

Pestprotocol de Notenbalk

Laatst gewijzigd: 24-03-2025

Geschreven door: Yvette

Doel

- Leerlingen voelen zich veilig op school (sociaal, psychisch en fysiek) en er heerst binnen de school een goede sfeer;
- Leerlingen, ouders, leerkrachten, directie en kanjer-/anti-pestcoördinator weten wat ze kunnen doen ter preventie van pesten en als pesten zich wel voordoet.

Plagen of pesten?

Plagen

Plagen is het op speelse wijze prikkelen van een ander door verbale en/of fysieke grapjes. Plagen gebeurt tussen kinderen die gelijk zijn aan elkaar (Van Stigt, 2014). Beide partijen zien het plagen vaak meer als een spel of een lolletje. De bedoelingen van het kind dat plaagt zijn niet slecht, al kan een plagerij soms best even pijn doen.

- Gebeurt vaak spontaan, onbezonnen, gaat soms gepaard met humor
- Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk
- Meestal één tegen één
- Wie geplaagd wordt, ligt niet vast; de partijen wisselen keer op keer.

De gevolgen van plagen:

- Op het moment dat het gebeurt, kan het niet leuk zijn maar de pijn gaat snel over
- De vroegere relaties worden vlug hersteld; ruzie of conflict wordt gauw bijgelegd
- Men blijft opgenomen in de groep; de groep lijdt er niet onder.

Pesten

Van pesten is sprake wanneer iemand herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door een of meerdere personen. De negatieve handelingen zijn structureel tegen dezelfde persoon gericht en er is sprake van machtsongelijkheid. Pesten is structureel, intentioneel en met kwade zin, om iemand te beschadigen. De pester, de gepeste en de omstanders zijn bij pesten betrokken. Je kunt pesten herkennen aan: het gebeurt vaak en lang, één of meer kinderen spelen de baas, het gaat altijd één kant op met vaak hetzelfde slachtoffer, het is gemeen bedoelt, het is moeilijk of niet te stoppen en het is voor de één leuk, maar voor de ander niet (Bolwerk, 2022b).

Preventie

De preventie van pesten is beschreven in onze kwaliteitskaart pedagogisch klimaat.

Signalen van pesten

Hieronder staan een aantal signalen beschreven die zouden kunnen duiden op pestgedrag binnen je groep. Uiteraard zijn de signalen op zich niet veel zeggend: even alleen willen zijn is heel gezond en normaal, maar let toch eens op onderstaande punten. Bij twijfel, altijd overleggen met een collega, de IB-er of de anti-pest-coördinator. Een kindgesprek kan ook helpend zijn. Vervolgens kun je ook ouders vragen of zij signalen zien.

1. Het pestslachtoffer staat alleen in de pauzes, trekt zich terug of zondert zich af.
2. Heeft een zwakke, onzekere lichaamshouding.
3. Vertoont sociaal onhandig gedrag.
4. Schrikkerig gedrag achter computer of telefoon en niet meer achter het scherm willen.
5. Het pestslachtoffer zoekt tijdens de pauzes steeds contact met de pleinwacht.
6. Het pestslachtoffer mag niet meedoen met een spel, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
7. Het pestslachtoffer speelt bijna altijd met jongere kinderen.
8. Het pestslachtoffer wil niet naar buiten, blijft lang in het lokaal draaien.
9. De meeste kinderen willen niet met hem/haar samenwerken.
10. Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als een pestslachtoffer een idee aandraagt of in de kring iets zegt.
11. Andere kinderen laten zich negatief uit over het pestslachtoffer, of zijn/haar familie.
12. Klasgenoten vinden steeds alles van het pestslachtoffer stom.
13. Andere kinderen reageren negatiever op een fout van het pestslachtoffer, dan bij andere kinderen.
14. Het pestslachtoffer, de ouder(s), en/of andere kinderen geven aan dat er gepest wordt.
15. Al het pestslachtoffer niet meer naar school wil en/of klaagt over bijvoorbeeld hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in weekenden/vakanties verdwijnen.
16. Het pestslachtoffer wil bepaalde kleren niet meer aan naar school.
17. Het pestslachtoffer is gauw prikkelbaar of boos.
18. Het pestslachtoffer is snel zijn spullen kwijt of ze gaan kapot.
19. Het pestslachtoffer heeft nachtmerries of gaat weer bedplassen.
20. Het pestslachtoffer wordt nooit uitgenodigd op feestjes/partijtjes.
21. Het pestslachtoffer vertoont pestgedrag naar kinderen in een veel lagere positie in de hiërarchie.

Uitingsvormen van pesten

Lichamelijk pesten

1. Duwen
2. Slaan
3. Opzij duwen
4. Dreigen met geweld
5. Bang maken
6. Een tik geven
7. Schoppen
8. Met iets naar iemand gooien
9. Iemand zonder reden aanvallen

Pesten met spullen

1. Andere kinderen dwingen om bepaalde dingen (bijv. schoenen, de tas of geld) aan hem of haar te geven.

2. Tegenover andere kinderen, bepaalde rechten opeisen. Bijvoorbeeld zeggen "Hier spelen wij altijd" of "Dit is ons terrein."
3. De spullen van andere kinderen kapot maken of kwijt maken.

Pesten met woorden

1. Iemand beledigen of uitschelden.
2. Iemand belachelijk maken of voor gek zetten.
3. Iemand met opzet in verlegenheid brengen.
4. Iemand in zijn/haar gezicht uitlachen.
5. Op sociale media iemand uitschelden.

Pesten door buitensluiten of negeren

1. Gewoon weglopen van iemand die wil spelen.
2. Tegen een kind zeggen dat hij of zij moet weggaan.
3. Gewoon niet luisteren naar een ander kind, bijvoorbeeld door je handen over je oren te doen.
4. Net doen alsof je ander kind niet ziet of gewoon niet tegen dat kind willen praten.
5. Nare gebaren maken, bijvoorbeeld de neus dicht houden als iemand langsloopt (alsof diegene stinkt).
6. Tegen andere kinderen dat ze alleen mogen meedoen als ze eerst bepaalde dingen doen die ze eigenlijk helemaal niet willen.
7. Dreigen dat een ander kind iets niet meer mag, als hij of zij iets niet doet wat er gezegd wordt.
8. Als iemand een sms'je stuurt gewoon niet reageren.
9. Op sociale media iemand altijd meteen blokken.

Pesten als het gepeste kind er niet bij is

1. Tegen de andere kinderen zeggen dat ze met en bepaald iemand niet mogen spelen.
2. Roddelen of lelijke dingen zeggen over andere kinderen (digitaal).
3. Tegen andere kinderen op social media platforms zeggen dat iedereen een bepaald kind moet blokken.

Digitaal pesten

1. Dreigberichten online plaatsen
2. Foto's en filmpjes bewerken
3. Wachtwoorden en credits stelen en misbruiken
4. Versturen van scheldberichten of anonieme dreigmailtjes
5. Versturen van virussen als geintje of opzettelijk
6. Homepages en mailadressen hacken
7. Happy slapping. (Iemand wordt "voor de grap" geslagen en dit wordt gefilmd en op internet gezet)
8. Msn-bom of e-mail bom versturen
9. Bezemen (vorm van cyberpesten; foto's worden gekopieerd en geplakt in zelfgemaakte filmpjes met grove teksten en dito achtergrondmuziek)
10. Lijsten met top 3 of 10 van kinderen versturen
11. Sexting
12. Haatprofielen maken

Uit onderzoek blijkt dat pesters over het algemeen een positieve houding t.o.v. geweld hebben en een beperkt inlevingsvermogen hebben. Daarnaast kunnen de volgende factoren een rol spelen; een problematische thuissituatie, verveling, niet met frustratie kunnen omgaan en internet ontremt en anonimiseert.

Hoe gaan kinderen om met storend gedrag?

Fase 1: kind heeft last van een ander

We leren kinderen om rustig aan te geven dat ze ergens last van hebben en te vragen of de ander wil stoppen. Dit trainen we op school met behulp van De Vreedzame School. Soms wordt een incident groter doordat kinderen het gedrag van een ander ervaren als pesten en vervolgens agressief of klagerig reageren (richting klasgenoten, ouders en/of leerkracht). Klasgenoten, ouders en leerkrachten kunnen dit onbewust versterken, bijvoorbeeld door agressief gedrag goed te keuren, té veel medelijden te tonen of kwaad te spreken over het andere kind.

Tips voor ouders en leerkrachten

- Ga na een conflict of gedoe geen rechter spelen om dader en slachtoffer te identificeren.
- Richt je op de toekomst: "Hoe lossen jullie het op? Hoe zouden jullie dit de volgende keer anders kunnen doen?"
- Leer kinderen hoe je op een rustige, respectvolle manier zegt dat je last hebt van iemand. De woorden en toon moeten bij het kind zelf passen.
- Leer kinderen te stoppen met hun gedrag als een ander aangeeft er last van te hebben.
- Geef hierin zelf het goede voorbeeld. Hoe doet u als u last heeft van iemand in uw gezin, familie, vriendenkring en/of buurt? Welke gedragsvoorbeelden krijgen kinderen van u?
- Spreek met respect over andere kinderen, ouders en leerkrachten.
- Bespreek met kinderen het verschil tussen plagen en pesten.
- Leer kinderen de intenties van anderen te interpreteren. Een kind kan iets als een grapje bedoelen, maar een ander kan het als beledigend opvatten. Leer kinderen om te checken hoe de ander het bedoelde.

Fase 2: het storende gedrag gaat door

Een motor kan niets beginnen, als het geen benzine krijgt. Leer kinderen dus om niet boos te worden, te huilen of in discussie te gaan. Leer kinderen om de klasgenoot die vervelend doet, te laten en samen met een klasgenoot die jij vertrouwt (maatje) iets anders te gaan doen. Als kinderen niet op het storende gedrag letten, houdt het soms vanzelf op. Gaat het toch door? Dan vraag je om hulp (juf, meester, pleinwacht, mediator, vertrouwenspersoon en/ of ouders).

Tips voor ouders en leerkrachten

- Leer kinderen weg te lopen bij vervelend gedrag en steun te zoeken bij leeftijdsgenoten. Voor sommige kinderen is dit een oefening in zelfbeheersing.
- Geef hierin zelf het goede voorbeeld. Laat u zich bepalen door negatieve personen in uw leven? Of besteedt u energie aan positieve zaken?
- Leer kinderen om hulp te vragen bij een volwassene als vervelend gedrag doorgaat.

- Ook kinderen van wie u het misschien niet verwacht, kunnen doen als een rode of zwarte pet.
- Vraag kinderen of het de bedoeling was om de ander bang, verdrietig, boos te maken of pijn te doen. Laat kinderen zelf nadenken over een oplossing die goed is voor alle betrokkenen.
- Problemen tussen kinderen die zich op school voordoen, worden op school opgelost. School betreft indien nodig de ouders daarbij.
- Spreek, ook als zich problemen voordoen, met respect over andere kinderen, ouders en leerkrachten.

Fase 3: iemand wordt structureel lastiggevallen vanuit een machtspositie: pesten

Aanpak pesten Notenbalk

Op de Notenbalk hanteren wij het stoplichtmodel bij grensoverschrijdend gedrag (zie kwaliteitskaart pedagogisch klimaat). Indien dit drie keer is ingezet of als de veiligheid van leerkrachten, kinderen of omstanders in gevaar komt, wordt het stappenplan 'excessen' toegepast.

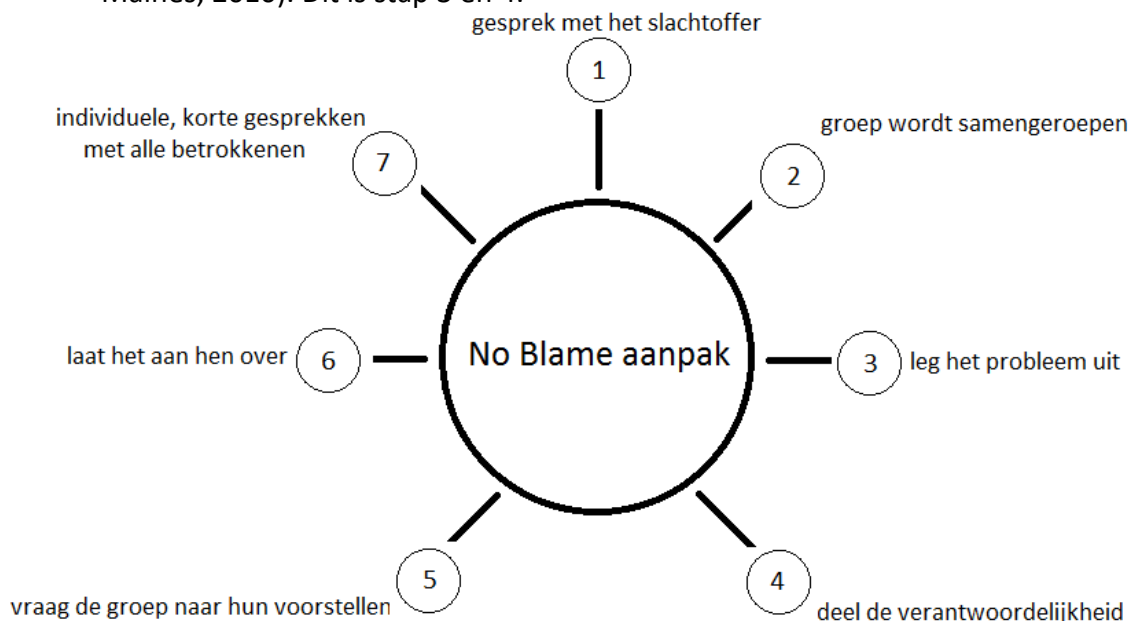
Wij hebben speciale aandacht voor pesten, omdat dit vraagt om een andere aanpak. Wij hanteren in fase 3 een oplossingsgerichte aanpak bij pesten die goed past bij de uitgangspunten van De Vreedzame School: de Oplossingsgerichte Pestaanpak (OPA) (Anti-pestbeleid De Vreedzame School, CED- groep 2025). Deze aanpak is ontleend van de No-blame aanpak. Deze steungroepaanpak wordt bij de meeste anti-pest programma's ingezet. De aanpak bestaat uit een aantal achtereenvolgende gesprekken tussen een leerkracht (of IB-er) en leerlingen. Eerst met de gepeste leerling alleen. Vervolgens met de gepeste leerling, samengestelde groep leerlingen, inclusief de pester(s). Dit is de groep die voor verandering en steun gaat zorgen. Belangrijke elementen van de aanpak zijn: geen schuld, verwijten of straf, we moedigen empathie aan, we maken iedereen verantwoordelijk, het is positief en oplossingsgericht en de pester krijgt de kans zijn of haar gedrag te veranderen. De leerkracht kan hierbij altijd om hulp vragen bij de intern begeleider en antipestcoördinator. In deze aanpak worden de volgende stappen onderscheiden:

1. Gesprek met het gepeste kind. De leerkracht (of een ander teamlid van de school) praat met het gepeste kind over de situatie, vraagt of hij of zij hulp wil en stelt met hem of haar de steungroep samen. Dit is een gemengde groep van zijn zo'n 5 tot 8 medeleerlingen, waaronder leerlingen die de gepeste noemt als mogelijke helpers, maar ook de pester en meelopers of buitenstaanders; liefst ook een verdeling van jongens en meisjes.
2. Gesprek met de steungroep. Hierbij is het gepeste kind niet aanwezig. In dit gesprek wordt de steungroep uitgenodigd om de gepeste medeleerling te gaan helpen. Ze worden uitgenodigd om met ideeën en voorstellen te komen. Dit alles met als doel dat het pesten moet stoppen.
3. Tweede gesprek met de gepeste. Na ongeveer een week bespreekt de leerkracht hoe het nu gaat met de gepeste.
4. Tweede gesprek met de steungroep. Na ongeveer een week is er ook een gesprek met de steungroep, waarin ieder lid de gelegenheid krijgt om te praten over wat hij

of zij heeft gedaan. Soms moet deze cyclus nog een of meerdere keren herhaald worden om ervoor te zorgen dat het interactiepatroon blijvend verandert.

Dit is gebaseerd op de No Blame methode. Hieronder wordt de No Blame methode beschreven, wat voor de leerkracht helpend kan zijn wat hij kan doen tijdens de hierboven genoemde stappen. Binnen deze methode faciliteert de leerkracht de leerling(en) om verandering tot stand te brengen (No Blame Nederland, 2018). Bij deze methode is het niet van belang hoe het probleem eruitziet, hoe het ontstaan is en wie de dader is (Robinson & Maines, 2010). In bijlage 1 valt uitgebreid te lezen hoe de No Blame methode in zeven stappen toegepast kan worden. Hieronder staat een afbeelding met de zeven stappen en de methode staat kort beschreven.

1. Gesprek met het slachtoffer (vraag hoe het met de leerling is, vraag naar de wens om verandering, blijf positief en betrokken, geef uitleg over de aanpak en kies samen de leerlingen voor de steungroep). Dit is stap 1.
2. Organiseer een bijeenkomst met de steungroep (in de steungroep zit een aanvoerder, meeloper en leerlingen die tot nu toe niets met het gedrag te maken hadden en tot een oplossing kunnen bijdragen). Dit is stap 2.
3. Uitleg probleem (benoem geen feiten over wat er is gebeurd in de pestsituatie en gebruik ook het woord 'pesten' niet).
4. Deel de verantwoordelijkheid (benoem dat we hier niet zijn voor straf of schuld, maar om met z'n allen de situatie te verbeteren).
5. Ideeën en voorstellen verzamelen (ga met elkaar op zoek naar oplossingen en koppel de ideeën vervolgens aan een leerling).
6. Spreek je vertrouwen uit tegenover de groep (je bedankt de steungroep, geeft aan dat je vertrouwen hebt in hen en maakt een afspraak voor een nabespreking/evaluatie).
7. Nabespreking met de leerling (met iedere leerling uit de steungroep evalueer je de gebruikte oplossingen en bespreek je of de situatie is verbeterd) (Robinson & Maines, 2010). Dit is stap 3 en 4.



8.

Dit pestprotocol geeft weer hoe de Notenbalk omgaat met de verschillende betrokkenen binnen een peestsituatie. We onderscheiden 5 betrokkenen en gaan daarom uit van de vijfsporenaanpak: het gepeste kind, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school (Van der Meer, 2002). Die geeft aan dat onderstaande betrokkenen allemaal een duidelijke rol en taak hebben daar waar het gaat om het pesten op school.

Het gepeste kind

Wij bieden het kind dat gepest wordt steun; luister naar het kind en neem zijn/haar probleem serieus. Kinderen vullen een sociale veiligheidslijst in via Vreedzame School en de kinderen in groep 5 t/m 8 vullen ook de lijsten van Kindbegrip in. Op deze manier wordt voor de leerkracht duidelijk hoe het zit met onder andere het welbevinden en de veiligheidsbeleving van het individuele kind. Daarnaast voeren we kindgesprekken en zijn we met de methode Vreedzame School aan het oefenen wat kinderen kunnen doen bij peestsituaties.

De pestkop

Wij kunnen het kind dat pest steun bieden door met het kind te bespreken wat pesten voor een ander betekent en wat de invloed is van dit pestgedrag. Daarnaast kunnen we het kind helpen om zich aan de regels en afspraken te houden en we kunnen het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.

De zwijgende middengroep

Met de zwijgende middengroep kunnen we overleggen over mogelijke manieren van aanpak en oplossingen en hun rol daarin. Vervolgens samen met de kinderen werken aan oplossingen waaraan ze zelf actief bijdragen. Wij leren ze de verantwoordelijkheid te nemen en een positieve rol te spelen voor elkaar. De zwijgende middengroep moet het pestgedrag niet bekrachtigen, maar juist een vriend zijn voor de pester en zorgen dat jullie wat anders gaan doen.

De ouders

Met behulp van de signalen kunnen leerkrachten gedrag- en houdingsveranderingen van kinderen mogelijk herkennen en bespreekbaar maken. Het is van belang dat ouders de signalen die mogelijk wijzen op het feit dat hun kind wordt gepest of pest serieus nemen. Het is van belang dat ouders deze informatie terugkoppelen naar school. Ouders moeten ook zorg dragen voor een verantwoord en gecontroleerd internetgebruik. Daarnaast is het belangrijk dat je als ouder weet wat er speelt bij een hobby- en sportvereniging.

De leerkracht

De rol en de taak van de leerkracht is onder te verdelen in preventie, signaleren en het handelen als het pesten zich voordoet. Het is van belang dat de leerkracht een positief groepsklimaat creëert. Daarnaast moet de leerkracht het sociale competente gedrag van de kinderen bevorderen door structureel en planmatig te werken aan de ontwikkeling van de sociale competenties met behulp van de methode Vreedzaam.

De interne contactpersoon/ vertrouwenspersoon

Als er problemen zijn op het gebied van pesten of als deze gesignaleerd worden, zijn er twee interne contactpersonen beschikbaar. De kinderen kunnen naar de leerkracht, maar de leerlingen kunnen met hun problemen ook terecht bij de interne contactpersoon. De interne contactpersonen komen jaarlijks in de groep langs, zodat kinderen weten bij wie ze terecht kunnen en op welke wijze dit het beste kan. Er hangt een brievenbus in de school

waar kinderen een briefje in kunnen stoppen. Deze wordt geleegd door de interne contactpersonen.

De interne begeleider

De intern begeleider (IB) organiseert de opzet van een structurele aanpak om het pesten tegen te gaan. De IB zorgt voor een goed werkend leerlingvolgsysteem (ParnasSys) op het gebied van de sociaal emotionele ontwikkeling. In de zorgcyclus worden ten behoeve van de sociaal emotionele ontwikkeling de signaleringsinstrumenten van de Vreedzame School en Kindbegrip opgenomen. De IB heeft het over het welbevinden van leerlingen tijdens groepsbesprekingen en leerlingbesprekingen.

De directie

De directie is verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van middelen en ruimtes. Als dit stappenplan in gaat is er ruimte en tijd nodig om deze gesprekken te voeren. Ook bij het stappenplan excessen kan de leerling naar de directie worden toegebracht. De directie stelt de ouders op de hoogte via de schoolgids en de website van de school.

Digitaal pesten

Digitaal pesten, online pesten of cyberpesten is een andere vorm van pesten, maar de basis van de aanpak is dezelfde als bij 'klassiek' pesten. Wat je in het 'echte leven' niet mag, mag je online ook niet! Dat online communiceren anders verloopt dan offline communiceren en risico's met zich meebrengt, daarvan zijn kinderen zich, zeker op de basisschool, nog niet altijd bewust. Daarom vinden wij het belangrijk om kinderen leren om te gaan met sociale media. Zie hiervoor ook de kwaliteitskaart mediagebruik. De aanpak bij online-pesten is hetzelfde als bij niet online- pesten hierboven (Anti- pestbeleid De Vreedzame School, CED-groep 2025).

Bronnen

Bolwerk, P. (2022b, 2 maart). Verschil Plagen en Pesten. Stop Pesten NU. Geraadpleegd op 24 maart 2025, van <https://www.stoppestennu.nl/verschil-plagen-en-pesten-kenniscentrum-pesten>

CED-groep. Anti-pestbeleid De Vreedzame School. Geraadpleegd op 24 maart 2025, van https://media.socialschools.nl/filer_public/05/d3/05d3d676-3b4e-45eb-b37f-4586475fcb7d/anti-pestbeleid_de_vreedzame_school.pdf

No Blame Nederland. (2018). De No Blame methode.
<https://noblame.nl/images/stories/pdf/NBcursusinfoweb.pdf>

Robinson, G., & Maines, B. (2010). Een schreeuw om hulp. Adfo Books.

Van der Meer, B. (2002). Kinderen en pesten. Lifetime Garden.

Van Stigt, M. (2014). Alles over pesten. Boom Lemma.

Bijlage 1

No Blame aanpak (een interventie methode om pesten te stoppen). De leidraad voor de 7 stappen (zie beneden) laten zien hoe de stappen toegepast kunnen worden in de praktijk.

Voorbereiding stap 1: gesprek met de leerling

Om jezelf voor te bereiden op een gesprek met een leerling kan het handig zijn de volgende vragen voor jezelf te stellen:

- Wat weet je over deze leerling?
- Wat is me opgevallen de laatste tijd met betrekking tot deze leerling?
- Is de leerling de laatste weken/maanden veranderd?
- Welke positieve eigenschappen heeft deze leerling?
- Wil ik de ouders inlichten of niet?

Voor de leerlingen is het fijn dat ze worden waargenomen en dat iemand geïnteresseerd is in hun situatie.

Stap 1: gesprek met de leerling

Aanpak gesprek met het slachtoffer:

- Relatie opbouwen
- Vertrouwen opbouwen
- Rustig in gesprek komen

Enkele voorbeelden (als leerling als gevolg van pestgedrag niet op school was)

- Fijn dat je gekomen bent;
- Ik ben blij dat je naar school bent gekomen voor dit gesprek;
- Maak je niet ongerust - het gaat niet over je prestaties of dat je enkele dagen niet op school was, dat komt wel goed.

Het is handig te beginnen met je eigen waarnemingen over wat er gebeurd is, dat geeft de leerling het gevoel dat je op de hoogte bent en dat hij/zij er niet alleen voor staat.

Enkele voorbeelden

- Het is me opgevallen dat je de laatste tijd vaker ziek was;
- Je bent een goede voetballer ik zie je de laatste tijd niet meer meedoen;
- Het valt me op dat je de laatste tijd alleen speelt op het schoolplein en ik vraag me af of er een reden is daarvoor?

- Je ouders zijn bezorgd.

Vragen hoe het met de leerling gaat

Het is belangrijk de leerling de mogelijkheid te geven te openen. In deze fase gaat het er niet om wat allemaal precies gebeurd is binnen de peetsituatie, maar eerder om contact en nagaan hoe het met hem/haar gaat op school in het algemeen.

Enkele voorbeelden

- Ga je graag naar school?
- Voel je je hier op je gemak?
- Ik heb de indruk dat je je de laatste tijd niet op je gemak voelt op school – ik ken je anders. Is dat zo?

Vraag naar de wens om verandering

Waarschijnlijk vertelt het slachtoffer dat het niet zo goed gaat, dat er moeilijkheden zijn met andere leerlingen. Dit is een goede gelegenheid te vragen of de leerling graag wil dat het weer goed komt of weer beter gaat worden op school.

- Stel dat het weer zo kan worden als vroeger, wil je dat?
- Wil je graag dat jouw situatie veranderd/verbeterd?
- De situatie zoals die nu is, is niet leuk. Niet voor jou, maar ook niet voor de klas. Ik heb er alle vertrouwen in dat we dat kunnen veranderen en ik weet ook al hoe. Wil je dat?
- Ik wil je graag weer zien lachen, zie je dat voor je?
- Ik weet zeker dat ik je kan helpen, wil je dat?

Positief en betrokken zijn

Normaal gesproken willen de leerlingen dat de situatie beter wordt, maar omdat het slachtoffer de laatste tijd veel heeft meegemaakt, hebben sommige leerlingen er geen vertrouwen meer in dat het weer beter wordt. Daarom is het belangrijk een positieve instelling tegenover het slachtoffer te benadrukken en te laten zien dat je een weg weet uit deze situatie.

- Het is niet in orde wat er gebeurd is!
- Ik vind het belangrijk dat niemand bang naar school hoeft te gaan.
- Ik wil graag dat jij je lekker kan voelen op school. Niemand hoeft bang naar school te gaan ook jij zou niet bang hoeven te zijn.
- Jij bent niet de enige die dit overkomt. Dit is ook anderen overkomen. Het is eerder gelukt dit soort situaties te stoppen en ik weet hoe we jouw situatie kunnen veranderen.
- Ik weet zeker dat het niet erger gaat worden voor jou. Ik ben overtuigd dat jouw situatie gaat verbeteren nadat wij maatregelen hebben genomen. Wat denk je, wil je het proberen?

Uitleg geven over de aanpak

Nadat de leerling heeft aangegeven dat hij/zij graag wil dat de situatie gaat veranderen en jij hebt aangegeven dat jij er alles aan gaat doen dat de situatie gaat veranderen, is het moment gekomen uit te leggen wat je gaat doen.

1. Uitleg geven over de steungroep
 - Ik ga met enkele leerlingen uit je klas praten.

- Met hen ga ik overleggen hoe wij jouw situatie en die van de klas kunnen verbeteren.
- Er zijn kinderen bij de steungroep die jij leuk vindt maar er zitten ook kinderen bij die niet aardig tegen je deden.
- 2. De leerling erbuiten houden
 - Jij hoeft niets te doen – ik ga alles regelen.
 - Jij hoeft er niet bij te zijn – ik ga het gesprek voeren.
- 3. Zekerheid geven
 - Het is belangrijk voor jou te weten dat niemand gestraft wordt en niemand in de problemen komt.
 - Ik ga niets doen, waardoor een ander nog bozer op je gaat worden. Niemand die meedoet aan het gesprek komt in de problemen.

Leerlingen voor de steungroep kiezen (samen met de leerling)

Uit de praktijk blijkt dat het handig is met medeleerlingen te beginnen die positief bezet zijn.

- Wie vind je aardig, met wie wil je graag bevriend zijn?
- Wie uit de klas is je vriendje/vriendin?
- Wie heeft je wel eens geholpen/ wie denk je zal je helpen?

Het kan soms moeilijk zijn te vragen welke kinderen de problemen veroorzaken, want dat zou als klikken kunnen worden beschouwd.

- Om je te kunnen helpen moet ik weten wie niet aardig/lelijk tegen je doet.
- Wie doet naar tegen je (hoofdacteurs)?
- Wie doet er nog mee, wie is er verder bij betrokken (meeloper, toeschouwer)?

Afspraak maken over nabespreking

Aan het eind van het gesprek maak je een afspraak over de nabespreking over 8 tot 14 dagen. De leerling zelf hoeft verder niets te doen maar je geeft haar/hem wel opdracht te kijken in hoeverre de situatie is veranderd. Voor het geval dat de leerling heel bang is, is het handig af te spreken dat hij/zij altijd bij jou terecht kan.

Vorbereidingsfase voor stap 2 (praten met steungroep)

De steungroep bevat 6 tot 8 leerlingen.

- Aanvoerder
- Meeloper
- Leerlingen die tot nu toe niets met het gedrag te maken hadden en tot een oplossing kunnen bijdragen
- 50 % aanvoerder, meelopers
- 50% andere leerlingen

Uitnodiging steungroep (nog steeds voorbereidingsfase)

- De uitnodiging is persoonlijk
- De uitnodiging wordt uitgesproken als een wens om hulp/steun bij de oplossing van een probleem
- De reden voor de uitnodiging wordt nog niet precies genoemd

Gesprek met de steungroep (nog steeds voorbereidingsfase)

- Het gesprek vindt plaats tijdens lestijd

- Hierbij is het handig rekening te houden met leerkrachten van leerlingen uit andere klassen m.b.t. toetsen enz.
- Het gesprek duurt gemiddeld een half uur tot drie kwartier
- De steungroep steunt de leerkracht met het doel de peetsituatie te laten stoppen – de groep steunt niet de gepeste leerling
- Binnen school zijn normaal gesproken de leerkrachten verantwoordelijk een situatie te beëindigen. Alleen hebben de leerkrachten hierbij hulp nodig van de leerlingen. Juist die hulp vraag jij van de steungroep
- De leerkracht die het gesprek met de steungroep leidt moet vertrouwen van de groep hebben
- Het is niet handig een leerkracht het gesprek te laten leiden die zelf op dit moment onderdeel van het probleem is of met de leerlingen uit andere redenen niet goed overweg kan

Vorbereiding voor jezelf (houding, instelling)

Mijn houding tegenover de steungroep

- Hoe blijf ik waardierend ondanks de moeilijke situatie?
- Hoe voorkom ik het maken van verwijten tegenover de pester of meelopers?
- Hoe maak ik de leerlingen duidelijk dat ik hun steun nodig heb?
- Duidelijk de sterke kanten en bekwaamheden van de leerlingen benoemen

Hoe bouw ik het gesprek op met de steungroep

- Duidelijk sturen
- Blijf waardierend
- Niet oordelen
- Geen eigen ideeën inbrengen voor de oplossing
- Verwijten onderling vriendelijk onderbreken
- Niet reageren op provocaties of aanvallen tegenover het slachtoffer
- Leidt het gesprek steeds weer naar de toekomst (hoe kan de situatie verbeteren?)
- Houdt oogcontact
- Betrek alle leerlingen van de steungroep bij het gesprek – iedereen is belangrijk voor de oplossing

Einde vorbereiding stap 2

Stap 2 Organiseer een bijeenkomst met de steungroep

Het gesprek met de steungroep (nu echt)

- Vorbereiding ruimte
- Kring of ronde tafel
- Goede sfeer creëren
- Begroeting van ieder kind
- Soms een hand geven als teken dat hier iets belangrijks gaat gebeuren

Inleiding gesprek

In het begin weten de leerlingen nog niet wat hun te wachten staat. Het is daarom handig een positieve insteek te kiezen

- Fijn dat jullie hier zijn
- Jullie zijn uit de les gehaald, ik hoop dat is geen probleem voor jullie

- Je kan de groep informeren hoelang het gesprek gaat duren

Je komt tot het onderwerp

- Jullie vragen zich zeker af waarvoor jullie hier gekomen zijn
- De reden is dat ik jullie hulp nodig heb
- Met jullie medeleerling xxx gaat het niet zo goed
Xxx vindt het niet meer leuk op school

Stap 3 Uitleg probleem

Op dit moment is het belangrijk geen verwijten te maken, in de ik-taal te spreken en te laten zien dat jij je zorgen maakt

- Ik maak me zorgen over xxx. Ik wil deze situatie graag verbeteren
- Ik ben geschrokken over het feit dat iemand op onze school het niet meer leuk vindt op school/ bang is om naar school te gaan, omdat hij zich niet meer veilig voelt.
- Ik vind het belangrijk dat onze school een veilige plek is voor alle leerlingen. Ik denk dat wij alle een steentje kunnen bijdragen dat niemand bang hoeft te zijn op school. Daarom heb ik jullie uitgenodigd om jullie te vragen wat wij met zijn allen zouden kunnen doen dat xxx zich weer veilig voelt op school.

Belangrijk: geen feiten noemen wat er precies is gebeurd (in de peestsituatie). Je gaat ook geen details vertellen waarover je met het slachtoffer hebt gepraat. In eerste instantie ga jij vertellen hoe het slachtoffer zich voelt. Ook het woord "pesten" ga je niet gebruiken.

Aan het einde van deze fase is het iedereen in de groep duidelijk wat het probleem is.

Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

Omgaan met schuld verwijten

Nadat het probleem is uitgelegd voelen sommige kinderen zich misschien ongemakkelijk. Nu is het belangrijk duidelijk te maken aan de groep dat het hier niet om straf of schuld gaat, maar dat wij hier met zijn allen zijn om de situatie te verbeteren.

Voor het geval dat leerlingen uit de steungroep beginnen met verwijten of iemand gaan beschuldigen is het handig er niet op de verwijt in te gaan, maar naar de toekomst te kijken.

- Het is niet belangrijk voor mij uit te zoeken wie wat gedaan heeft maar hoe wij het probleem kunnen oplossen en wat wij kunnen doen dat xxx weer naar school gaat.
- Er zijn een hoop dingen gebeurd die niet leuk zijn. Het verleden kunnen wij niet meer veranderen. Maar wij kunnen met zijn allen kijken hoe het in de toekomst beter kan worden.

Waarom heb je deze leerlingen in de steungroep gevraagd?

Nadat de leerlingen hebben gehoord wat het probleem is vragen zij zich soms af waarom zij erbij zitten. De leerlingen willen dan vaak weten waarom zij zijn uitgenodigd om te helpen. Het is dus handig tegenover iedere leerling een reden te kunnen noemen waarom hij/zij erbij zijn.

- Ik heb jullie uitgenodigd omdat jullie volgens mij de juiste leerlingen zijn die mij kunnen helpen
- Jullie kennen xxx en jullie klas het best
- Ik heb jou (naam) uitgenodigd omdat het mij al vaker opviel dat jij goede ideeën hebt hoe je iemand kan helpen
- Jij (naam) hebt een goed contact met de meeste leerlingen uit de klas. Het is makkelijk voor jou anderen dingen uit te leggen die voor de klas belangrijk zijn.

- Jouw juf heeft mij verteld dat jij (naam) altijd heel betrokken bent als het met iemand niet goed gaat.

Stap 5: ideeën en voorstellen verzamelen

Nu is het voor de kinderen in de steungroep duidelijk dat niemand gestraft of beschuldigd wordt. Dat geeft hun gelegenheid naar oplossingen te kijken. Ieder kind krijgt de ruimte eigen ideeën in te brengen om de situatie te verbeteren.

- Hebben jullie een idee wat ieder van jullie zou kunnen doen?
- Wat zouden jullie leuk vinden als jullie in deze situatie waren?

Het is belangrijk de verzamelde ideeën vast te houden en ieder idee aan een leerling te koppelen

- Wil jij (naam) xxx het huiswerk thuis langsbrengen
- Wil jij (naam) met xxx op het schoolplein spelen
- Wil jij (naam) met xxx een keer afspreken om te spelen

Stap 6: spreek je vertrouwen uit tegenover de groep

Bedanken

Je bedankt de steungroep voor al die goede ideeën en de steun. Je geeft de verdere oplossing in hun handen.

- Ik wil jullie bedanken voor jullie hulp
- Jullie hebben veel ideeën verzameld en ik weet zeker dat het voor xxx zo weer mogelijk wordt om zich goed te voelen. Ik denk dat het voor de hele klas fijn is als de sfeer weer beter wordt.
- Ik vertrouw op jullie steun en ben overtuigd dat jullie dat voor elkaar krijgen.

Nabespreking afspreken

Aan het eind van het gesprek met de steungroep maak jij een afspraak voor een nabespreking

- Over 10 tot 14 dagen wil ik graag nog eens met jullie praten om te horen hoe jullie de situatie inschatten
- Ik ga jullie dus nog eens uitnodigen
- Ik ga jullie dan een op een vragen voor een gesprek
- Ik weet nog niet precies wanneer, maar ik ga jullie dan direct aanspreken

Afscheid (sommige leerkrachten werken met briefjes, waarop de hulpopdrachten van het enkele kind staan en die zij het kind meegeven).

Stap 7: nabespreking met de leerling

Na de situatie vragen. Kinderen vertellen normaal gesproken uit zichzelf over de ontwikkeling.

Als je wel vragen wilt stellen:

- Hoe ging het de laatste weken?
- Hoe voel je je nu?
- Wat is er verbeterd?
- Wat heb je verder nog nodig, wat wil je nog graag anders?
- Is er nog iets dat ik voor je kan doen?

Afsluiting

Als de situatie verbeterd is:

- Als de situatie weer slechter gaat worden – laat het me snel weten.

Als de situatie niet voldoende is verbeterd

- Ik ga nogmaals met jouw medeleerlingen praten en dan opnieuw met jou overleggen
wat wij het beste verder kunnen doen

Nabespreking met de steungroep leden (apart)

Met ieder lid van de steungroep voer je een apart gesprek. Door de leerling apart te spreken heeft deze de mogelijkheid eerlijker te zijn wat tot een beter begrip kan leiden. Ook is het uit preventie reden van voordeel ieder lid van de groep op haar of zijn bijdrage voor de oplossing aan te spreken. Omdat de leerling zich persoonlijk verantwoordelijk voelt. Het is niet om de leerling te controleren of alsnog te beschuldigen of straffen. Ook hier is het belangrijk waardering te tonen voor de bijdrage van ieder leerling van de steungroep.

Tijd: De gesprekken duren tussen 5 tot 10 minuten.

Uitnodiging: Het is handig van tevoren vast te leggen in welke volgorde de leerlingen naar je toe komen.

Pauze: Je kan de gesprekken ook b.v. in de pauze of op het schoolplein voeren en dan over meerdere dagen verdelen. Het is echter niet handig de gesprekken onder tijdsdruk te voeren ook al zijn het maar korte gesprekken.

Opbouw gesprek:

- Wij hadden afgesproken dat ik iedereen nog eens aanspreek hoe het nu gaat met xxx. Ik ben benieuwd hoe jij de situatie nu inschat en of jij vindt dat de situatie verbeterd is.
- Vind jij het goed dat wij nu over de situatie gaan praten?
- Fijn dat jij bent gekomen – is het oke voor jou nu uit de les te worden gehaald?

Aansluitend vraag jij de leerling over de situatie:

- Wat heb jij waargenomen?
- Wat denk jij hoe het nu gaat met xxx?
- Wat denk jij is verbeterd?
- Wat denk jij zou moeten gebeuren dat xxx zich beter voelt in de klas?
- Hoe vond jij de steungroep?
- Hoe gaat het met jou nu?

Afsluiting

Als de situatie is verbeterd, bedank je de leerling voor de steun en hulp.

Als de situatie niet voldoende is verbeterd, geef jij aan dat er nog een bijeenkomst met de groep zal plaatsvinden en dank jij de leerling voor de hulp.