



# Het voel-je-goed-plan

# 1 Inleiding

Pesten is een veelvoorkomend gedrag bij kinderen. Omdat wij het belangrijk vinden dat iedereen zich goed voelt op onze school, willen we het pesten preventief en concreet aanpakken. Daarom hebben we besloten om een 'voel-je-goed-plan' op te stellen om het pesten tegen te gaan.

Op de pedagogische studiedag van 16/10/2009 en 20/01/2010 georganiseerd door leefsleutels hebben we kennis gemaakt met een stappenplan voor moeilijk gedrag. We vinden dit een goed plan dat ook te gebruiken is bij pesten. Samen met het schoolteam hebben we besloten om dit plan toe te passen wanneer pestgedrag zich voordoet.

Hieronder vindt u informatie over wat het verschil is tussen pesten en plagen. We lichten onze aanpak op school toe zowel op preventief als concreet vlak. En tot slot hebben we nog enkele adviezen naar de ouders toe.

## 2 Pesten en plagen

**Pesten** is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand met de bedoeling de ander fysiek of emotioneel pijn te doen. Er is sprake van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer.

**Plagen** is van korte duur en speelt zich af tussen gelijken.

## 3 Aanpak van de school

### 3.1 Preventieve maatregelen

#### 3.1.1 Een goed klas- en schoolklimaat

Om pestgedrag te voorkomen moeten er op preventief vlak een aantal zaken ondernomen worden. Zo bouwen we in onze school aan een goed klas- en schoolklimaat. Een klas en een school waar iedereen zich goed voelt. Zo peilen we driejaarlijks naar het welbevinden van de leerlingen. Er worden kindcontacten gehouden waar de leerkrachten een individueel gesprek met de leerlingen aangaan. Op onze school heerst er een open sfeer, een goed persoonlijk contact tussen leerling, leerkracht en ouders en een aangename studie-, werk- en leefomgeving.

#### 3.1.2 Gesprekken

De leerkrachten houden individuele kindcontacten met de leerlingen, maar ook klasgesprekken. In het begin van elk schooljaar wordt in zo'n klasgesprek duidelijk gemaakt aan de leerlingen dat pesten niet kan en dat dit in de school aangepakt wordt. We maken de kinderen ook duidelijk dat pestgedrag moet gemeld worden (zie verder).

#### 3.1.3 Spelmateriaal

Op de speelplaats voorzien we voldoende spelmaterialen. Zo hebben we een zandbak en een speelgoedkast, "Leut en lol", zodat leerlingen zich minder of niet vervelen tijdens de speeltijd.

### 3.1.4 Brievenbussen

Op de speelplaats staan 4 brievenbussen. Hierin kunnen de leerlingen briefjes stoppen over wat ze fijn of niet fijn vinden op school en grapjes of ideetjes melden. Zo kan pesten (anoniem) gemeld worden. We proberen aan de hand van deze brievenbussen het welbevinden van de leerlingen te vergroten en dit is weer een manier om te werken aan een goed schoolklimaat.

### 3.1.5 Voel-je-goed-acties

De school richt elk schooljaar een voel-je-goed-werkgroep op waar leerkrachten nadenken over specifieke en preventieve acties omtrent pesten. We proberen minstens 1 keer om de 3 jaar deel te nemen aan de Vlaamse week tegen pesten.

## 3.2 Concrete maatregelen

### 3.2.1 Melden van het pestgedrag

Wanneer er gepest wordt, moet dit ook gemeld worden. Dit kan door het slachtoffer of de ouders, maar ook door andere leerlingen die weet hebben van het pesten. Komen vertellen dat iemand gepest wordt, is niet hetzelfde als “klikken”. Het is eenieders plicht om mensen in nood te helpen. Wanneer de school echter geen weet heeft van het pesten kan hier ook niet voor opgetreden worden. Daarom is het van belang dat de leerkracht op de hoogte gesteld wordt.

### 3.2.2 Op de hoogte stellen van alle leerkrachten en de directie

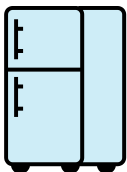
Wanneer er gepest wordt, worden alle leerkrachten en de directie hiervan op de hoogte gebracht. Hierdoor kunnen zij het pestgedrag extra in de gaten houden tijdens de speeltijden.

### 3.2.3 Stappenplan voor lastig gedrag

We hebben met onze school besloten om een stappenplan voor lastig gedrag te gebruiken wanneer pestgedrag voorkomt. Dit stappenplan houdt in dat we het pesten zo snel mogelijk proberen stoppen door de verantwoordelijkheid bij de pester te leggen. Er worden afspraken gemaakt en de pester krijgt nog een kans om het pestgedrag onmiddellijk te stoppen. Indien dit niet gebeurt, zal de pester gestraft worden door zichzelf een voor ieder aanvaardbare straf op te leggen.

We lichten even de verschillende stappen toe.

#### Stap 0: Afkoeling, even afstand nemen



De leerling wordt even in time-out gezet om af te koelen. Op dit moment stopt het pestgedrag. De leerling heeft even de tijd om na te denken en tot rust te komen. Dit geeft het slachtoffer ook de kans om even te bekomen.

#### Stap 1: Contextverkenning en erkenningsfase



We proberen te achterhalen van waaruit het pestgedrag is ontstaan. De leerkracht gaat een gesprek aan met het slachtoffer, de pester en de eventuele meelopers. Dit gesprek kan individueel gebeuren of in groep. De leerkracht geeft duidelijk te kennen dat wat er gebeurd is niet kan. De leerkracht probeert te erkennen van waaruit het pestgedrag is ontstaan.

## Stap 2: Kansfase



In deze fase worden afspraken met de pester, de eventuele meelopers en het slachtoffer vastgelegd. De verantwoordelijkheid voor het naleven van deze afspraken ligt volledig bij de pester(s). Het is de bedoeling dat er een antwoord wordt geformuleerd op de vraag: "Wat kan ik doen om niet in herhaling te vallen?".

## Stap 3: Afrondingsfase



Deze fase volgt direct op de kansfase. Er wordt nog eens herhaald wat er afgesproken is, zodat voor iedereen duidelijk is wat er verwacht wordt. Verder wordt er een evaluatie gepland met de betrokkenen om na te gaan of men zich aan de afspraken heeft gehouden.

## Stap 4: De evaluatiefase



Tijdens de evaluatie wordt opnieuw een gesprek aangegaan met de betrokkenen. Dit kan individueel of in groep gebeuren. Er wordt nagegaan hoe de kansfase verlopen is. Eventueel worden nieuwe afspraken gemaakt.

Indien de pester zich niet aan de afspraken gehouden heeft, gaan we over naar stap 5: de sanctiefase.

## Stap 5: Eventuele sanctiefase



In deze fase wordt de pester en de eventuele meelopers gesanctioneerd. De pester(s) mag zichzelf een straf opleggen. Dit moet echter wel een straf zijn die hem/haar zal kunnen helpen om niet meer in herhaling te vallen. De leerkracht beslist of dit een goede straf is of niet. Er worden nieuwe afspraken gemaakt en een evaluatie gepland.

We geloven in deze aanpak en hopen dat het pesten op deze manier ophoudt zodat elk kind kan zijn wie hij/zij is en zich goed voelt op onze school.

### 3.2.4 Op de hoogte stellen van de ouders

Wanneer het pesten niet ophoudt na deze ondernomen stappen, worden de ouders van de pester(s) en het slachtoffer op de hoogte gesteld. Het is belangrijk dat er gepraat wordt over het probleem. Het slachtoffer moet zich begrepen voelen en de pester moet weten dat dit gedrag niet kan.

## **4 Adviezen aan de ouders**

Tot slot willen we nog enkele adviezen aan de ouders meegeven.

### **4.1 Overleg met leerkracht en/of directie**

Overleg met de leerkracht en/of directie. Het is niet de bedoeling dat ouders op school, aan de poort of op weg naar school/huis eigenhandig het probleem willen oplossen, dit kan het pestgedrag verergeren.

### **4.2 Reik informatie aan de school aan**

De inbreng van de ouders voor het pestgedrag blijft beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het steunen van de aanpak van de school. Neem eerst contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van andere partijen. De emotionele betrokkenheid kan bij uw eigen kind soms te groot zijn om een juist inzicht te krijgen.

### **4.3 Praat met uw kind**

Praat met uw kind over het probleem en maak duidelijk dat je achter de aanpak van de school staat. Geloof samen met uw kind dat er een einde aan het pesten zal komen.

### **4.4 Laat uw kind het pesten melden**

Stimuleer uw kind om het pesten te melden aan de leerkracht. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact op met de school.

### **4.5 De school is niet verantwoordelijk voor buitenschools pesten**

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, probeert u contact op te nemen met de ouders van de andere partij om het probleem bespreekbaar te maken. Een school mag immers niet verantwoordelijk gesteld worden voor conflicten buiten haar eigen muren. Toch kan het geen kwaad om ook hiervan de school op de hoogte te stellen. Vaak breidt het pestgedrag uit naar andere locaties.

### **4.6 Zorg voor een goed voorbeeld**

Geef als ouder zelf het goede voorbeeld hoe je een conflict kan oplossen.

### **4.7 Kom op voor jezelf en anderen**

Stimuleer uw kind om op een goede manier voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

### **4.8 Neem het recht niet in eigen handen**

Stimuleer uw kind niet het recht in eigen handen te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.