



ouders van waarde

Tien tips tegen pesten

Iedereen is tegen pesten en uitsluiten. Toch komt het voor. Ook op school. Het is helaas van alle tijden. Hoewel je het pesten nooit zult weg krijgen, kun je er wel zeker iets tegen doen. Scholen die actief het (digitaal) pesten op de agenda zetten, boeken resultaat. Hier voelen kinderen zich veiliger! En waar kinderen zich veilig voelen, is ook de basis om goed te presteren. De eerste vijf tips zijn voor ouders van kinderen, die op school gepest worden. Tip 5 tot en met 9 zijn bedoeld voor leerkrachten, schoolleiding of andere betrokkenen in de school. En aan tip 10 kan iedereen wat hebben. Veel succes gewenst.

1. Luister naar de signalen van uw kind

Als een kind of jongere gepest of uitgesloten wordt, vindt hij het vaak heel moeilijk om hierover te praten. Uit schaamte zullen ze er lang mee wachten om het aan hun ouders te vertellen. Ze geven misschien zichzelf de schuld, of zijn bang dat hun ouders er zich op een 'rare' manier mee gaan bemoeien. Signalen die mogelijk erop duiden dat een kind slachtoffer van pesten is: geen zin hebben om naar school te gaan, geen vrienden uitnodigen, zich terugtrekken, lastig of juist aanhankelijk gedrag, hoofdpijn en buikpijn.

2. Benader uw kind positief

Doe regelmatig dingen samen met uw kind: geef aandacht en luister naar wat hem of haar bezighoudt. Geef complimenten aan uw kind. Niet alleen als het ergens goed in presteert, maar gewoon door opmerkingen als "Ik vind het gezellig met jou", "Wat leuk dat je dit doet" of "Wat fijn dat je me dit vertelt". Heb het samen er over waar uw kind goed in is, en stimuleer dit.

3. Stimuleer de weerbaarheid van uw kind

Los niet alle problemen voor een kind op, maar leer het zelf oplossingen te bedenken. Geef niet direct (negatief) commentaar op hoe je kind iets aanpakt. Wanneer er een vervelend incident is geweest, zeg dan niet hoe volgens jou het kind zich had moeten gedragen, of hij het op moet lossen. Maar stel vragen: "Wat gebeurde er precies, wat heb jij gedaan, hoe voelde dat, hoe werd er gereageerd, wat zou je willen dat er veranderde, heb je zelf een idee wat zou kunnen helpen?"

Ga geen actie ondernemen, zonder dat uw kind dat weet. Overleg samen. Er bestaan sociale vaardigheidstrainingen, zoals de kanjertraining. Deze trainingen zijn niet alleen bedoeld voor gepeste kinderen. Meelopers en pesters hebben ook baat bij een sociale vaardigheidstraining. Kinderen, die gepest worden kunnen ook zelf hun verhaal kwijt via pestweb en de pesttelefoon.

4. Ga op school praten

Als het pesten vooral gebeurt op school, of met klasgenootjes buiten schooltijd, is het verstandig een gesprek aan te vragen met de leerkracht. Dat kunt u doen als uw kind gepest wordt, maar ook als u het idee heeft dat er in de klas in het algemeen veel wordt gepest, of als uw kind de pester is. Vertel uw kind dat u dat gaat doen, of liever nog: ga samen. Het is uw taak om samen met uw kind uit te leggen wat er gebeurd is (informatie geven). Neem zo mogelijk uitdraaien van pesterijen mee, als het gaat om digitaal pesten. Vraag naar de mening van de leerkracht: wat heeft deze gezien? Maak afspraken wat er zal gebeuren als het pesten voortduurt. Welke oplossingen ziet de leerkracht? Welk beleid heeft de school, is er een pestprotocol? Geeft dat houvast?

5. Blijf aanhouden als het pesten niet stopt

Soms neemt een leerkracht het pesten niet serieus. Het lijkt alsof hij of zij niet de verantwoordelijkheid op

zich neemt. Of hij geeft aan er niets aan te kunnen veranderen. Dat is heel moeilijk, omdat het kind dan ook geen vertrouwen meer heeft in de leerkracht. Ga dan verder praten op school. Is er iemand (zoals een leraar van vorig jaar) in wie hij of zij wel vertrouwen heeft? Bespreek het met de mentor (voortgezet onderwijs) of met de schoolleiding of de intern begeleider (basisschool). Als deze voor uw gevoel ook onvoldoende oog heeft voor de pestproblemen, kunt u advies inwinnen bij de contactpersoon of vertrouwenspersoon van school. Nadat u uw verhaal heeft verteld, zal deze vragen stellen. De vertrouwenspersoon hoort uw verhaal in vertrouwen aan en zal geen stappen ondernemen, zonder uw toestemming. U kunt ook de medezeggenschapsraad (MR) op de hoogte stellen. Zij kunnen meer in het algemeen het pestbeleid op de agenda zetten: hoe veilig is onze school? In uiterste gevallen - wanneer een kind niet meer durft om naar school te gaan - kan een leerplichtambtenaar helpen zoeken naar oplossingen. De leerplichtambtenaar zit in het zorgadviesteam van de school. Soms is er geen andere oplossing dan het zoeken van een andere school. Ook dit is uiteraard heel ingrijpend voor een kind.

6. Neem klachten van leerlingen en ouders serieus

Wanneer ouders en kinderen met pestklachten bij u als onderwijsprofessional (leraar, mentor, intern begeleider, schoolleiding), neem dan de tijd om het verhaal aan te horen. Soms speelt een situatie al lang en zijn de emoties heftig. Vraag door en zoek samen naar oplossingen. Neem uw verantwoordelijkheid, maar maak ook afspraken waar het kind en de ouders zich aan moeten houden. Zo is het af te raden dat ouders van een gepest kind zelf verhaal gaan halen bij de pester of zijn/ haar ouders. Praat als school zelf met de pester om beide kanten van het verhaal te horen. Algemene afspraken en gedragsregels kunnen worden vastgelegd in een gedragscode of pestprotocol. Pestproblemen worden niet altijd opgelost met straffen. Het expertisecentrum voor herstelrecht in het onderwijs (ECHO) helpt scholen met de invoering van de herstelrecht-aanpak. Ook zijn hier trainingen over peermediation te volgen. Zie www.herstelrechtinhetonderwijs.nl

7. Zorg voor een pestprotocol dat wordt nageleefd

In een pestprotocol is beschreven wat de school doet om pesten te voorkomen en aan te pakken. Het gaat niet alleen om pesten op school, maar ook om het buitensluiten van kinderen of om (digitaal) leugens verspreiden over iemand. Er staat in welke gedragsregels gelden, wie welke verantwoordelijkheden heeft, en bij wie ouders en kinderen terecht kunnen. Een pestprotocol werkt alleen als het bekend is bij iedereen in school (plaats het op de website en deel het uit bij inschrijving van het kind op school). Ook moet het duidelijkheid bieden over de maatregelen die de school neemt, als het pesten niet stopt (sancties).

8. Maak leerlingen medeverantwoordelijk voor de sfeer op school

Als er goede omgangsregels zijn en ook worden nageleefd kan men al meer dan de helft van het pesten voorkomen! In het voortgezet onderwijs kan de leerlingenraad omgangsregels en het pestprotocol helpen opstellen en bewaken. Een belangrijk instrument is peer-mediation, waarbij leerlingen zelf als conflictbemiddelaar optreden bij ruzies tussen leerlingen. Dit gebeurt ook al steeds vaker in de bovenbouw van de basisschool, waarbij tijdens de pauzes peer-mediators in gekleurde T-shirts op het schoolplein te vinden zijn. De school moet dan uiteraard investeren in de training van deze leerlingen.

Zelfs in de onder- en middenbouw van de basisschool kunnen kinderen al leren wat in hun groep de regels zijn: kinderen maken tekeningen, foto's, 'verkeersborden' of korte teksten van de regels die zij belangrijk vinden. Ze hangen aan de muur om ze niet te vergeten. Elk jaar maakt de groep weer nieuwe regels.



9. Zet het pesten regelmatig op de agenda

Het pestprotocol moet geen papieren document in een laadje worden. Het is verweven met onder andere het pedagogisch plan, het veiligheidsplan en het schoolreglement. Laat de MR jaarlijks naar het pestprotocol kijken: is het nog actueel, wordt nageleefd wat het belooft, etc? Om uw pestprotocol levend te houden, of na verloop van tijd een nieuw protocol te ontwikkelen vindt u op www.ouders.net de gratis downloadfolder: Tien tips voor het ontwikkelen van een pestprotocol

Een ouderraad, MR of de schoolleiding kan het initiatief nemen voor een tevredenheidsonderzoek onder leerlingen en ouders. Dat levert aanknopingspunten op voor verbeteringen.

10. Meer informatie, waar kunt u terecht?

Webtips:

- www.pestweb.nl: tips voor kinderen, ouders en leerkrachten, telefonische hulplijn voor kinderen
- www.ppsi.nl (geeft informatie over contactpersonen en vertrouwenspersonen in het onderwijs, en de rol van de vertrouwensinspectie)
- www.mijnkindonline.nl: over digitaal pesten
- www.kanjertraining.nl
- www.weerbaar.info
- www.kikid.nl: theaterprojecten en weerbaarheidstrainingen voor het voortgezet onderwijs
- www.sterkamp.nl: zomerkampen voor kinderen van 8 t/m 12 jaar die extra zelfvertrouwen kunnen gebruiken

School&Ouderbijeenkomst 'Het zwarte schaap'

Het zwarte schaap' is een School&Ouderbijeenkomst, verzorgd door OUDERS VAN WAARDE, over pesten. Waarom lijkt pesten nooit op te houden? Wie zijn er bij betrokken? Welke factoren spelen mee en wat kun je als ouders en school samen doen om pesten te ontmoedigen? Een ouderavond die in de belangstelling staat, zeker met de extra aandacht over digitaal pesten: de do's en de don't's voor de aanpak van dit nieuwe verschijnsel. Meer informatie vindt u op www.ouders.net > School&Ouderbijeenkomsten.

Wilt u meer lezen?

De brochure 'Pesten op school, hoe ga je er mee om?' bevat een voorbeeld van een pestprotocol, en geeft tips over de zogenaamde vijfsporen-methode. Ook de zwijgende middengroep wordt dan betrokken bij de aanpak van pesten.

De Help! Brochure 'Help, hoe ga ik om met pesten' is een leuke en praktische brochure over hoe ouders hun kind het beste kunnen begeleiden als het gepest wordt of zelf pest. Ook handig voor scholen om aan de ouders uit te delen.

Voor MR-leden is er 'Stop pesten!', een handreiking voor een structurele aanpak door de (G)MR' Deze brochure is te bestellen via www.ouders.net of bel 0343 513434.

Tip! Download gratis de folder 'Tien tips voor het ontwikkelen van een pestprotocol' via www.ouders.net

OUDERS VAN WAARDE, september 2013

OUDERS VAN WAARDE is de landelijke organisatie van en voor ouders, ouder- en medezeggenschapsraden in het christelijk, katholiek en oecumenisch onderwijs. Kijk voor meer informatie op www.ouders.net.

OUDERS VAN WAARDE | Postbus 125 | 3970 AC Driebergen | 0343 513434 | www.ouders.net

