



**Samen sterker
tegen pesten**

awel
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN
BEL 102 / AWEL.BE



**VRIJ
CLB
DEINZE**

KATTESTRAAT 22

9800 DEINZE

TEL. 09 381 06 80

FAX 09 380 19 47

info@vclbdeinze.be

Tips & tricks voor ouders

Samen sterker tegen pesten

Hoe ouders en leerkrachten samen pesten en
asociaal gedrag kunnen aanpakken.

Pesten...

... is NIET cool!

... daar doe ik
niet aan mee!



Ook ouders doen ertoe!

10 vingers in de PAP

1. Grenzen

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school eigenhandig het probleem willen oplossen. Er moet overleg zijn met de leerkrachten en de directie.

Respecteer dat de regels op school niet altijd dezelfde zijn van thuis.

2. Praten

Als ouder maakt u veel tijd om met uw kinderen te praten over hun gevoelens en hun welbevinden. Indien u erachter komt dat uw kind met een probleem zit en het niet durft te melden op school, vragen wij in eerste instantie uw kind te stimuleren om met zijn zorgen naar de leerkracht te stappen. Pas als dit niet lukt, neemt u zelf beter contact op met de school.

Praat met uw kind en luister vooral goed.

3. Respect

Als ouder stimuleer je uw kind om respectvol voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen. Schuldpartijen en wederzijdse verwijten helpen de zaak meestal niet verder. Alleen wie rustig zijn verhaal formuleert heeft kans om geloofd te worden. Soms kan een time out helpen om de gedachten op een rijtje te zetten.

Stimuleer uw kind respectvol op te komen voor zichzelf en de anderen.

4. Voorbeeldfunctie

Als ouder geeft u best zelf het goede voorbeeld zodat kinderen zien hoe een conflict op een goede manier kan opgelost worden. Kinderen nemen de reacties en gedragingen van hun ouders onbewust over.

Geef zelf het goede voorbeeld.

7) Ga je akkoord met de volgende uitspraak: 'Pesten zal vanzelf wel overgaan.'

Fout, wanneer er niets aan gedaan wordt zal het enkel maar erger worden. Het is dus van het grootste belang dat het pesten tijdig gemeld wordt. Ieder gevoel van pesten moet au sérieux genomen worden. Het kan zijn dat het nog maar om plagen gaat maar dat ben je niet zeker. Er mag dus niet lichtzinnig omgesprongen worden met meldingen door ouders en verantwoordelijken.

8) Ga je akkoord met de volgende uitspraak: 'Van pesterijen word je harder.'

Plagerijen leiden tot enige hardheid, maar pesterijen 'breken' mensen. De gepesten worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid. Het pesten is dus geen stimulans maar een belemmering van hun ontwikkeling.

9) Komt pesten vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen?

Dat is zo, het gebeurt vaak tijdens de speeltijden, in de gangen, op uitstappen, op weg naar school, op weg naar de refter,...

Daardoor is het ook soms moeilijk om goed inzicht te krijgen in de situatie.

10) Hoe komt het dat kinderen niet altijd de stap durven zetten naar volwassenen om te zeggen dat ze gepest worden?

Hiervoor kunnen verschillende redenen naast elkaar bestaan.

Veel voorkomende drempels zijn:

- ze schamen zich voor wat ze overkomt.
- ze zijn bang dat ze niet geloofd worden.
- ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak.
- ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen.
- ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken accepteerbaar zijn.
- ze vertellen niets aan de ouders of de leerkracht omdat ze niet willen dat die zich zorgen maken.



Over pesten & plagen

1) Gebeurt pesten berekend? Weet men vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten?

Bij pesten is dat inderdaad zo, men wil bewust iemand kwetsen of kleineren. Plagen daarentegen gebeurt eerder onbezonnen of spontaan. Soms gaat dit zelfs gepaard met humor.

2) Wat is het grote verschil tussen plagen of ruzie maken en pesten?

Plagen en een keertje ruzie maken is eerder van korte duur. Het is niet gericht op een uitgekozen slachtoffer. Pesten daarentegen is wel gericht op een bepaald slachtoffer. Het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en is langdurig. (het stopt niet vanzelf na korte tijd).

3) Zijn de bedoelingen bij pesten steeds negatief? Wil men echt vernielen, pijn doen of kwetsen?

De pester heeft geen positieve bedoelingen, die wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Plagen is meestal wel te verdragen of zelfs plezierig maar kan ook evenzeer soms kwetsend of agressief zijn.

4) Hoort ruziemaken ook bij vriendschap?

Ruzie maken mag... hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruzie maken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

5) Kan het zijn dat een korte draaglijke pijn soms bij het spel hoort en zelfs als prettig ervaren wordt?

Ja, we kennen allemaal het spreekwoord 'meisjes plagen is om liefde vragen'. Het kan een spelletje zijn om elkaars aandacht te trekken. Hierbij zijn er dus geen kwade bedoelingen in het spel maar wordt de weerbaarheid van de betrokkenen soms wel op de proef gesteld.

6) Ga je akkoord met de volgende uitspraak: 'De slachtoffers lokken het meestal zelf uit.'

Slachtoffers zijn er zich vaak niet bewust van dat zij pesten kunnen uitlokken. Dit is echter niet in alle situaties het geval.

5. Contact

Wanneer uw kind asociaal gedrag ervaart op school blijft uw inbreng als ouder bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak op school. Aarzel niet om de school tijdig op de hoogte te brengen. Tijdig kunnen tussenkomen is zeer belangrijk.

Contacteer tijdig de school!

6. Op één lijn

Laat uw kind duidelijk aanvoelen dat u achter de aanpak van de school staat en samen met de school naar een oplossing zal zoeken.

Laat merken aan uw kind dat u vertrouwt op de aanpak én het oordeel van de school.

7. Gericht bevragen

Wees u als ouder bewust dat uw kind een eigen versie van het voorval geeft. Het is normaal dat dit je erg raakt maar probeer voor uzelf door gerichte vraagstelling een objectieve mening te vormen.

Wees bewust van uw grote emotionele betrokkenheid.

8. Recht in eigen handen?

Als ouder stimuleer je uw kind beter niet om het recht in eigen handen te nemen door zich bv. arrogant te gedragen of gewelddadig te reageren.

Raad uw kind af het recht in eigen handen te nemen.



9. Straffen & belonen

Als uw kind op school reeds bestraft werd voor zijn asociaal gedrag, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Probeer over de gevolgen van zijn gedrag te praten en laat uw afkeur duidelijk blijken. Reageer ook positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.

Geef geen extra straf en moedig positief gedrag aan.

10. Pesten elders dan op school

Als de problemen zich niet op school stellen, maar in de jeugdbeweging of in de hobbyclub, nemen de ouders het best contact op met de verantwoordelijken aldaar. De school mag immers niet voor conflicten buiten haar eigen muren verantwoordelijk gesteld worden. Toch kan het geen kwaad om ook hiervan de school op de hoogte te brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.

Pak het probleem aan waar het zich stelt.

In onze school kan iedere leerling beroep doen op een **vertrouwenpersoon** naar keuze.

Dit wordt bevestigd door de klasjuf of klasmeester zelf!

Als je vermoedt dat uw kind uitgesloten wordt op school, ga dan in overleg met de klasjuf of klasmeester. Zij kennen de situatie het best. Indien het probleem aanhoudt zal de juf of meester zelf de stap zetten naar de zorgcoördinator en de directie.

Dit mag u eventueel ook zelf doen als u denkt dat het nodig is.



De No Blame-aanpak

Stap 1: Een gesprek met het slachtoffer

De gevoelens van het slachtoffer staan centraal in een sfeer van wederzijds vertrouwen.

Stap 2: Organiseer een eerste bijeenkomst

Maximum 8 kinderen komen samen om over een probleem te praten waarvoor hun hulp nodig is.

Stap 3: Leg het probleem uit

Hier wordt op geen enkel moment over de details van de gebeurtenissen gepraat en wordt er niemand beschuldigd.

Stap 4: Deel de verantwoordelijkheid

Niemand komt in de problemen of wordt gestraft. Men is er om te helpen.

Stap 5: Vraag naar ideeën van elk groepslid

De ideeën worden in de ik-vorm geformuleerd. Elk voorstel wordt geapprecieerd.

Stap 6: Laat het aan de groep over

De voorstellen worden NIET schriftelijk geformuleerd! De groep krijgt het vertrouwen en de hoop op positieve evolutie wordt uitgesproken.

Stap 7: Een gesprek met elk afzonderlijk

Na een week wordt elk groepslid individueel bevestigd. Eventueel worden nieuwe voorstellen geformuleerd.