

PESTACTIEPLAN

Wat is pesten?

Je hebt plagen, ruzie maken en pesten. Het verschil daartussen is groot.

Plagen:

Kinderen die elkaar plagen kunnen elkaar aan. Nu eens plaagt de één, dan weer de ander. Dit is niet altijd leuk. *Een geplaagd kind kan terugplagen.*

Na een tijdje maken ze het samen weer goed. Je kunt elkaar ook plagen voor het plezier.

Dat kan soms verkeerd vallen, maar echt verschrikkelijk is plagen niet. Je hebt zelfs leuke en vriendelijke plagerijen. Je moet er mee kunnen omgaan dat je af en toe geplaagd wordt.

Pesten:

Bij pesten is het anders. Als er gepest wordt is het ene kind altijd sterker dan het andere. Ofwel heeft de pester **grotere spierballen** of een **grotere mond** of **meer invloed**.

Pesten gebeurt **nooit zomaar één keertje**. Een kind dat gepest wordt is **steeds het mikpunt**. Bij pesten blijf je elke dag opnieuw bang, triestig of kwaad. Daarom is pesten nooit leuk; **pesten is altijd gemeen**.

Pesten is dat één of meerdere **dezelfde** kinderen, **elke keer opnieuw**

- je pijn doen
- je uitmaken
- je uitsluiten
- je achtervolgen
- je dwingen dingen te doen die je niet wil
- je dwingen om dingen te geven
- dingen van je wegnemen, verstoppen, vernielen
- ervoor zorgen dat je met niemand mag meespelen

Wat moet ik doen als ik pestgedrag zie of hoor?

- Pestgedrag direct stoppen
- De twee partijen uit elkaar halen.
- Vragen stellen : Wat gebeurt hier? Waarom? Wie is er bij betrokken? Wat moet er gebeuren? Kunnen wij het oplossen?
- Rustig blijven: luisteren, bedaren, troosten, beschermen
- Duidelijk zeggen dat pesten niet kan.
- Juf of meester verwittigen als je het niet zelf kan oplossen of als het heel erg is:
 - *de toezichter op de speelplaats*
 - *je eigen juf/meester*

- *een briefje in de brievenbus van de klas*
- *een briefje in de brievenbus aan het secretariaat*
- *nodig het gepeste kind uit om mee te spelen.*
- *vraag een kringgesprek aan in de klas of via de postbus*

Tips voor kinderen die gepest worden.

Als je wordt gepest, denk je misschien dat het nooit zal ophouden. Je hebt geen schuld aan pesten alhoewel je het misschien wel denkt. Maar je hebt misschien wel iets in je gedrag dat pesters aantrekt. Dit gedrag kun je veranderen. Niemand heeft het recht om aan je te komen. Niemand heeft het recht om je te pesten. Het is ook niet gemakkelijk om pesten te stoppen, maar het kan wel. Maar jij kunt dat niet in je eentje. Anderen moeten je daarbij helpen. Vertellen dat jij of anderen gekwetst, getrapt, geslagen of vernederd worden is nooit klikken. Je hebt volwassenen nodig om het pesten te stoppen.

De juf/meester zal altijd jouw kant kiezen. Hier vind je een aantal tips op een rijtje. Er zit vast een goed idee bij dat je kunt gebruiken.

- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, juf/meester van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in)
- Vertel alles tegen je knuffel, je poes, hond, cavia ..
- Bel de **kindertelefoon** op het nummer **078/ 15 14 13**
- Schrijf alles in een dagboek.
- Steek een briefje in de brievenbus van de klas
- Steek een briefje in de brievenbus aan het secretariaat. Schrijf er wel je naam bij.
- Vraag een vertrouwensleerkracht aan je klasleerkracht of via een briefje in de brievenbus aan het secretariaat om je te helpen.
- Vul de vragenlijst in de klas eerlijk in.
- Maak de kinderen die pesten of die meedoen heel duidelijk dat het erg is, dat je het niet grappig vindt.
- Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.
- Probeer tijdens het kringgesprek je gevoelens te verwoorden.
- Doe dingen die je aangenaam vindt: word lid van een jeugd-, toneel-, sportvereniging, teken-, muziekschool of volg een cursus zelfverdediging.
- Probeer met andere klasgenootjes een goede band te krijgen.
- Vraag een kringgesprek aan.

Raad aan kinderen die pesten.

Soms weten kinderen die pesten echt niet waarmee ze bezig zijn. Het begon misschien met een grap waar heel de klas mee lachen moest en ging jij nog een stapje verder. Je deed maar door. Misschien wil je ermee stoppen. Maar je weet niet goed hoe je dat juist doet.

Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je 'grapjes uithaalt' het echt "niet" prettig vinden? Heb je al eens geluisterd naar wat ze zeiden. Alhoewel je het misschien wel denkt, je hebt er geen schuld aan, maar je bent wel volledig verantwoordelijk voor al wat je doet. Ook de gepeste heeft er

geen schuld aan, al denk jij misschien dat ze het uitlokken. Het moet gewoon stoppen. Niemand heeft het recht om aan iemand anders te komen. Je hebt niet het recht om iemand anders te pesten. Je moet er dus mee stoppen. Als je hier geen moeite voor doet worden je ouders verwittigd en krijg je een straf.

Denk even na: Waarom pest ik?

- Wil je groter, sterker, baziger zijn dan de rest?
- Heb je angst omdat jij zelf gepest zou kunnen worden als je niet pest?
- Heeft men jou gepest en wil je dit nu terug doen?
- Vraagt men aan jou om met iemand wat uit te steken?
- Ben je ergens boos om, maar durf je dat niet te zeggen?
- Wat zou je kwaad kunnen maken?
- Kun je daar niets aan verhelpen? Wat zou je kunnen doen?
 - Ga naar een sportclub om je energie kwijt te kunnen.
 - Doe dingen die je graag doet. Maak een plan op. Wat houdt je tegen?
 - Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, juf/meester van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in) ...
 - Lees een boek over pesten.
 - Bel de kinder- en jeugdtelefoon op het nummer 078 15 14 13
- Weet dat elke conflictsituatie aanleiding is tot een gesprek.
- Elke peestsituatie moet hersteld worden.
- Materiële schade moet financieel vergoed worden.
- Pestkoppen die zich niet kunnen houden aan de afspraken hebben hulp nodig om met zichzelf om te gaan.

Raad aan iedereen die wel eens meedoet.

Jullie zijn nog steeds de grootste groep. Voor jullie is het heel wat gemakkelijker om er iets aan te doen dan voor de pesters en de zondebokken.

Doe een ander niet aan wat je zelf niet graag hebt dat ze jou zouden doen. Als jullie niet meedoen staat de pester alleen. Als die alleen staat en ziet dat er niemand meedoet, dan gaat 'de lol in pesten' redelijk snel over.

Vertellen aan volwassenen dat andere kinderen gekwetst, getrapt, geslagen, vernederd worden is niet klikken.

Denk eens na waarom je meedoet...

- Ben je bang om zelf gepest te worden?
- Hoop je zo meer vrienden te krijgen?
- Geloof je dat je 'echte' vrienden krijgt door anderen te kwetsen?
- Praat er met iemand over: ouders, juf/meester, juf/meester van vorig jaar, iemand die je aardig vindt, vriend(in) ...
- Zeg duidelijk: Hou op, je kwetst hem, haar. Dit is echt niet grappig.
- Steek een briefje in de brievenbus van de klas of van de school.

Het anti-pestcontract?

- Ik lees het gedeelte van het pestactieplan dat voor de leerlingen bestemd is.
- Ik ken het speelplaatsreglement en houd me eraan.
- Ik houd mij aan de onderstaande leefregels

Algemene leefregels:

- Ik praat verzorgd en beleefd.
- Ik durf zeggen hoe ik mij voel.
- Ik vraag wat ik nodig heb.
- Ik kom voor mijn mening uit.
- Ik respecteer de mening van anderen.
- Ik aanvaard een meerderheidsbeslissing.
- Ik zie wat er gebeurt tijdens een conflict en tracht positief te reageren.
- Ik zie het positieve en zeg dat ook.
- Ik moedig aan, help en ondersteun zoveel ik kan.
- Ik aanvaard oprechte, opbouwende opmerkingen.
- Ik leef me in, in de wereld van anderen.

Op de speelplaats

- Ik speel in onderling overleg met anderen.
- Ik vermijd uitsluiting tijdens een spel of zoek naar een oplossing zodat iedereen tevreden is.
- Ik speel eerlijk en houd me aan de afspraken.
- Ik overleg bij een conflict en zoek actief naar een oplossing.
- Ik speel voorzichtig op de speelplaats omdat ik weet dat mensen kwetsbaar zijn.
- Ik kom op tegen onrecht: bij mezelf en bij anderen.

Rond pesten

- Ik heb respect voor het bezit van anderen.
- Ik scheld niemand uit.
- Ik lach niet met de fouten van anderen.
- Ik pest niet en zet niemand aan tot pesten.
- Ik praat eerlijk over meegemaakte of geziene pestgedrag met mijn leerkracht en ouders en houd geen informatie achter.

Ik ga akkoord met de inhoud van dit contract.

datum:

Handtekeningen