



Samen tegen pesten!

GO! Openluchtschool 't Zwaluwnest





Inhoudsopgave

1. VISIE.....	4
2. PESTEN ONDER DE LOEP	5
Pesten vs. plagen vs. ruzie	5
Cyberpesten.....	5
Wie is er allemaal betrokken?	5
Hoe wordt er gepest?	6
Signalen van pesten	7
Gevolgen van pesten.....	7
Omgaan met pesten in de school	8
Valkuilen.....	8
3. ALGEMENE PREVENTIE: altijd en in elke klas (schoolbreed)	10
ANTI-PESTBELEID.....	10
OPEN COMMUNICATIE	10
GROEPSKLIMAAT BEVORDEREN: GOUDEN WEKEN	10
POSITIEVE BEKRACHTIGING	10
ROTS & WATER.....	11
EF 'BREINHELDEN'	11
KINDCOACH.....	11
EMOTIEPLEKKEN	11
EMOTIEKLETS	12
WEKELIJKSE KLASSENRAAD	12
KINDCONTACTEN	12
SCHOOL- EN KLASAFSPRAKEN.....	12
PROACTIEVE CIRKEL	13
GEVARIEERD SPELAANBOD TIJDENS DE SPEELTIJDEN	13
PROJECT	13
4. SPECIFIEKE PREVENTIE: bij spanning en risico's.....	14
GERICHTE KLASGESPREKKEN.....	14
OBSERVATIES ZORGLEEKRACTEN	14
GROEPSINTERVENTIE KINDCOACH.....	14
OUDEGESPREKKEN.....	14
BUDDY-SYSTEEM	14
SPELMIDDAG: VERBONDENHEID HERSTELLEN IN KLEINE GROEP	15
CHECK-IN & -OUT	15
NO BLAME-METHODIEK.....	15
HULPTROEPEN	24



Samen tegen pesten

Directie: **De la Rivière Cindy**
Zorgcoördinator: **Van Geele Eline**





1. VISIE

Bij ons op school willen we dat elk kind zich gezien, welkom en veilig voelt.

Samen spelen, ontdekken wie je bent, je sterke kanten en de dingen waarin je kan groeien leren kennen, dat hoort allemaal bij het opgroeien. We willen dat kinderen zich vrij voelen om te lachen, te ravotten, samen te werken en te leren, zonder angst of verdriet.

Soms loopt het echter anders. Een klas of groep kan uit balans raken, kinderen voelen zich niet fijn of iemand wordt herhaaldelijk gekwetst. Traditioneel wordt pesten vaak aangepakt door te straffen. Maar wij merken dat een harde aanpak zelden het probleem oplost. Pesters kunnen hun slachtoffer nog geniepiger benaderen, slachtoffers durven minder snel te vertellen wat er gebeurt en de rest van de groep, die de spanning meebeleeft, wordt vaak niet gehoord.

Wij geloven dat pesten alleen duurzaam stopt als **de hele groep** betrokken wordt.

Kinderen leren van en met elkaar. Dat is ook één van de kernwaardes van onze school: **SAMENWERKEN!**

Daarom kiezen wij voor de **No Blame-aanpak**. Deze methode is geweldloos, kijkt naar alle kinderen in de groep en vertrouwt op hun gezamenlijke kracht om het weer veilig en fijn te maken.

Onze visie is helder: een school waar respect, samenwerking en leerplezier centraal staan, en waar kinderen samen groeien in een veilige en warme omgeving.





2. PESTEN ONDER DE LOEP

Pesten vs. plagen vs. ruzie

Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand, waarbij je die persoon fysiek of emotioneel pijn doet. Er is steeds sprake van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer. Meestal gebeurt het in groepsverband en regelmatig gespreid in de tijd.

Plagen daarentegen is van korte duur en speelt zich af tussen gelijken. Omdat er geen machtsverschil is, kan de ander makkelijk terugplagen. Dat wil niet zeggen dat plagen niet kwetsend kan zijn. De term 'plagen' wordt ook wel eens gebruikt om pesten goed te praten of te minimaliseren. Omgekeerd wordt de term pesten soms te snel gebruikt als het over plagen, ruzie of ander storend gedrag gaat.

Bij **ruzie** is er niet noodzakelijk een ongelijke machtsverhouding, zodat de kinderen het meestal zelf kunnen oplossen. Hoeveel broers en zussen of goede vriendjes maken niet regelmatig ruzie?

Cyberpesten

Wat is (cyber)pesten?

Cyberpesten is een specifieke manier van pesten. Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT, zoals internet, gsm of sociale media om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen, ... Denk maar aan zich voor iemand anders uitgeven, een foto van iemand posten zonder zijn toestemming, computers hacken, racistische dingen zeggen, wachtwoorden verspreiden, ... Het valt allemaal onder cyberpesten.

Wie is er allemaal betrokken?

DE PESTER

Pesters vind je overal. Meestal is de pester **fysiek of verbaal sterker** dan het slachtoffer. Hij of zij is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Een pester doet zich zelfzeker voor, maar is dat daarom niet.

Algemeen valt op dat pesters **weinig respect** hebben voor grenzen en zich **moeilijk kunnen inleven** in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer erom vraagt.

Het gebeurt ook dat pesters zich **niet bewust** zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

Er bestaat **geen eenduidige oorzaak** waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk. Kinderen die weinig aandacht krijgen van hun opvoeders, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En niet onbelangrijk is het voorbeeldgedrag van volwassenen.

In negatieve groepen, waar er gevochten wordt om plaats in te nemen in de groep, komt pesten vaker voor. In positieve groepen met een leuke sfeer waarin iedereen tevreden is met zijn positie in de groep komt pesten veel minder voor.

HET SLACHTOFFER

Het slachtoffer **wijkt meestal af van een of andere groepsnorm**. Maar dit is enkel een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd gebeurt het ook dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt plots wordt uitgekozen als doelwit.





In een groep zal je zien dat **de tolerantiegrens van de kinderen verschillend** is. Daar waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

Kinderen die herhaaldelijk worden gepest zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg **eenzaam**.

Slachtoffers van pesterijen missen soms een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind overbeschermd wordt.

Toch kunnen we **nooit stellen dat kinderen pestgedrag uitlokken**. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt deze stelling in dat het pestgedrag wordt geminimaliseerd of goedgepraat.

DE MIDDENGROEP

De kinderen en jongeren die geen slachtoffer of pester zijn noemen we de middengroep. Bij het aanpakken van pestsituaties is deze groep heel belangrijk. Pesten is immers bijna altijd een groepsgebeuren.

Een van de mogelijke drijfveren van een pester is populariteit winnen. Wanneer de middengroep stopt met meepesten of ertegen reageert, is de kans dus groot dat de pester, die dan alleen staat, zal ophouden. De **groepsdynamica** die speelt in een groep waar gepest wordt, kan je aanwenden om het pesten te stoppen.

In de middengroep kan je nog verschillende kleinere groepjes herkennen:

- **Meelopers:** sluiten zich bij de pester en vormt zo een 'pestgroepje'.
 - Door bewondering voor de leidinggevende pester
 - Om er zelf voordeel uit te halen
 - Ze zijn zelf bang om gepest te worden
- **Struisvogels:** kinderen die niet reageren = neutrale toeschouwers. Ze vinden het niet oké, maar durven niet te reageren.
- **Redder:** degene die de gepeste in bescherming nemen. Het succes van de redding is afhankelijk van de sociale en fysieke status van de redder.

Hoe wordt er gepest?

Duwen, slaan, aan de haren trekken, spullen stuk maken,... Op heel diverse **fysieke manieren** maken pesters het leven van hun slachtoffers zuur.

Ook **verbaal en emotioneel** wordt er gepest. Bijnamen gebruiken, roddels verspreiden, sarcastische opmerkingen maken, iemand negeren, uitsluiten, verstoppen van bezittingen of iemand afpersen.

Deze gedragingen zijn nooit prettig en meestal kwetsend, maar worden enkel als pesten omschreven als ze herhaaldelijk gebeuren vanuit een machtspositie en om te kwetsen. Hetzelfde gedrag kan zich voordoen tijdens een ruzie of een gevecht. In dat geval spreken we niet over pesten.

Je kan de ernst van pesten onmogelijk meten. In een reflex willen we vaak weten wat er exact gebeurde. Toch heeft dat weinig zin, je zal nooit kunnen inschatten welke impact het pestgedrag precies heeft.

Vanaf een jaar of 6 gaan kinderen stilaan leren dat hun gedrag gevolgen heeft voor anderen. Ze ontdekken dat hun 'ik'-je deel uitmaakt van een grotere sociale context. Op dat moment start de ontwikkeling van de empathie, het verantwoordelijkheidsbesef en de zelfreflectie.

Anderzijds ontstaan op dat moment ook vormen van sociale agressie, zoals pesten en het uitsluiten van kinderen.

Uit onderzoek blijkt dat pesten het **meest frequent voorkomt bij kinderen tussen 10 jaar en 14 jaar**.



Signalen van pesten

Soms vertonen kinderen signalen wanneer er sprake is van pestgedrag. De school, maar ook ouders moeten zo goed mogelijk proberen oog te hebben voor deze signalen. Er zijn directe en indirecte signalen.

Directe signalen:

- sms'-jes, printscreens,...
- pestboodschappen en bedreigingen
- uitgesloten worden of vaak alleen staan
- als laatste gekozen worden of met veel gemor gekozen worden
- ...

Indirecte signalen

- onverklaarbare blauwe plekken of kapotte kleren
- spullen die verdwijnen
- agressiever of meer teruggetrokken of depressief gedrag
- psychosomatische klachten
- laattijdig op school arriveren om speeltijden te mijden
- dalende cijfers
- minder gemotiveerd
- ...

Gevolgen van pesten

HET SLACHTOFFER

Kinderen die worden gepest zijn meestal erg **ongelukkig en bang**. Ze zijn wantrouwend en hun zelfvertrouwen neemt af. Vaak komen ze niet meer graag naar de school en zoeken ze smoezen om thuis te kunnen blijven.

Hun **sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling wordt belemmerd** waardoor de kans op een depressie toeneemt. Soms gaat dit gepaard met lichamelijke klachten en in enkele gevallen neigen deze kinderen naar zelfmoord.

DE PESTER

Een pestend kind dat zijn gang kan gaan, maakt steeds meer misbruik van macht en leert dat pesten de enige manier is om zich in de groep te handhaven. **Ermee ophouden is erg moeilijk** omdat het kind op die manier toegeeft dat het fout zat, waardoor zijn macht wordt afgezwakt.

Een kind dat pest, heeft **weinig of geen echte vrienden** omdat het de vaardigheden mist om op een positieve manier met anderen om te gaan. De kinderen die rond de pester hangen, doen dit vaak enkel uit angst om zelf te worden gepest.

Wanneer een kind meermaals wordt gestraft, krijgt het **een etiket van 'pester'**, waardoor het nog negatiever zal worden benaderd. Op die manier kan het zelfbeeld grondig worden aangetast, komt het kind in een negatieve spiraal terecht en gaat het in veel gevallen nog meer ongewenst gedrag vertonen.

DE MIDDENGROEP

Ook voor de neutrale toeschouwers, meelopers of andere omstaanders in de groep heeft pesten negatieve gevolgen. Ze voelen zich onveilig in de groep en kunnen hun klasgenoten moeilijk vertrouwen. Er hangt een **vijandig of negatief sfeertje** dat maakt het voor iedereen moeilijk om zichzelf te zijn³



Omgaan met pesten in de school

Als je pesten wil aanpakken dan doe je dat best niet alleen.

Werk met de volledige klasgroep aan een positieve, toffe groepscultuur waarbinnen pesten door iedereen als verkeerd wordt beschouwd. Op heel wat leuke manieren kan je preventief rond pesten werken. Het schooljaar start met het project “De gouden weken”. In deze eerste weken van het schooljaar gaan we groepsbevorderende activiteiten op poten zetten.

We bouwen aan de empathie van de kinderen en zetten in op sociale vaardigheden..

Maar met voorkomen alleen kom je er niet. Op het vlak van de interventie zal je het meeste succes boeken als je ervan uitgaat dat zowel slachtoffers als pesters hulp nodig hebben. Dit is echter niet evident omdat we pestsituaties vaak benaderen vanuit hevige emoties zoals woede en frustratie tegenover de pester en sympathie voor het slachtoffer.

Valkuilen

Dan krijg je vaak tegenstrijdige dingen te horen. De zoektocht naar de waarheid houdt je weg van het efficiënt optreden. Bij NO BLAME-aanpak staan niet de feiten, maar wel de **gevoelens van het slachtoffer centraal**.

Ze worden vaak aangespoord om hun gedrag op één of andere manier te veranderen. Ze moeten ‘voor zichzelf opkomen’, ‘terugvechten’ of ‘doen als het hen niet raakt’, maar telkens maken hun mislukte pogingen op het pesten te stoppen alles nog erger. Op die manier krijgen sommige kinderen het gevoel dat het hun eigen schuld is.

Straffen helpt zelden. Vaak maakt het de situatie nog erger als de pester wraak neemt. Pesten is een vorm van antisociaal gedrag. We moeten de pesters dan ook helpen om positief gedrag te leren. Dat lukt niet als we hun angst en vervreemding ten opzichte van ons nog aanwakkeren door ze te veroordelen en te straffen

Spijtig genoeg blijven pestsituaties nog te vaak verborgen. Het gebeurt meestal als er geen volwassenen in de buurt zijn. Slachtoffers en toeschouwers zwijgen in alle talen uit angst voor wraak en omdat ‘klikken’ niet mag. Dit maakt het voor de pesters wel erg gemakkelijk. Zij krijgen als het ware vrij spel en met een beetje geluk komt niemand het te weten. Daarom is het erg belangrijk dat het taboe rond het klikken wordt doorbroken en dat er wordt gewerkt aan een open communicatiesfeer waarbij pesten mag/moet worden gemeld. Het is van cruciaal belang dat iedereen weet hoe ernstig de gevolgen van zwijgen kunnen zijn. Wanneer je er als school voor kiest pesters niet te straffen en als dat voor alle kinderen duidelijk is, zal het melden minder snel als ‘klikken’ worden benoemd en zal er openlijker kunnen worden gepraat over de gevoelens van de slachtoffers.



Zorgcontinuüm leerlingbegeleiding

ANTI-PESTBELEID





3. ALGEMENE PREVENTIE: altijd en in elke klas (schoolbreed)

ANTI-PESTBELEID

Ons anti-pestbeleid vormt de basis van ons streven naar een veilige school voor iedereen. Het beschrijft helder hoe wij pesten herkennen, voorkomen en aanpakken. Door met alle kinderen en ouders dezelfde taal en afspraken te gebruiken, creëren we duidelijkheid en voorspelbaarheid. Elk kind weet dat het gehoord wordt en dat de school actief werkt aan verbinding, respect en een fijne groepssfeer.

OPEN COMMUNICATIE

Communicatie is een belangrijke sleutel in preventie. Via ClassDojo kunnen ouders en leerkrachten snel en laagdrempelig vragen stellen, iets melden of hun bezorgdheid uiten. Leerkrachten beantwoorden berichten op een respectvolle en duidelijke manier. Ook kinderen weten dat ze mogen praten met hun juf, meester of zorgcoördinator wanneer iets hen dwarszit. Deze open houding helpt om problemen al in een vroeg stadium te herkennen en aan te pakken. Snelle, eerlijke communicatie helpt problemen voorkomen.

GROEPSKLIMAAT BEVORDEREN: GOUDEN WEKEN

Aan het begin van het schooljaar en na vakanties investeren we extra in groepsvorming. Kinderen leren elkaar beter kennen, afspraken worden samen gemaakt en de basis voor een warme klasgroep wordt gelegd. Tijdens de Gouden Weken (aan het begin van het schooljaar en na langere vakanties) investeren we extra tijd in het bouwen aan een hechte klasgroep. We organiseren activiteiten rond samenwerking, afspraken maken, elkaar leren kennen, grenzen aangeven en vertrouwen opbouwen. Kinderen ervaren daardoor dat ze deel uitmaken van een veilige groep waar iedereen belangrijk is. Een sterk begin zorgt voor minder conflicten en meer verbondenheid.

POSITIEVE BEKRACHTIGING

Op onze school geloven we dat kinderen groeien wanneer hun talenten gezien, gewaardeerd en aangemoedigd worden. Positieve bekrachtiging vormt daarom een essentieel onderdeel van onze dagelijkse werking. We streven ernaar om een leeromgeving te creëren waarin elke leerling zich zelfverzekerd, gemotiveerd en competent voelt. Leerkrachten spelen hierin een belangrijke rol. Door het benoemen van sterktes, het erkennen van inzet en het vieren van successen stimuleren zij leerlingen om hun unieke kwaliteiten te ontdekken en verder te ontwikkelen. We kiezen bewust voor een benadering waarbij we niet alleen resultaten, maar vooral groei, doorzettingsvermogen en leerkansen bekrachtigen.

Positieve bekrachtiging gebeurt niet enkel vanuit het team, maar ook tussen leerlingen onderling. We leren kinderen om elkaar te complimenteren, respect te tonen en elkaars talenten te herkennen. Dit bevordert niet alleen het zelfvertrouwen, maar versterkt ook het groepsgevoel en draagt bij aan een warme, ondersteunende schoolcultuur.

Door in te zetten op talentontwikkeling willen we elk kind laten ervaren dat het op zijn of haar manier kan schitteren. We creëren ruimte voor verschillende vaardigheden, interesses en leerstijlen, zodat elke leerling de kans krijgt om te groeien vanuit eigen kracht.

Op deze manier bouwen we samen aan een school waar kinderen zich gewaardeerd voelen, plezier hebben in leren en gemotiveerd blijven om hun talenten verder te ontplooien.



ROTS & WATER

Rots & Water is een trainingsmethode die kinderen leert stevig in hun schoenen te staan (rots) en goed samen te werken met anderen (water). Ze oefenen om hun grenzen aan te geven, hun zelfvertrouwen te versterken en beter om te gaan met spanningen of conflicten.

Deze vaardigheden helpen pesten voorkomen, omdat kinderen leren duidelijk te communiceren, respectvol met elkaar om te gaan en voor zichzelf én anderen op te komen. Zo ontstaat een veilige en positieve groepssfeer waarin pestgedrag minder kans krijgt.

EF 'BREINHELDEN'

De methode breinhelden helpt scholen om de executieve functies van de leerlingen te versterken. Dit zijn de functies die we nodig hebben om ons gedrag te sturen, zoals aandacht vasthouden, flexibiliteit, doelgericht doorzetten en emotieregulatie. De methode vertaalt deze functies naar tien aansprekende Breinkrachten, zoals Startkracht en Doorzetkracht. Met de hulp van Breinhelden Effi en Furon leren leerlingen op een speelse manier hoe ze hun Breinkrachten kunnen trainen. Deze methode is voor alle leerlingen van de kleuters tot het 6de leerjaar.

Werken met Breinhelden en het versterken van executieve functies helpt pesten te voorkomen omdat leerlingen hierdoor betere zelfregulatie-, denk- en sociale vaardigheden ontwikkelen. Door te oefenen met functies zoals impulsbeheersing, emotieregulatie, flexibiliteit, volgehouden aandacht en perspectief nemen, reageren kinderen rustiger en doordachter in sociale situaties. Ze kunnen conflicten beter inschatten, hun gevoelens op een gepaste manier uiten en empathischer omgaan met anderen. Dit verkleint zowel de kans dat leerlingen zelf gaan pesten als dat zij impulsief reageren of kwetsbaar worden voor pestgedrag. Zo ontstaat een positievere, veiligere groepsdynamiek waarin pesten minder snel voedingsbodem vindt.

KINDCOACH

Elke vrijdagvoormiddag is er een kindcoach aanwezig die behoort tot onze nest "Kleine vleugels".

De kindcoach is een laagdrempelig aanspreekpunt voor leerlingen en helpt hen hun hoofd vrij te maken, zodat ze met rust, focus en vertrouwen opnieuw tot leren kunnen komen.

De kindcoach deelt haar expertise met leerkrachten en het schoolteam door inzichten, strategieën en tips aan te reiken over het welbevinden, de sociale-emotionele ontwikkeling en het omgaan met leer- of gedragsuitdagingen van leerlingen. Zo ondersteunt ze het team in een gezamenlijke, kindgerichte aanpak en versterkt ze de leer- en ontwikkelingskansen van alle kinderen.

EMOTIEPLEKKEN

Bij ons leren zwaluwen niet alleen lezen, rekenen en ontdekken, maar ook omgaan met gevoelens. Daarom hebben we speciale emotieplekken op school:

Rustplek – de Pipowagen

Wie even wil uitblazen, tot rust wil komen of rustig wil nadenken, kan zich terugtrekken in onze gezellige pipowagen. Hier kunnen kinderen ontspannen, stilte voelen en hun batterijen weer opladen.

Boosplek – alles eruit!

Soms loopt alles even op, en is het nodig om spanning kwijt te raken. Op de boosplek kunnen kinderen hun emoties op een veilige manier uiten en even alles eruit gooien. Zo leren ze hun gevoelens te herkennen en reguleren, met respect voor zichzelf en anderen.

Samen zorgen deze emotieplekken ervoor dat zwaluwen leren luisteren naar hun hart, hun grenzen kennen en sterker in hun vel zitten.



Het creëren van emotieplekken op school helpt pesten te voorkomen doordat leerlingen een veilige ruimte krijgen om hun gevoelens te uiten en te reguleren. Hierdoor nemen spanningen en impulsieve reacties af, wat conflicten en escalaties vermindert. Daarnaast dragen deze plekken bij aan een ondersteunende schoolcultuur waarin leerlingen zich gehoord voelen en meer empathie ontwikkelen, waardoor de kans op pestgedrag kleiner wordt.

EMOTIEKLETS

Bij ons op school gebruiken we *Emotieklets* om leerlingen te helpen met het begrijpen en uiten van hun gevoelens. Wanneer een kind nood heeft aan een gesprek, op eigen vraag of op vraag van de leerkracht, kan het terecht bij de zorgcoördinator. Tijdens dit gesprek helpt de zorgcoördinator het kind om emoties te verwoorden, te plaatsen en beter te begrijpen. Zo creëren we samen een veilige omgeving waarin elk kind zich gehoord en gesteund voelt.

WEKELIJKSE KLASSENRAAD

Tijdens de klassenraad bespreken we hoe het in de groep gaat: wat loopt goed, wat kan beter en welke afspraken helpen ons verder? Zo luisteren kinderen naar elkaar en bouwen we samen aan een fijne klas.

KINDCONTACTEN

Drie keer per schooljaar nemen we de tijd voor een kindcontact: een persoonlijk gesprek tussen elk kind en de leerkracht. Tijdens dit één-op-één moment krijgt het kind de kans om te vertellen hoe het zich voelt op school, zowel in de klas als op de speelplaats.

We praten over wat goed gaat, waar het kind trots op is en wat misschien wat moeilijker loopt.

We bespreken de talenten en de groeikansen. We maken samen een concrete afspraak om aan een groeikans te werken.

Niet alleen het leren komt aan bod, maar ook het welzijn en de sociale relaties. Zo zorgen we samen voor een veilige en warme leeromgeving waarin elk kind zich goed kan voelen en groeien.

Wanneer er tijdens het gesprek dingen naar voren komen die belangrijk zijn om met de ouders te delen, nodigen we hen graag uit voor een persoonlijk gesprek. Zo blijven we samen betrokken bij het welbevinden van ieder kind.

SCHOOL- EN KLASAFSPRAKEN

Op onze school werken we met een aantal algemene schoolafspraken die gelden voor alle leerlingen, van kleuter tot lager. Deze afspraken hangen duidelijk zichtbaar uit op de speelplaats en in de refter. Dankzij deze vaste regels weet elke leerling welk gedrag gepast is tijdens de middagpauze en speeltijden, en wat de gevolgen zijn wanneer afspraken niet worden nageleefd.

Om dit concreet te maken, gebruiken we onder andere een oranje bol: wanneer een leerling ongepast gedrag stelt, krijgt hij of zij een korte time-out (de duurtijd van een time-out is afhankelijk van de leeftijd). De timer op de oranje bol toont precies hoe lang die time-out duurt. Bij ernstig of herhaald ongepast gedrag wordt de leerling naar de rode mat gestuurd, vlakbij het bureau van de directie, waar er extra toezicht en opvolging is.

Duidelijke schoolafspraken zijn noodzakelijk om pesten tegen te gaan. Ze zorgen voor voorspelbaarheid, duidelijkheid en veiligheid. Leerlingen weten precies wat mag en niet mag, en welke gevolgen er volgen bij grensoverschrijdend gedrag. Dit voorkomt misverstanden en maakt het moeilijker voor pestgedrag om onopgemerkt te blijven. Daarnaast bieden de afspraken een eerlijke en consequente aanpak, waardoor kinderen leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag. Zo creëren we samen een respectvolle en veilige speel- en leeromgeving voor iedereen.



PROACTIEVE CIRKEL

Een *proactieve cirkel* is een groepsgebesprek waarbij leerlingen in een kring samen praten over gevoelens, samenwerken en hoe ze met elkaar willen omgaan. Door regelmatig tijd te maken voor open gesprekken, leren kinderen elkaar beter begrijpen en ontstaat er meer vertrouwen binnen de groep.

Dit helpt om pesten te voorkomen, omdat problemen sneller worden besproken, misverstanden minder kans krijgen en iedereen zich meer verbonden voelt met elkaar. Een sterke, veilige groepsfeer is namelijk de beste bescherming tegen pestgedrag.

GEVARIEERD SPELAANBOD TIJDENS DE SPEELTIJDEN

We bieden een ruim aanbod aan spelmaterialen en middagactiviteiten, zodat ieder kind iets leuks vindt. Samen spelen bevordert vriendschappen en voorkomt conflicten.

Sommige middagactiviteiten worden door de leerkrachten georganiseerd zoals boekenclub, koor, voetbal, bosspel, gymnastiek,... Daarnaast is er tevens een aanbod vanuit de leerlingen zelf zoals dans, schaken, karate,... We vertrekken vanuit de talenten van eenieder: leerkracht en leerling.

Zo is de middag bij ons niet alleen een moment om te rusten, maar ook een kans om talenten te ontdekken, samen te leren en plezier te maken.

Een gevarieerd aanbod aan middagactiviteiten helpt pesten voorkomen omdat leerlingen hierdoor nieuwe talenten ontdekken, hun zelfvertrouwen vergroten en positieve contacten leggen met verschillende klasgenoten. Door samen leuke activiteiten te doen, ontstaat er meer verbondenheid en minder ruimte voor uitsluiting. Zo bouwen we aan een warme, veilige schoolomgeving waar iedereen zich welkom voelt.

PROJECT

Projectwerk is een krachtig middel om een positief groepsklimaat te versterken en pesten te voorkomen. Wanneer kinderen samen aan een project werken, leren ze elkaar beter kennen, waarderen en vertrouwen. Ze ontdekken elkaars talenten, leren luisteren naar verschillende meningen en ervaren dat samenwerken loont.

Binnen onze projecten werken leerlingen in wisselende groepjes, duo's en rollen. Zo leren ze flexibel omgaan met anderen en ontwikkelen ze sociale vaardigheden die essentieel zijn om conflicten te voorkomen. Door bewust te variëren in samenstelling van groepen krijgt elk kind de kans om met verschillende klasgenootjes te werken, wat uitsluiting vermindert en verbondenheid vergroot.

Leerkrachten begeleiden het proces actief. Ze bewaken een veilige sfeer, stimuleren respectvolle communicatie en nodigen kinderen uit om elkaar te helpen. We gebruiken coöperatieve werkvormen die samenwerking bevorderen en waarin elke leerling een waardevolle bijdrage kan leveren. Hierbij ligt de nadruk niet alleen op het eindresultaat, maar vooral op het proces: hoe gaan we met elkaar om? Hoe lossen we problemen op? Hoe zorgen we ervoor dat iedereen zich betrokken voelt?

Projectwerk biedt ook kansen om gevoelens en groepsdynamiek zichtbaar te maken. Tijdens reflectiemomenten praten we met de kinderen over wat goed liep, wat moeilijk was en hoe ze zich voelden in hun groepje. Zo versterken we het inzicht in eigen gedrag en leren kinderen feedback geven en ontvangen op een constructieve manier.

Door projectwerk in te zetten als preventiemiddel bouwen we mee aan een klasgroep waarin samenwerken vanzelfsprekend is, waar respect centraal staat en waar ieder kind voelt dat het erbij hoort. Een sterke groep vormt de beste basis om pesten te voorkomen en om kinderen te laten groeien in vertrouwen, zorg en verbondenheid.



4. SPECIFIEKE PREVENTIE: bij spanning en risico's

GERICHTE KLASGESPREKKEN

Wanneer er spanningen, ruzies of beginnende conflictsituaties ontstaan, organiseren we gerichte klasgesprekken. In deze gesprekken creëren we een veilige ruimte waar kinderen hun ervaringen kunnen delen en naar elkaar kunnen luisteren. De leerkracht ondersteunt het gesprek door gevoelens te benoemen, misverstanden uit te klaren en kinderen te helpen om hun standpunt op een respectvolle manier te verwoorden. Samen zoeken we naar oplossingen en nieuwe afspraken die de sfeer in de klas verbeteren.

Door tijdig spanningen te bespreken, voorkomen we dat kleine problemen groter worden of dat er een negatieve groepsdynamiek ontstaat.

OBSERVATIES ZORGLEERKRACHTEN

Wanneer er signalen zijn van toenemende onrust, uitsluiting of onevenwichtige verhoudingen in een klasgroep, kan de zorgleerkracht observeren. Deze observaties gebeuren discreet en met een open blik.

De zorgleerkracht kijkt naar interacties, spelpatronen, lichaamstaal, leiderschapsrollen en machtsverhoudingen. Op basis van deze observaties wordt het team versterkt met concrete adviezen, handvatten of vervolgstappen.

Zo'n gerichte observaties helpen vroegtijdig te begrijpen wat er onder de oppervlakte speelt en welke ondersteunende maatregelen de klas nodig heeft.

GROEPSINTERVENTIE KINDCOACH

Wanneer een groep nood heeft aan extra ondersteuning, komt de kindcoach in de klas voor een gerichte groepsinterventie. Dit kan gaan om activiteiten die focussen op samenwerking, vertrouwen, communicatie of grenzen aangeven.

De kindcoach gebruikt speelse werkvormen, kringgesprekken en coöperatieve opdrachten om kinderen opnieuw als een sterk team te laten functioneren.

Het doel is om verbondenheid te herstellen, misverstanden weg te nemen en de groepsdynamiek te versterken, zodat elk kind zich weer veilig en gezien voelt binnen de groep.

OUDERGESPREEKEN

Wanneer sociale problemen zich opstapelen of er zorgen zijn over het welzijn van een kind, nodigen we ouders uit voor een gesprek. Tijdens dit oudercontact bespreken we eerlijk wat de school merkt, wat het kind zelf ervaart en welke stappen we kunnen zetten om de situatie te verbeteren.

We luisteren naar de thuissituatie en zoeken samen met ouders naar ondersteunende acties, zowel op school als thuis. Zo zorgen we voor een gezamenlijke aanpak waarin het kind centraal staat.

Deze open samenwerking voorkomt escalatie en versterkt het vertrouwen tussen school en ouders.

BUDDY-SYSTEEM

Om leerlingen die zich onzeker, nieuw of kwetsbaar voelen te ondersteunen, zetten we het buddy-systeem in. Hierbij wordt een kind gekoppeld aan een klasgenoot die als steunfiguur fungeert.

De buddy helpt bij het vinden van aansluiting, samen spelen, uitleg krijgen en zich veilig voelen in de groep. Dit systeem bevordert verbondenheid en stimuleert zorgzaamheid tussen kinderen.

Daarnaast helpt een buddyprobleemgedrag voorkomen, omdat niemand er alleen voor staat en elk kind weet dat er iemand is die naar hem of haar omkijkt.



SPELMIDDAG: VERBONDENHEID HERSTELLEN IN KLEINE GROEP

Wanneer een groepje kinderen moeite heeft met samenwerken of wanneer de sfeer tussen enkele leerlingen verstoord raakt, organiseren we een spelmiddag. Tijdens deze sessie spelen kinderen in kleine, zorgvuldig gekozen groepjes coöperatieve en verbindende spelletjes.

Door samen plezier te maken, ontstaat er ruimte om elkaar opnieuw positief te ervaren. De leerkracht of kindcoach begeleidt het spel, versterkt positieve interacties en helpt kinderen om nieuwe, helpende gedrags- en omgangspatronen op te bouwen.

Een spelmiddag werkt drempelverlagend, luchtig en tegelijk krachtig: het brengt kinderen dicht bij elkaar en versterkt de onderlinge relaties.

CHECK-IN & -OUT

Bij een check-in en check-out nemen we bewust tijd om stil te staan bij het welbevinden van kinderen aan het begin en het einde van de schooldag. In kleine groep of individueel krijgen leerlingen de kans om te vertellen hoe ze zich voelen, waar ze naar uitkijken of wat hen eventueel lastig valt. Leerkrachten luisteren actief en zonder oordeel, waardoor leerlingen ervaren dat hun emoties ertoe doen.

Tijdens de check-in in de ochtend wordt het groepsklimaat meteen warm en veilig gezet: kinderen horen elkaar, tonen begrip en leren woorden geven aan hun binnenwereld. Dit helpt om kleine spanningen of misverstanden snel te detecteren.

Bij de check-out reflecteren kinderen op hun dag: wat ging goed, wat was moeilijk, wie heeft hen geholpen, waar zijn ze trots op? Door dit herhaald ritueel leren kinderen verantwoordelijkheid opnemen voor hun gedrag én ontdekken ze dat elke dag afgesloten kan worden met een positief of leerzaam moment.

Check-in en check-out zijn dus een zachte, maar krachtige manier om verbondenheid te versterken, problemen vroeg op te merken en pesten preventief tegen te gaan. Het past volledig binnen onze visie op samenwerken, respect en zorgzaam groeien.

5. INTERVENTIE: bij pestgedrag

NO BLAME-METHODIEK

Uitgangspunten:

- **Pesten is 'normaal'**
Pesten zal altijd een deel uitmaken van het leven, hoe ongewenst ook! De pester moet de kans krijgen te erkennen dat er een probleem is, hij moet hulp krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt en hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt geapprecieerd. Dat kan enkel als je de pester op basis van vertrouwen benadert.
- **Pesten is een groepsprobleem**
Het is de groep die het pesten ondersteunt en toelaat. Het is ook de groep die de macht heeft het pesten te melden en te veroordelen. Als een pester geen steun meer krijgt van de groep zal zijn gedrag minder interessant worden. Vanuit dit idee kiezen we ervoor om de groep in te schakelen in het zoeken naar een oplossing voor een pestprobleem.
- **De NO BLAME-aanpak steunt op het vergroten van empathie**
Pesters hebben het moeilijk zich in te leven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen vaak niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de slachtoffers.



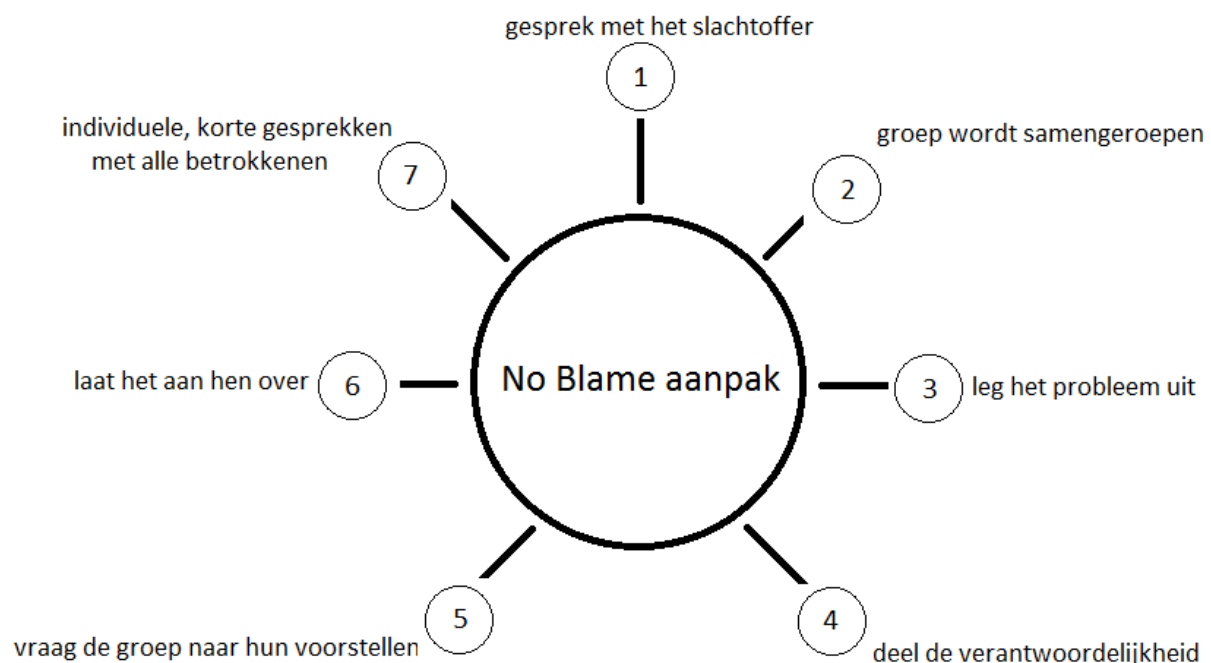
- **De gevoelens en niet de feiten staan centraal**

Door de nadruk op het slechte gevoel van het slachtoffer en niet op de feiten te leggen, voelen de pesters en de groep zich minder terechtgewezen en is de kans groter dat hun empathie wordt aangewakkerd. **Over feiten kan je discussiëren, gevoelens die heb je.**

- **De klemtoon ligt op het probleemoplossende karakter**

Wanneer je kinderen actief bij de aanpak betreft, ontstaat er een sfeer die veel positiever is dan bij bestraffende methodes. Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. Niet het negatieve gedrag maar wel de zoektocht naar een oplossing staat centraal. Bovendien geef je met de No Blame-methode de kans aan toeschouwers of meelopers om op een veilige manier iets aan de pestsituatie te veranderen. Zodra kinderen zelf met voorstellen komen, kan je daar positief op reageren. Elke kleine stap vooruit is een goede stap. Kinderen zullen meestal trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.

Het zevenstappenplan van de no blame-aanpak



STAP 1: een gesprek met het slachtoffer

- Je luistert naar zijn verhalen
- Je vraagt bij wie hij steun vindt
- Je vraagt hoe hij met deze lastige situaties omgaat
- Je vertelt dat je hem graag wil helpen om het probleem op te lossen.
- Leg de NO BLAME-aanpak uit
- Vraag toestemming om deze aanpak toe te passen
- Zoek samen naar kinderen (vrienden) waarvan hij denkt dat ze het wel voor hem zouden opnemen
- Vraag welke kinderen hem het meeste raken
- Wie neemt het voortouw in het pesten?
- Toets af wat je allemaal mag vertellen aan de andere kinderen

} = NO BLAME-groepje



- Vraag hem om zijn gevoel te omschrijven (vb. een lied, tekening, gedicht,...)
- Vraag om een tekening of tekst te maken → dit neem je mee bij stap 2
- Vat het verhaal van het slachtoffer samen en bevestig of dit oké is → gevoel van vertrouwen!

Doelen van het gesprek:

1. **Je zet de negatieve gevoelens centraal.** *Wat is de impact en het gevolg van het pesten tot nu toe? Hoe gaat het kind hiermee om? Ging hij zelf al op zoek naar oplossingen?*
2. **Je maakt duidelijk wat de NO BLAME-aanpak juist inhoudt** en hoe en wanneer hij daarbij wordt betrokken. Vertrouwen tussen het slachtoffer en de gesprekspartner is heel belangrijk! Het slachtoffer geeft toestemming voor de NO BLAME-aanpak.
3. **Bepaal het NO BLAME-groepje** dat later wordt uitgenodigd voor een gesprek.
= de pesters, de meelopers en enkele neutrale kinderen. Je kan zelf ook leden voorstellen, zet de eigenschappen van de kinderen in! Het slachtoffer maakt zelf GEEN deel uit van de groep! (= te confronterend)

STAP 2: organiseer een eerste bijeenkomst

- Nodig alle leden van de NO BLAME-groep uit: leg uit dat je een probleem hebt en hun hulp nodig hebt.
- Indien mogelijk op dezelfde dag als het gesprek met het slachtoffer.
- Laat niet teveel tijd tussen de uitnodiging en de eerste bijeenkomst.
- Voorzie een gezellige ruimte!

STAP 3: leg het probleem uit

- Meld je ongerustheid over het slachtoffer
- Praat niet over details van gebeurtenissen
- Beschuldig niemand!
- Aan de hand van de tekening of tekst van het slachtoffer probeer je te beschrijven hoe die zich voelt.

Voorbeeld: Ik voel me erg verdrietig en alleen en ik denk dat ik niet meer naar school wil gaan, want niemand heeft mij graag. Soms is er iemand die vriendelijk is, maar niet altijd. Ik denk dat zij ook bang zijn van 'je-weet-wel'. Dan denk ik aan Voldemort en dan wou ik dat ik Harry Potter was, want die kan toveren. Ik zou toveren dat ik een paar vrienden had en dat ik niet meer zou worden gepest. Maar omdat ik nooit Harry Potter zal zijn ben ik heel bang. Ik heb veel buikpijn en kan 's avonds niet slapen. Soms heb ik nare dromen en dan durf ik de volgende dag helemaal niet naar school, maar het moet van mijn mama. Misschien zou het beter zijn als ik dood ben?

STAP 4: deel de verantwoordelijkheid

Als je het verhaal hebt verteld, zou het kunnen dat sommige kinderen er geschrokken of ongeduldig bijzitten. Het zou kunnen dat ze niet wisten dat het slachtoffer er zo slecht aan toe is en dat ze zich daarom schuldig voelen. Het kan ook zijn dat ze ongerust zijn over mogelijke straffen en zich willen verdedigen.

Dit is het moment waarop je de stemming uitdrukkelijk kan wijzigen door te vertellen dat

- niemand in de problemen zit of zal worden gestraft
- de groep is samengeroepen om te helpen het probleem op te lossen
- er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer te helpen zodat hij zich opnieuw veilig en gelukkig kan voelen binnen de groep.
- Je vertelt de kinderen dat je op hen rekent en hen vertrouwt als groep. Op die manier wordt de macht verschoven van de pester(s) naar de groep als geheel.



STAP 5: vraag naar ideeën van elk groepslid

- Geef de kinderen de tijd om even na te denken
- Laat hen eventueel reageren op wat ze tot nu toe hoorden
- Vraag hen om **elk** een voorstel te bedenken: hun voorstel formuleren in de **ik-vorm**.

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen toch verdedigende elementen aanhalen of stellen dat het slachtoffer het pesten op een of andere manier uitlokt. Probeer naar deze argumenten te luisteren en eventueel mee te nemen naar een volgend gesprek met het slachtoffer, maar stel duidelijk dat niets het pestgedrag kan goedpraten. Verwijs telkens opnieuw naar het probleem, het slechte gevoel van het slachtoffer.

De kinderen formuleren hun voorstel in de 'ik-vorm'. Ze kunnen zich dus niet verstoppen achter algemene uitspraken als 'We zullen hem met rust laten'. Als begeleider moet je trachten dit zo veel mogelijk aan de groep over te laten. Je moedigt ze aan haalbare voorstellen te formuleren, maar je dwingt geen beloftes af. Het gebruik van de ik-vorm door de jongeren staat tegenover de gebruikelijke jij-boodschappen die je als begeleider meestal gebruikt bij ongewenst gedrag. "Je mag dat niet doen", "Je moet dat doen", "Je doet het niet goed", "Het is jouw schuld", enzovoort. Als leerlingen het gebruik van de ik-taal niet gewoon zijn, zal je waarschijnlijk af en toe moeten bijsturen. Als iemand iets formuleert als 'misschien kunnen we...' dan vraag je om het zinnetje anders te formuleren en met 'ik' te beginnen.

Mogelijke voorstellen kunnen zijn:

- ik wil hem wel eens uitnodigen om mee een film te komen kijken
- als ik zie dat iemand X pest, zal ik zeggen dat dat niet fijn is
- ik wil wel eens met X over "Age of empires" praten, ik denk dat hij dat computerspel ook speelt
- ik zal X niet meer uitlachen omwille van zijn kleren
- ik zal X voorstellen om samen een team te vormen bij de komende spelen

Je toont de kinderen best dat je elk voorstel, hoe klein ook, apprecieert. Zelfs een voorstel als 'ik zal niets doen' is beter dan het pestgedrag dat voorafging.

STAP 6: laat het aan de groep over

- Na de voorstellen bedank je de NO BLAME-groep
- Herhaal dat je de verantwoordelijkheid bij de groep legt: het is nu aan hen! EN je vertrouwt hen daarin!
- GEEN schriftelijk verslag van de voorstellen!
- Uit je hoop op een positieve evolutie
- Meld dat je na een week opnieuw met alle leden, ook het slachtoffer, een gesprek zal aangaan.
- Meld ook dat je steeds bereikbaar bent voor een gesprek

STAP 7: een gesprek met elk afzonderlijk

- Een week later spreek je met alle leden + slachtoffer

EERST de NO BLAME-groep:

- Vraag in hoeverre ze hun voorstel uitvoerden + hoe ze zich daarbij voelden
- Motiveer hen om een nieuw voorstel te bedenken
- Meld dat je de situatie blijft opvolgen door navraag te doen bij het slachtoffer en bij de NO BLAME-groep.
- Meld als de situatie opnieuw zou verergeren een 2^{de} groepsbijeenkomst wordt georganiseerd.

DAARNA het slachtoffer:



- Hoe voelde hij zich de voorbije week
 - Merkte hij veranderingen op in het gedrag van de andere kinderen?
 - Hoe ging hij daarmee om?
 - Wat zijn de verwachtingen voor de toekomst?
 - Verzeker het slachtoffer dat je de situatie blijft opvolgen!
- ⇒ Wanneer een nieuwe groepsbijeenkomst nodig is, kan je in samenspraak met het slachtoffer kiezen voor een andere samenstelling!

Hulpvragen bij de 7 stappen.

STAP 1: gesprek met het slachtoffer

DOEL 1: DUIDELIJKHEID KRIJGEN OVER DE SITUATIE

Startvraag:

- X, ik heb de indruk dat het de laatste tijd niet in orde is met jou, klopt dit?
- Ik krijg van de boodschap dat het de laatste tijd met jou niet in orde is, klopt dit?

Niet starten met: 'ik denk dat jij gepest wordt...'

Piste 1: als X bevestigt, kan je doorvragen

- Wil je daar verder over praten met mij?
- Kan je het verhaal even duidelijk maken voor mij?

Piste 2: als X ontkent, bevestig je dat je de ontkenning hoort en probeer je dan je eigen observaties of die van anderen uit te leggen.

- Ik hoor duidelijk wat je zegt, maar ik wil je toch even zeggen wat ... heeft opgemerkt. Wat denk en voel je daarbij?

Piste 3: als X ontkent, maar beweert dat hij iemand anders kent die wel wordt gepest, kunnen we spreken van projectie. Je kan voorlopig meegaan op deze piste

- Wil je dat we even verder gaan met dit verhaal?
- Wat denk je en voel jij hierbij?
- Als jij een probleem hebt, kan je altijd bij mij terecht!

DOEL 2: OP ZOEK GAAN NAAR DE 'SOCIAL-WORKERS' (= DE KINDEREN DIE VOOR HET GROEPSPREK WORDEN UITGENODIGD)

Mogelijke vragen:

- Bij welke leerling in de klas voel je je wel goed?
- Wie bewonder je?
- Met wie zou je graag spelen of bevriend zijn?

Slotvraag:

- Is het ok voor jou dat ik dit groepje samenroep (benoem de namen) en dat ik vertel dat jij...(samenvatting van de beleving van X).

Zonder toestemming kan je niet verder en dien je te werken aan het vertrouwen!



STAP 2: roep het groepje samen

DOEL: JONGEREN UITNODIGEN VOOR GROEPJE

Uitnodigende vraag:

- Ik zit met een probleem en ik heb jouw hulp nodig om dat probleem op te lossen. Ik wil jou graag daar (plaats) op dat moment (uur) zien.

STAP 3: leg het probleem uit

DOEL: DE EMPATHIE VAN DE KINDEREN AANWAKKEREN

Mogelijke inleiding:

- Ik heb jullie samengeroepen omdat ik een probleem heb. Ik wil dat jullie weten dat niemand van jullie in de problemen zal komen of zal worden gestraft. Het gaat over X, die zich echt niet goed voelt. Vertel nu hoe X zich voelt aan de hand van de gegevens die je in stap 1 hebt verzameld.

Gebruik zo veel mogelijk de woorden die X zelf gebruikt. Leg de nadruk op X' gevoelens, niet op de feiten.

STAP 4: deel de verantwoordelijkheid

DOEL: HET VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL VAN DE KINDEREN AANWAKKEREN

Mogelijke inleiding:

- Jullie zijn vaak samen. Ieder van jullie kan er mee voor zorgen dat X zich opnieuw goed en veilig voelt in deze groep.

STAP 5: vraag naar ideeën van iedereen van de groep

DOEL: TOT CONCRETE VOORSTELLEN KOMEN

Mogelijke vraag voor alle kinderen:

- Wat zou jij kunnen doen om ervoor te zorgen dat X zich beter voelt?

Elk kind wordt individueel bevraagd. De kinderen praten in ik-taal. Je kan antwoorden in vraag stellen maar niet veroordelen.

STAP 6: laat het aan de groep over

DOEL: DE KINDEREN TIJD EN RUIMTE GEVEN OM HUN VOORSTELLEN UIT TE VOEREN

Mogelijke inleiding:

Nu is het aan jullie. Ieder van jullie kan ervoor zorgen dat X zich beter kan voelen. Ik vertrouw jullie daarin. Ik zie jullie volgende week terug (uur plaats) en ga aan elk van jullie apart vragen hoe de week voor jou is geweest. Ik heb volgende week ook een afspraak met X. In de loop van de week ga ik jullie hierover niet aanspreken. Jullie kunnen mij wel aanspreken indien nodig. Gedurende deze periode spreek je niemand aan. Je vertrouwt op de verantwoordelijkheid van de groep.

STAP 7: een gesprek met elk afzonderlijk

DOEL: TE WETEN KOMEN HOE HET NU GAAT MET X EN MET DE ANDEREN.

Mogelijke vragen:

- Hoe is het deze week geweest voor jou?



- Wat had je gezegd dat je zou doen? Hoe was dat voor jou? Hoe was dat voor X?
- Wat ga je verder nog doen?

Praat eerst met de verschillende groepsleden, pas dan met het slachtoffer X.

Praktische vragen bij de toepassing van het stappenplan

Wat kan je doen als het slachtoffer niet wil dat je de No Blame-aanpak toepast?

Om het vertrouwen niet te schenden kan je niet met de No Blame-aanpak starten zolang het slachtoffer dat niet wil. Wat je wel kan doen is regelmatig opnieuw met het slachtoffer praten om te horen hoe de situatie evolueert. Telkens weer kan je proberen de vertrouwensrelatie te versterken opdat de jongere je zijn steun geeft om het stappenplan uit te proberen.

Kan je steeds dezelfde kinderen in het groepje vragen?

Wanneer je de No Blame-aanpak regelmatig en misschien overlappend in tijd toepast, moet je voldoende rekening houden met de draagkracht van je leden. Het zou kunnen dat de meest empathische kinderen steeds tot het groepje behoren en zich op het eerste gezicht goed voelen in de 'zorgende' rol. Niettemin moet zo een kind ruimte en tijd krijgen om de problemen zelf een plaatsje te geven en te verwerken. Daarnaast moet het zelf nog voldoende tijd hebben om onbezorgd te spelen en te genieten van de groep.

Wat moet je doen als een kind van de groep meteen de pesters aanduidt en **beschuldigt**?

Uit vrees voor straf of om aan te tonen dat zij er niets mee te maken hebben, zullen sommige kinderen een beschuldigende vinger naar anderen uitsteken. In dit geval luister je, maar stuur je zo snel mogelijk bij door te herhalen dat het niet de bedoeling is om iemand te beschuldigen en dat niemand van de groep zal worden gestraft of in de problemen komt. Het doel van de bijeenkomst is ervoor te zorgen dat het slachtoffer zich beter voelt.

Je kan er ook bij vertellen dat iedereen voor zichzelf wel weet in hoeverre hij mee verantwoordelijk is voor het slechte gevoel van het slachtoffer.

Wat moet je doen als de kinderen van de groep vinden dat het slachtoffer het pesten uitlokt?

Ook in dit geval kan je luisteren en stellen dat je zal kijken in hoeverre je met die informatie iets kan doen naar het slachtoffer toe. Anderzijds is het belangrijk de groep te doen inzien dat geen enkel feit iemand 'carte blanche' kan geven om een ander kwaad te doen.

Wat als pesters geen voorstellen doen?

Wie voor het eerst met de No Blame-aanpak aan de slag gaat, vreest meestal dat de groep en meerbepaald de pesters helemaal geen voorstellen zullen doen. Uit reacties die wij al van heel wat begeleiders kregen, blijkt dat dit zelden gebeurt. De kracht van de groep (positieve groepsdruk) lijkt meestal sterker dan je vooraf verwacht, zeker bij jonge kinderen.

Dat wil niet zeggen dat alle kinderen hun voorstellen ook effectief uitvoeren, maar zolang het pesten stopt, hoeft je je daarover niet te veel zorgen te maken. In de opvolggesprekken die voorzien zijn in stap 7 kan je dit dan verder bespreken. Op dat moment kan je vragen wat maakt dat ze hun voorstellen niet hebben uitgevoerd. Maar ook hier wordt niemand beschuldigd of gestraft. Voor sommige kinderen is het veranderen van hun gedrag een enorm grote stap

Wat als kinderen 'negatieve' voorstellen doen?

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen voorstellen doen als 'ik zal het slachtoffer eens goed zeggen wat ik van hem denk, dan kan hij veranderen' of 'ik zal haar voorstellen om mooie kleren te kopen, dan mag ze weer bij de groep'. Deze voorstellen tonen een gebrek aan bereidheid om mee te zoeken naar positieve oplossingen. Je kan hierop best reageren



door de vraag te stellen 'Hoe denk jij dat het slachtoffer zich dan zou voelen?' Als het kind aanvaardt dat de gevolgen toch niet echt positief zijn, kan het nadenken over een nieuw voorstel.

Wat kan ik als begeleider doen, als ik zelf met negatieve gevoelens naar de pester(s) kijk?

Het is uiteraard de bedoeling dat leerkrachten alle kinderen op dezelfde manier begeleiden, maar iedereen weet dat dit niet altijd lukt. Op basis van je persoonlijkheid, je eigen waarden en normen en de ervaringen met de kinderen kan de band met elk van hen anders zijn.

Wanneer je 'boze' gevoelens hebt ten aanzien van de pester(s) is het niet evident om de No Blame-aanpak toe te passen. Het is belangrijk voor jezelf uit te maken in hoeverre je erin zal slagen je eigen gevoelens even opzij te schuiven. Als dat niet lukt, is de kans groot dat de kinderen dat aanvoelen en zich niet voldoende veilig voelen.

Wanneer je denkt dat het niet verstandig is om de No Blame-begeleiding zelf op te nemen, kan iemand anders uit het team dit misschien van je overnemen. Je kan er ook voor kiezen de groepsgesprekken telkens met twee personen te begeleiden. In dit geval is een van beiden gespreksleider en de andere observator.

Wat als het pesten na verloop van tijd weer de kop opsteekt?

In principe kan je de No Blame-aanpak telkens opnieuw herhalen, eventueel met een nieuw samengesteld groepje. Wanneer je op basis van bepaalde oorzaken of kenmerken van het pestprobleem besluit dat de No Blame-aanpak niet langer aangewezen is, kan je kiezen voor doorverwijzing naar specifieke begeleiding voor de pester of het slachtoffer.



De rol en de kracht van de begeleider

➤ **OPEN HOUDING:**

Door een rustige, open houding aan te nemen, creëer je non-verbaal warmte en geborgenheid waaruit een gesprek kan ontstaan.

➤ **ACTIEF LUISTEREN:**

Voldoende tijd en ruimte voorzien, terugkoppelen zonder te interpreteren, checken of je waarneming klopt, de ander aanmoedigen en stilte toelaten zijn enkele kenmerken van actief luisteren.

➤ **VERTROUWEN GEVEN EN WEKKEN EN DE ANDER GERUSTSTELLEN:**

op zoek gaan naar geruststellende en overtuigende woorden

➤ **NIET OORDELEND COMMUNICEREN:**

niemand veroordelen of straffen. Dit maak je tijdens het groepsgesprek duidelijk en dit volhouden is een hele uitdaging.

➤ **EEN GESRPEK 'AFBLOKKEN':**

De kans is groot dat bepaalde kinderen een beschuldigende vinger naar elkaar uitsteken of in discussie willen gaan over bepaalde feiten. Op dat moment is het aangewezen het gesprek rustig af te blokken.

➤ **AANMOEDIGEN:**

Wanneer je de groepsleden vraagt voorstellen te formuleren zal je hen moeten aanmoedigen. Dat kan door duidelijk te maken dat je hen een zekere verantwoordelijkheid geeft en dat je gelooft in hun kracht als groep.

➤ **ERKENNEND REAGEREN EN WAARDEREN:**

Elk voorstel, hoe klein ook, verdient waardering die je verbaal en non-verbaal duidelijk kan maken. Een pester die misschien zelden of nooit waardering krijgt, kan dat als zeer positief ervaren.

➤ **DOORVRAGEN:**

Wanneer kinderen het niet gewoon zijn over gevoelige onderwerpen te praten zijn ze soms erg kort en oppervlakkig. Door rustig door te vragen kan je ze soms toch motiveren om meer te vertellen.

➤ **IK-TAAL GEBRUIKEN OF PRATEN VANUIT JEZELF:**

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen zich achter de groep verstoppen door in de wij-vorm te spreken. Op dat moment kan je vragen om dezelfde mededeling opnieuw te formuleren in de ik-vorm.





HULPTROEPEN

De school staat steeds open om bezorgdheden van ouders/kinderen te beluisteren en samen aan te pakken. Bij volgende personen kunnen zij steeds terecht met hun zorgen.

Klasleerkracht:

Zij zijn de eerste schakel. Ze kennen de kinderen het best en staan vaak het dichtst bij de kinderen.

Zorgcoördinator:

Via de brievenbus kunnen leerlingen op een laagdrempelige manier zich aanmelden bij juf Eline.

Zij nodigt hen dan uit voor een gesprekje 'Emotieklets' en biedt zo een luisterend oor.

Ook ouders kunnen bij haar terecht. Juf Eline zal ook de nodige acties maken om de situatie uit te klaren en om samen een oplossing te vinden.

zorg@zwaluwnest.be

09 345 90 20

Kindcoach:

Via diezelfde brievenbus kunnen kinderen zich aanmelden bij juf Sylvie. Wekelijks maakt zij tijd om alle aanmeldingen te bespreken en om samen een oplossing te zoeken.

sylvie@coachingmum.be

09 345 30 20

Directie

Ook bij de directie, juf Cindy, kunnen kinderen en ouders terecht met hun bezorgdheden.

directie@zwaluwnest.be

09 345 90 20

OPVOEDINGSLIJN

Bij de Opvoedingslijn kunnen de ouders gratis terecht met al hun vragen over opvoeding, groot en klein. De ouder blijft steeds anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord van een deskundige.

Ook een opvoeder, groot- of plusouder, kan bij de Opvoedingslijn terecht.

www.opvoedingslijn.be

078 15 00 10

CLB CH@T

CLBch@t is een initiatief van de CLB-sector. Zowel leerlingen als ouders zijn welkom met alle vragen over studeren, studiekeuze, goed voelen of gezondheid.

www.clbchat.be

AWEL

Awel is een graFs, anonieme en laagdrempelige contactdienst die luistert naar kinderen en jongeren via telefoon, chat, forum of e-mail.

<https://awel.be>





Samen tegen pesten

Directie: **De la Rivière Cindy**
Zorgcoördinator: **Van Geele Eline**

