



## Tips ter preventie

Om pesten te voorkomen is het heel belangrijk dat er een gevoel van veiligheid is binnen de groep. School kan ervoor kiezen om acties te ondernemen die ervoor zorgen dat pestgedrag weinig kans maakt. Onderstaand een aantal tips.

### Werken aan een positief klasklimaat

Dit helpt probleemsituaties te voorkomen. Als leerlingen zich goed in hun vel voelen, zich veilig en verbonden voelen met elkaar en in hun omgeving, stijgt het welbevinden en zijn er minder problemen. Leerlingen kunnen open met elkaar praten over hoe ze zich voelen, wat de problemen of irritaties zijn. Een positief klasklimaat kan gecreëerd worden door o.a. :

1. Het organiseren van groepsmomenten (start en einde van het schooljaar), meerdaagse uitstappen (kampvuur, eindejaarsreis, enz) sport- en spelcompetities tijdens de speeltijd of schoolfeest.
2. Een leuk en aangenaam klaslokaal, verzorgde en goed toegeruste leslokaal met voldoende licht, lucht en ruimte, aangename stoelen en banken en groen in de klas.

### Sociale vaardigheden ontwikkelen

Sociale vaardigheden bewijzen hun nut op verschillende gebieden. Ze kunnen zorgen voor het voorkomen en oplossen van ruzies of pestgedrag. Deze sociale vaardigheden worden bij voorkeur tijdens de lessen geoefend.

### Investeren in het bewust maken en informeren van leerlingen

Leerlingen ervaren en merken pesterijen vaak veel sneller op dan de volwassenen in hun omgeving. Het bewust maken of informeren van leerlingen op klasniveau kan bijvoorbeeld door:

1. In de klas een gesprek te voeren over wat pesten inhoudt, wat het met iemand doet, waarom leerlingen eraan meedoen, enz. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren naar aanleiding van het bekijken van een video, het lezen van een tekst/boek of aan de hand van een poster.
2. Het maken van klasafspraken. De leerlingen spreken klassikaal een vijftal regels af die het respectvol met elkaar omgaan helpen garanderen. Ook kan bekeken worden op welke manier met regelovertredingen kan worden omgegaan.
3. Het organiseren van een kringgesprek, waarin wordt nagedacht over de beste manier om een pestprobleem bespreekbaar te maken en tot een goed einde te brengen.
4. het organiseren van een rollenspel over pesten met een klassikale nabespreking.

### Pestbus

Dit is een bus waar leerlingen anoniem een briefje in kunnen stoppen. Daarop kunnen ze hun hart luchten en eventueel om hulp vragen. Want voor sommige leerlingen is het moeilijk om direct hulp te vragen aan een leerkracht.



## Maatregelen

Wanneer er toch gepest wordt, is het belangrijk dat er maatregelen getroffen worden om een einde te stellen aan het pestgedrag. Op het niveau van de leerling maar ook op klasniveau kan door school acties ondernomen worden om pesten tussen leerlingen aan te pakken.

### Het gepeste kind:

#### 1. **Neemt het verhaal serieus**

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.

#### 2. **Belicht positieve kenmerken of reacties**

Ga in op positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep. Ze kunnen het zelfbeeld van het gepeste kind ondersteunen.

#### 3. **Pestsituatie bespreken**

Bespreek de concrete pestsituaties en bespreek alternatieve reactiewijzen: wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?

#### 4. **Onderzoek redenen voor pesten**

Ga op zoek naar de redenen waarom het kind gepest wordt. Soms zal het kind extra begeleiding nodig hebben om te leren opkomen voor zichzelf of sociale vaardigheidstraining. Doe dit niet alleen, zoek hulp bij de schoolmaatschappelijke werker.

### De pester:

#### 5. **Spits je op het gedrag, niet op de persoon**

Spits je toe op zijn negatieve of ongewenst gedrag, niet op zijn persoon. Kwets of kleiner hem/haar niet. Hoe beter de band is tussen jou en de pester, hoe meer kans op resultaat.

#### 6. **Ga een gesprek aan**

Neem hem/haar apart voor een gesprek en vertel wat je zag. Laat nooit blijken dat iemand iets is komen vertellen. Je hebt het pesten zelf gemerkt.

#### 7. **Maak afspraken**

Maak samen afspraken

- wat doe je om het goed te maken?
- wat als het nog eens gebeurt?
- hoe ga je er op letten?



### 8. Onderzoek reden voor pesten

Ga op zoek naar de reden van het pesten, bijvoorbeeld: mogelijke conflicten, zoeken naar aandacht of belangrijk willen zijn. Soms is verdere begeleiding nodig, in geval van gedragsproblemen, gebrek aan zelfcontrole ed. Doe dit niet alleen, zoek hulp bij de schoolmaatschappelijke werker.