



Pestactieplan

Herstelactieplan

GO! Stene/Oostende



**HERSTELGERICHT
WERKEN OP SCHOOL**



Leerling – ouder brochure

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Regels en afspraken.....	3
2.1. Gedragscode	3
2.2. Refterafspraken	3
2.3. Speelplaatsafspraken	4
3. Wat is pesten?	5
4. Hoe gebeurt pesten?	5
5. Gevolgen van het pesten	5
5.1. Voor het slachtoffer	5
5.2. Voor de pester	6
6. Adviezen en tips rond pestgedrag voor leerlingen en ouders	6
7. Extra info	8
Bijlage : “Zit je met een ei” briefje	9

1. Inleiding

Onze school vindt het belangrijk dat alle kinderen op school zich goed voelen. De zorg gaat natuurlijk uit naar kinderen die hulp nodig hebben bij het leren maar ook op andere vlakken zoals het sportieve, bewegen en zich goed voelen, omgaan met anderen,..

Ook zij, die regelmatig gepest worden, verdienen onze aandacht. Leerlingen die soms het slachtoffer zijn van pestgedrag willen we een helpende hand en een luisterend oor bieden. We dulden op onze school geen pestgedrag. We gaan hier voor een absolute nultolerantie en we willen hier als team hard aan werken.

Ons doel ? Een pestvrije school waar elke leerling elke dag weer met plezier naar toe komt !

We willen met dit actieplan iedereen (school, ouders, leerlingen) een hulpmiddel bieden om te reageren als een pestprobleem zich voordoet. Zo hopen we een aangename leer- en leefruimte te creëren. Maar ook gewone ruzies of conflicten kunnen op deze manier worden opgelost. Daarom dat we dit pestactieplan ruimer willen zien binnen een algemeen herstelactieplan. Herstelgericht werken biedt immers meer garantie op een duurzamer resultaat.

2. Regels en afspraken

Maar binnen elke samenleving gelden ook een aantal regels. Zo ook binnen onze school. Om te komen tot een aangename schoolsfeer moet iedereen immers zijn verantwoordelijkheid opnemen.

2.1. Gedragscode

In het begin van het schooljaar ondertekenen alle leerlingen van onze school een gedragscode. Deze gedragscode wordt in elke klas besproken. Daarin staat wat er verwacht wordt van elke leerling.

1. Ik doe alleen dingen naar anderen waarvan ik denk dat de ander het ook prettig vindt.
2. Ik gebruik alleen spullen van een ander mits toestemming van de ander.
3. Als ik zie dat er gepest, uitgelachen, geroddeld, gescholden, pijn gedaan ... wordt probeer ik daar iets aan te doen. Ik kom zelf tussen of roep hulp in van iemand anders.
4. Iedereen hoort erbij, ik laat iedereen meedoen.
5. Ik noem iedereen bij de voornaam.
6. Ik help iemand die hulp nodig heeft. Ik denk goed na vooraleer ik partij kies.
7. Ik luister naar anderen.
8. Ik aanvaard iedereen zoals hij/zij is. Wij zijn allemaal verschillend (uiterlijk, schoolresultaten, vrienden of vriendinnen, ...) en dat maakt het boeiend en interessant!
9. Bij minder leuke gebeurtenissen proberen we er eerst samen over te praten voor ik er mee naar de leerkracht stap.
10. Als ik gepest word dan praat ik erover. Ik houd het niet geheim. Met iemand praten over pesten is niet klikken!

2.2. Refterafspraken

Naar de refter gaan !

- We vertrekken op tijd aan school ! We gaan eerst naar het toilet . Geen toiletbezoek in de eetzaal , tenzij dringend !
- We stappen per twee en fluisteren !
- We lopen niet, we spelen niet,...



In de refter !

Warme eters 3de, 4de, 5de en 6de leerjaar.

- De rijen worden gevormd voor L4 tot L6 aan de muur (boterhammen , soep en warm) . L3 vormt aparte rijen met hun gezicht naar de eetzaal . (boterhammen , soep , warm). L3 gaat als eerste binnen en dan eerst de leerlingen die moeten van de lkr.
- We komen de eetzaal binnen in een rij op teken van de leerkracht.
- Via de midden gang sluiten we aan voor de zelfbediening. L 3 schuift aan bij de tafels van L1 en L2. Zij worden bediend door leerlingen L5 en lkr. Zij brengen hun bord naar de lkr die daar van toezicht is om af te ruimen.
- We gaan per tafelrij aanschuiven.
- Tijdens het eten fluisteren we...
- Van zodra je klaar bent met eten mag je afruimen.
- Waarop letten we bij het afruimen ?
. bestek, glazen in de juiste bak, restjes bord in de vuilniszak, borden op elkaar, plateaus op elkaar,
we gooien geen overbodig eten weg ! De tafels moeten proper zijn !

Boterhameters

- In rij gaan we langs de zijkant de eetzaal binnen.
- We kunnen alle tafels gebruiken , ook de vroegere hoge kleutertafels.
- We schuiven aan per tafelrij.
- We fluisteren tijdens het eten.
- Het afval wordt meegenomen bij het verlaten van de eetzaal.
- Na teken van de leerkracht verlaten we per tafel de eetzaal.



Warme eters 1ste graad en derde leerjaar

- We fluisteren.
- Op teken van de leerkracht verlaten we als laatste groep de eetzaal. De boterhameters 1ste graad en derde leerjaar sluiten aan.

Terugweg naar school !

→ In twee/drie groepen gaan we per twee terug naar school. Dit doen we terug al fluisterend. We lopen en spelen onderweg niet !

Hopelijk kunnen we na een fijne maaltijd genieten van een lange speeltijd !!!



2.3. Speelplaatsafspraken

- 2.3.1. Tijdens de ochtendspeeltijd voor aanvang van de school wordt enkel de grote speelplaats gebruikt.
- 2.3.2. Tijdens de gewone speeltijden heb je de keuze tussen de grote speelplaats en de rustige speelplaats (parking)
- 2.3.3. Tijdens de middagspeeltijd heb je de keuze tussen de grote speelplaats en de rustige speelplaats en indien het weer het toelaat het trapveld.
Het trapveld is op maandag voorbehouden voor de 1^{ste} graad, op dinsdag voor de 2^{de} graad, op donderdag en vrijdag voor de 3^{de} graad.
- 2.3.4. Ballen en tikspelen zijn op de rustige speelplaats niet toegelaten.
- 2.3.5. Voor aanvang van de speeltijd wordt er eerst naar het toilet gegaan. De toiletten zijn geen speelplaats.
- 2.3.6. Geen harde ballen om te voetballen, basketballen worden enkel gebruikt om te basketten aan de basketdoelen.
- 2.3.7. Onder het afdak wordt er niet met ballen gespeeld.
- 2.3.8. De grote speelplaats is onderverdeeld in zones : voetbal, basket, andere spelen.

3. Wat is pesten?

Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand met de bedoeling de ander fysiek of emotioneel pijn te doen. Er is steeds sprake van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer. Meestal gebeurt het in groepsverband en regelmatig gespreid in de tijd.. Pesten wordt wel eens benoemd als kindermishandeling onder kinderen.

Plagen daarentegen is van korte duur en speelt zich af tussen gelijken. Omdat er geen machtsverschil is, kan de ander makkelijk terug plagen. Dit wil echter 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 in feite over plagen, ruzie of ander storend "stout" 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?

Pesten stellen we voor als TIK TIK TIK... (onophoudelijke druppels op hetzelfde hoofd). Plagerijen en ruzie zien we eerder als TIK TAK TIK...

Waar en wanneer wordt er gepest?

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van de volwassenen : tijdens de speeltijd, in de gangen, op uitstappen, op weg naar school en weg naar huis...

4. Hoe gebeurt pesten?

- Verbaal : spotten, uitschelden, afdreigen, roddelen, leugens verspreiden, vernederen... Woorden laten immers geen bewijzen na en zijn makkelijk te gebruiken.
- Fysiek : slaan, schoppen, vechten, duwen, krabben, ...
- Materieel : bezittingen stelen of vernielen, iets doen verdwijnen, met iets gooien...
- Uitsluiten en negeren : niet laten meespelen, niet antwoorden, doen alsof iemand lucht is...
- Steaming : een groep kinderen die een individu afdreigen, vernederen of intimideren totdat hij geld of een voorwerp afgeeft.
- Cyberpesten : pesten via nieuwe media zoals internet, sms en e-mails. De anonimiteit van het cyberpesten laat zich verleiden tot grove beledigingen en vaak zware dreigementen. Het opereert tot ver buiten de schoolpoorten, tot in de veilige huiskamer toe. Dit is voor de school veel moeilijker om op te volgen, hier moeten we samen werken met onze ouders.

5. Gevolgen van het pesten

○ *Voor het slachtoffer*

Kinderen die worden gepest zijn meestal erg ongelukkig en bang. Ze zijn wantrouwend en hun zelfvertrouwen neemt af. Vaak gaan ze niet graag naar 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.

○ *Gevolgen voor 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. Er mee 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.

6. Adviezen en tips rond pestgedrag voor leerlingen en ouders :

- ❖ Wat moet ik doen als ik pestgedrag zie of hoor?
 - Je probeert tussen beide te komen en het pestgedrag te stoppen.
 - Stel jezelf de vraag wat er gaande is. Wat gebeurt hier? Wie is erbij betrokken? Wat moet er gebeuren?
 - Kan je het zelf oplossen?
 - Luister, blijf kalm, bescherm, troost, ...
 - Zeg duidelijk dat pesten niet kan.
 - Je verwittigt een juf/meester als je het zelf niet kan oplossen :
 - De juf/meester van toezicht
 - Jouw juf/meester
 - De vertrouwensleerkrachten (juf Natacha/meester Alain) of juf Els van de zorg
 - Een briefje in de brievenbus “zit je met een ei” of naar het mailadres zitjemetenei@basisschoolstene.be

- ❖ Wat doe ik als ik zelf gepest word?
 - Praat er met iemand over
 - De juf/meester van toezicht
 - Jouw juf/meester
 - De vertrouwensleerkrachten (juf Natacha/meester Alain) of juf Els van de zorg
 - Een briefje in de brievenbus “zit je met een ei” of naar het mailadres zitjemetenei@basisschoolstene.be
 - Je vriend/vriendin
 - Je mama/papa of iemand anders die je goed kent of vertrouwt
 - Schrijf het op in een dagboek
 - Vertel het aan je knuffel, huisdier,....
 - Probeer om zelf tegen de pester te zeggen dat je het niet leuk maar erg vind.
 - Soms gewoon negeren en ander gezelschap zoeken.
 - Probeer tijdens een gesprek je gevoelens te verwoorden.
 - Probeer met andere kinderen een goede band te krijgen.

- ❖ Wat doe ik als ik zelf pest?
 - Denk eens na hoe je begon te pesten... Misschien is het pesten begonnen door een dom grapje waar iedereen mee moest lachen en ging jij gewoon nog een stapje verder.
 - Denk eens na of je wil stoppen met pesten... Je weet misschien nog niet hoe je ermee kan stoppen, maar al je tenminste al WIL stoppen, heb je de eerste stap al gezet.
 - Heb je al gemerkt dat de kinderen waarmee je “grapjes” uithaalt het echt niet prettig vinden? Hoe heb je dat gemerkt?
 - Luister eens goed naar de kinderen die door jou gepest worden.
 - Niemand heeft echt schuld aan pesten, maar jij bent verantwoordelijk voor al wat je doet.
 - Niemand lokt pesten uit, ook al denk jij dat nu misschien.
 - Niemand heeft het recht om aan iemand anders te komen. Dus jij hebt ook het recht niet om anderen te pesten!
 - Denk eens na waarom je pest...
 - Praat met anderen over je “pestprobleem”.

- De juf/meester van toezicht
 - Jouw juf/meester
 - De vertrouwensleerkrachten (juf Natacha/meester Alain) of juf Els van de zorg
 - Een briefje in de brievenbus “zit je met een ei” of naar het mailadres zitjemetenei@basisschoolstene.be
 - Je vriend/vriendin
 - Je mama/papa of iemand anders die je goed kent of vertrouwt
 - Elk pestprobleem moet hersteld worden... begin er dus maar snel aan!
 - Als je je niet aan de afspraken kan houden, heb je hulp nodig om met jezelf en de anderen te leren omgaan.
- ❖ Wat doe je als je af en toe wel eens meedoet aan pesten...
- Voor jou is het gemakkelijker om iets aan het probleem te doen dan voor de echte pesters en zondebokken.
 - Als je niet meedoet, staat de pester alleen! En iemand die alleen staat, zal ook geen lol meer hebben in pesten.
 - Vertel aan volwassenen dat er andere kinderen gekwetst, geslagen, vernederd worden... Dit is zeker en vast niet klikken!
 - Denk eens goed na waarom je eigenlijk meedoet...
 - Ben je bang om zelf gepest te worden?
 - Hoop je zo meer vrienden te krijgen?
 - Geloof je dat je “echte” vrienden zal krijgen door anderen te kwetsen?
 - Praat er met iemand over!
 - De juf/meester van toezicht
 - Jouw juf/meester
 - De vertrouwensleerkrachten (juf Natacha/meester Alain) of juf Els van de zorg
 - Een briefje in de brievenbus “zit je met een ei” of naar het mailadres zitjemetenei@basisschoolstene.be
 - Je vriend/vriendin
 - Je mama/papa of iemand anders die je goed kent of vertrouwt
 - Zeg heel duidelijk tegen de pester dat hij/zij moet stoppen.

7. Extra info

www.pestten.be

www.weerbaar.info

www.omgaanmetpesten.nl

www.kieskleurtegenpesten.be

www.jeugdenvrede.be

www.awel.be

Bijlage : “zit je met een ei” briefje

“Zit je met een ei “ briefje

<ul style="list-style-type: none">○ Ik schrijf voor mezelf○ Ik schrijf voor een vriend/vriendin	Naam : Klas : Datum :
Wat gebeurde er?	
Wanneer of hoeveel keer gebeurde dit?	
Hoe voel je je daarbij?	
Wat merk je bij jouw vriend of vriendin in nood?	
Wie is er nog bij betrokken?	
Wat kan jij doen?	
Wat denk je dat er best gebeurt?	

Heb je plaats te kort, dan kun je nog op de achterkant verder schrijven.