



Voel-je-goed-in-je-vel- beleidsplan



Basisschool Sint-Martinus Zomergem
Schooljaar 2014-2015

Inhoud	2
1. Waarom een voel-je-goed-in-je-vel-beleidsplan?	3
2. Welke acties onderneemt de school?	3
2.1 Preventief	3
2.1.1 positief klas- en schoolklimaat	3
2.1.2 werken aan sociale vaardigheden	4
2.1.3 respect	4
2.1.4 inspraak van kinderen/praten en luisteren naar kinderen	4
2.1.5 open communicatie met ouders en andere partners in opvoeding	4
2.1.6 sensibilisering	5
2.1.7 speelplaats en goed toezicht	5
2.1.8 regelmatige bevraging naar het welbevinden	5
2.1.9 duidelijke verwachtingen	5
2.2 Aanpak van pestgedrag en ander ongewenst gedrag	6
2.2.1 De 'STOP-methode'	6
2.2.2 Een nota in de klasagenda als waarschuwing	7
2.2.3 Werken met een gedragskaart	7
2.2.4 Werken met een reflectieopdracht	7
2.2.5 Werken met de no blame-methode	7
2.2.6 Consequente aanpak door de hele schoolgemeenschap	8
2.2.7 Orde- en tuchtmaatregelen	8
2.2.8 Ondersteuning van het slachtoffer en de pester door externe hulpverlening	8
3. Wat als je kind slachtoffer is?	9
3.1 Mogelijke signalen van kinderen die gepest worden.	9
3.2 Wat doe je als ouder als je kind gepest wordt?	9
4. Wat als je kind pest?	9
4.1 Mogelijke kenmerken van pesters.	9
4.2 Wat doe je als ouder als kind pest?	9
5. Wat als je kind omstaander is?	10
6. Cyberpesten	10
6.1 Wat is cyberpesten?	10
6.2 Wat kan je als ouder doen om cyberpesten te voorkomen?	10
6.3 Wat als je kind slachtoffer is van cyberpesten?	10
6.4 Wat als je kind cyberpest?	11
Tot slot en dankwoord	11



BASISSCHOOL SINT-MARTINUS

Dreef 47 9930 Zomergem
Stoktevijver 21 b 9932 Ronsele
09 372 78 26 Fax 09 372 93 21
www.basisschoolzomergem.be
martinus47.directie@skynet.be

Voel-je-goed-in-je-vel-beleidsplan

Beste ouders
Beste schoolteam

We vinden het op onze school heel belangrijk dat alle kinderen graag naar school komen! Daarom hebben we met ons schoolteam een 'voel-je-goed-in-je-vel-beleidsplan' uitgewerkt.

1. Waarom een voel-je-goed-in-je-vel-beleidsplan?

Uit onderzoek blijkt dat er op de basisschool toch meer kinderen het slachtoffer worden van pesten en plagen dan we zouden denken. Geweld en pesterijen kunnen verregaande gevolgen hebben voor kinderen: angst om naar school te komen, angst om te mislukken, een negatief zelfbeeld, problemen bij het aangaan van relaties, slechte schoolresultaten, lichamelijke klachten enz. Een kind dat wordt gepest is meestal niet in staat om de situatie zelf te veranderen. Daarom is het absoluut nodig dat volwassenen ingrijpen om het kind te helpen. Het is belangrijk dat ouders en school hier als partner in opvoeding elkaar ondersteunen. Omdat pestgedrag niet alleen schadelijk is voor de slachtoffers, maar ook voor de pesters, is het belangrijk dat ook de pesters geholpen worden!

Op onze school moet het duidelijk zijn dat wij geen pestgedrag en geweld (fysiek-verbaal) dulden. Daarom hebben we met het schoolteam een stappenplan opgesteld. In dit stappenplan wordt er beroep gedaan op de medewerking van alle betrokkenen: kinderen (pestslachtoffers, pesters en medeleerlingen), schoolteam/CLB en ouders.

We hopen dat dit stappenplan er mee voor zorgt dat alle partijen weten hoe te reageren als een pestprobleem zich voordoet en we hopen zo een aangename leer- en leefruimte te creëren.

2. Welke acties onderneemt de school?

2.1 Preventief

2.1.1 positief klas- en schoolklimaat

We proberen op school en in de klas een veilig klimaat te scheppen waarin kinderen zich verbonden voelen met elkaar en vertrouwen hebben in de leerkracht. De leerkracht heeft hierbij bijzondere aandacht voor het welbevinden van de kinderen. Via klasgesprekken en individuele gesprekken met kinderen over dagdagelijkse situaties komt de leerkracht te weten wat er bij de kinderen leeft. De leerkracht is de centrale figuur die steeds naar de kinderen luistert en hun bezorgdheden ter harte neemt. Bij het creëren van een positief klas- en schoolklimaat zal er ook zeker aandacht uitgaan naar het maken en naleven van klas- en schoolafspraken! Op school worden ook heel wat activiteiten georganiseerd die bevorderend werken voor het school- en klas-klimaat: kennismakingsmoment met de nieuwe leerkracht en klasgenoten eind augustus, info- en kennismakingsavond voor nieuwe peuters, brugactiviteiten tussen 3^{de} kleuterklas en 1^{ste} leerjaar, leuke start op 1 september met clowns, ouderparticipatie bij uitstappen en lesactiviteiten, klas- en leerjaardoorbreekende activiteiten (creanamiddagen, technieknamiddagen, ...), schoolvieringen, presentaties en optredens door en voor kinderen aan elkaar

(Tijd van toen, kerstevocatie, talentennamiddag, ...), meerdaagse uitstap in het 6de (groepsvorming). Kinderen kunnen ook steeds een persoonlijk gesprek aanvragen met een leerkracht naar keuze, de zorgcoördinator of de directie.

2.1.2 werken aan sociale vaardigheden

Via o.a. de axendieren in de kleuterschool en in de onderbouw en via het leer- en leefhoudingenrapport in de bovenbouw wordt er structureel gewerkt aan sociale vaardigheden. Daarnaast wordt er voortdurend aandacht besteed aan sociale vaardigheden en omgangsvormen tussen kinderen onderling en tussen kinderen en volwassenen. Sociale vaardigheden zijn immers onmisbaar in het voorkomen van en omgaan met conflictsituaties!

2.1.3 respect

Respect is de basis voor een rechtvaardige en leefbare samenleving. Wie respect heeft voor een ander verdient zelf ook respect. Respect is het besef dat je iemand niet moet beoordelen op uiterlijkheden en verschillen. Het is elkaar de ruimte gunnen en elkaar met rust laten. Het betekent dat je open staat voor de ander, hoe anders hij of zij ook is. Op onze school moet iedereen respect hebben voor zichzelf en voor de ander en is er dus geen plaats voor discriminatie op grond van geloof, huidskleur, geslacht, beperking, leeftijd, seksuele geaardheid of sociale achtergrond. Dit betekent dat vandalisme en zinloos geweld, verbaal geweld, onbeleefd gedrag, fysiek en psychisch geweld op onze school nooit zullen getolereerd worden.

2.1.4 inspraak van kinderen/praten en luisteren naar kinderen

Via hun klasvertegenwoordiger in de leerlingenraad krijgen leerlingen van de bovenbouw inspraak in het beleid van de school en kunnen ze problemen rond welbevinden signaleren. We moedigen kinderen aan om niet met hun probleem te blijven rondlopen maar hulp te zoeken bij de leerkracht of iemand anders van het schoolteam. Deze drempel moet zeer laag gehouden worden. Kinderen moeten een pestprobleem steeds kunnen melden aan hun leerkracht of aan iemand van het schoolteam. Structureel organiseren we tweemaal per schooljaar kindcontacten. Het zorgteam en het CLB ondersteunt de leerkrachten via het ter beschikking stellen van allerhande tools zoals de gevoelsdoos, de gevoels-thermometer, de ondersteuning bij sociaal-emotionele problemen (belevingsonderzoek door CLB), methodieken voor allerhande gesprekken rond welbevinden en sociaal emotioneel functioneren, een feel-good-week in de bovenbouw, een document voorzien voor de aanvraag van een persoonlijk gesprek in de bovenbouw, enz. .

2.1.5 open communicatie met ouders en andere partners in opvoeding

Als open en zorgzame school vinden we open en laagdrempelige communicatie erg belangrijk. Ouders dienen maximaal betrokken te worden in de opvoeding van hun kinderen en zijn dus een onmisbare en belangrijke schakel in het voorkomen en omgaan met en oplossen van pestproblemen. Er zal dus steeds snel contact worden opgenomen door de school of het CLB om ouders op de hoogte te brengen van mogelijke pestproblemen of andere problemen of bezorgdheden i.v.m. het sociaal-emotioneel functioneren van hun kind. Het schoolteam en/of het CLB zal indien nodig bij een pestsituatie zowel de ouders van het slachtoffer als de ouders van de pester uitnodigen voor een gesprek op school. Op die manier werken alle partners in opvoeding samen aan de oplossing van een mogelijk probleem en weet het kind zich gedragen door een consequente en eenduidige aanpak. Alleen als alle partners in opvoeding in dezelfde richting werken kan er uitzicht zijn op een oplossing!

Kinderen dienen aangemoedigd te worden om over hun problemen te praten. Wanneer ze dit in eerste instantie niet op school durven, dienen ze zeker aangemoedigd te worden om dit thuis te doen tegen hun ouders. Daarom is het ook heel belangrijk dat iedere ouder alle

signalen van pestgedrag of ander verontrustend gedrag bij hun kind op het vlak van sociaal-emotioneel functioneren onmiddellijk meedeelt aan de school!

2.1.6 sensibilisering

We zorgen er op school voor dat kinderen regelmatig herinnerd worden aan het feit dat pesten heel wat gevolgen heeft. We doen dit niet alleen tijdens de week-tegen-pestent, maar gaan op regelmatige basis met de leerlingen in gesprek over hoe je met elkaar omgaat, hoe je je moet gedragen in bepaalde situaties, hoe je een conflict oplost, Deze thema's kunnen aan bod komen tijdens een project, in het kader van een jaarthema (bv. Iedereen is anders), tijdens een kring- of klasgesprek, tijdens de lessen wereldoriëntatie (actualiteit) of godsdienst.

2.1.7 speelplaats en goed toezicht

Als kinderen kunnen spelen, voldoende ruimte hebben en zich niet vervelen zal er minder ongewenst gedrag voorkomen op een speelplaats. Daarom zijn er op de speelplaats spellenwinkels en spelkoffers voorzien waar kinderen spelmateriaal kunnen ontlenu om mee te spelen op de speelplaats. Er is spelmateriaal waar kinderen alleen kunnen mee spelen en er is spelmateriaal waar kinderen in groep of met twee mee kunnen spelen. Op de speelplaats is er ook een leescaravan voor kinderen die liever rustig een boek lezen tijdens de middagpauze. Daarnaast staat er op de speelplaats een 'uitpraathuisje'. In dit huisje kunnen kinderen terecht om een ruzie of probleem samen uit te praten. Tijdens de lente- en zomermaanden wordt ook regelmatig speelplaatsdisco georganiseerd tijdens de middagpauze. De kinderen spelen in zones volgens leeftijd. Zo is er een speelplaatszone voor de kleuters, de 1^{ste} graad, de 2^{de} graad en de 3^{de} graad en is er een groot grasveld waarop de kinderen bij droog weer ook kunnen spelen. Soms spelen de kinderen ook volgens ('s morgens en om 13 uur) de opdeling kleuters - onderbouw - bovenbouw. Tijdens de speeltijden van 10.20 uur en 14.55 uur speelt de 1^{ste} graad op de speelplaats van het nieuwe schoolgebouw.

2.1.8 regelmatige bevraging naar het welbevinden

Op regelmatige tijdstippen gaat onze school na hoe het gaat met het welbevinden van onze leerlingen. Dit gebeurt o.a. via de MDO-besprekingen van alle leerlingen n.a.v. de LVS-toetsen waar het welbevinden en de betrokkenheid van alle leerlingen wordt besproken, via de kindcontacten en n.a.v. het leer- en leefhoudingenrapport, via formele en informele oudercontacten, n.a.v. nota's van ouders in de agenda van de leerlingen, via de vragenlijsten in de bovenbouw van de Vlaamse onderwijsinspectie en via allerlei andere niet-structurele gesprekken tussen leerlingen en leerkrachten.

2.1.9 duidelijke verwachtingen

Een essentieel onderdeel van een preventieve aanpak is het duidelijk stellen van de verwachtingen van de school tegenover de kinderen en de ouders! De kinderen moeten duidelijk weten waaraan ze zich moeten houden en welke regels er op school gelden. Ook ouders dienen goed op de hoogte te zijn van de regels op school zodat ze hun kinderen hier op hun beurt ook kunnen op attent maken en hen helpen om deze regels na te leven. Het kunnen naleven van regels is immers een onmisbare vaardigheid om later als volwassene vlot te kunnen functioneren in de maatschappij! Daarom is het belangrijk dat ouders de tijd maken om het schoolreglement grondig door te nemen en vragen naar verduidelijking bij de directie mochten hierover vragen zijn. Als ouder verklaar je je akkoord met ons schoolreglement bij inschrijving van je kind in onze school. Het is dan ook maar normaal dat je als ouder achter onze regels en afspraken staat tegenover je kind en deze mee helpt naleven.

2.1.10 iedereen moet zijn steentje bijdragen

Een beleid dat erop gericht is dat ieder kind zich goed voelt op school heeft alleen maar kans van slagen als alle betrokkenen zich hiervoor actief willen inzetten. Het schoolteam, de ouders en tot op zekere hoogte de kinderen, zijn hier samen verantwoordelijk voor! Het is dan ook van groot belang dat schoolteam en ouders op dezelfde golflengte zitten. Het schoolteam zal de ouders betrekken als volwaardige partner in de begeleiding van hun kinderen en van de ouders wordt er verwacht dat ze de visie en aanpak van de school ten volle ondersteunen.

2.2 Aanpak van pestgedrag en ander ongewenst gedrag

We willen nogmaals benadrukken dat we het belangrijk vinden om als school zo snel mogelijk op de hoogte te zijn van een pestprobleem of vermoeden van pesten. Ook problemen op het vlak van sociaal-emotioneel welbevinden dienen zo snel mogelijk gesignaleerd te worden aan de school.

2.2.1 Melding

Dit kan steeds door een persoonlijk gesprek, een telefonisch gesprek of via mail naar:

- de klastitularis
- de zorgcoördinatoren:
 - juf Isabelle voor 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} leerjaar
 - juf Sofie Rottey voor 4^{de}, 5^{de} en 6^{de} leerjaar
- de directie

Er kan ook steeds een boodschap genoteerd worden in de schoolagenda van de kinderen of er kan een brief in een gesloten omslag meegegeven worden voor de leerkrachten of directie.

De aanpak van een pestprobleem hangt af van verschillende factoren: de leeftijd van de kinderen, de ernst van de situatie en de bereidwilligheid van de kinderen om te komen tot een oplossing. De meest voor de hand liggende reactie op pestgedrag is het bestraffen van de pesters. Uit onderzoek blijkt echter dat deze aanpak niets oplevert. Pesters die worden gestraft, gaan hun slachtoffer nadien vaak (nog) onopvallender aanpakken. Deze manier van wraak nemen heeft tot gevolg dat veel leerlingen niet durven vertellen dat ze gepest worden en dat mogelijke getuigen zwijgen uit angst om zelf gepest te worden. Dit betekent niet dat de school in specifieke situaties niet kordaat en bestraffend zal optreden. Als school kiezen wij – naar gelang de situatie – voor volgende aanpakken:

2.2.2 De 'STOP-methode'

Als een kind wil dat een ander kind stopt met 'iets' wat het eerste kind niet wil, dan zegt het 'STOP!'. Het andere kind moet dan direct stoppen. Een kind kan met deze methode duidelijk de grens aangeven. Tot hier en niet verder. Gaat het andere kind toch door dan wordt dit onmiddellijk aan de leerkracht gemeld, die hierop gepast reageert.

De kinderen volgen een stappenplan:

- 1) het benadeelde kind meldt zich met zijn verhaal bij de leerkracht
- 2) de leerkracht laat het kind dat de 'STOP' negeerde bij zich komen
- 3) de leerkracht geeft de kinderen de opdracht om het probleem uit te praten en dat nadien te melden (ook als het niet lukte of niet beide kinderen tevreden zijn met de afloop)
- 4) de leerkracht gaat na of beide kinderen zich kunnen vinden in de afloop van de situatie en laat hen verder spelen
- 5) als beide kinderen of één van beide kinderen het probleem nog niet opgelost vindt dan houdt de leerkracht met de kinderen een probleemoplossend gesprek

Als het de leerkracht niet lukt om de problemen tussen de kinderen op te lossen dan kan de leerkracht ondersteuning krijgen van de zorgleerkracht. Deze ondersteuning kan allerlei vormen aannemen: vervangen van de leerkracht in de klas zodat die tijd en ruimte krijgt om een probleemoplossend gesprek te voeren met betrokken kinderen, het voeren van een probleemoplossend gesprek met de betrokken kinderen door de zorgleerkracht, aanmelding en opvolging door het zorgteam en/of de directie.

2.2.3 Een nota in de klasagenda als waarschuwing

Wanneer een leerling zich ongepast gedraagt, kan de leerkracht, zorgcoördinator of directie bij wijze van waarschuwing en ter informatie aan de ouders een nota schrijven over het gedrag van de leerling in de klasagenda (deze maatregel is eerder bedoeld voor oudere kinderen). De ouders dienen deze nota steeds te ondertekenen en met hun kind hierover in gesprek te gaan. Drie nota's op rij i.v.m. ongewenst gedrag in eenzelfde schooljaar leiden tot een aanmelding op het zorgteam. Het zorgteam kan dan in overleg met de klasleerkracht en de directie overgaan tot het opstarten van een gedragskaart, het geven van een reflectietaak of een strafwerk.

Wanneer het ongewenste gedrag zich op de speelplaats voordoet, kan er ook beslist worden om het betreffende kind een time-out te geven voor één of meerdere speeltijden.

2.2.4 Werken met een gedragskaart

Sommige kinderen komen dikwijls in conflict met andere kinderen. Ze hebben extra ondersteuning en aanmoediging nodig om hun gedrag bij te sturen, een nieuwe vaardigheid te leren. Een gedragskaart kan in de onderbouw hierbij dikwijls helpen. Zo'n kaart is nuttig voor gebruik op korte termijn: een paar weken gebruiken, intensief opvolgen en dan weer afbouwen is hierbij de boodschap. De gedragskaarten zijn zo opgesteld dat ze eerder positief gedrag belonen dan dat ze negatief gedrag aandacht geven. Het gebruik van een gedragskaart wordt steeds met de ouders besproken en wordt opgevolgd door de leerkracht en de zorgcoördinator en/of directeur. Het is belangrijk dat de ouders ook regelmatig thuis de evolutie van het gedrag met hun kind bespreken a.d.h.v. de gedragskaart. Terug is het hier beter om het goede gedrag aandacht te geven i.p.v. het negatieve te beklemtonen!

2.2.5 Werken met een reflectieopdracht

In de bovenbouw maken we soms gebruik van een reflectieopdracht.

Als een kind iets fout heeft aangepakt, als iemand de regels op school niet heeft gerespecteerd, als iemand zich ongepast heeft gedragen in de klas of op de speelplaats, is het goed dat het kind daar eens dieper over nadenkt. Door erover na te denken, kan het kind een beter zicht krijgen op wat er precies fout liep. Het kind kan voor zichzelf ontdekken waar het de volgende keer beter op moet letten. Het kind kan eigen werkpunt(en) leren kennen en er iets proberen aan te doen. Deze reflectieopdracht wordt eerder gegeven aan kinderen van de bovenbouw indien een no blame-aanpak (nog) niet aan de orde is. Het is terug van groot belang dat de ouders kennis nemen (door ondertekening van de reflectieopdracht) van de situatie en er met hun kind over in gesprek gaan.

2.2.6 Gedrag en respecteren van de regels in de refter

In de refter wordt het ongewenste gedrag van leerlingen bijgehouden in een map en dienen de kinderen na 3 verwittigingen langs te gaan bij de directie voor een waarschuwing, na 6 verwittigingen krijgen de kinderen een brief mee van de directie voor de ouders en na 9 verwittigingen wordt tijdelijk de toegang tot de refter geweigerd.

2.2.7 Werken met de no blame-methode

Uit onderzoek blijkt dat deze methode momenteel het meeste voordelen biedt voor de aanpak van een pestprobleem:

- minst risicovolle methode voor het slachtoffer
- werkt het best op lange termijn
- benadrukt het groepsproces van pesten
- het inlevingsvermogen wordt vergroot van de betrokken kinderen
- de verantwoordelijkheid om tot een oplossing te komen wordt bij de kinderen zelf gelegd

De no blame-methode op onze school volgt volgende stappen:

- 1) Melding van een peestsituatie
- 2) Ingaan op meldingen en filteren (ruzie, plagerij, pesten, ...) door het zorgteam
- 3) No-blamegesprek of andere aanpak (gedragskaart, kindgesprek, probleemoplossend gesprek, belevingsonderzoek door CLB, gesprek met de ouders, ...)
 - informatie vragen:
 - de feiten (wie, wat, waar, hoe, waarom, gevolg, ...)
 - uitleg geven over de aanpak:
 - pesters worden in eerste instantie niet gestraft, het pesten moet wel stoppen
 - afspreken met de gepeste wat wel/niet mag verteld worden
 - gesprek met betrokken pester(s), meeloper(s) en toeschouwer(s)
 - slachtoffer neemt niet deel aan het gesprek
 - probleem voorleggen:
 - geen schuldbespreking, geen feiten, wel bespreking van beleving/gevoelens van het slachtoffer
 - verantwoordelijkheid delen:
 - oproep tot medeverantwoordelijkheid
 - voorstel tot handelen:
 - elk groepslid stelt een handeling (concrete actie, realistisch) voor
 - voorstellen dienen geformuleerd te worden vanuit een ik-boodschap
 - voorstel realiseren door de betrokkenen
 - evaluatie:
 - individuele korte gesprekken na één week
 - indien positieve evaluatie: verdere opvolging door korte wekelijkse gesprekken
 - indien negatieve evaluatie: herhaling van stap 3
 - indien tweede maal negatieve evaluatie: stap 4
- 4) Gesprek met de ouders van de pester
 - gesprek zonder het kind
 - gesprek met het kind
- 5) Opvolgingsgesprek met de ouders, directie en klasleerkracht (zorgcoördinator)
 - indien positieve evaluatie: einde opvolging
 - indien negatieve evaluatie: stap 6
- 6) Opvolgingsgesprek met externe hulpverlening
 - opvolgingsgesprek met kind, ouders, klasleerkracht, directie, CLB, zorgcoördinator, externe zorgverlener

2.2.8 Consequente aanpak door de hele schoolgemeenschap

We vragen dat elk personeelslid (in het bijzonder het pedagogisch personeel) reageert op ongewenst gedrag en pestgedrag. Hiermee tonen we duidelijk dat pesten op school niet geduld wordt. We roepen ook de leerlingen op om pesten te melden, dit is geen klikken!

2.2.9 Orde- en tuchtmaatregelen

Indien alle voorgaande manieren van aanpak geen vruchten afwerpen en/of indien de veiligheid en/of het welbevinden van kinderen ernstig wordt bedreigd kan de directie orde- en tuchtmaatregelen nemen (zie schoolreglement) tegenover de pester(s).

2.2.10 Ondersteuning van het slachtoffer en de pester door externe hulpverlening

Soms is het aangewezen dat slachtoffers (via CLB) externe hulp inroepen om bepaalde situaties te verwerken of weerbaarheidstraining te volgen waarbij ze de kans krijgen om in groep enkele specifieke sociale vaardigheden aan te leren en te oefenen die hen weerbaarder maakt tegenover pesters. Ook pesters kunnen behoefte hebben aan externe hulpverlening wanneer hun gedrag hardnekkig is en niet met de bovengenoemde aanpakken kan verbeterd worden.

3. Wat als je kind slachtoffer is?

3.1 Mogelijke signalen van kinderen die gepest worden

- niet graag meer naar school gaan
- vaak uitgelachen worden
- er ongelukkig uitzien
- plotseling onverklaarbare veranderingen in het gedrag
- een onzekere indruk geven
- hun bezittingen worden beschadigd
- agressief gedrag vertonen naar andere kinderen toe (jongere kinderen, broers of zussen)
- schoolprestaties gaan achteruit
- lijken niet echt vrienden te hebben
- hebben vaak hoofd- of buikpijn
- ze slapen slecht
- ze willen niet eten

3.2 Wat doe je als ouder als je kind gepest wordt?

- probeer op een rustige manier naar je kind te luisteren
- maak tijd voor je kind en neem zijn problemen ernstig
- breng zo snel mogelijk de school op de hoogte
- maak aan het kind duidelijk dat hij hieraan geen schuld heeft
- bespreek met je kind welke stappen je zal zetten (school verwittigen enz.)
- ondersteun de aanpak van de school en geloof samen met je kind in een goede afloop
- stimuleer je kind om voor zichzelf én voor anderen op te komen
- schakel indien nodig via de school en het CLB externe hulp in
- blijf in je rol van ouder en neem de taak van de school in bemiddeling met andere kinderen en ouders niet over!

4. Wat als je kind pest?

4.1 Mogelijke kenmerken van pesters

- ze proberen te overheersen in allerlei situaties
- ze zijn vaak tegendraads
- ze aanvaarden geen tegenwerking (van leeftijdsgenoten)
- ze hebben een gebrek aan sociale vaardigheden
- ze zijn vaak ongeduldig
- ze roddelen
- ze spotten en lachen iemand uit

- ze intimideren
- ze hebben moeite om gevoelens onder woorden te brengen
- ze maken dingen stuk
- ze hebben soms een laag zelfbeeld (al zal je dat op het eerste zicht niet steeds merken)
- ze zijn zelf vroeger gepest geweest

4.2 Wat doe je als ouder als je kind pest?

- maak tijd om te praten over het probleem van je kind
- geef aan dat je het gedrag niet accepteert (wel het kind)
- probeer te zoeken naar de oorzaken van het gedrag
- geef zelf het goede voorbeeld en probeer goed gedrag aan te leren
- breng de school op de hoogte en probeer naar een oplossing te werken
- beloon je kind wanneer het positief gedrag vertoont (niet met materiële geschenken)
- probeer je kind te laten beseffen hoe erg het is om gepest te worden
- schakel indien nodig via de school en het CLB externe hulp in
- blijf in je rol van ouder en neem de taak van de school in bemiddeling met andere kinderen en ouders niet over!

5. Wat als je kind omstaander bij / getuige van een peestsituatie is?

- stimuleer je kind om te **praten** met de leerkracht over wat hij/zij gezien heeft
- **contacteer de school** om je bezorgdheid te uiten (meldingen worden steeds discreet behandeld)

6. Cyberpesten

6.1 Wat is cyberpesten?

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT zoals internet, gsm, smartphone, tablet of computer om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen, Onderzoek toont aan dat ...

- cyberpesten vaak gepaard gaat met 'gewone' pesterijen
- wie veel tijd doorbrengt op het internet, een grotere kans maakt om bij cyberpesten betrokken te raken
- wie meer persoonlijke informatie op het internet zet, een grotere kans maakt op misbruik van die informatie
- ouders het risico op cyberpeestproblemen (pesten en gepest worden) onderschatten

Op een veilige en verantwoorde manier met ICT omgaan is een eerste vereiste om het risico op cyberpesten te verminderen.

6.2 Wat kan je als ouder doen om cyberpesten te voorkomen?

- informeer je over het gebruik en misbruik van internet en gsm/smartphone bij jongeren
- toon interesse in de ICT-bezigheden en -vaardigheden van je kind
- zorg dat je weet waarmee je kind bezig is op het internet maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdgebruik)
- zorg voor een open gesprek over wat binnenkomt en buitengaat via het internet
- bespreek concrete voorvallen, ervaringen of nieuwtjes en verken wat kan of niet kan
- ga samen op zoek naar gepaste manieren van omgaan en communiceren via het internet
- bekijk met je kind hoe het met Facebook en ander sociale media kan omspringen (vrienden maken, boodschappen of contacten blokkeren, informatie delen, ...)
- hou een oogje in het zeil bij ICT-gebruik (zeker bij lagere schoolkinderen hoort de computer in een gemeenschappelijke ruimte waar toezicht mogelijk is)
- dring er bij je kind op aan dat het geen paswoorden of andere gevoelige informatie uitwisselt met anderen

6.3 Wat als je kind slachtoffer is van cyberpesten?

- let op gedragssignalen (plots niet meer naar school willen, niet meer computeren, of sms'en, ...) en ga zo nodig met je kind in gesprek
- blijf rustig en luister naar zijn/haar verhaal
- neem het verhaal van je kind ernstig, maar durf ook relativeren
- reageer niet zelf op pestmails of pest-smsjes
- zeg aan je kind dat het pestmails, pestchats en pest-smsjes moet bijhouden of uitprinten als eventueel bewijsmateriaal
- bekijk samen met je kind hoe het zich beter kan beschermen
- verander desnoods het gsmnummer, e-mailadres of de online gebruikersnaam
- zoek uit hoe bepaalde contactpersonen kunnen worden geweerd of geblokkeerd
- komen de pesterijen uit de schoolomgeving, neem dan snel contact op met de school
- doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federal Computer Crime Unit (via www.e-cops.be)

6.4 Wat als je kind cyberpest?

- maak je zoon of dochter duidelijk dat je niet wil dat hij/zij anderen op die manier pest
- eis dat het (cyber)pesten stopt
- vraag uitleg over het waarom van zijn/haar gedrag
- speel in op zijn/haar inlevingsvermogen: 'Hoe zou jij het vinden als dit met jou zou gebeuren'?
- bespreek met je kind hoe hij/zij de aangerichte schade en het geschonden vertrouwen kan herstellen (naar het slachtoffer toe, naar jullie toe, naar de school toe)

Twee vuistregels om mee te geven aan je kind:

1. Alle informatie die je in het gewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op het internet. Denk aan je dagboek of je tandenborstel... die houd je ook voor jezelf.
2. Alles wat je niet in het ware leven recht in iemand zijn gezicht durft zeggen, tik je ook niet in op sociale media, chatbox of sms!

Cyberpesten balanceert op de rand van veilig internet en pesten.

Scholen zijn verplicht hun leerlingen te leren op een veilige en verantwoorde manier met internet en ICT om te gaan. Als ouder kan je de school hierin steunen om deze opdracht te realiseren door ook thuis op een veilige en verantwoorde manier om te gaan met internet en ICT. Meer info over veilig internet : www.clicksafe.be.

Tot slot

Onze school zal alles in het werk stellen dat binnen haar mogelijkheden ligt om het pesten tegen te gaan en ervoor te zorgen dat alle kinderen graag naar school komen. **Het is dan ook van cruciaal belang dat de school steeds en onmiddellijk op de hoogte wordt gebracht van pestgedrag.** Pesten verloopt soms schijnbaar onzichtbaar en daarom vragen we aan alle ouders om elk signaal te melden en te blijven melden telkens er zich een nieuw feit aandient. Samen met alle betrokkenen (kinderen, schoolteam en ouders) gaan we voluit voor een pestvrije school! We danken alvast alle ouders op voorhand voor hun medewerking!

Dankwoord

Dit beleidsplan werd ontwikkeld door het voel-je-goed-in-je-vel-kernteam van de school. Een bijzonder woord van dank gaat dan ook uit naar alle kernteamleden die zich gedurende twee schooljaren engageerden om het voel-je-goed-in-je-vel-beleid van de Sint-Martinusschool te vernieuwen.