

# Pestbeleid op SBO De Dijk

---

Pesten is een groot probleem. In Nederland worden in het basisonderwijs ongeveer 385.000 kinderen gepest. Ook op De Dijk zullen dus waarschijnlijk kinderen worden gepest. Op De Dijk nemen we dit serieus en willen we het probleem van het pesten aanpakken. Daar hebben we wel enkele voorwaarden aan verbonden.

## Voorwaarden

- Pesten wordt als probleem gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders/ verzorgers (hierna genoemd: ouders).
- De school probeert pesten te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.
- Als er pestgedrag optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, beschikt de school over een directe aanpak.
- Wanneer de aanpak van het probleem niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.
- Op onze school is een vertrouwenspersoon\* aangesteld. In de schoolgids en op onze website staat deze persoon ook vermeld.

\*Karel v.d. Beld

## Het doel van dit pestprotocol

Binnen dit pestprotocol willen wij vastleggen:

- hoe de school in samenwerking met de ouders, de kinderen en eventuele deskundigen handelt om pesten zoveel mogelijk te voorkomen;
- hoe de school pesten, wanneer het voorkomt, direct en grondig aan zal pakken in samenwerking met de ouders, de kinderen en eventuele deskundigen.

Wij willen ervoor zorgen dat alle kinderen zich in hun basisschoolperiode veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!



## De rol van de school bij de aanpak van het pestprobleem

### Pesten kan op vele manieren voorkomen

De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere leeftijdsgroepen wordt gepest. Naast verbale en lichamelijke pesterijen is in deze tijd van digitalisering van onze samenleving, ook cyberpesten een groot probleem aan het worden. Om die reden is er op onze school naast een pestprotocol (wat alle terreinen van het pesten beslaat) ook een internetprotocol.

Signalen van pesterijen kunnen o.a. zijn:

Met woorden: schelden, dreigen, vernederen, uitlachen, belachelijk maken, bijnamen geven, gemene briefjes schrijven.

Lichamelijk: trekken aan kleren, duwen, sjoeren, schoppen, slaan, krabben, bijten, haren trekken.

Door achtervolging: achterna lopen, opjagen, klem zetten, opsluiten.

Door uitsluiting: doodzwijgen, uitsluiten, stelen of vernielen van bezittingen, afpakken van kledingstukken en andere spullen, beschadigen van spullen.

Door afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven, dwingen om iets voor pesters te doen.

Deze lijst kan nog verder worden uitgebreid: je kunt het zo gek niet bedenken of volwassenen en dus ook leerlingen hebben het bedacht. Leerkrachten en ouders moeten daarom alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling nemen wanneer bepaalde gedragingen hun norm overschrijden.

### Bij het pesten spelen vijf partijen een rol

Die partijen zijn:

- de pester
- het slachtoffer (het kind dat gepest wordt)
- de andere kinderen in de groep
- de leerkrachten
- de ouders / verzorgers.

2

Bij het oplossen van de pestproblemen willen we alle vijf partijen een rol laten spelen.

Natuurlijk willen we het slachtoffer zo snel mogelijk helpen. We willen de pijn, die de gepeste leerling voelt, wegnemen. We willen het gepeste kind beschermen. Daarnaast willen we het kind dat gepest wordt ook hulp bieden door het meer weerbaar te maken.

Maar we weten dat daarmee het pesten niet zal ophouden. We moeten het kwaad bij de wortel bestrijden. Daarom moeten we onze aandacht vooral op de pester richten.

De pester moet worden aangepakt. We kunnen de pester straffen.

Er zal meer moeten gebeuren: de pester heeft hulp nodig.

### Hoe willen wij op school met pesten omgaan?

Een pestproject alleen is niet voldoende om een eind te maken aan het pestprobleem. Het is beter om het onderwerp regelmatig aan de orde te laten komen, zodat het ook preventief kan werken.

- Op school willen we wekelijks een onderwerp in de kring aan de orde stellen. Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies etc. kunnen aan de orde komen.



- Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals; spreekbeurten, rollenspelen, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en groepsopdrachten.
- Het voorbeeld van de leerkrachten (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 leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.
- Om pesten te stoppen of binnen de perken te houden, spreken we duidelijk regels af mét en vóór de leerlingen.

Belangrijk is:

- dat pestsignalen zo snel mogelijk worden opgepikt;
- dat alle betrokkenen zoveel mogelijk open met elkaar communiceren;
- dat er zoveel mogelijk preventief gehandeld wordt;
- dat er duidelijke afspraken gemaakt worden;
- dat er een helder stappenplan is hoe gehandeld wordt in geval van pesten.

In geval van hardnekkig pestgedrag volgen wij het 5-sporenbeleid:

1. Hulp aan het slachtoffer
2. Mobiliseren van de middengroep (getuigen, meelopers etc.)
3. Hulp aan de pester
4. Hulp aan de leerkracht (hoe hiermee om te gaan)
5. Ouders informeren en betrekken bij het hele verhaal

### Regels

Ter voorkoming en bestrijding van pestgedrag spreken we regels af. We gaan in eerste instantie uit van drie basisstelregels:

1. Een belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de leerkracht niet wordt opgevat als klikken. Vanaf de kleutergroep brengen we kinderen dit al bij: "Je mag niet klikken, maar... als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit, dan mag je hulp aan de juf of meneer vragen. Dit wordt niet gezien als klikken."
2. Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.
3. School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te komen lossen. Bij problemen van pesten zullen het managementteam en de leerkrachten hun verantwoordelijkheid (moeten) nemen en indien nodig overleg voeren met de ouders. De inbreng van de ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, tot het geven van suggesties en tot het ondersteunen van de aanpak van de school.

Naast deze basisregels hebben wij op onze school 'De Gouden regel' die in alle groepen geldt: 'We zorgen er allemaal samen voor dat iedereen het fijn heeft bij ons op school'.

Aan deze Gouden Regel kunnen we alle andere zaken ophangen. Daarbij valt te denken aan:

- Doe niets bij een ander kind, wat je zelf ook niet prettig zou vinden.
- Kom niet aan een ander als die ander dat niet wil.
- We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken geen scheldwoorden.
- Als je kwaad bent ga je niet slaan, schoppen, krabben (je komt niet aan de ander). Probeer eerst samen te praten. Ga anders naar de juf of de meester.



- Niet: zomaar klikken. Wel: aan de juf of meester vertellen als er iets gebeurt wat je niet prettig of gevaarlijk vindt.
- Vertel de juf of de meester wanneer jezelf of iemand anders wordt gepest.
- Blijft de pester doorgaan dan dit ook aan de meester of juf vertellen. Kinderen die pesten zitten zelf in de nesten!
- Word je gepest, praat er thuis ook over, je moet het niet geheim houden.
- Uitlachen, roddelen en dingen afpakken of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
- Niet aan spullen van een ander zitten.
- Luisteren naar elkaar.
- Iemand niet op het uiterlijk beoordelen.
- Nieuwe kinderen willen we goed ontvangen en opvangen. Zij zijn ook welkom op onze school.
- Opzettelijk iemand pijn doen, opwachten buiten school, achterna zitten om te pesten is beslist niet toegestaan.
- Probeer ook zelf een ruzie met praten op te lossen. Na het uitpraten kunnen we ook weer vergeven en vergeten.

Deze regels gelden op school én daarbuiten!

Naast deze schoolregels hebben wij op school ook groepsregels. Elk schooljaar start de leerkracht met het maken van een afsprakenlijst. Hierop staan maximaal 5 afspraken, positief geformuleerd (plus-taal).

Samen met de leerlingen gaat de leerkracht aan de slag om tot een aantal gedragsregels te komen. Deze gedragsregels moeten een geheugensteuntje zijn voor de leerlingen. Daarom hangt deze lijst met afspraken op een duidelijke plaats in het lokaal, zodat iedereen ze goed kan lezen. Zo kan de leerkracht de regels nog eens herhalen, als er eens iets gebeurt wat tegen die regels is. Op die manier kan er gewerkt worden aan een prettige sfeer in de groep en in de hele school. Door middel van die afsprakenlijst kunnen we proberen te voorkomen dat er gepest wordt op De Dijk.

4

De afsprakenlijst met de 5 afspraken van de groep gaan in de eerste maand na de zomervakantie mee naar huis. Wij vinden het belangrijk dat ouders op de hoogte zijn van de regels in de groep van hun kind.

We adviseren ouders het afsprakenlijstje te bespreken met hun kind. Ook kan het handig zijn kinderen te herinneren aan regels van goed gedrag, die natuurlijk ook thuis kunnen gelden.

### Stappenplan bij ruzies en pestgedrag

#### Stap 1:

Er eerst zelf ( en samen) uit proberen te komen. Bij gedrag van andere leerlingen dat je niet prettig vindt, geef je aan “Stop hou op ik vind dit niet prettig”. Je geeft dit niet meer dan twee keer aan!

#### Stap 2:

Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt ( in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de juf of meester voor te leggen.

#### Stap 3:

De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde leerlingen volgen sancties (zie bij consequenties).



#### Stap 4:

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties). Ook wordt de naam van de ruziemaker/ pester in de Incidentenregistratie van Parnassys genoteerd. Bij de derde melding in deze incidentenregistratie worden de ouders op de hoogte gebracht van het ruzie- pestgedrag. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. In Parnassys wordt, daar waar nodig, naast een melding in de incidentenregistratie een notitie gemaakt m.b.t. pestgedrag bij de pester en bij het gepeste kind.

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

#### Consequenties

##### Als de leerkracht het idee heeft dat er sprake is van stiekem pesten:

In zo'n geval stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

##### Als de leerkracht ziet dat een leerling wordt gepest (of de gepeste of medeleerlingen komen het pesten bij hem / haar melden).

Indien stap 1 t/m 4 van het stappenplan geen positief resultaat oplevert voor de gepeste neemt de leerkracht / school duidelijk stelling in. Bij hardnekkige vormen van pestgedrag worden de volgende fases doorlopen, afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/ haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn / haar gedrag.

5

#### Fase 1:

- Door een gesprek: bewustwording van wat de pester met het gepeste kind uithaalt. We leggen uit dat iedereen op De Dijk zich veilig moet kunnen voelen.
- Voor leerlingen in de midden- en bovenbouw een schriftelijke opdracht, zoals een stelopdracht, over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem. Jongere kinderen kunnen een tekening maken zodat zij zich bewust zijn van hun aandeel en gevolgen bij de pesterij.
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komt aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.
- Waar nodig volgt een straf. Bij het straffen houden we natuurlijk rekening met leeftijd van de pester, de oorzaak van het pestgedrag en de ernst van het vergrijp. Een mogelijke straf is één of meerdere pauzes onder toezicht binnen blijven.

#### Fase 2:

Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De school heeft alle activiteiten vastgelegd in de incidentenregistratie van het betreffende kind en de school heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem. Eventueel is de vertrouwenspersoon\* al ingeschakeld.

\*Vertrouwenspersoon: Karel v.d. Beld



### Fase 3:

Bij aanhoudend pestgedrag kan de expertise van interne medewerkers (orthopedagoog, psycho-diagnostisch medewerker) of andere deskundige hulp worden ingeschakeld (zoals de GGD).

### Fase 4:

Mocht dit alles niet helpen, dan kan schorsing volgen. Dat wil zeggen dat de leerling een tijdje niet op school mag komen.

De laatste maatregel, die De Dijk kan nemen is: verwijdering van school. We proberen dan natuurlijk te helpen bij het zoeken naar een andere, meer geschikte school voor de pester.

### Fase 5:

Bij aanhoudend pestgedrag in combinatie met andere problematieken kan er voor gekozen worden om voor een leerling een ander arrangement aan te vragen (bijv. SO). Dit gaat altijd in overleg met de ouders.

## Afspraken ter voorkoming van pesten

1. We investeren veel in een goed pedagogisch klimaat op De Dijk:
  - We werken vanuit een open houding, we bieden veiligheid en we nemen de kinderen serieus.
  - We benoemen welk gedrag we willen zien in de groep.
  - We benaderen de groep positief en labelen gedrag zoveel mogelijk positief.
  - We bieden de kinderen gedragsalternatieven aan.
  - We proberen 'moeilijke' situaties voor te zijn door het voorstructureren, begeleiden en bespreken van die situaties.
  - We hebben individuele gesprekjes en groeps gesprekken met kinderen over gedrag.
  - We zijn alert op signalen van pesten.
  - We blijven communiceren met kinderen en ouders over pesten.
  - We zetten Kid Skills of de Rots en Watertraining in.
  - We zetten SOVA training in.
2. We werken met Leefstijl in alle groepen.
3. We maken met de groep afspraken over hoe we met elkaar om willen gaan. Deze afspraken ondertekenen de kinderen en hangen we zichtbaar in het lokaal.

## Afspraken hoe om te gaan met signalen van pesten

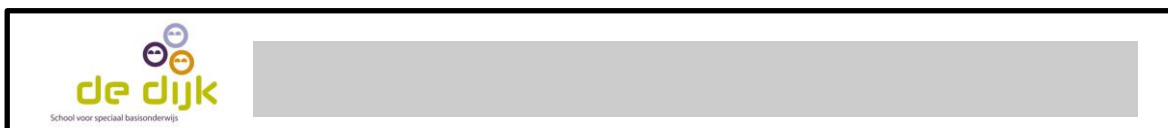
### Op schoolniveau

#### *Interne signalen*

- Deze signalen koppelen we terug naar de groepsleerkracht en deze werkt in de groep aan een oplossing – waar nodig wordt er een beroep gedaan op collega's.

#### *Bij signalen van ouders*

- We observeren in de groep, buiten en in de sporthal om te zien of we op school ook signalen van pesten zien.
- De collega's worden geïnformeerd.
- Overleg met collega's over of dit eerder aan de orde is geweest.
- De ervaringen worden teruggekoppeld naar de ouders.



#### Op groepsniveau

- Klassengesprek/ bespreken van de situatie.
- Investeren in de acties genoemd onder preventie

#### Op leerlingniveau

- Inzetten van een heen en weer schriftje ( ook weer afbouwen na een korte tijd).
- Dikke duimkaart inzetten.
- Extra focus op het geven van complimenten in de groep.

#### Afspraken hoe te handelen als pesten voorkomt

Natuurlijk proberen we het gepeste kind weer zo snel mogelijk een gevoel van veiligheid te geven. De aanpak van de pester kan daarbij helpen.

Maar een kind kan vaker gepest worden, omdat het een bepaald gedrag heeft waar de pesters nu juist op af komen. Een kind dat gepest wordt, straalt vaak uit: *Ik ben ongevaarlijk, pak mij niet.* Of het straalt uit: *Ik vind de manier waarop jullie met mij omgaan verschrikkelijk. Houd daarmee op.* De pester denkt dan vaak: *Die kun je pakken, dat is een hulpeloos slachtoffer.*

Het is daarom belangrijk de gepeste kinderen te helpen ander gedrag naar andere te laten tonen. Een gedrag met een uitstraling: *Ik ben niet bang. Ik weet, wat ik moet doen, als ik gepest word.*

De leerkrachten van De Dijk proberen aan slachtoffers adviezen te geven: hoe moet je reageren op het gedrag van pesters. We weten echter uit ervaring dat het erg moeilijk is voor een gepeste leerling zo'n advies in praktijk te brengen. Daarom kan het een oplossing zijn om het gepeste kind een speciale cursus sociale vaardigheidstraining te laten volgen.

Op De Dijk kunt u informatie krijgen over zo'n training.

Ook de andere kinderen in de groep kunnen meehelpen. De leerkrachten kunnen in de groep aandacht aan het pesten besteden. Hij kan afspraken maken met de groep. Afspraken die erop gericht zijn, dat iedereen zich in de groep veilig zal voelen. Een belangrijke afspraak is bijvoorbeeld, dat je niet klikt als je meldt, dat er in de groep wordt gepest.

#### Afspraken op schoolniveau

- Informatie verstrekken.
- Informatieavond over pesten voor ouders.
- Andere groepsplaatsing op het moment dat we het pesten niet kunnen laten stoppen.

#### Afspraken op groepsniveau

- Groepsgesprekken /groepsspellen inzetten.
- De acties, genoemd onder preventie veel aandacht geven.
- Groepstraining.

#### Afspraken op leerlingniveau

- Gesprekken met de pester, de het gepest kind en de groep.
- Sancties inzetten. Te denken valt aan pauzes binnen blijven, strafwerk schrijven, woensdagmiddag na blijven.
- Gesprek met ouders/verzorgers
- Inschakelen van OOP, IBER.



- Inzetten van SOVA training of id.
- Inschakelen van externe.
- Bij het niet kunnen garanderen van de veiligheid van de kinderen in de groep kan in het uiterste geval overgegaan worden tot schorsing.

#### Begeleiding van de gepeste leerling

- Medeleven tonen, luisteren en vragen hoe en door wie er wordt gepest.
- Nagaan hoe de leerling zelf reageert; wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten.
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling laten zien dat je op een andere manier kunt reageren.
- Zoeken en oefenen van andere reacties, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.
- Sterke kanten van de leerling benadrukken.
- Belonen (schouderklopje) wanneer de leerling zich anders/beter opstelt.
- Praten met de ouders van de gepeste leerling én de ouders van de pester(s).
- Het gepeste kind niet overbeschermen door het bijvoorbeeld naar school te brengen, of zelf de pesters wel even de waarheid te gaan vertellen. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie, waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

#### Begeleiding van de pester

- Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (de baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen).
- Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste.
- Excuses aan laten bieden.
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft.
- Pesten is verboden in en om de school; wij houden ons aan deze regel. Er volgt straf wanneer een kind pest en er volgt beloning (schouderklopje) als het kind zich aan de regels houdt.
- De pester leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerst nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren.
- Contact tussen ouders en school; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten?
- Zoeken van activiteiten waarbij het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.
- Inschakelen hulp; sociale vaardigheidstrainingen, jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD of schoolmaatschappelijk werk.



## De rol van ouders en verzorgers bij de aanpak van het pestprobleem

We hopen dat u, als ouders/verzorgers gemakkelijk contact houdt met de school. Het team gaat ervan uit, dat geen nieuws goed nieuws is. We spreken u enkele keren per jaar over uw kind. De vorderingen, het gedrag en het welzijn van uw kind komen bij rapportgesprekken en andere contactavonden ter sprake. Als we verder van u niets vernemen gaan we ervan uit, dat voor u alles naar tevredenheid verloopt.

Denk niet dat u klagerig overkomt als u uw zorgen aan ons wil melden, omdat uw kind al enige tijd vertelt, dat het last heeft van andere kinderen. Pak gerust de telefoon of kom eens langs om met de leerkracht over die ervaringen van uw kind te praten.

Als uw kind vertelt, dat het gepest wordt, stel dan drie vragen:

- Wie doet het?
- Wat doen ze?
- Waar doen ze het?

Speel de antwoorden op deze vragen door aan de leerkracht. De leerkracht zal de directie op de hoogte brengen. De leerkracht zal verder de volgende personen op de hoogte brengen: collega's, pleinwacht en de chauffeur van bus of taxi.

Aan allen wordt gevraagd te letten op slachtoffer en pester. Als één van hen iets ziet, dat wijst in de richting van pestgedrag, treedt hij duidelijk op tegen de pester. Hij geeft het door aan de leerkracht of de directie.

### Pestsignalen

We zijn er nu vanuit gegaan, dat uw kind zelf vertelt, dat het gepest wordt.

Bedenk wel, dat kinderen vaak niet vertellen, dat ze gepest worden. Kinderen, die gepest worden kunnen namelijk bang zijn, dat ze door de groep zwaar gestraft zullen worden als ze over het pesten praten met ouders, verzorgers of andere bekenden. Praten over pesten kan door de groep gezien worden als klikken.

En wanneer een kind aan ouders of verzorgers vertelt, dat het wordt gepest, vraagt het dikwijls tegelijkertijd dit niet aan de leerkracht te vertellen.

Een verandering in gedrag kan wijzen op problemen. Een verandering kan een belangrijk signaal zijn. Soms zijn veranderingen gemakkelijk te begrijpen. Het is begrijpelijk als uw zoontje moe en prikkelbaar is als hij net is begonnen in groep drie. Of dat uw dochter zich ongelukkig voelt nu haar beste vriendin is verhuisd. Dat gedrag verandert wel weer ten goede.

Maar als het veranderde gedrag blijft, is er meer aan de hand. Als uw kind moeilijk of gesloten gedrag gaat vertonen en dat blijft zo, dan is er iets mis. Er kunnen allerlei oorzaken zijn voor een verandering in gedrag. Eén oorzaak kan zijn, dat uw kind gepest wordt.

### Pestsignalen bij het gepeste kind

Veranderingen in gedrag en andere verschijnselen, die veel voorkomen bij kinderen die gepest worden zijn:

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.



- Op school slechtere resultaten halen dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen, veel wakker worden of nachtmerries hebben. Haar of zijn verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen. Niet meer naar een club willen gaan.
- Bepaalde kleren absoluut niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.

Als uw kind enkele van deze signalen vertoont, probeer dan van uw kind te weten te komen, wat het op school en elders meemaakt. Praat eens met andere ouders of verzorgers. Neem in ieder geval contact op met de leerkracht van uw kind.

En als u van uw kind te weten komt, dat het wordt gepest stelt u de vragen: Wie doet het, wat doen ze, waar doen ze het? De antwoorden op deze vragen geeft u door aan school.

### Adviezen aan de ouders van onze school

*Wat kunnen ouders zelf doen als hun kind gepest wordt?*

Pesten komt meestal voor op school.

De school probeert het pesten zo goed mogelijk aan te pakken. Daarnaast kunt u als ouder of verzorger uw kind ook ondersteuning bieden.

- Neem uw kind serieus en zeg dat u samen met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind om op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook gaan via een boek over het onderwerp.
- Vertel, dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien, dat er gepest wordt, of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Benader de leerkracht om het probleem te bespreken en zo nodig in te grijpen of er in ieder geval iets mee te doen.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is een gewoonte geworden, die maar moeilijk is af te leren.
- Houd het onderwerp bespreekbaar. Informeer regelmatig hoe het gaat.
- Een kind op een club doen, kan soms een goed idee zijn. Maar let op: soms kan de club een extra pestplek worden.
- Soms heeft uw kind extra hulp nodig van deskundigen.

### Pestsignalen bij de pester

Het kan natuurlijk ook voorkomen, dat uw kind de pester is.

De volgende kenmerken kunnen dan bij uw kind voorkomen:

- Het kind gedraagt zich opvallend stoer.
- Vertelt hoe populair hij/zij is.
- Is erg tegendraads en opstandig. Probeert zijn/haar zin door te drijven.
- Zit vaak in een vast groepje en vertelt zelden wat hij doet en waar hij is.
- Roddelt vaak over andere kinderen.

