



# STOP PESTEN

## BROCHURE VOOR OUDERS

*Wij zeggen 'neen' tegen pesten!*



# 1 | RUIZIE MAKEN, PLAGEN OF PESTEN?

## **Wat is ruzie maken?**

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie. Ruziemaken hoort bij samenleven. Je kan ruziemaken omdat je ergens niet mee akkoord gaat, omdat je van mening verschilt, omdat je toevallig hetzelfde of een andere kant uit wilt. Als je ruzie maakt zeg je soms dingen die niet zo bedoeld zijn en harder aankomen dan verwacht. Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen. Na een ruzie goed afronden, kan je je kind leren.

## **Wat is plagen?**

Plagen is van korte duur. Het is onschuldig. Het gebeurt spontaan en is speels. Kinderen die elkaar plagen doen dat vaak om de beurt. Nu eens plaagt de één dan weer de andere. Als kinderen aangeven dat het niet leuk meer is, dan houdt het plagen op. Af en toe geplaagd worden, daar moet je kind tegen kunnen. Bij plagen blijft je kind opgenomen in de groep.

## **Wat is pesten?**

We spreken over pesten als één of meerdere kinderen een ander kind meer dan eens en gedurende een lange periode, geestelijk of lichamelijk geweld aandoet, met de bedoeling de andere te kwetsen. Bij pesten is er sprake van een machtsonevenwicht: de ene is altijd winnaar, de andere is altijd verliezer.



# 2

## MIJN KIND WORDT GEPEST, WAT NU?

### **Wat doe je als jouw kind gepest wordt?**

- ✓ Maak voldoende tijd vrij voor een gesprek.
- ✓ Laat je kind vertellen wat er zich afspeelt en hoe het zich voelt.
- ✓ Neem het verhaal van je kind ernstig.
- ✓ Probeer rustig te blijven, ook al is dit moeilijk. Je kind heeft je steun nodig.
- ✓ Leg de schuld niet bij je kind. Wijs op de mooie en sterke kanten van je kind.
- ✓ Vraag aan je kind of er op school vrienden of klasgenoten zijn bij wie het zich veilig voelt.
- ✓ Bekijk samen wat wel leuk is op school.
- ✓ Vertel aan je kind dat het nodig is de school in te lichten om het pesten te laten stoppen.
- ✓ Overleg met je kind wie de meest geschikte contactpersoon is.
- ✓ Bekijk samen wat je de school zeker wilt zeggen.



## Een gesprek met de school

- ✓ Stel het gesprek met de school niet te lang uit.
- ✓ Houd je aan de afspraken die je hierover met je kind hebt gemaakt.
- ✓ Voer het gesprek met de school niet via de telefoon, maar kies voor een echt gesprek ter plaatse. Maak hiervoor een afspraak.
- ✓ Probeer rustig te blijven. Druk je bezorgdheid uit en je vertrouwen in de school.
- ✓ Vertel wat er aan de hand is met concrete feiten. Verduidelijk hoe je kind zich nu voelt en wat de pesterijen met hem/haar doen.
- ✓ Verduidelijk de belangrijkste wens van je kind.
- ✓ Vraag de school om eerst en vooral te observeren wat er op school rondom jouw kind afspeelt (speelplaats, refter, klas).
- ✓ Laat de school voldoende tijd om het probleem stapsgewijs aan te pakken. Druk vertrouwen uit in de aanpak van de school. Respecteer het sanctiebeleid van de school. Vraag naar de meest geschikte contactpersoon voor jouw kind binnen de school.
- ✓ Maak een nieuwe afspraak om het verdere verloop en de ervaringen van je kind te bespreken. Mogelijk volstaat een telefonisch contact.
- ✓ Verwacht niet dat het pesten van vandaag op morgen opgelost is.
- ✓ Bedank de contactpersoon voor zijn/haar inspanningen.
- ✓ Spreek af dat jij jouw kind op de hoogte zult brengen van het voorbije gesprek.



# 3

## MIJN KIND PEST EEN ANDER, WAT NU?

### **Wat doe je als jouw kind anderen pest?**

Kinderen komen thuis niet zomaar vertellen dat ze anderen pesten. Vaak zal de school je op de hoogte brengen of zullen ouders van het slachtoffer je aanspreken. Als je verneemt dat je kind andere kinderen pest, is dat geen prettige boodschap. Toch is het beter dat je wordt aangesproken. Het drukt vertrouwen uit in jouw rol als ouder en is dus zeker geen verwijt. Probeer een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van wat er precies aan de hand is. Erken dat het voor iedereen beter is dat het pesten zo gauw mogelijk stopt. Geef terug dat je geraakt wordt door de mededeling en dat je nu eerst en vooral met je kind in gesprek zult gaan.

### **Als je het nieuws verneemt van de ouder(s) van het slachtoffer**

- ✓ Luister naar wat de andere ouder te vertellen heeft en blijf er zelf rustig bij.
- ✓ Maak duidelijk dat je de pesterijen in ieder geval afkeurt en dat je bezorgdheid van de andere ouder begrijpt.
- ✓ Leg uit dat je het probleem nu eerst en vooral met je kind wilt bespreken om te horen wat er aan de hand is.
- ✓ Vertel ook dat je open staat om het probleem desnoods te bespreken met de school. Een pestprobleem is meestal een groepsgebeuren, dat dan ook op school moet worden aangepakt.

### **Als je het nieuws verneemt via de school**

- ✓ Luister naar wat de school te vertellen heeft.
- ✓ Zeg de school dat je het probleem in elk geval met je kind zult bespreken en dat je na het gesprek opnieuw contact zult opnemen om verdere afspraken te maken.
- ✓ Bespreek thuis het probleem met je kind.
- ✓ Vraag aan de contactpersoon op school hoe je als ouder de aanpak van de school kan ondersteunen.
- ✓ Maak zo nodig een afspraak met de school om de opvolging en ondersteuning van je kind te bespreken.
- ✓ Vraag zo nodig hulp van de school voor toezicht, begeleiding en opvolging van de afspraken.

## Praten met je kind

- ✓ Bespreek het probleem met je kind. Luister naar zijn/haar verhaal.
- ✓ Keur pestgedrag af. Onderstreep dat je er op rekt dat je kind de pesterijen niet (langer) steunt.
- ✓ Wijs op het verschil tussen pesten en plagen. Leg uit waarom pesten voor jou niet kan.
- ✓ Wijs je kind op de negatieve gevolgen van pesterijen op het slachtoffer, op zichzelf en op de klasgroep.
- ✓ Geef je kind de kans om het terug goed te maken en om de schade te herstellen: ga samen na hoe dit kan gebeuren. Doe een voorstel aan de school/slachtoffer.
- ✓ Druk vertrouwen uit in je kind en reageer positief op elke positieve verandering.
- ✓ Blijf je bewust van jouw verantwoordelijkheid en neem die ter harte.
- ✓ Zoek eventueel steun om jouw verantwoordelijkheid goed te blijven opnemen. Het is niet altijd gemakkelijk om rustig en kalm te blijven en het nodige te doen.

## Wat doe je als je kind betrokken is bij het pesten als toeschouwer of als meeloper?

- ✓ Laat je kind vertellen wat er aan de hand is.
- ✓ Wijs je kind op de gevolgen van pesterijen, het verdriet van het slachtoffer, de nadelen voor de pestende kinderen en de groep.
- ✓ Vertel je kind dat het pesten moet stoppen en dat hij/zij daarbij kan helpen.
- ✓ Wijs op het belang van samenwerking en op de noodzaak om peestsituaties bespreekbaar te maken.
- ✓ Bekijk met je kind op welke manier hij/zij verantwoordelijkheid zou kunnen opnemen.
- ✓ Overleg op welke manier de school op de hoogte kan worden gebracht van een bestaand pestprobleem (hoe en aan wie melden?).
- ✓ Bespreek met je kind mogelijke manieren om het pesten af te keuren. 'Stop ermee', 'pesten is laf', 'daar doe ik niet aan mee', 'ik vind pesten helemaal niet leuk en daarom doe ik er niet aan mee'.
- ✓ 'Nee zeggen' lukt beter wanneer je het samen doet. Zoek uit welke klas- of groepsleden je kind kan aanspreken om hem of haar te steunen.

# 4

## SIGNALEN VAN PESTEN



### **Welke signalen kunnen wijzen er op dat jouw kind gepest wordt?**

- ✓ Psychosomatische klachten (hoofdpijn en/of buikpijn) die vaak verdwijnen tijdens weekends en vakantiedagen.
- ✓ Wil niet naar school.
- ✓ Wil bepaalde kleding niet meer aandoen.
- ✓ Is vlug prikkelbaar, vlug agressief, snel boos.
- ✓ Is erg teruggetrokken.
- ✓ Plast opnieuw in bed.
- ✓ Heeft vaak nare dromen.
- ✓ Wordt nooit uitgenodigd op feestjes.
- ✓ Geen vriendjes die langskomen om te spelen.
- ✓ Speelt vaak met veel jongere kinderen.
- ✓ Onverklaarbare blauwe plekken.
- ✓ Kapotte kleren.
- ✓ Spullen die verdwijnen.
- ✓ Dalende cijfers.
- ✓ Minder motivatie op school.

# 5

## WAT MET CYBERPESTEN?

### Onderzoek toont aan dat ...

- ✓ 1 op 3 kinderen/jongeren geconfronteerd wordt met cyberpesten.
- ✓ 1 op 5 kinderen/jongeren al eens gecyberpest heeft.
- ✓ cyberpestende jongeren meestal iets ouder zijn dan hun slachtoffer(s).
- ✓ 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 cyberpestproblemen (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.

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

- ✓ Informeer je over het gebruik en misbruik van internet en gsm bij jongeren.
- ✓ Toon interesse in de ICT-bezigheden en -vaardigheden van je kind. Weet waarmee je kind bezig is op pc en gsm en maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdgebruik).
- ✓ Zorg voor een open gesprek over wat binnenkomt en buitengaat via de computer en de gsm.
- ✓ 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 ('netiquette') en gsm.
- ✓ Bekijk met je kind hoe het met Facebook, Instagram en TikTok 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.



## Wat als je kind slachtoffer is van cyberpesten?

- ✓ Let op gedragssignalen (plots niet meer naar school willen, niet meer computeren, of gsm 'men, ...) 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. Internet- of gsm-communicatie komt soms harder aan dan bedoeld.
- ✓ Reageer niet zelf op pestmails of pest-sms'jes.
- ✓ Vertel je kind pestmails, pestchats en pest-sms'jes bij te houden of uit te printen als eventueel bewijsmateriaal.
- ✓ Bekijk samen met je kind hoe het zich beter kan beschermen. Verander desnoods het gsm-nummer, e-mailadres of de online gebruikersnaam. Zoek uit hoe bepaalde contactpersonen kunnen worden geweerd of geblokkeerd.
- ✓ Komen de pesterijen uit de schoolomgeving, praat dan met de school, net zoals je dat met gewoon pesten doet.
- ✓ Doe bij ernstige gevallen aangifte bij de politie.

## 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?'
- ✓ Wijs op de gevolgen van onheus internet- of gsm gebruik: de impact op het slachtoffer, de wettelijke risico's en sancties, de negatieve weerslag op jullie relatie, de problemen met de school, ...
- ✓ 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).
- ✓ Bereid de stap naar echte verontschuldiging voor en kijk toe op de uitvoering.

## Twee vuistregels om mee te geven aan je kinderen.

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 Instagram, TikTok, Facebook, ....



# 6

## OUDEERS EN DE SCHOOL, ÉÉN TEAM

- ✓ Verwittig steeds de school wanneer je kind niet gelukkig is. Elke leerkracht heeft een e-mailadres van de school. Je vindt die gegevens op de website. Je kan ook contact opnemen via de schoolagenda. Elke leerkracht is bereid om een afspraak te maken voor een gesprek.
- ✓ Raadpleeg de visie betreffende pesten van de school . Je kan die terugvinden op de website. Een goede aanpak en preventie van pestproblemen is immers belangrijk.
- ✓ Zorg dat het thema 'pesten' op de agenda van de oudervereniging en van de schoolraad wordt gezet.
- ✓ Streef naar samenwerking met het schoolteam en bekijk samen hoe jullie de schoolwerking kunnen versterken en ondersteunen.
- ✓ De schoolraad en de oudervereniging zijn niet de plaatsen om individuele peestsituaties te bespreken. De schoolraad en de oudervereniging kunnen wel een signaalfunctie naar de school vervullen.





# EXTRA HULP & INFORMATIE

Heb je als ouder het gevoel dat je geen gehoor vindt bij de leerkracht of de school?  
Heb je als ouder het gevoel dat de school onvoldoende hulp biedt?  
Neem contact op met het CLB (Centrum Voor Leerlingenbegeleiding)



Vestiging Sint-Niklaas  
Ankerstraat 63  
9100 Sint Niklaas  
**BASISONDERWIJS**  
03 780 66 04



Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal en/of een probleem.