

## Anti pestbeleid op De Ijsbreker



Elk kind heeft het recht op een veilige school. De Ijsbreker wil in alle opzichten een veilige school zijn. Een veilige school is volgens ons een plek waar je mag zijn wie je bent. Waar je eerlijk kan zijn over wat je weet en wat je niet weet. Over wat je kunt en wat je niet kunt. Op een veilige school kunnen leerlingen zich op een gezonde manier ontwikkelen.

De Ijsbreker gelooft niet in een school waar pesten nooit meer voorkomt of waar nooit conflicten en aanvaringen zullen zijn. De Ijsbreker streeft er wel naar een school te zijn waar het pesten constructief wordt opgelost. Waar het pesten snel wordt herkend en wordt aangepakt voor het uit de hand loopt en voor blijvende schade zorgt. Een school waar serieus aandacht wordt gegeven aan het voorkomen en aanpakken van pesten.

***Daar hebben we ook uw hulp bij nodig! Samenwerking tussen school en thuis is essentieel!!***

Het is belangrijk dat zowel op school als thuis de boodschap wordt gegeven dat pesten niet is toegestaan en dat kinderen die gepest worden op steun kunnen rekenen. Alleen dan kunnen we ervoor zorgen dat het pesten goed wordt aangepakt. Leest u deze brief alstublieft goed door samen met uw kind en praat er thuis over.

### Wat is pesten?

Wat is pesten? En wat is het verschil tussen plagen en pesten?

**Pesten is het herhaaldelijk en opzettelijk kwetsen van iemand die zich niet goed kan verdedigen.**

Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos. Het sterkere kind; de pester, heeft een grotere mond en anderen kijken tegen hem of haar op. De pestkop heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

### **Verschillen tussen plagen en pesten**

- 1) Pesten gebeurt met opzet, plagen niet ;
- 2) Pesten gebeurt telkens opnieuw tegen dezelfde persoon, plagen gebeurt af en toe;
- 3) Bij pesten is er sprake van machtsongelijkheid, bij plagen zijn kinderen ongeveer even sterk.

**Pesten kan de ontwikkeling van kinderen ernstig schaden en moet daarom altijd serieus genomen worden!!**

Wat valt niet onder pesten?

### **Ruzies en meningsverschillen**

Ruzies en meningsverschillen ontstaan in situaties waarin men het niet met elkaar eens is. Het is normaal dat mensen af en toe ruzies of meningsverschillen hebben. Hoewel dit een vervelend gevoel kan geven, is het op zich niet schadelijk. Sterker nog, het is juist heel goed voor de ontwikkeling van een kind om af en toe ruzie of een meningsverschil te hebben. Door ruzies en meningsverschillen leren kinderen namelijk hoe ze met elkaar om moeten gaan. Een belangrijk verschil met pesten is dat ruzies en meningsverschillen niet lang duren en dat niet telkens dezelfde persoon het mikpunt is.

### **Pesten heeft invloed op de hele groep**

#### **Welke rollen zie je bij pesten?**

Bij pesten denk je vaak alleen aan de pestkop en degene die gepest wordt. Maar als er gepest wordt, heeft iedereen in de klas ermee te maken. Alle leerlingen in de klas hebben in hun rol invloed op het pesten. Ook ouders en leerkrachten hebben invloed op het pesten.

De verschillende rollen op een rij:

- *De Pester;* Is vaak onzeker en wil graag aardig en stoer gevonden worden. Denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt. (10-15% van de leerlingen is de pester)
- *De Gepeste;* Voelt zich vaak verdrietig en eenzaam. Durft vaak niets terug te doen of het te vertellen, is bang dan nog meer gepest te worden. (10-15% van de leerlingen is slachtoffer van pesten)
- *De Meepester;* Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort. Is bang om zelf gepest te worden. (10-15% van de leerlingen pest mee)
- *De Helper;* Neemt het op voor de gepeste. Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. Helpt graag en is daarom vaak populair. (10-15% van de leerlingen steunt de gepeste)
- *De Versterker;* Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee. Is bang om zelf gepest te worden. Roept anderen erbij om het pesten te steunen en kijkt toe en lacht erom.  
(10-15% van de leerlingen steunt op deze manier het pesten)

- *De Buitenstaander*; Denkt dat er in de klas niet gepest wordt en als het wel zo is, dan kan het hem/haar ook niets schelen. Zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft. Hij/zij bemoeit zich er dus niet mee, vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen, is bang zelf gepest te worden, maar wie zwijgt, stemt toe! (25-45% van de leerlingen)



- *Ouders*; hebben in de opvoeding invloed op het pesten.
- *De leerkracht*; heeft in het lesgeven invloed op het pesten.

**Is discrimineren ook pesten? En roddelen? En iemand beledigen via mail of chat? Vorm samen met uw kind aan de hand van deze lijst een duidelijk beeld van pesten.**

### **Traditioneel pesten**

Pesten terwijl je in de buurt van de gepeste en eventueel de meepesters bent, noemen we traditioneel pesten. Je kunt elkaar zien of horen. En anderen die in de buurt zijn kunnen het pesten ook zien of horen.

### **Voorbeelden van traditioneel pesten**

Uw kind kan op verschillende manieren gepest worden. Soms wordt het op één manier gepest; meestal worden kinderen op meerdere manieren tegelijk gepest.

- Niet gekozen worden met gym.
- Niet mee mogen doen.
- Een kind waar niemand naast wil zitten.
- Naar een kind wordt niet geluisterd.
- Belachelijk gemaakt worden.
- Duwen en porren krijgen.
- Over een kind worden grapjes gemaakt.
- Uitgescholden worden.
- Homo of lesbisch genoemd worden.
- Uitgelachen worden.
- Spullen worden kapot gemaakt.
- Spullen worden afgepakt.
- Er wordt over een kind geroddeld.
- Opgewacht of achtervolgd worden.
- Gediscrimineerd worden.
- Bedreigd worden.
- Geslagen of geschopt worden.



### **Cyberpesten, digitaal pesten**

Kinderen en jongeren hebben met elkaar contact via mobieltjes en computers. In dit contact kunnen ze elkaar op allerlei manieren pesten. Cyberpesten is pesten via internet of telefoon. Het pesten zelf is meestal niet anders dan bij traditioneel pesten: het gaat vaak om uitschelden, belachelijk maken en buiten sluiten. De impact en de aanpak is wel anders.

### **Vormen van cyberpesten:**

#### **Beledigen via sms, mail of chat**

Via sms, mail of chat kun je elkaar vervelende boodschappen sturen. Dat gebeurt vaak anoniem of onder een verzonden naam.

#### **Misleiden via internet of mobieltje**

Een ander kan zich voordoen als iemand anders, door bijvoorbeeld een nepprofiel aan te maken in een chatprogramma. Omdat je elkaar niet ziet, geloof je al snel dat degene aan de andere kant ook echt degene is die hij of zij zegt dat hij of zij is. En als je je herkenbaarheid uitschakelt op je mobieltje, zie je niet wie jou belt. Je kunt ook in een tekstberichtje (sms) verbergen wie je echt bent.

#### **Bedreigen via internet of mobieltje**

Omdat je kunt verbergen wie je echt bent in het contact via internet of mobieltje, kun je iemand gemakkelijk bedreigen.

#### **Roddelen via internet**

In het contact via internet kan gemakkelijk geroddeld worden. Bijvoorbeeld via mail of chat. Degene over wie geroddeld wordt, wordt gewoon niet uitgenodigd voor het gesprek.

#### **Inbreken in iemands mailbox of chatprogramma**

Door achter iemands wachtwoorden te komen, kun je in zijn of haar mailbox komen of je in een chatprogramma voordoen als die persoon. Je kunt dan uit naam van die persoon vervelende berichtjes rondsturen naar zijn of haar contactpersonen.

#### **Wachtwoord veranderen, stelen of misbruiken**

Als je achter iemands wachtwoord kunt komen, kun je het wachtwoord ook veranderen. En dan kan de ander niet meer bij zijn of haar eigen mail of chataccount.

#### **Foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen**

Met je mobieltje kun je ongemerkt foto's maken. Met een webcam kan dit ook. Deze foto's kunnen heel persoonlijk en soms ook heel genant zijn. Door ze op internet te plaatsen,

kunnen veel mensen deze foto's ook bekijken. Vaak worden ze ook nog bewerkt om degene op de foto nog belachelijker te maken. Foto's die op internet verschijnen, zijn heel moeilijk te verwijderen, omdat ze overal weer op kunnen duiken.

### **Privé gegevens op een site plaatsen**

Het op een site zetten van iemands privé gegevens, kan ervoor zorgen dat deze persoon lastig wordt gevallen door vreemden. Iemand kan ook belachelijk gemaakt worden door deze gegevens op compromitterende sites te zetten.

### **Cyberpesten is strafbaar**

Er zijn verschillende vormen van cyberpesten die strafbaar zijn. Daar kunt u hier meer over lezen: [Cyberpesten wat is strafbaar?](#) Leerlingen realiseren zich dat vaak niet. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.

Informatieve websites over digitaal (cyber) pesten

[www.mijnleerlingonline.nl](http://www.mijnleerlingonline.nl)

[www.dekinderconsument.nl](http://www.dekinderconsument.nl)

[www.iksurfveilig.nl](http://www.iksurfveilig.nl)

[www.internetsoa.nl](http://www.internetsoa.nl)

[www.i-respect.nl](http://www.i-respect.nl)

### **Overeenkomsten bij pesterijen**

Uw kind kan dus op allerlei manieren gepest worden. Overeenkomsten bij elke vorm van pesten zijn:

- De daders zijn sterker, ouder of met meer.
- Het pesten is tegen je zin, maar je kunt het niet stoppen.
- Het gebeurt vaker dan één keer, soms weken of maanden lang.
- Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.
- Je hebt verdriet en pijn, het pesten maakt je angstig of bang.

### **Rol van school bij cyberpesten**

Wij hebben de rol van de school uitvoerig beschreven in ons pestprotocol, leest u dit alstublieft goed na op de website. Wij hebben zo wie zo computerregels opgesteld en deze besproken met de kinderen. Dit computerreglement hangt ook bij de bij de laptops van de kinderen. Daarnaast laten we alle kinderen het diploma Veilig Internet behalen.

### **Hoe voorkom ik dat mijn kind gepest wordt?**

Wat uw kind meemaakt op school heeft u niet in de hand. U heeft wel invloed op de manier waarop hij of zij ermee omgaat.

### **Kan ik voorkomen dat mijn kind gepest wordt?**

Pesten voorkomen, is dat mogelijk? Nee, u kunt het niet helemaal voorkomen.

Wat u wel kunt doen is zorgen dat uw kind leert voor zichzelf op te komen, zodat het zelf het pesten de kop in kan drukken. Kinderen die stevig in hun schoenen staan worden niet snel het slachtoffer van pesten. En u kunt uw kind leren op tijd aan de bel te trekken als er sprake is van pesten.

### **Welke kinderen worden gepest?**

Elk kind loopt het risico gepest te worden. Pesten vindt vaak plaats als groepsproces waarin

elk kind een eigen rol heeft. Zo kun je verschillende rollen bij pesten onderscheiden. Afhankelijk van groepssamenstelling, karakter en omstandigheden neemt ieder kind een rol in. Kinderen die gepest worden hebben vaak wel overeenkomsten:

- ze wijken af van de norm (hoge cijfers, van klassieke muziek houden, andere kleding, andere cultuur, bewegen zich soms onhandig, er anders uitzien etc.)
- ze zijn minder weerbaar (niet agressief, voorzichtig, teruggetrokken, angstig)
- ze hebben weinig zelfvertrouwen (een negatief zelfbeeld)

### **Hoe voorkom ik dat mijn kind last heeft van pesten?**

Door aandacht te hebben voor de volgende punten, zorgt u ervoor dat de kans kleiner is dat uw kind gepest wordt, of niet in de problemen raakt als hij of zij gepest wordt.

- Leer uw kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen. In het gezin kan uw kind oefenen.
- Leer uw kind om hulp te vragen. Aan u, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat u de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat u de problemen moet oplossen, wel dat u steun verleent bij het vinden van een oplossing.
- Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat weten dat u het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.
- Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van voorbeelden.
- Als u zelf waardering en respect hebt voor mensen die anders zijn leren uw kinderen dat ook. Bemoeit u zich zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat uw kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.
- Zorg voor een goed contact met school. Weet u wie aanspreekpunt is? Weet u met wie uw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maakt u zich zorgen, meld het op school.

### **Hoe weet ik of mijn kind gepest wordt?**

Kinderen die gepest worden, zullen dat niet snel aan hun ouders vertellen. Ze zullen eerder voor zorgen dat u er niet zo snel achter komt.

### **Hoe weet ik of mijn kind gepest wordt?**

Het kan lang duren voordat u merkt dat uw kind gepest wordt. Als u voelt dat er iets mis is, dan is dat meestal ook zo.

### **Mogelijke signalen**

Uw kind heeft vaak hoofdpijn of buikpijn; schoolresultaten gaan plotseling achteruit; hij of zij gaat niet graag meer naar school; hij of zij isoleert zich van anderen; gedraagt zich agressiever dan je van hem of haar zou verwachten, is opeens afhankelijker. Uw kind is boeken of andere spullen kwijt. Kleding is steeds weer kapot. Hij of zij begint broers of zussen te pesten of vertoont juist ander gedrag naar u toe. Het kan ook voorkomen dat hij of zij ineens steeds te laat op of van school komt. Of aan u vraagt of u hem/haar wilt halen en brengen. Als het gedrag opeens heel erg verandert, dan is de kans groot dat er iets aan de hand is. Het kan natuurlijk ook iets anders zijn dan pesten.

### **Waarom vertelt mijn kind me niet dat het wordt gepest?**

Kinderen die gepest worden praten daar vaak niet over met hun ouders. Zij schamen zich en vinden het moeilijk om erover te praten. Ze zijn bang om niet te worden geloofd. Of ze

hebben een schuldgevoel, denken dat ze stom zijn en dat het hun eigen schuld is dat ze gepest worden. Vertellen voelt dan als klikken en daarmee doen ze voor hun gevoel weer iets wat afgekeurd wordt. En wat kan leiden tot nog meer pesten. Schaamte omdat ze niet voor zichzelf op kunnen komen, speelt ook vaak een grote rol. En misschien denkt u daar niet zo snel aan: kinderen willen hun ouders niet ongerust maken. Ze willen juist dat ze trots op hen zijn.

## Wat kunt u doen als uw kind gepest wordt?

Besteed vooral aandacht aan de gevoelens van uw kind. Maak samen wat er gebeurt bespreekbaar. Volg uw kind, forceer niks. Pas daarna kunt u eventueel samen actie ondernemen.

### Wat kan ik doen als mijn kind gepest wordt?

- Neem serieus wat uw kind zegt! Geef uw kind steun en begrip. Kinderen vinden het moeilijk om te vertellen dat ze gepest worden.
- Probeer uw mening voor uzelf te houden.
- Voorkom uitspraken als: "Het zijn ook rotmeiden", of "Je moet beter voor jezelf opkomen".
- Vraag door, luister: "Waar is het gebeurd, wat deed jij toen, wat zou je willen, hoe voelde je je, wat deden de anderen?".
- Onderzoek samen wat uw kind zelf kan doen om uit de situatie te komen. Steun hem of haar hierin.
- Geef vertrouwen. Onderneem alleen in overleg met uw kind actie.
- De ouders van de pester opzoeken is een mogelijkheid. In de praktijk blijkt dit echter niet altijd effectief te zijn. Meestal kiezen de ouders de kant van hun kind of zeggen: je kind moet meer voor zichzelf opkomen.
- Geef uw kind zelfvertrouwen door complimenten te geven. Kijk samen waar uw kind goed in is en moedig uw kind aan.
- Lees samen boeken over pesten.
- U kunt uw kind ook een weerbaarheidstraining laten volgen.
- Praat met de leerkracht en vraag wat er op school gedaan kan worden. Geef de school niet de schuld. Bespreek de verantwoordelijkheden van de school en ga samen op zoek naar een oplossing voor het pestprobleem.

## Hoe kan een contact- of vertrouwenspersoon mij helpen?

Elke school heeft tenminste één interne 'contactpersoon'. Bij de contactpersoon kunnen leerlingen en ouders praten over pesten, geweld, discriminatie of seksueel geweld. **Op De IJsbreker is dit Petra Kerkhof.** Hoe gaat zo'n gesprek?

- U vertelt uw verhaal.
- De contactpersoon luistert en stelt wat vragen.
- Samen bespreken jullie wat het probleem is, dat opgelost moet worden.
- Daarna bespreken jullie :
  - Hoe kunnen we het oplossen?
  - Wat heeft uw kind al geprobeerd om het op te lossen? Hoe ging dat?
  - Wat heeft u zelf al gedaan om het op te lossen?
  - Wat zou u kunnen doen?
  - Wie zou u daarbij kunnen helpen?
- Dan maken jullie samen een plan.

- De contactpersoon doet niets buiten u of uw kind om: u weet dus altijd wat er gaat gebeuren. Soms is het wel nodig dat anderen daarbij worden betrokken. Een geheim probleem lost niemand op.

## Mijn kind pest.....

### Signalen en tips

Als ouder komt het vaak niet in u op dat uw kind een pestkop kan zijn. Hoe reageert u als blijkt dat dat wel zo is?

#### Verbergen van pestgedrag

Pestkoppen zijn goed in het verbergen van hun pestgedrag. Kinderen spreken er nauwelijks met hun ouders over (op de basisschool slechts een kwart, op het voortgezet onderwijs slechts een zevende). Misschien gelooft u het niet of kunt u het zich niet voorstellen dat uw kind pest.

#### Signalen

Hoe kunt u signaleren dat uw kind pest? Mogelijke signalen zijn:

- impulsief gedrag
- het omringen met meelopers
- graag de baas willen zijn
- populair willen zijn
- andere kinderen zijn bang voor uw kind

#### Hoe kunt u reageren?

U heeft ontdekt dat uw kind pest of meepest. Schrik, ongeloof en ontkenning zijn heel begrijpelijke reacties als ouder. Als u bekomen bent van de schrik wat kunt u dan doen?

- Ontken niet meteen wat uw kind doet. "Zo is mijn kind niet". Kinderen laten heel verschillend gedrag zien in verschillende situaties. Pestkoppen gedragen zich thuis anders dan op school.
- Ga het gepeste kind niet beschuldigen; "Ze gedraagt zich ook raar".
- Praat met uw kind over wat er gebeurt. Uw kind zal zijn gedrag waarschijnlijk goedpraten: "Het was maar een geintje". "Zij vraagt er ook om met die stomme kleren". "Hij heeft mijn spullen ook kapotgemaakt". U kunt aangeven dat hoe een ander kind zich ook gedraagt of eruit ziet, dit is nooit een reden om gepest te worden.
- Praat met uw kind over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en pijn van het pesten. Gepeste kinderen worden bang en ontwikkelen faalangst. Soms hebben gepeste kinderen de rest van hun leven last van de gevolgen van het pesten. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen hebben vaak geen idee wat zij anderen aandoen. Sommige gepeste kinderen, plegen zelfs op latere leeftijd zelfmoord.
- Laat uw kind merken dat u het pesten serieus neemt en dat u vindt dat pesten niet mag.
- Neem contact op met de school, zeker als u merkt dat het pesten doorgaat. Bespreek met uw kind dat u dit gaat doen.
- Pestkoppen hebben het niet makkelijk om een andere rol te krijgen in de klas. Soms kan het helpen om lid te worden van een hobby -of sportclub



- Als u hoort of ziet dat er kinderen worden gepest op school, ook al hebben uw eigen kinderen er niet mee te maken, zoek dan contact met de school. Voor de school is het vaak moeilijk om pesten te signaleren. De leerkrachten hebben de hulp van de ouders hierbij nodig.

### **Een aantal andere algemene tips**

- Als u de leerkracht vraagt om uw kind niet naast bepaalde kinderen te zetten, dan geeft u een signaal dat uitsluiten mag.
- Leer uw kinderen zich in te leven in anderen en rekening te houden met anderen.
- Vertel hoe belangrijk u het vindt dat kinderen met elkaar samenwerken en dat alle kinderen zich veilig moeten kunnen voelen!

### **Wat doet de school nu precies tegen pesten en nog beter; wat doet de school om pesten te voorkomen?**

Op De IJsbreker hebben wij een uitgebreid pestprotocol, waarin alles beschreven staat wat wij doen tegen pesten en het voorkomen van pesten. Daarnaast besteden wij in onze lessen sociaal emotionele vorming en levensbeschouwing veel aandacht aan het omgaan met elkaar en het hebben van respect voor elkaar. Verder hebben we op school een leerlingvolgsysteem voor sociaal emotionele vorming "Zien", dit is gekoppeld aan onze methode voor Sociaal Emotionele Ontwikkeling: Kinderen en hun sociale talenten. Ook op ons doelenbord hangt altijd een sociaal doel, omdat we een goede omgang met elkaar hoog in het vaandel hebben staan en op dit doel met de kinderen goed willen reflecteren.

Wat is nu een pestprotocol? Een pestprotocol is een handelingsplan voor de school. Hierin wordt vastgelegd welke stappen de school gaat zetten in het geval van pesten: Met wie wordt er gepraat, wie zijn daarbij, en wat is de volgende stap. U kunt dit protocol vinden op onze website! Leest u dit protocol aandachtig door en als u vragen heeft stelt u die dan gerust aan de groepsleerkracht van uw kind.

### **Waarom is een pestprotocol belangrijk?**

Een pestprotocol geeft kinderen, leerkrachten en ouders duidelijkheid over hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen leerkracht, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders. Daarbij worden gebeurtenissen die te maken hebben met de pestsituatie vastgelegd, zodat het verloop gevolgd kan worden. Hierdoor ontstaat helderheid voor alle partijen.

Het feit dat wij een anti-pest-beleid hebben gemaakt, geeft aan dat wij onderkennen dat pesten een probleem is en dat het niet gedoogd wordt. Wij treden direct op wanneer er sprake is van pesten, zodat het voor de pesters duidelijk is, dat wat ze doen risico met zich meebrengt.

Het team van basisschool De IJsbreker.

