

Toch mijn kind niet!



1 juni 2015
Vrije Basisschool Aspelare

Inhoud

- Wat is pesten?
 - Klassiek pesten
 - Cyberpesten
 - Gevolgen
 - Herkennen
- Aanpak
 - Thuis
 - Op school

Wat is pesten?

- Direct of indirect
- Herhalend – langdurig
- Schadelend gedrag
- Ongelijke machtsverhouding
- Intentioneel
- Sociale functie

Kenmerken cyberpesten

- Anoniem
- Minder rem – vaak zonder getuigen, laagdrempelig
- ‘Cockpit-effect’
- Je kan niet nuanceren
- Groter publiek
- Onvoorspelbaar → nergens meer veilig
- Blijft op het net
- Sneeuwbaaleffect

Cyberpesten

- www.cyberpesten.be
- www.clicksafe.be

Tips

- Netiquette
- Voorlichting
- Niet reageren
- Bewijsmateriaal bewaren
- Niet persoonlijk zien
- Afsluiten of weggaan
- Vertellen aan een vertrouwenspersoon

Pesten is

- Iedere situatie waarin een persoon herhaaldelijk en langdurig slachtoffer is van geestelijk en/of lichamelijk geweld uitgeoefend door één of meerdere personen

plagen – ruzie maken - pesten

PLAGEN	RUZIE MAKEN	PESTEN
<ul style="list-style-type: none">✓ Onschuldig✓ Gelijke machtsverhouding✓ Wisselend slachtoffer✓ 1 tegen 1✓ Geplaagde blijft in groep✓ Weinig nadelige gevolgen✓ Vlug vergeten	<ul style="list-style-type: none">✓ Meningen worden op hevige en emotionele wijze uitgelegd✓ Meestal verzoening✓ Niet automatisch het einde van de vriendschap✓ Geen verstoord evenwicht	<ul style="list-style-type: none">✓ Met voorbedachten rade✓ Ongelijke macht✓ Hetzelfde slachtoffer✓ Groep tegen individu✓ Isolatie van slachtoffer✓ Zware gevolgen✓ Moeilijk herstel

Recent onderzoek

- Afgelopen 6 maanden minstens één keer slachtoffer van pesten:



- Online:



Eerder onderzoek (11- tot 18 jarigen)

- 24,5 % heeft pestervaringen
- 7 % pest zelf
- 5,5 % wordt minstens één keer per week gepest
- 3,2 % wordt meermaals per week gepest

Meer dan **34 500** kinderen en jongeren!!

Feiten en cijfers

- In het SO wordt minstens 1 op 10 leerlingen gepest
- 'Piek' bij 10 tot 15 jarigen
- 40% van de slachtoffers krijgt nooit hulp

♂ vaker direct pesten

♀ vaker indirect pesten

Gevolgen van pesten

- Schoolgebonden effecten
 - ▣ Leer- en werkprestaties ↓
 - ▣ Spijbelen – te laat komen – afwezigheden
 - ▣ Leerproblemen
 - ▣ Schoolnormoverschrijdend gedrag (geweld, druggebruik, pesten ...) ↑

Gevolgen van pesten

- Impact op fysieke en mentale gezondheid
 - ▣ Psychosomatische klachten
 - ▣ Psychische en sociaal-emotionele problemen
 - Depressieve gevoelens
 - Suïcidale gedachten en suïcidaal gedrag
 - Automutilatie
 - Eetstoornissen
 - Dwangmatig gedrag
 - Overprikkelbaar en over-angstig (PTSS) en anderzijds stil/afwezig/dagdromen
 - Onzekerheid – faalangst – fobieën

Gevolgen van pesten: conclusie

- *Rechtstreekse bedreiging* voor de geestelijke gezondheid van kinderen en adolescenten
- Belangrijke risicofactor voor *psychopathologische problemen*
- Sterke samenhang met *sociaal-emotionele problemen* (onder meer automutilatie, gewelddadig gedrag en psychotische symptomen)

Feiten en cijfers

- Speelplaats
- Klasgenoten
- Groepsaangelegenheid; de leerlingen weten het!
- Ouders weten het vaak niet, leerkrachten nog minder!

Vanwaar het stilzwijgen?

- Angst voor escalatie en revanche
- Zelfbeschuldiging – schaamte
- Overmacht van de pestkoppen
- Machteloosheid
- Bescherming ouder(s)
- Argwaan voor reacties volwassenen
- Groepsdruk
- Eigen daderschap
- ...

Een zaak van meerdere leerlingen

- Actieve pester(s) en meelopers(s)
- Passieve getuigen (de 'buitenstaander')
- Pestslachtoffer(s)
- De verdediger

Over de pestkop

- Geen medeleven en respect voor slachtoffer/gevoelens slachtoffer
- Voelt zich niet schuldig (legt schuld bij slachtoffer)
- Eigen gedrag goedpraten of minimaliseren

Over de pestkop

- Onzeker

Soms niet goed weten hoe op een goede manier contact te leggen

➡ Onzekerheid verbergen



Stoer doen (populariteit afdwingen)

- Geen grenzen

- Zelf problemen ➡ Zich afreageren

- Verveling

Over de pestkop

- Even verstandig
- Minder volgzaam
 - ➔ □ Vaker straf
 - Zich afzetten
 - Zich niet aan afspraken houden
- Problemen met lichaamstaal
- Gesloten (waardoor soms agressief)
- Moeite met kritiek

Waarom pest de pestkop?

- Uit verveling of frustratie
- Iemand niet kunnen luchten
- Bewijzen de sterkste te zijn
- Ervaren van macht
- Verwerven van bijval van andere leerlingen
- Verwerven van status
- Verwerven materiële zaken of geld
- Gebrek aan supervisie
- Gebrek aan prosociale vaardigheden

Over het pestslachtoffer



- Hoe kan je een pestslachtoffer herkennen?

Wat ouders merken

- Komt thuis met kapotte fiets, kleren of boeken
- Heeft blauwe plekken, schrammen
- Neemt geen klasgenootjes mee
- Is bang om naar school te gaan
- Kiest een onlogische route van en naar school
- Slaapt onrustig en heeft nare dromen
- Vraagt en/of steelt geld van familie
- Wordt niet uitgenodigd voor feestjes
- Overspannen en gestrest op zondagavond of aan het eind van een vakantie

Wat leerkrachten merken

- Mag niet meedoen bij spelletjes of wordt als laatste gekozen
- Blijft dicht bij de leraar tijdens pauzes
- Zijn schoolprestaties gaan achteruit
- Ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit
- Vermijdt de speelplaats
- Klaagt over buikpijn, hoofdpijn
- Heeft misschien niet één goede vriend
- Zijn bezittingen worden afgenomen of verstoep
- Wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd

En nog ...

- Gaan niet graag naar school
- Spijbelen
- Te laat komen
- Frequente afwezigheden
- Automutilatie
- Niet mee op schooluitstappen

Aanpak: de basis

- Positieve betrokkenheid
- Positieve waardering
- Duidelijke regels en grenzen
- Stimuleren van autonomie
- Monitoring

Aanpak: tips voor ouders

- Praat met je kind als je ziet dat het zich niet goed voelt.
- Neem de klachten van je kind altijd ernstig
- Stel vragen om inzicht te krijgen
- Vraag wat je kind zou willen doen
- Zeg dat het de pestkop is die fout zit
- Laat je kind zoeken naar positieve dingen over zichzelf

Aanpak: tips voor ouders

- Neem contact op met de school of het CLB
- Zoek eventueel samen met je kind naar mogelijke oplossingen

Mogelijke oplossingen...

- Leer je kind truukjes
 - ▣ Lichaamstaal als wapen
 - ▣ De what-ever-aanpak
 - ▣ De humor-aanpak
 - ▣ Negeren (misschien)

(Bron: website 'Awel')

[actueel](#)[familie, gezin en huisdieren](#)[jij en de wereld](#)[jouw rechten](#)[let's talk about sex](#)[mijn lichaam](#)[pesten](#)[school](#)[verliefdheid](#)[voel je goed](#)[vriendschap en ruzie](#)[vrije tijd](#)

BEL

Het gratis en anoniem telefoonnummer van Awel is het nummer 102.

Je kan Awel elke dag bereiken **van 16 uur tot 22 uur**, behalve op zon- en feestdagen. Een gesprek met Awel hoeft je niet te betalen. Het is **volledig gratis**. Je belt helemaal **anoniem** met Awel. Je hoeft niet te vertellen wie je bent, jouw telefoonnummer verschijnt niet op onze telefoon en jouw gesprek met Awel komt niet op de telefoonfactuur.

Let wel op: via de 'redial' toets op de telefoon kunnen ouders wel achterhalen naar welke nummers jij belde, dus ook 102. Als je ouders echt niet mogen weten dat je met Awel contact opnam, zoek dan zeker eerst eens uit hoe je telefoonnummers uit het geheugen kan wissen. Voor ons geldt dat de gesprekken enkel worden gevoerd tussen jou en Awel, en niemand anders!

"Al onze medewerkers zijn in gesprek"? Dat kan! Awel wordt druk bezocht door kinderen en jongeren. Het is helaas mogelijk dat Awel niet onmiddellijk antwoordt... . Nog even geduld! Onze medewerkers maken zo snel als kan tijd voor jou. Je kan ook altijd een mail sturen naar brievenbus@awel.be of een bericht indienen op ons forum. Dankjewel voor je begrip en geduld!

Info nodig?

In de menubalk vind je een lijst van thema's waar je een schat aan informatie kan terugvinden.

Pesten aanpakken – 1 juni 2015 – VBS Aspelare - Jan Coppieters

- veelgestelde vragen (FAQ's)



actueel

familie, gezin en huisdieren

jij en de wereld

jouw rechten

let's talk about sex

mijn lichaam

pesten

school

verliefdheid

voel je goed

vriendschap en ruzie

vrije tijd

PESTEN

- Kan ik dat pestgedrag niet beter gewoon negeren?
- Wie pest er?
- Wanneer heeft een pester succes?
- Waarom pesten pesters?
- Word ik gepest?
- **HELP! MIJN BERICHT/REACTIE STAAT NIET OP HET FORUM!**
- Pesten
- Hoe kan je pestgedrag stoppen?
- Ik word gepest: zeg ik het aan iemand of niet?
- Cyberpesten

LAATSTE FORUMBERICHTEN

- wat moet ik doen als ik voor de zoveelste keer word gepest.
- Jongen van 15 zelfmoord plegen...
- Wat moet je doen als je gepest word?

MEER INFORMATIE

Algemeen

Hulporganisaties:

over gezondheid, preventie, geestelijke gezondheid en hulpverlening

JAC:

alle info over en contactgegevens van het jac in jouw buurt, en de plek waar je kan chatten met één van hun medewerkers

Jongerengids:

de online kidsgids, tienergids en jongereninformatiegids

Klachtenlijn:

soms loopt er iets fout op school, in de jeugdbeweging, etc.. Je voelt je slecht behandeld en het probleem raakt maar niet opgelost. Je zocht overal hulp maar niemand kan of wil iets doen. Klop dan zeker aan bij de klachtenlijn.

TEJO:

'therapeuten voor jongeren' gevestigd in Antwerpen

Over cyberpesten en veilig online

Clicksafe:

een website over veilig internet voor kinderen, jongeren en ouders

Veilig online:

een handige site voor jonge mensen en ouders om op een veilige manier te surfen

Ik word gepest: tips

- <https://www.youtube.com/watch?v=WTTu4N0oD0k&feature=youtu.be>

<http://www.praatoverpesten.be/>



Anti-pesttips

- <http://www.pestweb.nl/documents/133438/421234/Tips+Kids+Dolfje+Weerwolfje+actie/cf61c6c6-0f7c-423f-b9e2-e15bd4937660>

Aanpak: tips voor ouders

- Neem contact op met de school of het CLB
- Zoek eventueel samen met je kind naar mogelijke oplossingen
- Stimuleer contacten met andere kinderen
- Pas op voor overbescherming
- Sporten of andere hobby?

Waarom faalt repressie?

- Afwezigheid van ondersteunend contact
- Meer kans op wraakreacties
- Zwijgverbod verhardt
- Geen attitudeverandering, geen betere oplossingsvaardigheden, geen betere zelfbeheersing, geen betere empathie
- Stigmatisering: vernedering en afwijzing versterken de kans op volgehouden daderschap

Aanpak op school

- Doel = pesten onmiddellijk een halt toeroepen

Aanpak op school

- Preventie
- Aanpak bij pesten

Preventie

- Integrale schoolaanpak
- Speelplaatswerking

Speelplaatswerking

- Interessante omgeving gaat verveling tegen
- Leerlingen betrekken bij het ontwerp
- Opleiding toezichtshouders
 - ▣ Onderscheid maken tussen vechten om te spelen en echt vechten
 - ▣ Leren met conflicten om te gaan
 - ▣ Overleg tussen alle personeel

Proactieve strategieën

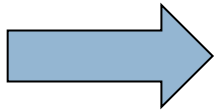
- Integrale schoolaanpak
- Speelplaatswerking
- Integratie in de leerstof/lessen
- Assertiviteitstrainingen
- Peersupport-programma
- Pro-actieve cirkels
- Leefklimaatbevorderende maatregelen

Leefklimaatbevorderende maatregelen:

- Leerlingenparticipatie
- Middagactiviteiten
- Fietspooling
- Verbindingsdagen met klasgroep
- Schoolfuif
- Schooltoneel
- Verwenweek
- Geheim vriendje
- ...

Aanpak:

Wat doet een leerkracht best als hij/zij ziet pesten?



Incidentgesprek

- Taak voor elke personeelslid!
- Reageer onmiddellijk
- Maak de pestkop duidelijk dat je pesten niet tolereert
- Zo snel mogelijk contact zoeken met de leerlingbegeleiders. Geen vijgen na Pasen!

Herstelgerichte strategieën

- Wie werd benadeeld?
- Wat zijn diens noden?
- Wie draagt hiervoor verantwoordelijkheid?

Herstelgerichte strategieën

- (Peer)bemiddeling
- Herstelgericht groepsoverleg (Hergo)
- No Blame-aanpak
- Kringgesprek
- Individueel incident- of ondersteuningsgesprek
- Klimaatschaal (klasthermometer)
- Contract
- Gedragskaart

De No Blame-aanpak

- Niet-bestraffende, probleemoplossende methode
- Niemand krijgt de schuld
- Pesten als groepsprobleem
- Vergroten van de empathie
- Gevoelens staan centraal, niet de feiten
- Alternatief gedrag aanleren

De No Blame-aanpak: 7-stappenplan

- Gesprek met het slachtoffer
- Een bijeenkomst met de betrokken leerlingen
- Leg het probleem uit
- Deel de verantwoordelijkheid
- Vraag naar ideeën van elk groepslid
- Laat het aan hen over
- Spreek hen opnieuw

De No Blame-aanpak: hoe komt het dat het werkt?

- Empathie en altruïsme
- Eén vriend maar
- Schaamte
- Macht
- De ik-taal van intentie
- Probleemoplossend
- Opvolging en evaluatie



Pesten aanpakken – 1 juni 2015 – VBS Aspelare - Jan Coppieters

Vragen?



jancoppieters@scarlet.be