



MINISTERIE VAN  
**GEZONDHEID, MILIEU & NATUUR**



**Pesten op het FO**

# Wat is pesten?

*Pesten is het systematische en langdurig uitoefenen van psychologisch of fysiek geweld door één of meerdere personen ten opzichte van één persoon, die niet in staat is zichzelf te verdedigen.*



# De pester

*Pesters komen heel zelfverzekerd over. Het lukt hen zelf zo goed dat ze anderen kunnen betrekken in hun pest activiteiten. De pester is meestal een populair persoon die zich stoer gedraagt. Hij is een opstandig type dat uitkomt voor zijn mening. De pester heeft moeite met regels en grenzen. Toch is hij minder zeker over zich zelf dan dat hij zich voordoet. Het pest gedrag dient meer als afleiding voor zijn eigen problemen. Het gepeste kind is vaak een uitlaatklep voor de frustratie van de pester .*



# Het gepeste kind

*Gepeste is degene die gepest wordt 'anders dan de anderen'. Dat 'anders-zijn' kan gebaseerd zijn op uiterlijke kenmerken( een bril dragen, ouderwetse kleren aan hebben), maar vooral op het niet beantwoorden aan de groepsnorm. Ook hobby's, taalgebruik en thuissituatie kunnen een aanleiding zijn tot pesten. De meeste gepeste kinderen kunnen zich niet goed verdedigen en kunnen geen respect afdwingen van anderen. Ze zijn stil en introvert. Ze schamen zich dat ze gepest worden en houden dan ook hun mond daaromtrent. Ze hebben weinig vrienden om op terug te vallen.*



# De middengroep

*De middengroep is zeer belangrijk. Dat zijn diegenen die niet pesten en niet gepest worden. Meestal willen ze populair zijn. Wanneer de midden groep reageert op het pesten, houdt het pesten waarschijnlijk op. De middengroep zijn onder verdeeld in enkele kleinere groepen.*

- 1. De meelopers: Meelopers doen actief mee met het pesten.*
- 2. De aanmoedigers: aanmoedigers moedigen aan, maar doen niet actief mee met het pesten. Zij kunnen zich aansluiten om verschillende redenen : uit bewondering, om voordeel uit te halen, als uitlaatklep om frustratie te uiten, of uit angst zelf gepest te worden.*
- 3. De buitenstaanders: soms merkt deze groep het pesten niet op. Een andere groep wil er niets aandoen omdat het hen onverschillig laat, maar op deze manier stopt het pesten niet.*
- 4. De verdedigers: Er is maar een heel klein groep van verdedigers die reageert en opkomt voor de gepeste kinderen.*

# Oorzaak van pesten

## *Het gepeste*

1. *Het anders zijn: het anders zijn, het bereikbaar zijn, het niet kunnen verdedigen en al eerder gepest zijn .*
2. *Sociale omstandigheden: Het gepeste kind bevindt zich in ongunstige sociale omstandigheden waardoor ze makkelijker gepest kunnen worden.*

## *De pester*

1. *Frustraties: pesterijen komen voort uit frustraties zoals: jaloezie, verveling en angst om zelf gepest te worden.*
2. *Regels en grenzen: Wie geen grenzen en regels heeft meegekregen en wie niet leert om te gaan met frustraties, kan geen rekening houden met anderen.*
3. *Zodra de belangrijkste pester door heeft dat hij of zij aandacht krijgt van medeleerlingen als iemand gepest wordt, ontstaat er een machtspeletje. De pester zal het gepeste kind willen domineren en heeft daar een publiek voor nodig. Zolang dat publiek, de zogenaamde meelopers, niet ingrijpt, stijgt de macht die de pester krijgt met de dag en wordt het voor het gepeste kind moeilijker en moeilijker om zich staande te houden.*

# Vormen van pesten

- **Verbaal:** *er wordt het meest verbaal gepest. Bij het verbaal pesten scheldt, vernedert of bedreigt men de gepeste.*
- **Non-verbaal:** *men zal hier iemand lichamelijk pijn doen: schoppen en slaan.*
- **Achternvolging:** *de achternvolgingen zijn meestal op voorhand gepland. Er wordt afgesproken met een grote groep en dan gaan ze het kind pesten. Wanneer een kind soms achtervolgd wordt, zijn ze vaak bang om in het openbaar te komen. Ze vermijden plaatsen uit angst om opgewacht te worden.*
- **Uitsluiting:** *Met uitsluiting bedoelt men iemand negeren. Het gepeste kind wordt overal buiten gesloten. De pesters doen alsof het gepeste kind niet bestaat. Het gepeste kind staat steeds alleen, mag nergens aan meedoen en heeft geen vrienden en vriendinnen. Het gepeste kind gaat zich eenzaam voelen en gaat zich isoleren.*
- **Stelen en vernielen:** *stelen of vernielen van bezittingen van het gepeste kind*
- **Afpersing:** *het gepeste kind of meelopers worden soms gedwongen om iets te doen, terwijl dat tegen hun zin is.*
- **Cyberpesten:** *Het komt steeds vaker voor dat het pesten gebeurt via het internet, telefoon of via een tablet. Voorbeeld van cyberpesten is bijvoorbeeld als iemand valse berichten plaatst op sites zoals facebook of twitter.*



# Gevolgen van pesten

- *Het gepeste kind voelt zich schuldig (hij/zij voelt dat hij/zij de oorzaak is van alle problemen).*
- *Minderwaardigheidsgevoel(zelfbeeld daalt).*
- *Sociale vaardigheden worden aangetast(problemen met sociale relatie, faalangst en eenzaamheid).*
- *Psychische problemen(depressie en eenzaamheid).*
- *Lichamelijke klachten( hoofdpijn, buikpijn, bedplassen en slaapproblemen).*





# Hoe herken je pestgedrag?

- ***Primaire signalen:***

1. *Het gepeste kind wordt op een herhaaldelijk manier gepest, gekleineerd, belachelijk gemaakt of gecommandeerd.*
2. *Klasgenoten lachen hem op een spottende en onvriendelijke manier uit.*
3. *Het gepeste kind wordt lastiggevallen, weggeduwd, gestoten, geschopt en is niet in staat zich te verdedigen.*
4. *Het gepeste kind is betrokken bij ruzies waaruit ze soms huilend probeert te ontsnappen.*
5. *Hun boeken, geld of andere eigendommen worden beschadigd of slingeren rond.*
6. *Ze hebben blauwe plekken, verwondingen, sneeën, schrammen of gescheurde kleding die niet op een normale manier opgelopen kunnen hebben.*

# Hoe herken je pestgedrag?

- ***Secundaire signalen:***

1. *Ze zijn alleen en zijn uitgesloten van de klas*
2. *Ze lijken geen goede vrienden te hebben*
3. *Ze worden als laatste gekozen bij het samenstellen van een team/groep*
4. *Ze blijven in de pauze dicht bij de leerkracht(ze voelen zich veilig )*
5. *Ze praten niet hardop in de klas*
6. *Ze zien er bang, ongelukkig en huilerig uit*
7. *Hun schoolresultaten gaan achteruit*
8. *Ze kunnen niet voor zichzelf opkomen*
9. *Ze komen niet graag naar school en proberen steeds onderuit te komen.*



# Preventie van pesten

- **In elke groep/klas bestaan er 3 basisbehoeften die positief moeten zijn:**
  1. *Gevoel van veiligheid*
  2. *Uitoefenen van invloed*
  3. *Het persoonlijk contact maken*
- **Als een groep zich vormt is het heel belangrijk dat:**
  1. *De klasgenoot zich thuis voelt in de klas, een positief klasklimaat.*
  2. *Klasgenoten elkaar leren kennen en weten wat zij van de andere klasgenoten en van de leerkracht kunnen verwachten.*
  3. *De waarden en normen in de groep/klas vanaf het begin tot stand moeten komen.*
  4. *Klasgenoten zich verbonden voelen met elkaar en open kunnen praten met elkaar over hun gevoelens en irritaties. (vertrouwen in elkaar)*
  5. *De leerkracht groepsmomenten (sociale vaardigheden) organiseert (start en einde van het schooljaar) waar elk klasgenoot zich als individu ontwikkelt en met elkaar leert omgaan in een groep. Ze worden zich bewust van sociale verhoudingen en ontwikkelen een sociale identiteit. Hierbij krijgt de klasgenoot de kans om te zijn wie hij/zij is, en kan zijn/haar eigen kwaliteiten op een positieve manier uiten. De klasgenoot krijgt hierbij de kans om zelfvertrouwen en zelfstandigheid te ontwikkelen in een groep. Als leerkracht heb je invloed op elke fase.*

# Acties bij het individu- het slachtoffer

- *Neem het verhaal van het gepeste kind ernstig, ga na wat er gebeurt en vang het gepeste kind op met ondersteunende gesprekken. Het gepeste kind moet voelen dat men hem gelooft. Geef niet de indruk dat de oplossing nabij is. Geef hem ook nooit de schuld door te zeggen dat hij meer voor zichzelf moet opkomen.*
- *Laat het gepeste kind vertellen wat er gebeurd is en vraag hoe hij/zij zich voelt. Laat het gepeste kind even uitrazen of uithuilen. Stel hem/haar dan gerust dat je samen bent om een oplossing voor het pesten te zoeken.*
- *Bespreek de concrete pestsituaties en bespreek alternatieve reactiewijzen: wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?*
- *Ga op zoek naar de reden waarom het kind gepest wordt. Soms zal het gepeste kind extra begeleiding nodig hebben om te leren opkomen voor zichzelf of sociale vaardigheidstraining. Los het probleem niet alleen op, zoek hulp bij de desbetreffende professional.*

# Acties bij het individu- de pestkop

- *Spits je toe op zijn negatief of ongewenst gedrag, niet op zijn persoon. Kwets of kleiner hem niet. Hoe beter de band is tussen jou en de pester, hoe meer kans op resultaat.*
- *Neem hem apart voor een gesprek en vertel wat je zag.*
- *Laat nooit blijken dat iemand iets is komen vertellen. Je hebt het pesten zelf gemerkt.*
- *Maak samen afspraken*
  - *wat doe je om het goed te maken?*
  - *wat als het nog eens gebeurt?*
  - *hoe ga je er op letten?*
- *Ga op zoek naar de reden van het pesten*
  - *mogelijke conflicten*
  - *zoeken naar aandacht*
  - *belangrijk willen zijn*
- *Soms is verdere begeleiding nodig, in geval van gedragsproblemen en gebrek aan zelfcontrole.*

Bedankt !!

Vragen?