

Antipestbeleid

1. Waarom een antipestbeleid uitwerken?

2. Hoofddoelstelling: alle leerlingen voelen zich goed op school.

We willen dat alle kinderen op onze school zich goed voelen, zichzelf en anderen aanvaarden zoals ze zijn en dat kinderen leren omgaan met iedereen. Dit is het uitgangspunt om elk kind met plezier naar school te laten komen en is ook de basisvoorwaarde om tot leren te komen.

3. Link met eigen schoolvisie/opvoedingsplan

- **RESPECT:** In de school zijn er duidelijke afspraken voor de kinderen hoe ze met elkaar op een respectvolle manier omgaan. Deze zijn neergeschreven in het SamenKnapPlan zodat alle leerkrachten dezelfde aanpak hanteren.
- **SAMEN:** Om elkaar op een goede manier te leren kennen werken we in het kleuter in een klasdoorbrekend systeem. Zo leren we de kinderen omgaan met verschillende leeftijden en niveaus. In het lager zetten we in op een carroussel tijdens de muzische doorschuif. De leerkrachten volgden samen een webinar rond straffen en belonen. Iedereen past voor de leerlingen het 4-ladenmodel toe en de cirkel van vertrouwen. In het begin van het schooljaar vinden we het belangrijk om de Gouden Weken samen in te zetten.
- **TALENTEN** We gebruiken het talentenspel om leerlingen die weinig zelfvertrouwen hebben te laten inzien dat elke leerling zijn talenten heeft, maar dat er misschien onverwachts ook gelijklopende talenten zijn. Deze wordt afgenomen door de zorgcoördinator.
- **WELBEVINDEN:** Via Appwel en de kindcontacten houden we het welbevinden van de leerlingen in het oog. Deze twee tools gebruiken we om het welbevinden in kaart te houden en gerichte stappen te ondernemen.
- **ZORGZAAM:** We bieden zorg aan door te werken met een zachte landing voor de kleuters tot het eerste leerjaar. Deze zorg geven we ook aan het eerste leerjaar door het meter/peterschap met het zesde leerjaar. De leerkrachten nemen sociogrammen af om de noden van elk kind en de gevaren voor eventueel pesten in kaart te brengen.

Achtergrond

Op de school worden er al heel wat acties gedaan om pesten te vermijden en preventief te werk te gaan. Deze initiatieven zijn geïntegreerd in het SamenKnapPlan. Al deze initiatieven worden nu samengebundeld in het pestactieplan. Deze is gebaseerd op de preventiepiramide van Johan DeKlerck.

3.1 We werken op onze school aan volgende doelen van relationele vorming in het OPSTAP-leerplan – sociaal en emotioneel leren

- Emotionele fundamenteën
 - Basisveiligheid en hechting
- Leren over jezelf
 - **Emotieregulatie**
 - **Omgaan met emoties, gevoelens en behoeften**
 - **Impulscontrole**
- Leren over anderen en jezelf
 - **Ik in de groep**
 - **Relaties**
 - **Spel en samenspel**
 - **Samenwerken**
 - Seksuele relaties
 - Sociaal functioneren
- Leren over identiteit en respect
 - Identiteit
 - **Sociaal denken**
 - **Conflicthantering**
 - **Moreel denken en handelen**
 - Kinder- en mensenrechten

3.2 We werken op onze school aan volgende minimumdoelen (klik op de term om doorverwezen te worden naar de bijhorende eindterm)

Identiteit en respect vierde leerjaar

9.1.11 De leerlingen kennen de volgende begrippen: racisme, discriminatie en diversiteit.

9.1.12 De leerlingen weten hoe racisme en discriminatie mensen schaadt.

9.1.13 De leerlingen weten dat persoonlijke identiteit een gelaagd en dynamisch karakter heeft.

9.1.14 De leerlingen weten dat het belangrijk is om de eigen grenzen aan te geven en te bewaken en om de grenzen van anderen te respecteren.

9.1.15 De leerlingen kunnen positieve en negatieve manieren van omgaan met diversiteit herkennen.

9.1.16 De leerlingen kunnen incidenten van racisme en discriminatie aangeven aan een verantwoordelijke volwassene.

Identiteit en respect zesde leerjaar

9.1.7 De leerlingen kennen de volgende begrippen: het vooroordeel, de gelijkwaardigheid.

9.1.8 De leerlingen weten hoe racisme en discriminatie in de (sociale) media voorkomen.



9.1.9 De leerlingen weten dat collectieve identiteit een gelaagd en dynamisch karakter heeft.

9.1.11 De leerlingen weten dat een seksuele relatie enkel kan opgebouwd worden met wederzijdse toestemming.

9.1.12 De leerlingen weten dat ze (seksueel) grensoverschrijdend gedrag moeten melden aan een verantwoordelijke volwassene.

9.1.13 De leerlingen kunnen illustreren hoe diversiteit het samenleven verrijkend en uitdagend maakt.

3.3 Sociaal-emotionele ontwikkeling van basisschoolkinderen

(bron: gezondekinderopvang.nl)

3.3.1 Algemeen

De wereld van kinderen van 2,5 tot 12 jaar wordt steeds groter. Doordat ze buitenshuis in contact komen met andere volwassenen, kinderen en leeftijdsgenoten, leren ze zichzelf steeds beter kennen. Ze gaan zichzelf vergelijken met anderen waardoor ze inzicht krijgen in waar ze goed in zijn. Aan dit inzicht ontleen ze zelfvertrouwen. Door al hun sociale contacten kunnen ze zich steeds beter inleven in anderen en leren ze conflicten op te lossen. Ook hun geweten ontwikkelt zich zo en ze maken zich de sociale normen en waarden eigen.

De belangrijkste voorwaarde voor een voorspoedige sociaal-emotionele ontwikkeling is dat een kind zich emotioneel veilig voelt. Dat gevoel kan je op alle leeftijden stimuleren door een warme, ondersteunende en responsieve houding: goed kijken en luisteren naar kinderen en liefdevol ingaan op hun verbale en non-verbale signalen, zowel in de groep als in een-op-een contact. Ook een positief groepsklimaat versterkt het gevoel van emotionele veiligheid. Binnen een positief groepsklimaat is er sprake van een hechte groep met positieve relaties tussen de kinderen. De pedagogisch medewerker geeft de kinderen de ruimte om zichzelf te zijn en op sociaal gebied van alles te ontdekken en oefenen.

3.3.2 2,5-7 jaar: van ik naar jij

Wanneer een jong kind start op school, is dit nog heel erg op zichzelf gericht. Een peuter ontdekt de klas en school als een nieuwe wereld, waarin speelgoed en ander materiaal nog heel erg ervaren wordt als “van hen”. Een kleuter krijgt steeds meer een besef van een eigen ik. Dat zorgt voor meer bewustzijn van de eigen kwetsbaarheid, wat wel eens angstgevoelens kan opleveren. Ook leert een kleuter zijn eigen emoties en die van anderen kennen. Dit proces wordt versneld in een groep/door de groep. Het vermogen zich in anderen te verplaatsen (empathie) ontwikkelt zich in deze leeftijd in zoverre dat kinderen denken dat anderen dezelfde emoties hebben. Dit is bijvoorbeeld te merken als een kleuter een andere kleuter troost als deze pijn of verdriet heeft, een emotie die de kleuter zelf ook kent. Door afspraken en regels leren ze wat wel en niet mag en leren ze zich in bepaalde situaties te beheersen: niet schelden, iets afpakken, voor hun beurt gaan. Zowel het opbrengen van empathie als zelfbeheersing zijn belangrijk voor de sociale contacten en vriendschappen die een kleuter steeds meer aangaat. In die contacten leren ze ook omgaan met conflicten die regelmatig voorkomen bij kleuters. Waarden en normen beginnen zich nog maar net te ontwikkelen, goed en slecht zijn nog vage begrippen. Bij gedrag van andere kinderen (bijvoorbeeld met speelgoed gooien) kijken ze vooral naar de materiële gevolgen ervan (nu is het stuk) in plaats van naar de reden ervoor (bijvoorbeeld boosheid). Vriendschappen zijn nog oppervlakkig en vooral functioneel: kinderen kunnen



vrienden zijn omdat bijvoorbeeld de een zo'n geweldige hijskraan heeft, waarmee de ander ook graag wil spelen of omdat ze zo lekker samen kunnen spelen. Fantasie en werkelijkheid lopen soms nog door elkaar bij kleuters. Ze begrijpen nog niet alles en gebruiken dan hun fantasie om ontbrekende kennis aan te vullen en zich veilig te voelen. Aan de andere kant kan hun eigen fantasie ze ook bang maken. Tot slot kunnen de emoties zich bij een kleuter nog snel afwisselen.

3.3.3 7-10 jaar: van ik en jij naar wij

Voor kinderen in deze leeftijd zijn vriendschappen erg belangrijk. Ze spelen vooral met kinderen van de eigen sekse en gaan met hen vriendschappen aan. Doordat ze uitzoeken met wie ze het best kunnen opschieten, wisselen de combinaties nog wel eens. De omgang met leeftijdsgenoten en de gedragscodes in de groep bepalen hun gedrag. De vriendschappen en het samenspelen zijn belangrijk omdat de wederzijdse acceptatie en steun ze het gevoel geeft ergens bij te horen. En ook doordat ze zich dan kunnen vergelijken met de ander (mede door een competitie-element in hun spel in te brengen). Zo ontwikkelt hun identiteit zich en kunnen ze steeds beter reflecteren op zichzelf en wat hun mogelijkheden, beperkingen, (uiterlijke) kenmerken, wensen, gevoelens en eigenschappen zijn. Doordat kinderen leren zich beter in de situatie van andere kinderen te verplaatsen, maken ze grote stappen in het leren omgaan met conflicten en regels. Echter door de grote behoefte erbij te horen, de behoefte aan competitie en soms een van de groep afwijkende identiteit, kan op deze leeftijd buitensluiting en pesten ook een rol gaan spelen. Regels passen ze aanvankelijk star toe 'zoals het hoort'. Iets later gaan ze zich, mede door hun toenemende onafhankelijkheid en eigen mening, meer verdiepen in de bedoeling achter de regels en het gedrag van mensen. Tegelijkertijd kunnen hun vooroordelen toenemen onder invloed van volwassenen, leeftijdsgenoten en media. Tot slot worden kinderen in deze leeftijd door hun rijpingsproces emotioneel steeds stabiel. Ze kunnen in het begin nog wel stemmingswisselingen en angsten hebben door alle veranderingen, maar langzaam maar zeker komt er meer evenwicht en neemt hun zelfvertrouwen toe.

3.3.4 10-12 jaar: van wij naar groep

Ook 10-12-jarigen zijn erg gericht op leeftijdsgenoten. Ze willen graag dat kinderen van hun eigen leeftijd hen positief beoordelen en proberen zich daarom te onderscheiden. Tegelijkertijd willen ze graag dat de groep hen accepteert en conformeren ze zich aan de groepsnormen. Ook het vergelijken met anderen om een steeds sterkere eigen identiteit te ontwikkelen gaat in deze leeftijdsfase door. Ze zijn hierin wel kritischer, want ze kijken ook hoe ze niet willen zijn. De groep is zo een belangrijk middel om zichzelf te leren kennen en verder te ontwikkelen. Ook is de groep op deze leeftijd belangrijk om zich veilig te voelen. Loyaliteit in vriendschappen is van toenemend belang. Elkaar afvallen doe je niet en dat maakt vriendschappen ook hechter.

De tegenstrijdige behoefte om zich enerzijds te willen onderscheiden, een eigen identiteit te ontwikkelen en anderzijds om erbij te horen kan een voedingsbodem vormen voor pesten, machtsuitoefening en groepsdruk. Kinderen kunnen samen bijvoorbeeld een kind pesten omdat het er anders uitziet en het onder druk zetten om iets te doen zodat het wel bij de groep mag horen. En andere kinderen kunnen meedoen aan het pesten omdat ze niet ook kans op buitensluiting willen lopen. Met de identiteitsontwikkeling neemt de behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en verantwoordelijkheid toe. Kinderen in deze leeftijd raken ook maatschappelijk meer betrokken en gaan nadenken over levensvragen, wat goed en slecht is en waarden en normen. In gesprekken hierover hebben ze wel vaak nog een mening waarvan ze denken dat voor hen belangrijke



volwassenen die op prijs stellen. Dit is overigens anders als het gaat om de regels en het gedrag van ouders en andere volwassenen, daarover zijn ze door hun groeiende autonomie steeds kritischer.

Tot slot begint ook de puberteit. De combinatie van alle sociaal-emotionele veranderingen met hormonale veranderingen kan ervoor zorgen dat kinderen even wat minder emotioneel stabiel zijn en minder zelfvertrouwen hebben.

4. Wat is een antipestbeleid?

4.1 Onderdeel van leerlingenbegeleiding

Elke school moet verplicht een beleid op leerlingenbegeleiding ontwikkelen, implementeren en evalueren. Dit geïntegreerd beleid omvat 4 begeleidingsdomeinen:

1. De onderwijsloopbaan
2. Leren en studeren
3. Psychisch en sociaal functioneren
4. Preventieve gezondheidszorg

Een antipestbeleid situeert zich binnen het decreet op leerlingenbegeleiding in het luik “psychisch en sociaal functioneren”.

4.2 Onderdeel van gezondheidsplan – mentale gezondheid

Elke school heeft een gezondheidsbeleid. Het bestaat uit 3 dimensies:

1. Fysiek gezondheid: voldoende bewegen en slapen, gezond en evenwichtig eten.
2. Mentale gezondheid: stress onder controle houden, veerkracht, een positief zelfbeeld hebben, gevoelens kunnen uiten.
3. Sociale gezondheid: vrienden maken, ondersteuning aan anderen bieden, goed opschieten met anderen.

Een antipestbeleid situeert zich dus in een gezondheidsbeleid in het luik “mentale gezondheid” en “sociale gezondheid”

4.3 Onderscheid tussen ruzie maken/plagen/pesten

Ruzie maken	Plagen/ vervelend doen	Pesten
Wat en hoe?		
Incidenteel	Is onschuldig, gebeurt onbezonnen of spontaan, gaat soms gepaard met (al dan niet geslaagde...) humor.	Gebeurt berekend (men weet vooraf goed wie, hoe en wanneer men zal pesten), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
Tijdelijk	Van korte duur	“Duurzaam”: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf na korte tijd).
Gelijke machtsverhouding	Speelt zich af tussen twee gelijken.	Ongelijke strijd: ‘de pester ligt altijd boven’ (de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover



		het almachtgevoel van de pester).
Beide partijen zijn negatief	Is meestal te verdragen of zelfs plezant, maar kan evenzeer kwetsend of agressief zijn.	De pester heeft geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
Tweerichtingsverkeer	Meestal één tegen één	Meestal een groep (pester, meelopers, supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
Meestal wisselend	Wie welk kind plaagt, ligt niet vast; de tegenpartijen wisselen keer op keer.	Neiging tot vaste structuur: pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (al gebeurt het dat zij door omstandigheden wisselen).
Gevolgen?		
Hoort bij vriendschap, bij de ontwikkeling van elk kind	'Schaafwonde' of korte draaglijke pijn (hoort bij het spel); wordt soms ook als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als geestelijk) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook heel lang aanslepen.
De vroegere relaties worden weer vlug 'in orde' gebracht.	De ruzie of het geschil wordt gemakkelijk bijgelegd.	Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen; het herstel verloopt moeizaam en moet worden begeleid.
Men blijft opgenomen in de groep. -	Men blijft opgenomen in de groep	Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind; aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
De groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	De groep lijdt er niet echt onder; ze vindt vlug haar vroegere draai.	De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

4.4 Duidelijkheid in aanpak voor leerkrachten, leerlingen en ouders

Met een antipestbeleid wil de school een aanpak weergeven voor leerkrachten, leerlingen en ouders, zodat alle betrokkenen duidelijk weten hoe ze zowel preventief als in het geval van een peestsituatie het best kunnen omgaan met de situatie.

5. Hoe geven wij in onze school vorm aan het antipestbeleid?

5.1 Preventieve aanpak

5.1.1 Wat kan je als ouder doen?

Tips om te vermijden dat je kind gepest wordt of zelf pest.

1. **Zorg voor een goede relatie met je kind** en praat veel samen, zodat hij/zij weet dat alles kan besproken worden, zonder dat je hierbij als ouder meteen in actie schiet of zelf emotioneel wordt.
2. **Leer je kind omgaan met alle gevoelens.** Verdriet, teleurstelling, eens afgewezen worden... is misschien niet fijn en je wil je kind ervoor



behoeden, maar het hoort wel bij het echte leven. Als je kind hiermee geconfronteerd wordt in een veilige thuiscontext, kan het hier beter mee leren omgaan.

3. **Bouw aan zelfvertrouwen.** Een kind dat vol vertrouwen is, straalt dat ook uit en maakt minder kans om gepest te worden.
4. **Leer je kind opkomen voor zichzelf en anderen.** Kinderen moeten al op jonge leeftijd neen kunnen zeggen. Je kan dat oefenen in het gezin.
5. **Leer je kind om hulp te vragen.** Aan jou, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat je de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat je de problemen moet oplossen, wel dat je steun verleent bij het vinden van een oplossing.
6. **Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben.** Laat weten dat je het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.
7. **Probeer conflicten op te lossen door erover te praten.** Kinderen leren het meest van voorbeelden.
8. Als je **zelf waardering en respect** hebt voor mensen die anders zijn leren jouw kinderen dat ook. Bemoei je zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat je kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.
9. **Praat al geregeld met je kind over ruziemaken, plagen en pesten.** Maak de verschillen tussen deze drie duidelijk in een gesprek. Kinderen (en ook ouders) spreken al heel snel over pesten, terwijl het niet altijd om de juiste situatie gaat. Vraag of je kind al eens een pestsituatie zag of zelf meemaakte en hoe hij erover denkt en er zich bij voelde.
10. **Zorg voor een goed contact met de school.** Weet je wie een aanspreekpunt is? Weet je met wie jouw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maak je je zorgen, meld het dan op school. De school zal naar je luisteren en mee hulp zoeken, eventueel samen met het CLB.

Dit vertaalt zich op onze school naar:

- Een vertaling van deze info op de infoavond naar de ouders.
- Het organiseren van een zachte landing voor de leerlingen en ouders van de peuters tot en met het eerste leerjaar. Er is een open klimaat waarbij ouders durven naar de leerkracht gaan om een probleem te bespreken.
- In geval van pestproblematiek en welbevinden die onder druk staat, wordt er gecommuniceerd volgens de no-blame methode naar de ouders.

5.1.2 In de klas/school

5.1.2.1 School- en klasklimaat

- Op school worden de gouden weken georganiseerd.
- Op de speelplaats/eetzaal zijn er duidelijke regels voor de leerlingen die aangeduid zijn met pictogrammen. Deze worden telkens herhaald na de vakantie zodat we de regels consequent kunnen opvolgen.
- We organiseren per leerjaar kindcontacten.



- We werken volgens de no-blame methode.
 - Als er sprake is van een incident, pakken we dit aan met het 4-ladenmodel.
 - We zetten in op een positief en veilig klasklimaat via volgende initiatieven:
 - WelkomswEEK met schoolpicknick
 - Meter-/peterschap
 - Warmste wens week
 - Specifieke werothema's: kleurenmonsters (kleuter), iedereen vriendjes (L1), gelukstrappers (L3)
 - Schoolreis
 - Kleuterproject
 - Muzische doorschuif (evaluatie die aangepast is aan de werkvorm)
 - Openluchtklassen en schooluitstappen
 - Laatste schoolweek
 - Met Emojibot en Rob Stop (executieve functies) proberen we in te zetten op emotieregulatie.
 - In het vijfde leerjaar wordt er jaarlijks een boostcamp gegeven.
- 5.1.2.2 Lessen rond ruzie maken/plagen/pesten**
- Vanaf het derde leerjaar richten we lessen in rond cyberpesten. Hierbij geven we de lessen van de schaal van M.
 - De mannetjes van de schat worden gegeven van het kleuter tot en met het lager. Deze lessenreeks is gekoppeld aan boekjes en zet in op de sociale vaardigheden die de leerlingen nodig hebben om vlot mee te draaien in de maatschappij/groep.

5.2 Als er sprake is van pesten

5.2.1 Wat te doen als leerling?

1. Praat erover

Vertel het aan een volwassene die je vertrouwt (leerkracht, ouder ...).

Deel je gevoelens met vrienden of klasgenoten die je steunen.

2. Blijf kalm

Probeer niet emotioneel te reageren: pesters willen vaak een reactie uitlokken. Zeg duidelijk en stevig "stop" en stap weg.

3. Zoek steun bij anderen

Ga om met vrienden die je een goed gevoel geven over jezelf.

Vraag een vriend(in) om bij je te blijven tijdens moeilijke situaties.

4. Schrijf op

Houd bij wat er is gebeurd, wanneer, waar en wie erbij betrokken was.

Dit kan helpen wanneer je het meldt.

5. Doe niet mee aan pesten

Laat je niet verleiden om terug te pesten.

Toon empathie naar andere kinderen die worden gepest en steun hen als je kunt.

Dit vertaalt zich in onze school naar:



- Er is een brievenbus in de klas zodat het laagdrempelig is voor de kinderen om een probleem te melden.
- De gepeste en pester worden aangesproken volgens de no-blame methode.
- Als er sprake is van pesten kan de emojiboost ingezet worden bij de klasgroep.
- Wanneer er risico's zijn op negatief sociaal gedrag kunnen leerkrachten expeditie geluk opstarten als preventiemaatregel.
- Bij situaties die uit de hand lopen krijgen de leerlingen een doel om zich aan te houden tijdens de speeltijd.

5.2.2 Wat te doen als leerkracht/school?

1. Creëer een veilige omgeving

Zorg voor een cultuur waarin pesten onacceptabel is en bespreek het onderwerp regelmatig in de klas.

Laat kinderen weten dat ze pesten altijd kunnen melden en dat dit serieus wordt opgenomen.

2. Observeer en grijp in

Houd de dynamiek in de klas en op de speelplaats in de gaten.

Grijp direct in bij pestgedrag en laat duidelijk zien dat dit niet wordt getolereerd.

3. Bied steun aan het slachtoffer

Neem de leerling serieus en biedt een luisterend oor.

Stel samen een plan op om het pesten te stoppen en het zelfvertrouwen van de leerling te herstellen.

4. Breng ouders op de hoogte, zowel van het slachtoffer voor zover zij dat nog niet zouden zijn als van de pester. Het is belangrijk dat alle partijen op de hoogte zijn.

5. Werk met de pester

Spreek de pester aan en maak duidelijk waarom het gedrag onaanvaardbaar is. Werk aan gedragsverandering door gesprekken en begeleiding (no blame methode ...)

Dit vertaalt zich in onze school naar:

- De leerkracht nodigt ouders, zorgcoördinator en directie uit voor gesprekken.
- De leerkracht stelt klas en individuele doelen om het gedrag positief te veranderen. Deze doelen proberen we steeds positief te formuleren.
- De leerkrachten stellen samen met zorgcoördinator een volgkaart op.
- Indien nodig nemen we contact op met de pedagogische begeleiding.
- De leerkracht probeert vanuit een andere insteek zoals verhaal, muzische opdracht, ... een positief klasklimaat te creëren.
- Samenvattende mindmap: [20250909 SAMEN KNAP PLAN mindmap.pdf](#)

5.2.3 Wat te doen als klasgroep?

1. Samen tegen pesten

Spreek als groep af dat jullie pesten niet tolereren en steun elkaar daarin.

Laat zien dat pestgedrag niet wordt aangemoedigd (door niet te lachen of aan te moedigen).



2. Steun het slachtoffer

Laat diegene die gepest wordt weten dat hij/zij niet alleen staat.
Toon vriendelijkheid en laat de leerling die gepest wordt meedoen met spelactiviteiten.

3. Meld pesten samen

Als je ziet dat iemand wordt gepest, meld dit dan aan de leerkracht.

4. Werk aan een positieve sfeer

Geef elkaar regelmatig een complimentje.
Wees bewust van elkaars gevoelens.

5. Wees een rolmodel

Toon voorbeeldgedrag door respectvol en vriendelijk te zijn.

Dit vertaalt zich op onze school in:

- Gouden weken in het begin van het schooljaar.
- We nemen deel aan de week tegen pesten.

5.2.4 Wat te doen als ouder? Folder voor ouders, luik op de website???

Folder Nog toevoegen en updaten.

5.2.4.1 Is jouw kind het slachtoffer?

1. Praat erover met je kind

Praten, dat betekent in dit geval vooral: geruststellen. Als je kind voelt dat je hem/haar begrijpt, zal het sneller hulp aanvaarden en openstaan voor een oplossing. Doe er zeker niet lacherig over, en neem je kind serieus.

2. Zeg niet dat je het snel zal oplossen.

Pestgedrag kan je niet zomaar uitroeien. Vaak zijn er verschillende stappen en mensen nodig om je erbij te helpen: de leraar, het CLB,...

3. Verzamel bewijsmateriaal.

Als ouder ben je niet aanwezig op school en zie je dus niet rechtstreeks wat er gebeurt. Vraag je kind goed bij te houden wanneer hij/zij gepest wordt (vb. door briefjes bij te houden, een logboek, mails, screenshots van sms'jes,...). Zo krijg je inzicht in de ernst van de situatie.

4. Met terugpesten los je niets op.

Het kan er enkel voor zorgen dat de situatie escaleert. Probeer je kind uit te leggen dat het belangrijk is om niet met geweld of terugkerend pestgedrag te reageren op de situatie. Zorg voor een duurzame oplossing voor alle partijen.

5. Leer je kind op een gepaste manier reageren op pestgedrag.

Zoals hierboven vermeld, wil dat zeggen: niet terugpesten of iets gemeens zeggen tegen de pester. Het is belangrijker dat je kind toont dat hij zichzelf respecteert en steeds een stevige houding aanneemt. Een voorbeeld: je kind wordt uitgescholden met 'Rosse!'. Je kind kijkt de pester aan en antwoordt: "Dat is zo, heb je er een vraag over?" De pester verwacht deze reactie niet en



zal niet weten hoe te reageren. Als je kind dan nog eens wegstapt met een stevige houding, getuigt dat van zelfvertrouwen en zal de pester misschien in het vervolg twee keer nadenken voor hij/zij iets zegt.

6. Bouw zelfvertrouwen op

Leer je kind terug in zichzelf geloven: maak samen een lijstje met dingen die hij/zij leuk vindt aan zichzelf en waar hij/zij goed in is. Vraag eventueel aan broertjes, zusjes, oma, opa of andere familieleden om dat ook eens te doen. Hou het vooral bij eigenschappen die iets over zijn/haar persoonlijkheid vertellen.

7. Leer je kind om hulp te vragen

Als ouder kan je er niet zijn op het moment dat je kind op school zit. Dan is het belangrijk dat je kind weet dat hij/zij bij anderen terecht kan, zoals een leraar of een zorgcoördinator, of eventueel zelfs een vriendje of vriendinnetje. Stel je kind de vraag bij wie hij/zij zich op z'n gemak voelt en schakel die mensen in.

8. Praat met de leerkracht

Dit lijkt een makkelijke, maar toch blijkt naar de leerkracht stappen voor veel ouders nog een heel grote stap. Dat is het helemaal niet! Leerkrachten krijgen geregeld te maken met kinderen die gepest worden en hebben misschien zelfs al een oplossing voorhanden. Scholen doen hun uiterste best om pesten te voorkomen of desgevallend aan te pakken. Hou er rekening mee dat de school ook nog geen weet heeft van de pestsituatie van jouw kind, want kinderen pesten uiteraard niet in bijzijn van leerkrachten. Verwijt hen dan niet dat ze zelf nog niet op de hoogte zijn. Ze zullen wel met jou en je kind willen meezoeken naar een oplossing en de situatie willen aanpakken.

9. Doe rollenspellen

Probeer thuis situaties na te bootsen waarin pestgedrag voorkomt. Via een rollenspel kan je te weten komen hoe je kind mogelijks reageert op een pester. Breng dat gedrag in kaart en probeer indien nodig zo veel mogelijk bij te sturen naar geweldloze oplossingen.

5.2.4.2 Is jouw kind de pester?

1. Probeer te achterhalen hoe het komt dat je kind pest

Probeer erachter te komen waar je kind hulp bij nodig heeft, in plaats van hem of haar te straffen. Ga open een gesprek aan, zonder je kind te veroordelen. Hoe komt het dat hij of zij zich zo gedraagt? Heeft je kind last van nare gevoelens, of meer inlevingsvermogen in anderen nodig, of voelt je kind zich heel onzeker? Als je boos wordt op je kind, zal je kind zich juist afgewezen voelen en dan wordt het moeilijk voor je kind om zijn of haar gedrag positief te veranderen. Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

Hoe komt het dat je uitscheldt?

Wat is de reden dat je buitensluit?



Hoe komt het dat je zo boos wordt op....?

Hoe kun jij ervoor zorgen dat juist mag meedoen?

Wat zou je een volgende keer kunnen doen als dit weer gebeurt?

Vermijd hierbij vragen die met 'waarom' beginnen! 'Waarom' klinkt beschuldigend en daardoor klappen kinderen vaak dicht. Begin een vraag aan je kind met 'Wat' of 'Hoe'.

2. Praat met iemand uit de omgeving

Als je weet waar het pesten plaatsvindt, praat dan met de volwassene die op de plek waar het gebeurt verantwoordelijk is. Bijvoorbeeld met de leerkracht op school of de trainer van een sportclub. Op school is er vaak een anti-pestcoördinator. Deze persoon is meestal een vertrouwenspersoon. De school heeft ervaring bij het omgaan met pestgedrag en kan tips geven voor hoe jij jouw zoon of dochter kunt helpen. Zij zijn verantwoordelijk voor het bieden van een veilige omgeving en moeten helpen om het pesten te stoppen.

3. Bespreek de gevolgen van pesten

Leg je kind uit waarom pesten echt niet kan. Geef hierbij ook duidelijk de grens aan van het pestgedrag en leg dit uit, zodat je kind ook snapt waarom pestgedrag niet getolereerd wordt. Keur hierbij niet je kind af, maar alleen het pestgedrag. Dus zeg "Je doet gemeen" in plaats van "Je bent gemeen". Vertel bijvoorbeeld dat iedereen wel eens iets onaardigs heeft gedaan, maar dat je je gedrag kunt veranderen. Bespreek hoe het voelt voor een kind dat gepest wordt en vraag je kind of hij/zij zich ooit zo gevoeld heeft. Zo vergroot je het inlevingsvermogen van je kind. Hierbij kun je de volgende vragen gebruiken:

Hoe denk je dat het voor is als hij uitgescholden wordt?

Hoe zou dat voelen voor haar als ze buitengesloten wordt?

Hoe zou jij je voelen als jij wordt uitgescholden of buitengesloten?

Heb jij je wel eens zo gevoeld?

4. Leer je kind zijn kwaliteiten positief in te zetten

Kinderen die pesten, hebben vaak veel mooie kwaliteiten. Ze durven veel en hebben vaak de kwaliteiten van een leider. Je kind is moedig en kan anderen motiveren, ergens bij betrekken en sturen. Leer je kind om deze kwaliteiten op een positieve manier te gebruiken. Benoem de kwaliteiten van je kind en bedenk samen hoe je kind deze kwaliteiten kan inzetten in een groep met respect voor anderen.

5. Bedenk samen oplossingen

Heeft je kind moeite om zijn boosheid te bedwingen? Of moeite om tot een compromis te komen? Bespreek dan samen hoe je verschillende situaties kan oplossen. Brainstorm samen en schrijf alle mogelijke opties op, en laat je kind een geschikte manier van reageren kiezen. Wat kan je kind bijvoorbeeld doen als hij of zij boosheid voelt opkomen? Of wat kun je doen als je je rot voelt over jezelf? Wie kan je hierbij helpen? Oefen dit samen met een rollenspel. Bedenk



ook samen hoe de leerkracht, vriendjes en vriendinnetjes hem/haar kunnen helpen. Want het veranderen van gedrag is niet makkelijk, daar heeft iedereen hulp bij nodig.

6. Stimuleer het zelfvertrouwen van je kind

Zelfverzekerde kinderen zullen minder snel de neiging hebben om andere kinderen klein te maken. Ze geloven in zichzelf en zijn niet snel uit balans als iets niet kan of anders gaat dan ze wilden. Geef je kind positieve aandacht en stimuleer je kind om uitdagingen aan te gaan. Geef je kind procesgerichte complimenten (gericht op de inzet en het proces) in plaats van resultaatgerichte complimenten ('wat ben je slim', 'wat mooi'), want daar kan je kind juist onzeker van worden of faalangst van krijgen.

5.3 Cyberpesten

5.3.1 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is een vorm van pesten die via digitale media gebeurt. Dat kan via e-mail, sociale media, instant messaging apps en chatkanalen zijn.

5.3.2 Wat is het verschil met 'klassiek' pesten? (bron: mediawijs.be)

Hoewel er **veel gelijkenissen zijn met klassiek pesten**, zoals bewust en beredeneerd willen kwetsen, niet iets eenmalig, een machtsverschil, enz. zijn er ook een aantal belangrijke verschillen.

1. Anonimiteit

Cyberpesten kan makkelijk(er) anoniem gebeuren. Er kan vanuit een vals profiel gehandeld worden, wat maakt dat dit voor het slachtoffer nog meer onduidelijkheid, verwarring en frustratie met zich meebrengt dan bij het klassieke pesten waar duidelijk is wie pest.

2. Een eindeloos publiek

Via digitale media bereikt de pester een groot publiek en worden kwetsende boodschappen of filmpjes vaak verspreid. Het gevoel dat de kwetsende boodschap zijn eigen leven gaat leiden, zorgt voor een enorm isolement van het slachtoffer.

3. Tijd – en plaatsonafhankelijk

Bij pestgedrag in de school- of werkomgeving, kennen slachtoffers na afloop van de dag nog een zekere mate van rust. Het pestgedrag kan zich immers pas 's anderendaags herhalen. In cyberpestsituaties is dat jammer genoeg niet het geval. Doordat media en technologieën 24/7 toegankelijk zijn, kunnen de pestactiviteiten zo goed als onafgebroken plaatsvinden. Het lijkt misschien een goed idee om als slachtoffer je laptop, tablet of smartphone simpelweg uit te schakelen, maar ook dat brengt gevolgen met zich mee. Op die manier sluiten slachtoffers hun hele sociale netwerk af: niet alleen de cyberpestkoppen kunnen hen via digitale weg niet meer



bereiken, maar ook hun vrienden en anderen waar ze steun aan hebben niet meer.

4. Het cockpiteffect

Bij online communicatie ontbreken er non-verbale signalen, zoals een gezichtsuitdrukking of stemintonatie, die emotionele feedback overbrengen. Wanneer de pestkop die feedback niet krijgt, is het mogelijk dat de dader alle gevoel voor empathie verliest en zich genadeloos hard blijft opstellen tegenover het slachtoffer. Dit fenomeen staat in de psychologie ook wel bekend als het 'cockpit-effect'. Het verwijst naar het feit dat gevechtspiloten tijdens Wereldoorlog I opmerkelijk minder moeite hadden bij het aanvallen van de vijand in vergelijking met soldaten op het oorlogsterrein. Die laatsten moesten het leed dat ze aanrichtten van veel dichterbij aanschouwen. De ruimtelijke scheiding tussen piloten en hun slachtoffers maakte dat het voor hen makkelijker was om schade te berokkenen.

5. Beperkte controle

Terwijl er de speelplaats of op het voetbalveld vaak een leerkracht of trainer in de buurt is, kunnen volwassenen eventuele cyberpestsituaties bij jongeren moeilijk opmerken. Veel jongeren hebben al hun eigen tablet of smartphone, waardoor ze zo goed als altijd en overal in contact staan met anderen. Wanneer cyberpestgedrag via één-op-één-chatkanalen gebeurt, is toezicht vrijwel onmogelijk. Zo kan het pestgedrag blijven doorgaan. De enige manier om cyberpesten te herkennen, is dan ook door te letten op signalen bij het (mogelijke) slachtoffer.

5.3.3 Wat zijn signalen van cyberpesten?

1. Neerslachtingheid

Een slecht humeur, neerslachtingheid of stemmingswisselingen: het kan erop wijzen dat iemand zich niet goed in zijn vel voelt. Ook angst- en woedebuien kunnen een teken aan de wand zijn.

2. Fysieke veranderingen

Onverklaarbaar gewichtsverlies of een plotse gewichtstoename kan wijzen op stress. Ziet de leerling er onuitgerust uit? Dan kampt hij of zij mogelijk met slaapproblemen.

3. School vermijden

Kinderen die op school te maken krijgen met cyberpesten, zoeken soms excuses om niet naar school te moeten. Let ook op dalende schoolresultaten.

4. Minder interesse in hobby's of vrienden

Slachtoffers van cyberpesten kunnen een algemene desinteresse krijgen in zaken waar ze vroeger wel geboeid door waren. Ook de nood aan sociaal contact, zowel met vrienden als familie, kan geleidelijk verminderen.

5. Dalend gebruik van (sociale) media



Wie het slachtoffer is van cyberpesten via sociale media, kan er plots voor kiezen om zijn of haar account af te sluiten. Het kan ook zijn dat iemand zijn smartphone niet graag meer gebruikt of angst heeft om e-mails te checken.

5.3.4 Preventieve aanpak

5.3.4.1 Als ouder

- Zie 3.1.1
- Educatie en preventie: praat met je kind over veilig internetgebruik en de gevaren van cyberpesten. Dit kan helpen om toekomstige incidenten te voorkomen.

5.3.4.2 Als leerkracht/school

Als school is het alvast belangrijk om preventief te werk te gaan en dat door:

- **In te zetten op een positieve en veilige school – en klascontext** waar verbinding met elkaar centraal staat.
- Te **investeren in mediawijsheid**, waarbij niet enkel de mogelijkheden, maar ook de risico's van (sociale) media worden besproken.
- De **verschillende partijen (leerlingen, ouders en klas/school) op de hoogte te brengen** van de risico's en ieders verantwoordelijkheid hierin duidelijk te maken.
- **Duidelijke gedragsregels af te spreken** met leerlingen die online gaan, waarin respect en veiligheid centraal staan.

5.3.5 Als er sprake is van cyberpesten

5.3.5.1 Wat te doen als leerling?

1. Zoek steun en praat erover

Als je gepest wordt, kan dit veel energie van je opslorpen. Het kan makkelijker lijken om het pesten gewoon te ondergaan en te hopen dat het ophoudt. Toch kan het helpen om iemand aan te spreken die je vertrouwt. Zoek steun bij vrienden, familie, leerkrachten of andere mensen waar je je goed bij voelt en bij wie je je hart kan luchten.

2. Verzamel bewijsmateriaal

Bewijzen maken het makkelijker om de pestkop te identificeren en vermijden dat je in een welles-nietesdiscussie belandt. Op die manier kan de dader het pestgedrag niet ontkennen. Weet ook dat bewijsmateriaal cruciaal is als je klacht wil indienen bij de politie wanneer de pesterijen enge vormen aannemen.

Screenshots, prints van kwetsende berichtjes of opnames van voicemailberichten zijn voorbeelden van sterke bewijzen, waar weinig tegenin te brengen is. Gebruik het bewijsmateriaal om het pestgedrag te melden op school of bij je werkgever, mits je je hier comfortabel bij voelt. Vraag je vertrouwenspersonen eventueel om hulp.

3. Probeer niet te reageren



Het is heel normaal om boos te zijn op de pestkop en van je af te willen bijten. Misschien zou je graag wraak nemen en deze persoon een koekje van eigen deeg geven. Dat kan opluchten, maar het kan je op langere termijn wel parten spelen.

Als je reageert op het pestgedrag, kan de dader het gevoel krijgen dat de pesterijen een effect hebben. Daardoor kan het pesten toenemen of zelfs verergeren. Probeer dus kalm te blijven en doe in de mate van het mogelijk alsof het pestgedrag geen impact op je heeft.

4. Blokkeer en rapporteer

Om de kans te verkleinen dat de pestkop je blijft lastigvallen, kan je deze persoon blokkeren op sociale media, op je smartphone of in je mailbox. Dit garandeert niet dat het pestgedrag zal stoppen, maar zo maak je het de dader wel al moeilijker.

Via sociale media en instant messaging apps kan je onaangenaam gedrag ook rapporteren. Doorgaans vind je een meldknop naast het bericht in kwestie of op de startpagina. Vind je de knop niet terug? Stuur dan een mailtje naar het e-mailadres van de beheerder (vaak 'info@...' of 'contact@...').

5. Weet waar je terecht kan

Naast mensen in je omgeving, zoals familie, vrienden, leerkrachten en directie, zijn er ook specifieke organisaties of diensten waarbij je terecht kan voor hulp of een luisterend oor. Soms kan dat zelfs anoniem:

- Awel
- Clicksafe-hulplijn van Childfocus
- Veilig online
- CLB en CLBchat
- JAC
- Watwat
- Politie

5.3.5.2 Wat te doen als leerkracht/school?

- **Neem de situatie ernstig** en luister naar het verhaal van het slachtoffer. Dit helpt om het vertrouwen te winnen en het slachtoffer zich gehoord te laten voelen.
- **Documenteer de situatie.** Noteer alle details van het incident, inclusief screenshots en andere bewijzen van het cyberpesten. Dit kan nuttig zijn voor later.
- **Ondersteun het slachtoffer:** bied emotionele steun aan het slachtoffer en laat weten dat hij/zij er niet alleen voor staat.
- **Betrek ouders, zowel van het slachtoffer als van daders.** Het is belangrijk dat iedereen op de hoogte is. Vaak gebeurt het dat ouders van daders niet op de hoogte zijn van het gedrag van hun kind. Wijs hen ook op hun



verantwoordelijkheid en stel de verwachting dat ze meewerken aan de oplossing van het conflict.

- **Stel duidelijke regels en verwachtingen.** Zeg ook dat je dit gedrag als school niet accepteert.
- **Volg de situatie verder op** tot er terug een duidelijke veiligheid is.
- Is de situatie dermate ernstig? **Schakel dan ook de politie in** door het slachtoffer en diens ouders aangifte te laten doen bij de politie. Cyberpesten is immers een strafbaar feit.

De integrale schoolaanpak is met andere woorden een brede aanpak met veel facetten: informeren, sensibiliseren, structurele versterkingen aanbrengen, oplossingsvaardigheden versterken, geëscaleerde conflicten en pesterijen ombuigen, ...

5.3.5.3 Wat te doen als klasgroep?

Als pesten op een online forum gebeurt, zijn er vaak meer getuigen. Hoewel je zou denken dat daardoor meer mensen zouden reageren op het cyberpesten, gebeurt vaak het tegenovergestelde. Veel mensen veronderstellen namelijk dat iemand anders wel zal ingrijpen.

Als getuige van cyberpestgedrag kun je dus een belangrijke rol spelen om het pestgedrag te stoppen. Dit kun je doen:

1. **Neem het op voor het slachtoffer.** Spreek de dader aan en veroordeel het pestgedrag.
2. **Bied emotionele steun.** Geef een schouderklopje, vraag 'Hoe gaat het?', nodig het slachtoffer uit om iets leuks te doen ...
3. **Moedig slachtoffers aan om hulp te zoeken** bij iemand die ze vertrouwen.
4. **Vertel iemand met gezag**, zoals een leerkracht, begeleider, ouder of coach die je vertrouwt over wat je online of via sociale media waarneemt.
5. **Meld wat je ziet aan het beveiligingsteam** van de site waar het pesten plaatsvindt.

5.3.5.4 Wat te doen als ouder? Folder??? Luik op de website???

Eventueel luik cyberpesten op schoolwebsite

5.3.5.4.1 Is jouw kind het slachtoffer?

1. **Luister naar je kind:** het kost veel moed voor een kind om over cyberpesten te praten. Neem de tijd om echt te luisteren naar hun verhaal zonder direct te oordelen of oplossingen aan te dragen.
2. **Stel je kind gerust.** Laat je kind weten dat het goed is dat het met je praat en dat je trots bent op hun moed. Zorg ervoor dat ze begrijpen dat jullie samen een oplossing zullen zoeken.
3. **Blijf kalm:** het is normaal om boos of verdrietig te zijn, maar probeer rustig te blijven. Dit helpt je kind om zich veilig en gesteund te voelen. Als je impulsief reageert, krijgt je kind het gevoel helemaal geen grip



meer te hebben op de situatie of dat de situatie nog erger gaat worden.

4. **Verzamel bewijsmateriaal:** maak screenshots van pestberichten of andere vormen van cyberpesten. Dat kan later nuttig zijn als je besluit verdere stappen te ondernemen.
5. **Bespreek de volgende stappen samen met je kind.** Overleg met je kind wat ze willen dat er gebeurt. Dat kan het melden van het incident op school zijn, contact opnemen met de ouders van de pester of het inschakelen van externe hulp.
6. **Zoek hulp.** Je hoeft dit niet alleen te doen. Schakel de hulp in van de school, het CLB, andere ouders of externe organisaties.

5.3.5.4.2 Is jouw kind de pester?

Als ouder is het belangrijk om snel en effectief te handelen als je ontdekt dat je kind anderen cyberpest. Hier zijn enkele stappen die je kunt nemen:

1. **Praat met je kind:** Begin met een open en eerlijke discussie. Vraag je kind waarom ze zich zo gedragen en luister naar hun kant van het verhaal zonder direct te oordelen.
2. **Leg de gevolgen uit:** Zorg ervoor dat je kind begrijpt welke impact hun gedrag heeft op anderen. Bespreek de emotionele en soms zelfs juridische gevolgen van cyberpesten.
3. **Stel duidelijke grenzen:** Maak afspraken over het gebruik van technologie en sociale media. Leg uit wat wel en niet acceptabel is en stel consequenties vast voor overtredingen.
4. **Bevorder empathie:** Help je kind om zich in de schoenen van het slachtoffer te verplaatsen. Dit kan door middel van gesprekken, verhalen of video's die de gevolgen van pesten laten zien.
5. **Zoek hulp indien nodig:** Als je merkt dat je kind moeite heeft om hun gedrag te veranderen, overweeg dan om professionele hulp in te schakelen, zoals een counselor of psycholoog.
6. **Monitor online activiteiten:** Houd toezicht op het online gedrag van je kind. Dit betekent niet dat je hun privacy volledig moet schenden, maar zorg ervoor dat je op de hoogte bent van hun online interacties.
7. **Wees een rolmodel:** Laat door je eigen gedrag zien hoe je respectvol en vriendelijk met anderen omgaat, zowel online als offline.

Door deze stappen te volgen, kun je je kind helpen om hun gedrag te veranderen en te leren hoe ze op een positieve manier met anderen kunnen omgaan.

