

Protocol Pesten

In dit protocol wordt een beschrijving gegeven van het pestprobleem. Daarbij wordt het verschil (theoretisch) duidelijk gemaakt tussen pesten en plagen.

Daarna volgt een beschrijving van de partijen die er zijn tijdens het pesten. Ten slotte wordt aangegeven hoe gehandeld dient te worden met de verschillende partijen.

In dit protocol worden de pester en de gepeste aangeduid met 'hij'. Dat laat onverlet dat pesten ook tussen meisjes kan plaatsvinden.

1. Algemeen

Neem altijd duidelijk stelling tegen pesten! Pesten moet als een probleem worden gezien door alle betrokkenen. Voor pesten geldt ook: voorkomen is beter dan genezen. Daarom heeft een preventieve aanpak de voorkeur.

Pesten is een gevolg van de gebrokenheid door de zonde. Een eenmalig project zal daarom geen einde aan het pestprobleem kunnen maken. Het is noodzakelijk het onderwerp regelmatig aan de orde te stellen. Daarbij kunnen telkens andere bewoordingen (buitensluiten, anders zijn, aanvaarden van verschillen, verhuizen, vriendjes, veiligheid, omgaan met elkaar, enz.) en verschillende werkvormen (lezen, rollenspellen, regels afspreken, groepsopdrachten, kringgesprekken, enz.) gebruikt worden.

Het voorbeeld van de leerkracht is bij lessen over pesten van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies worden uitgepraat en waar leerkrachten duidelijk stelling nemen tegen agressief gedrag.

Praten leidt niet altijd tot gedragsverandering. Daarom is het soms beter om leerlingen aan den lijve te laten voelen hoe het is om buitengesloten te worden.

Voorwaarde voor een effectieve aanpak van pestgedrag is een juiste inzet van de reguliere middelen (aandacht voor groepsdynamica, methode sociaal-emotionele ontwikkeling, gedragsregels).

Vormen van pesten

- Fysiek: slaan, schoppen, buiten het schoolplein iemand opwachten.
- Verbaal: bijnamen, roddelen, schelden, beledigen (kan ook door maken van gebaren).
- Emotioneel: negeren, buitensluiten, vernederen, bedreigen, als slaaf behandelen (dwingen om dingen te doen of van alles mee te brengen), bezittingen verstoppen of kapot maken.
- Cyberpesten: zie verbaal en emotioneel. Bijkomend probleem is dat de pester vaak anoniem blijft.

2. Verschil tussen plagen en pesten

Als hoofdregel bij het aangeven van verschillen tussen plagen en pesten geldt:

- bij plagen is sprake van een evenwichtige interactie (over en weer);
- bij pesten is sprake van een machtsverhouding.

Plagen:

- is niet gericht op het kwetsen van personen, op welke wijze dan ook;
- wordt ervaren als grap;
- heeft geen vast doelwit;
- is niet negatief bedoeld en wordt niet negatief ontvangen;
- heeft geen negatieve gevolgen voor de geplaagde;
- is van korte duur.

Pesten:

- heeft het doel iemand te kwetsen (fysiek, verbaal, emotioneel);
- is vaak bedoeld om macht over de ander tonen;
- vindt plaats door één of meerdere personen;
- manifesteert zich langdurig en herhaaldelijk;
- richt zich steeds op dezelfde persoon/personen;
- heeft negatieve gevolgen voor iedereen: de gepeste, de groep, de leerkracht, de ouders, de pester;
- leidt altijd tot het ontstaan van een middengroep, die zich kenmerkt door afzijdigheid of meeloperij.

Let op: de grens tussen plagen en pesten kan flinterdun zijn: wat de één ervaart als plagen, is voor de ander pesten. Zeker als de geplaagde/gepeste het als pesten ervaart, zal er actie ondernomen moeten worden.

3. Kenmerken van de pester en de gepeste

De pester

Kinderen met bepaalde eigenschappen lopen een groter risico om pester te worden. Dat betekent niet dat elk kind met onderstaande eigenschappen daadwerkelijk een pester is. De pester:

- is agressief/vijandig t.o.v. zijn omgeving;
- is impulsief;
- overziet vaak de lange-termijnevolgen van zijn gedrag niet;
- heeft onvoldoende inlevingsvermogen in een ander;
- wil de baas zijn over anderen;
- kan niet goed samenwerken;
- kan zelf slachtoffer geweest zijn van pesten;
- wil stoer doen;
- is fysiek/verbaal sterker dan het slachtoffer.

Een thuisklimaat waarin weinig aandacht is voor het kind en waarin geen correctie van agressief gedrag plaatsvindt, kan bijdragen aan het pestgedrag. Ouders die zich ten opzichte van elkaar agressief gedragen, vormen een negatief voorbeeld voor een pester.

Pestgedrag heeft ook gevolgen voor de pester. Deze:

- leert door agressief gedrag zijn zin te krijgen;
- loopt een groter risico op het ontwikkelen van criminaliteit;
- ontwikkelt weinig sociale vaardigheden;
- maakt weinig of geen echte vrienden.

De gepeste

Kinderen met bepaalde eigenschappen lopen een groter risico om gepest te worden. Dat betekent niet dat elk kind met onderstaande eigenschappen daadwerkelijk een gepest wordt.

De gepeste:

- heeft nauwelijks vrienden op school;
- is verlegen en of teruggetrokken (niet assertief);
- reageert heftig op plagerijtjes (snel boos worden, snel huilen);
- mist sommige sociale vaardigheden;
- is verbaal en/of fysiek minder weerbaar;
- is onzeker/faalangstig m.b.t. sociaal gedrag;
- weet niet hoe met agressie om te gaan (teruggetrokken of agressief);
- heeft geen vrienden/wordt niet op feestjes gevraagd.

Bepaalde signalen wijzen erop dat een kind mogelijk gepest wordt. Niet alle signalen hoeven bij elk kind dat gepest wordt voor te komen. De gepeste:

- is bang om van en naar school te gaan;
- wil niet naar school;
- presteert slechter dan normaal
- komt met kapotte spullen/kleren thuis;
- vertoont slecht eetgedrag;
- voelt zich eenzaam;
- huult snel;
- heeft veel last van buikpijn/hoofdpijn;
- huult zichzelf in slaap;
- heeft nare dromen of nachtmerries;
- heeft blauwe plekken of schrammen;
- probeert op een of andere manier pestgedrag af te kopen;
- weigert om te zeggen wat er aan de hand is;
- geeft niet-kloppende verklaringen voor bovenstaande signalen;
- kan zelfmoordneigingen tonen.

Pestgedrag heeft vaak grote gevolgen voor gepeste, ook op langere termijn. Het kind:

- is faalangstig;
- toont geen of weinig zelfvertrouwen;
- is depressief;
- vertoont lichamelijke klachten;
- presteert slecht;
- is verlegen;
- komt in een isolement;
- verliest het levensplezier.

4. Stappenplan bij signalen van pesten

Omdat de gevolgen van pesten voor nu en later erg groot kunnen zijn, is het van groot belang dat we het pestprobleem goed aanpakken. Vooral buitensluiten wordt vaak niet onderkend, terwijl het grote gevolgen kan hebben.

Als klassenactiviteit kunnen extra lessen worden gegeven over het thema 'pesten'. Regels kunnen nog eens worden besproken en leerlingen kunnen meer met elkaar samenwerken. Als met de klas wordt gesproken over pesten, is het belangrijk om geen peestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen. In de methode staan verschillende peestsituaties beschreven die een uitgangspunt kunnen bieden voor het praten over pesten. Andere mogelijkheden zijn het gebruik van een krantenknipsel, een brief van een leerling van een andere school, een brief van een ouder van een gepest kind, een lesbrief of een (voor)leesboek. Als de peestsituatie binnen de klas als uitgangspunt wordt genomen, kunnen de leerlingen het probleem ontkennen, het slachtoffer de schuld geven of zeggen dat het een grapje is. De kans is groot dat de leerlingen het probleem niet serieus nemen en wellicht het slachtoffer buiten schooltijd voor zijn 'klikken' afstraffen.

1. Neem het probleem serieus. Reageer niet afwijzend op de klacht. Laat van cyberpesten bewijsmateriaal (screenshots) vastleggen.
2. Neem een collega of het gehele team in vertrouwen. Meldt het in elk geval bij de preventiemedewerker.
3. Voer een gesprek met het slachtoffer.
 - Moedig het kind aan om te praten over pesten. Stel directe vragen als: 'Wie plaagt er, wat gebeurt er, waar gebeurt het, wanneer gebeurt het?' Probeer het gesprek niet af te dwingen.
 - Vraag het kind hoe het geprobeerd heeft het pesten te stoppen.

- Help het kind bij het bedenken van mogelijke oplossingen, zoals 'Speel ergens anders, ga met andere kinderen spelen enz.'
 - Neem informatie van ouders over pestgedrag serieus. De meeste signalen worden thuis afgegeven.
 - Zorg, zo nodig, dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.
4. Voer een gesprek met de pester.
- Als de pester en de gepeste uit een verschillende groep komen, neemt de eigen leerkracht het initiatief tot een gesprek met de leerling (en met zijn ouders). Het is in zo'n geval erg belangrijk om goed met elkaar te overleggen.
- Praat met het kind. Wees er alert op dat de pester steeds zal proberen om het foute gedrag te minimaliseren. Ga na wat de motieven van de pester zijn om het slachtoffer te pesten. Stel korte vragen als: 'Wat deed je verkeerd?' Zo worden lange discussies voorkomen.
 - Geef duidelijk aan dat het gedrag niet wordt getolereerd. Geef aan wat de gevolgen kunnen zijn voor het slachtoffer.
 - Probeer de pester zich te laten verplaatsen in het slachtoffer. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een rollenspel: de pester doet mee met een balspel met een andere groep. Met de groep is afgesproken dat ze er met elkaar voor zorgen dat de pester niet één keer de bal in handen krijgt. Laat de pester na afloop van het spel verwoorden hoe hij dit heeft ervaren.
 - Probeer goed overzicht te krijgen van de activiteiten van de pester. Ga na met wie, waar en wanneer het kind omgaat.
 - Stel duidelijke regels en grenzen voor het kind. Geef de pester positieve aandacht.
 - Beloon de pester bij positief gedrag, met name wat betreft de schoolregels.
 - Help het kind om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.
 - Zorg, zo nodig, dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.
5. Voer gesprekken met de omstanders.
- Pesten gebeurt bijna altijd in het bijzijn van anderen. Sommige meelopers helpen de pester om te voorkomen dat zij zelf het doelwit van pesten worden. Ook de omstanders durven meestal het gepeste kind niet te verdedigen, omdat ze bang zijn dat ze zelf gepest zullen worden. Zij kunnen een schuldgevoel hebben, omdat ze niets tegen het pesten doen. De getuigen hebben daarom ook begeleiding nodig. Dit kan in de vorm van een gesprek
- Voer een gesprek over het feit dat één van de kinderen in de groep zich niet fijn voelt. De kinderen weten meestal meteen om wie het gaat. Bespreek de rol die de getuigen kunnen vervullen.
 - Overleg met de kinderen wat de mogelijke oplossingen voor het pesten kunnen zijn. Bespreek ook wat ze zelf kunnen bijdragen aan de oplossingen. Maak concrete afspraken en kom hier later op terug.
6. Voer een gesprek met de ouder(s)/verzorger(s) van de gepeste.
- Ouders spelen een belangrijke rol bij het tegengaan van het pesten. Ook kunnen zij veel betekenen als veilige basis en als uitlaatklep voor hun kind
- Licht de ouders duidelijk en zakelijk in over het pestgedrag rond hun kind.
 - Geef informatie over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
 - Bespreek samen met de ouders het probleem en stel een plan van aanpak op. Ouders kunnen aangeven of het kind thuis anders is dan op school. Ook kunnen zij vaak helpen om een geschikte aanpak voor dit kind te bedenken. Het contact met de ouders is ook van belang om vorderingen uit te wisselen.
 - Verwijs de ouders, zo nodig, door naar deskundige ondersteuning.

7. Voer een gesprek met de ouders van de pester. Zo nodig kan de vertrouwenspersoon binnen de school hierin een ondersteunende rol spelen.
Ouders kunnen schrikken van de boodschap en daarom een verdedigende of boze houding aannemen. Ze leggen misschien de schuld bij het slachtoffer.
 - Ga niet over het pesten discussiëren. Leg uit, dat pesten niet wordt getolereerd en problemen zo goed mogelijk moeten worden opgelost.
 - Geef de gevolgen van pesten aan.
 - Praat over het gedrag van de pester en niet over de pester als persoon.
8. Bespreek in het team hoe het pesten plaatsvindt en hoe het wordt aangepakt. Pesten is een zaak van de hele school.
9. Maak een verslag van de incidenten, van de gesprekken en van de genomen maatregelen en verwerk dit in een groepsnotitie in ParnasSys. Dit biedt houvast tijdens gesprekken met ouders of met anderen.
 - Ga aan de hand van de verslagen na of een bepaald patroon ontdekt kan worden.
Hoe reageert het kind op bepaalde maatregelen?
Is dit afhankelijk van de persoon die de maatregelen onderneemt?

Samen doen!