gaan.
- Een **voorbeeld te stellen** in verantwoord smartphonegebruik.
- **Toezicht houden op wat er zich allemaal afspeelt in de digitale wereld van uw kind!**

Laten we samen zorgen voor een veilige en gezonde online omgeving voor al onze kinderen.

10. Enkele boeken rond pesten

4-6 jarigen

- Geike en de pestkoppen – Eric Englebert
- Ik ben Aagje – Anna Pignataro
- Lotta en de pestvogel – Diane Put
- Stinktrol! – Jeanne Willis
- Het uiltje dat (te) knap is – Folkert Oldersma
- Wie 't hardst kan brullen - Thomas Taylor
- Alles wat overblijft - Janna de Lathouder
- Blote beer - Daan Remmerts de Vries
- Kwaak! - Rodrigo Folgueira
- Tip de muis vindt pesten niet leuk - Anna Casalis
- Rikki - Guido Van Genechten
- Vergeet-me-niet en mooie Boterbloem - Michael Broad
- Groen - Mark Sperring

6 - 9 jarigen

- Het geheim van de pestvogel – Ulf Nilsson
- De hond van nummer 13 – Iris Boter
- Oscar en de Ornikop – Harm de Jonge
- Pesten: stop! – Veronique Puts
- Munkel Trog – Janet Foxley
- Het grote Paulien-plan – Hilde Vandermeeren
- Ika en Ibsen: Het boze oog – Mikael Engström
- Vlo en Stiekel – Pieter Koolwijk
- Operatie Flapoor – Leny van Grootel
- Dik is dapper – Gerard Sonnemans
- Gas geven Gijs – Margreet Schouwenaar
- Super Jan – Harmen van Straaten
- De hele erge Ellie en nare Nellie – Rindert Kromhout
- Durf voor drie – Bart Moeyaert

24

9 - 12 jarigen

- Het Ministerie van Oplossingen - Sanne Rooseboom
- Xinia's wraak – Lydia Rood
- De Boskamp's – Marjon Hoffman
- Operatie Zeer Ernstige Ramp - Tosca Menten
- Bruno wordt een superheld - Hakon Ovreas
- Nieuwe vrienden - Frank Jonker
- Vlieg! - Marco Kunst
- Wil je mijn geheim zijn? - Arno Bohlmeijer
- Harde noten – Ilse De Keyzer
- Moederruil – Ellen Stoop
- Vossenjacht – Anna van Praag
- Breek je nek voorzichtig! – Erna Sassen
- Godje – Daan Remmerts de Vries

11. Websites

- www.kieskleurtegenpesten.be
- www.zitdazo.be
- www.klasse.be/leraren/eerstelijjn/cyberpesten
- www.tele-onthaal.be
- www.cyberpesten.be
- www.veiligonline.be
- www.cyberpesten.be
- Clicksafe: veilig internetten (www.childfocus.be)
- Nee tegen cyberpesten (mediawijs.be)