

Hoe bewaken we ons "goed gevoel" in De Fonkel?



Voorwoord

Pesten is altijd een actueel onderwerp. Als school zijn wij dan ook al lange tijd bewust bezig met het voorkomen en aanpakken van pestgedrag. Vanuit onze pedagogische visie vinden wij dat ieder kind recht heeft op een veilige plek op onze school.

Met dit preventief actieplan willen we graag duidelijkheid scheppen voor iedereen die op welke wijze dan ook bij onze school betrokken is. Het mag gezien worden als een uitgangspunt voor het handelen op onze school. Normen en waarden die wij op school voor ogen hebben bij de vorming en begeleiding van de kinderen spreken hieruit.

Jaarlijks zal ons actieplan en de daarbij behorende schoolregels opnieuw worden geëvalueerd.

Uiteraard staan wij ten allen tijd open voor suggesties die een aanvulling of verbetering op dit protocol kunnen zijn. Immers het gaat ons allemaal aan en alleen met elkaar kunnen we pestgedrag voorkomen en/of oplossen.

Team De Fonkel
januari 2010

Voorwoord	2
Hoofdstuk 1: Algemeen	5
1.1 Een veilig schoolklimaat	5
1.2 Wat is pesten?	5
1.3 Kenmerken pesten	5
1.4 Pesten t.o.v. plagen	6
1.5 Nieuwe vormen van pesten	6
1.6 signalen van pesten door de pester	6
1.7 signalen van het gepeste kind	7
Hoofdstuk 2: De betrokkenen	7
2.1 Het kind dat pest	7
2.2 Het gepeste kind	8
2.3 De meeloopgroep	8
Hoofdstuk 3: Preventieve activiteiten	8
3.1 Afspraken op schoolniveau	8
3.2 op klassikaal niveau	10
3.3 De STOP-methode	11
Hoofdstuk 4: Pesten, Hoe verder? De rol van de school.	11
4.1 Verantwoordelijkheid en veiligheid	11
4.2 Hulp bieden aan alle partijen	12
4.3 Een stappenplan	14
Hoofdstuk 5: Rol van de ouders	17
5.1 De ouders	17
5.2 Tips voor ouders	17
Hoofdstuk 6: Tips over pesten voor kinderen	20
6.1 Tips voor kinderen die worden gepest	20
6.2 Tips voor kinderen die pesten	20
6.3 Tips voor kinderen die wat aan pesten willen doen	21
Hoofdstuk 7: Tips over pesten via internet, ...	22
7.1 Pesten via internet	22

7.2	Pesten via internet: tips voor alle kinderen	22
7.3	Pesten via internet: tips voor kinderen die worden gepest	22
7.4	Tips voor ouders	23
Hoofdstuk 8: Boekjes om te lezen en links		23
8.1	Boekjes om te lezen	23
8.2	Websites over pesten	24
Hoofdstuk 9: 10 gouden regels vanuit het actieplan voor kinderen + ondertekening		25

Hoofdstuk 1: Algemeen

1.1 Een veilig schoolklimaat

Wanneer kinderen met plezier naar school gaan, ontwikkelen ze zich beter en gaat het leren meer vanzelf. Elk kind moet zijn "eigen" ik kunnen bewaken en zichzelf mogen zijn. Ze moeten zich op school veilig en op hun gemak voelen. Niet alleen binnen de muren van hun klas, maar ook in de rest van het schoolgebouw en op de speelplaats. In het scheppen van een veilig schoolklimaat speelt de school een belangrijke rol. Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Zolang er mensen zijn, zal er pestgedrag zijn. Dat is echter geen reden om er niets aan te doen. Het team van De Fonkel wil pestgedrag serieus nemen en (preventief) aanpakken. Wij realiseren ons wat de gevolgen kunnen zijn voor slachtoffers en daders van pesten.

1.2 Wat is pesten?

Om pesten en pestgedrag (preventief) aan te pakken is het van belang eerst in kaart te brengen wat pesten nu eigenlijk is. Onder pesten verstaan wij het volgende : "Pesten is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een leerling of een groep leerlingen t.o.v. een of meer klasgenoten, die niet (langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen". Dit gebeurt op systematische basis tegen eenzelfde slachtoffer.

Er zijn twee soorten van pesten; direct pesten (openlijke aanvallen op de gepeste) en indirect pesten (sociale isolatie van gepeste door buitensluiten, negeren, verspreiden van geruchten en leugens,...).

1.3 Kenmerken pesten

- Pesten gebeurt opzettelijk.
- Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal), men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
- Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer).
- Pesten gebeurt systematisch.
- Pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt erger als er niet wordt ingegrepen.
- Het pesten gebeurt meestal door een groep (pester, meelopers en supporters) t.o.v. een geïsoleerd slachtoffer.
- Pesten heeft meestal een vaste structuur, pestkoppen zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers.
- Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor.

1.4 Pesten t.o.v. plagen

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Het is plagen wanneer personen aan elkaar gewaagd zijn. Het is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Er is geen winnaar of verliezer. Personen zijn dan ook in staat zichzelf te verdedigen, zijn weerbaar. Personen lopen geen (blijvende) fysieke, mentale of materiële schade op. Het gebeurt bij iedereen. Bij plagen, in tegenstelling tot pesten, gebeurt het dus niet op systematische basis tegen eenzelfde persoon.

1.5 Nieuwe vormen van pesten

Als gevolg van technologische ontwikkelingen, is onze samenleving de afgelopen jaren verrijkt met tal van nieuwe producten en diensten, zoals internet, e-mail, MSN, Hyves, mobiele telefoon etc.

Naast de vele voordelen die deze middelen bieden, kleven er voor pesten en pestgedrag vervelende nadelen aan.

Deze middelen kunnen door pesters misbruikt worden om hun slachtoffers nog meer lastig te vallen. Het zgn. digitale pesten verschilt in bepaalde opzichten van het "traditionele pesten"; het kan namelijk op afstand, anoniem en non-stop gebeuren.

Het anoniem pesten is daarom veel moeilijker te achterhalen. Opvallend van deze wijze van pesten is, dat het taalgebruik veel harder is dan het directe pesten.

1.6 Signalen van pesten door de pester

Om het pesten tegen te gaan, moeten leerkrachten eerst weten of en hoe er wordt gepest. Dit kunnen zij allereerst doen door steeds bedacht te zijn op signalen die kunnen wijzen op pestgedrag.

Veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen zijn:

- Volstrekt doodzwijgen
- Isoleren
- Psychisch en/of fysiek mishandelen
- Kring vormen of insluiten in de klas, gang of schoolplein
- Buiten school opwachten/achterna rijden naar huis
- Slaan/schoppen
- Klopjachten organiseren
- Als slaaf behandelen
- Bijnamen geven/altijd gebruiken
- Zogenaamd leuke opmerkingen maken
- Bezittingen afpakken/vernielen
- Cadeaus/geld eisen
- Jennen
- Slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven
- Uitschelden/schreeuwen

- Opmerkingen maken over kleding/uiterlijk
- Beledigen
- Briefjes doorgeven
- E-mails/SMS berichten met bedreigende/beledigende inhoud sturen
- Steeds (mobiel) bellen

Deze lijst is helaas niet volledig en kan steeds worden aangepast en uitgebreid. Men kan het zo gek niet bedenken of leerlingen hebben het bedacht en gedaan.

1.7 Signalen van het gepeste kind

Kinderen die gepest worden zullen dat niet zo gemakkelijk zeggen tegen ouders en/of de leerkracht. Zij zijn bang dat ze niet serieus worden genomen, dat ze als zwak gezien worden of dat het pesten zal verergeren.

Het is daarom van belang alert te zijn op de signalen, ook (VOORAL) van het gepeste kind.

Signalen van het gepeste kind:

- Bang zijn om naar of van school te gaan
- Niet naar school willen gaan en voortdurend smoesjes verzinnen
- Smeken om naar school gebracht te worden
- Andere routes kiezen van en naar school
- Slechter presteren dan normaal
- Met kapotte spullen/kleren thuis komen
- Teruggetrokken gedrag vertonen
- Agressief worden naar andere kinderen toe
- Stoppen met eten
- Buikpijn/hoofdpijn
- Zichzelf in slaap huilen
- Nachtmeries hebben
- Hebben van schrammen/blauwe plekken
- Weigeren om te zeggen wat er aan de hand is

Een aantal signalen kunnen enkel thuis of juist alleen op school worden waargenomen. Dit vraagt alertheid en een open gesprekshouding van ouders en leerkrachten.

Hoofdstuk 2: De betrokkenen

2.1 Het kind dat pest

Globaal kun je zeggen dat kenmerken van pesten zijn: opvallend stoer doen, steeds in een vast groepje optreden en zelden vertellen waar hij is of wat hij doet, steeds zijn zin willen doordrijven, opvallend agressief gedrag vertonen.

Een pester reageert vaak zijn/haar eigen agressie of frustraties af op een onschuldig slachtoffer. Deze frustraties kunnen o.a. ontstaan vanuit de gezinssituatie of een

onpersoonlijke sfeer op school. De pester vindt het prettig om macht op zijn omgeving te kunnen uitoefenen. Hij/zij wil zich bewijzen, wil bij de groep horen. De pester accepteert alleen zijn eigen waarden en normen en houdt geen rekening met anderen. Er wordt gepest uit eigen onzekerheid, gewoonte of verveling. De pester staat in de groep geïsoleerd. Hij/zij leert geen nieuwe sociale vaardigheden en blijft pestgedrag vertonen.

2.2 Het gepeste kind

Slachtoffers van pesten missen vaak sociale vaardigheden om voor zichzelf op te komen. Ze trekken soms op de verkeerde manier aandacht, zijn te volgzzaam en hebben vaak weinig zelfvertrouwen. Door langdurig gepest te worden kan het kind faalangst ontwikkelen en een negatief zelfbeeld krijgen. Ook negatieve invloed op de schoolprestaties behoort tot de mogelijkheden. In de ergste gevallen leidt pestgedrag tot psychosomatische klachten, angstgevoelens, eenzaamheidsgevoelens en zelfmoordgedachten.

2.3 De meeloopgroep

Ook is er in veel gevallen nog sprake van een groep kinderen die uit angst om zelf gepest te worden, meelopen met de pester. Sommige kinderen doen ook mee voor een beloning en zeggen dan dat er niets aan de hand is. Op deze manier wordt er niet ingegrepen en kan de pester doorgaan met treiteren en het slachtoffer staat alleen. De meeloopgroep kan zich voortdurend schuldig voelen over het feit dat men accepteert dat iemand gepest wordt. Op den duur gaan kinderen uit deze meeloopgroep hun eigen frustratie(s) afreageren op anderen.

Hoofdstuk 3: Preventieve activiteiten

3.1 Afspraken op schoolniveau

Onze school streeft ernaar dat kinderen zich veilig voelen. We willen elkaar met respect benaderen en vinden dat iedereen gelijkwaardig is ongeacht geloof, kleur, geslacht en afkomst.

Op schoolniveau gaan we uit van enkele basisregels die zijn opgenomen in het schoolreglement. Aan het begin van ieder schooljaar en halverwege worden deze regels met de kinderen besproken. De regels i.v.m. hoe we met elkaar omgaan,... worden gevisualiseerd naar de kinderen toe in "Ik en mijn school". Deze worden ook op zichtbare plaatsen gehangen (in schoolgebouw, in de klassen, speelplaats).

Verder op schoolniveau werken we preventief door:

- We werken met project "Toeka", dit is een speels programma dat de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden stimuleert bij kinderen van de eerste kleuterklas t.e.m. het zesde leerjaar. Toeka beïnvloedt de sfeer, het welbevinden, de veiligheid en het vertrouwen in de klas en op school.

- We werken met coöperatieve werkvormen. Dit zijn werkvormen waarbij de kinderen moeten samenwerken om een bepaalde taak,... tot een goed einde te brengen. Dit heeft als meerwaarde dat leerlingen van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen helpen. Dit is ook bevorderend voor de sociale relaties binnen de klas.
- Er zijn afspraken gemaakt rond groepsverdelers en rond heterogene groepsvorming.
- Er is ook aandacht voor het welbevinden via aangepaste onderwijsbehoeften.
- In de toekomst wordt het accent nog meer gelegd op de talenten van elk individu en dit m.b.v. "accent op talent-project". In dat project gaat de aandacht vooral uit naar onze talenten en positieve eigenschappen en dit via het geven en ontdekken van complimenten.
- Er worden individuele kindgesprekken gehouden.
- We werken regelmatig klasoverschrijdend.
- Alle kinderen worden op de hoogte gesteld van de kans dat ze met een vertrouwenspersoon kunnen praten in het zorglokaal of op een andere afgesproken plaats.
- Kinderen van het zesde leerjaar op school leuke activiteiten laten organiseren (sport, muziek, spel,...). Op die manier is er geen tijd voor pesten, wel voor leuke momenten.
- Ik voel mij oranje -stoel (time-outzone) die de kinderen gebruiken voor ze "in het rood" gaan.
- Er wordt geopperd om de weerbaarheid bij kinderen te ontwikkelen.
- Er geldt op de school een algemene "stop"- regel. Hierbij willen we de kinderen aanmoedigen om te komen tot het bepalen van zijn / haar persoonlijke grens. (zie ook 3.3)
- Onder de kinderen worden "peters" en "meters" aangesteld waarbij de kinderen terecht kunnen. Deze fungeren dus vertrouwenspersonen.
- Er wordt een contract tegen pesten opgesteld en ondertekend door alle partijen. Dit gebeurt in alle klassen.
- Er staat een bus voor gevoelens bij de TOEKA-hoek op de eerste verdieping. Daar kunnen kinderen briefjes insteken om dingen te melden. Daar kunnen ook leuke dingen in terecht komen. Zo valt het ook niet op wanneer iemand iets wil melden.
- De leerkrachten krijgen tips om pesten aan te pakken.

- Ouders die hun kind op school aanmelden, wordt het beleid op gebied van pesten ter informatie voorgelegd in de vorm van dit actieplan.

3.2 Op klassikaal niveau

Op klasniveau gebeuren er ook een aantal zaken om een positieve sfeer en groepsgevoel te versterken.

- Elk schooljaar stellen de kinderen van elke klas samen met de leerkracht ongeveer 10 regels op hoe we met elkaar en met onze omgeving om zouden moeten gaan. Er wordt een klassikaal contract i.v.m. gedragscode, regels en afspraken in de klas opgesteld. Op deze manier ontstaat er bij de kinderen een stuk betrokkenheid.
- Er worden op regelmatige basis kringgesprekken gevoerd en in sommige klassen werkt men met de gevoelensdoos, gedachtenschriftje, kind van de week, complimentjes op een briefje schrijven naar elkaar, elkaar verwennen,...
- Bij de jongere kinderen: deze hebben latjes (groen en rood). Na iedere speeltijd tonen ze of ze zich rood of groen voelen en wie wil, mag er iets bij vertellen.
- De leerkracht toont in de klas een groene kaart als ze "groene" dingen ziet en een rode kaart bij "rode" dingen. Zonder woorden begrijpen de kinderen dat ze hun gedrag moeten aanpassen.
- De leerkracht let op het welbevinden en betrokkenheid in de klas.
- De leerkracht vraagt regelmatig naar de gevoelens van de kinderen die het sociaal moeilijk hebben. De inspanningen van deze kinderen worden opgevolgd. De kinderen worden hierin zo goed als mogelijk begeleid.
- Het werken met een project rond talenten. Soms is het moeilijk voor de kinderen om mekaars talenten te zien, ze veroordelen mekaar soms snel.
- Lessen rond pesten en gevoelens.
- De kinderen nog meer activiteiten laten bedenken en uitvoeren om pesten tegen te gaan en/of een positief en warm klimaat te verkrijgen; bv.:
 - Een tentoonstelling met getuigenissen van pesters en gepesten maken.
 - Een film maken of tonen in een toneel hoe het zou zijn indien er alleen maar gepest wordt of indien iedereen lief zou zijn voor elkaar.
 - Een collage maken met enkel de positieve eigenschappen van de kinderen en wekelijks één kind in de kijker zetten.
 - ...
- Er wordt zoveel als mogelijk een uitdagende omgeving gecreëerd.
- Er wordt gewerkt aan zelfsturing.

- Er wordt regelduidelijkheid en veiligheid geboden.
- Er wordt gewerkt aan de sociale vaardigheden en gevoelens.
- Er kan een klastermometer afgenomen worden bij de kinderen. Dit is een test om te zien hoe het staat met het veiligheidsgevoel en de sfeer in de klas.
- Er kan een sociogram afgenomen worden van de klasgroep. Dit is een soort kaart van de relaties tussen de kinderen onderling. (De kinderen moeten op een aantal vragen antwoorden.) Dit is een handig instrument voor de leerkracht om te zien waar de kinderen zich in de groep bevinden op sociaal vlak.
- Regelmatig wordt de stop-regel herhaald en gekoppeld aan de gewenste situatie. (zie ook 3.3)
- ...

3.3 De STOP-methode

We hanteren de stop-methode, die we ieder schooljaar aan de kinderen uitleggen:
Voor de kinderen

1. Als je wilt dat een ander stopt met "iets" dan zeg je STOP. De ander moet dan direct stoppen.
2. Als de ander doorgaat, zeg je nog een keer: "Ik wil dat je nu gaat stoppen".
3. Bij herhaling ga je naar de leerkracht die toezicht doet of naar je peter of meter.

Voor de leerkracht

1. De benadeelde meldt zich bij de leerkracht.
2. De leerkracht laat het kind, dat door de stop heen ging, bij zich komen.
3. De leerkracht geeft de kinderen de opdracht om hun probleem uit te praten en als dat gelukt is, om het even te melden.

Bij systematisch overtreden van de stop-regel worden de ouders op de hoogte gesteld.

Hoofdstuk 4: Pesten, Hoe verder? De rol van de school.

De maatregelen zoals hierboven geschetst hebben een preventieve werking. We willen pesten dus ten alle tijden voorkomen. Als er sprake is van een pestprobleem, proberen we het probleem aan te pakken op het moment dat het speelt. De school is voor een belangrijk deel afhankelijk van de ouders bij de aanpak van pestgedrag. Een goede samenwerking tussen school en ouders is van groot belang voor het kunnen creëren van een positief schoolklimaat.

4.1 Verantwoordelijkheid en veiligheid

De leerkracht zal onmiddellijk actie moeten ondernemen wanneer er sprake is van pestgedrag. Het is van belang dat de leerkracht duidelijk aan de kinderen laat merken

dat hij/ zij het pestgedrag afkeurt. Voor de kinderen moet het duidelijk zijn dat de leerkracht zich verantwoordelijk voelt voor de veiligheid van ieder kind persoonlijk.

Leraren hebben een sleutelrol in de aanpak van pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijke voor de aanpak van pesten op school. Van leerkrachten wordt verwacht dat zij vroegtijdig pestgedrag signaleren en effectief bestrijden. Daarnaast kunnen leerlingen "pestsituaties" kenbaar maken d.m.v. briefjes in de TOEKA-bus.

Mocht hier sprake zijn van pesten en pestgedrag, dan zal de leerkracht eerst met desbetreffende leerling in gesprek gaan om het probleem boven tafel te krijgen. In overleg met de leerling zal hier ook met de groep over gesproken worden en met de pester.

Ook wordt van leerkrachten verwacht dat zij signalen van ouders serieus nemen. De intern begeleider/het team kan de leerkracht ondersteunen bij het in kaart brengen van het pestgedrag. Er wordt dan een plan van aanpak opgesteld om het pestgedrag/pesten te bestrijden. Eventueel worden externe instanties hierbij betrokken, zoals het CLB, pestdeskundige, psycholoog, ...

4.2 Hulp bieden aan alle partijen

Alleen maatregelen op klassikaal niveau lossen het probleem niet op. Er zal op individueel en groepsniveau oplossingen moeten komen.

Ook het slachtoffer, de pester en de zwijgende middengroep hebben hulp nodig.

- Allereerst de hulp aan het slachtoffer.
Zoals eerder beschreven staat, vertelt een kind dat gepest wordt vaak moeilijk dat het gepest wordt. Als (m.b.v. de eerder beschreven signalen) inderdaad pestgedrag wordt vastgesteld, moeten er maatregelen genomen worden, want het slachtoffer heeft hulp nodig.
Hulp van ouders, de leerkracht en misschien zelfs van een externe instantie.
- De pester heeft ook hulp nodig.
Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en hebben een positieve houding t.a.v. geweld. Verder blijkt dat pesters niet geliefd zijn bij andere leerlingen (hoewel dat soms niet zo lijkt).
Ze gebruiken verschillen (uiterlijk, kleding, handicap, presteren, opvliegende en impulsieve reacties etc.) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Pesters hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens.

Het is ijdele hoop om van hen te verwachten dat zij vanzelf wel met het pesten ophouden. Hulp is dus zeer noodzakelijk!

➤ Hulp aan de zwijgende middengroep:

In woord en daad moet de school steeds het signaal afgeven dat pesten absoluut niet kan en dus normoverschrijdend gedrag is, waartegen een ieder stelling moet nemen.

De school werkt aan een klimaat waarbij leerlingen het voor elkaar opnemen in plaats van de pesters hun gang te laten gaan. Hierbij wordt het verschil tussen melden en klikken steeds herhaald.

Hier volgen enkele tips om de zwijgende middengroep tot onze bondgenoot, in de strijd tegen pesten, te maken.

Tips voor leerkrachten

- Het onderwerp pesten dient beleidsmatig aangepakt en regelmatig aan de orde gesteld te worden in de klas.
- Wijs de leerlingen op hun verantwoordelijkheid. Leerlingen uit de zwijgende middengroep kunnen en moeten opkomen voor kinderen die gepest worden. Hierbij wordt het verschil tussen melden en klikken steeds herhaald.
- Als een leerkracht met de klas spreekt over pesten, is het in eerste instantie niet raadzaam om een peestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen. Als er meer vertrouwen ontstaat dan juist wel. Pesters hebben de neiging om zich anders niet betrokken te voelen of het niet op zichzelf te betrekken.
- Bij lessen over pesten is het voorbeeldgedrag van de leerkracht van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat :
waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar,
waar aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd,
waar ruzies worden uitgesproken en niet met geweld worden opgelost,
waar leerlingen in hun eigenheid worden gerespecteerd,
waar agressief gedrag van leerlingen, ouders en leerkrachten niet wordt geaccepteerd en waar leerkrachten duidelijk stelling nemen tegen zulk gedrag.

➤ Hulp aan ouders

Leerkrachten krijgen te maken met de ouders van slachtoffers, pesters en de zwijgende middengroep. De ouders van de slachtoffers zullen het meest geneigd zijn om de hulp van de school in te roepen, maar ook de ouders van de zwijgende middengroep zullen zich (misschien) zorgen maken. Pesten verzielt immers de sfeer in de klas.

4.3 Een stappenplan

Als pestgedrag wordt opgemerkt of gemeld, worden de volgende stappen genomen:

We werken met de NO-BLAME- methode. Dit is een probleemoplossende methode om met pestproblemen om te gaan. Uitgangspunt is dat het belangrijker is het probleem op te lossen dan de pester te straffen. De NO-BLAME-methode is een positieve manier om pesten aan te pakken, zonder beschuldigende vinger, die inspeelt op de empathie van de kinderen.

Deze methode volgt een bepaald stappenplan:

- **Stap 1: Gesprek met de gepeste:** De leerkracht neemt het probleem serieus en neemt een goede luisterhouding aan. De leerkracht vraagt de gepeste naar wat er gebeurd is, wie er bij betrokken waren en vooral wat hij daarbij voelt.
- **Stap 2: Gesprek met de kinderen die erbij betrokken waren:** De leerkracht roept de pester(s), meelopers en omstanders bij elkaar. (een groep van 6-8 personen)
- **Stap 3: Probleem voorleggen:** De leerkracht vertelt hoe de gepeste zich voelt. Er wordt niemand beschuldigd. Details worden niet besproken. Het gaat over het gevoel van de gepeste.
- **Stap 4: Gedeelde verantwoordelijkheid:** De leerkracht maakt duidelijk dat de groep verantwoordelijk is en er iets aan kan doen. De groep wordt aangemoedigd om te bedenken op welke manier kan worden gezorgd dat de gepeste zich gelukkiger voelt.
- **Stap 5: Suggesties voor de groep:** elk groepslid mag zijn suggestie aan de groep voorleggen. De leerkracht reageert positief en probeert niet aan te sturen op beloften of beter gedrag.
- **Stap 6: Uitvoeren van de suggesties:** De leerkracht beëindigt de bijeenkomst door de groep de verantwoording te geven om dit probleem op te lossen. Ze maakt een afspraak voor een vervolgbijeenkomst om te bespreken hoe het gaat.
- **Stap 7: Vervolgbijeenkomst:** ongeveer drie dagen later bespreekt de leerkracht met elke leerling individueel, ook met de gepeste, hoe het is gegaan. Zo kan de leerkracht controleren of het pestgedrag vermindert en houdt ze de leerlingen betrokken bij het proces.
- **Stap 8: Als het pesten niet stopt:** De vorige stappen worden herhaald (slechts één keer)

- **Stap 9: Afrondend gesprek:** na 2 weken wordt een afrondend gesprek gehouden met alle eerder genoemde betrokkenen.

Als het pesten niet stopt:

- **Stap 1: uitklaren van de situatie:** Er worden gesprekken gehouden met de kinderen in wisselende groepen om zicht te krijgen op de situatie. Uitleg over het verschil tussen klikken en melden. Klikken doe je omdat je wil dat iemand gestraft wordt. Melden doe je omdat je wil dat iets stopt.
- **Stap 2: gepaste maatregelen nemen:**
 - **Steun bieden aan de gepeste a.h.v. een gesprek:**

Er wordt geluisterd naar het kind en het probleem wordt serieus genomen. De leerkracht overlegt en werkt met het kind over/ aan mogelijke oplossingen. Het kind krijgt specifieke hulpmiddelen aangereikt na een overleg met het kind. Dit kan gaan van een gevoelenschriftje, dagelijks een gesprekje met de klasleerkracht,....

Zonodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bv. een sociale vaardigheidstraining. Zorgen voor follow-up gesprekken.
 - **Steun bieden aan de pester a.h.v. een coachend gesprek:**

Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent en hem bewust maken van de effecten van pesten voor zowel de gepeste, pester en omstanders. Hierbij maakt men gebruik van het empathisch vermogen. De leerkracht probeert de oorzaken van het pesten boven tafel te krijgen en laat duidelijk merken dat pesten niet geaccepteerd wordt (nultolerantie)

Verwachtingen i.v.m. normen, waarden, regels op school herhalen. Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden. Er worden grenzen gesteld en daaraan consequenties verbonden.

Het kind confronteren met feiten en gedragingen.
 - **Steun bieden aan de omstanders (meelopers) a.h.v. een coachend gesprek:** Helpen met probleemoplossend denken: Schetsen van de huidige situatie en de gewenste situatie. Vragen naar mogelijke oplossingen (interne en externe), de mogelijke hindernissen en welke hulpmiddelen indien nodig (vb. peermediation (leerlingen bemiddelen zelf als neutrale bemiddelaar tussen leerlingen die met elkaar een conflict hebben))

- De klas (middengroep) betrekken bij de oplossingen van pesten:
 - Het verschil nog eens herhalen tussen melden en klikken. (De bus voor gevoelens aan het zorglokaal vermelden.) Het verschil uitleggen tussen plagen en pesten (bv. m.b.v. een woordspin). Uit onderzoek blijkt nl. dat kinderen van hun leeftijd dikwijls het verschil niet goed weten. Soms gaan wij daar onterecht wel vanuit dat dit zo is.
 - Afspraken rond respect en andere groepsregels worden besproken.
 - Zeggen dat pesten niet getolereerd wordt en mogelijke consequenties daaraan verbonden.
 - Met de kinderen praten over pesten en hun eigen rol daarbij.
 - Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen (KLOP-methode)
 - De kinderen worden betrokken bij het nemen van acties om het klasklimaat te verbeteren (Hoe wordt het fijner voor iedereen?).

- **Stap 3: Gesprek voeren met de ouders over de voortgang:**
 - De leerkracht/ directie/ zorgcoördinator bespreekt de situatie zowel met de ouders van het gepeste kind als met de ouders van het kind dat pest. Tijdens deze gesprekken wordt het stappenplan (en eerder genomen stappen) en het verdere actieplan besproken. Er wordt ook gezegd wat er op school allemaal preventief gebeurt (of gaat gebeuren) i.v.m. pesten. De noodzaak van gesprekken wordt uitgelegd. Er wordt samen gekeken wat er nog tegen het probleem gedaan kan worden. Vorderingen worden regelmatig met ouders besproken, ouders en leerkracht,... blijven dus in contact.
 - Er wordt ook informatie en advies gegeven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt. Zowel op school als vanuit de thuissituatie. Er worden afspraken gemaakt over het evalueren over de gezette stappen.

- **Stap 4: De kwestie wordt in team besproken:**
 - Pesten is een schoolbreed probleem, daarom dienen alle betrokkenen op de hoogte te zijn van pestproblemen (leerkrachten, vak- en invalleerkrachten)
 - De school zorgt dat de leerkrachten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en in het aanpakken van pesten in de eigen klas en school.
 - De school neemt stelling tegen het pesten.
 - De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.

➤ **Stap 5: Indien nodig:**

Wekelijks wordt er een moment vrijgemaakt waarop verschillende leerkrachten gesprekken houden met groepjes kinderen.

Hoofdstuk 5: Rol van de ouders

5.1 De ouders

Ouders kunnen een belangrijke rol spelen bij het voorkomen en zo mogelijk oplossen van pesten op school.

Kinderen leren in de thuissituatie van het voorbeeld dat hun ouders geven hoe je met elkaar om kunt gaan. De manier waarop ouders over andere mensen praten is van invloed op hoe kinderen zich opstellen naar anderen. Kinderen moeten van hun ouders leren hoe ze respectvol met elkaar en met anderen moeten omgaan.

Duidelijke regels en het consequent naleven ervan is hierbij van groot belang. Kinderen hebben behoefte aan duidelijke grenzen. Zo mogelijk moeten school- en thuisregels op elkaar afgestemd zijn. Dit schept duidelijkheid en zo weten kinderen waar ze aan toe zijn. Voor kinderen is het van belang dat ze zich thuis veilig, warm en geborgen voelen, dan zullen ze zich minder snel gepest voelen en/of minder snel gaan pesten. Voor ouders is het vaak moeilijk om erachter te komen of hun kind gepest wordt. Pesten gebeurt vaak stiekem en vaak schamen gepeste kinderen zich waardoor zij niet snel de hulp van hun ouders zullen invoeren.

5.2 Tips voor ouders

Tips aan ouders van pester(s)

- Luister naar wat de school te vertellen heeft.
- Neem het probleem serieus.
- Sta achter de aanpak van de school. Bij twijfel richt je je als ouder naar de school (open communicatie). Twijfels bespreek je niet met je kind. Je kan wel tegen je kind zeggen: "Het is goed dat je mij dat vertelt. Ik zal dat bespreken met de school."
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan je kind.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport, dit om haar/ zijn agressie vreedzaam kwijt te kunnen.
- Confronteer je kind met de gevolgen van pesten.
- Zorg thuis voor duidelijke regels.
- Zorg voor warmte, liefde en geborgenheid.
- Leer je kind zijn/haar emoties te beheersen.

- Breng je kind respect bij voor anderen.
- Laat je kind een sociale vaardigheidstraining volgen.

Tips aan ouders van gepeste kinderen

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, kun je de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.

- Neem het probleem serieus.
- Pesten op school kun je het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Als je kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met je kind videobanden over pesten.
- Kinderen dringen er vaak op aan het niet aan de leraar te vertellen. Toch is het slim de school in te lichten. Vooral omdat 80% van de pestincidenten buiten het zicht van leerkrachten en schoolleiding plaatsvindt. Er is op school een vertrouwenspersoon (de zorgcoördinator, klimop-juf of directie). Doe echter niets buiten uw kind om. Leg je kind uit dat de school een beleid heeft voor pesten en dat u daarom toch iemand inlicht.
- Beloon je kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen door het benadrukken van zijn of haar sterke kanten en eigenschappen.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken.
- Wordt je kind op de sportclub gepest door leeftijd- of klasgenoten, vraag dan de leiding aan het pesten aandacht te besteden en met de kinderen te bespreken dat ieder kind op de club veilig mag zijn.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met je kind. Doe dat niet op negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?" U zou beter kunnen vragen: "wat is er vandaag allemaal goed gegaan?"
- Steun je kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat je kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij je kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Geef aan dat je kind in eerste instantie het beste niet kan reageren; het gaat erom dat de pester voelt niet meer "beet" te hebben.
- Bespreek welke situaties je kind het beste kan vermijden
- Leer je kind voor zichzelf op te komen
- Bedenk samen met het kind antwoorden of pakkende opmerkingen als "Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vind maakt mij niet uit!"

- Probeer het gevoel van eigenwaarde van je kind te herstellen door hem of haar te stimuleren zelfstandig iets te ondernemen, of door inspraak te geven in bijv. de inrichting van de eigen slaapkamer of het kiezen van een vakantiebestemming. Zo leren gepeste kinderen op een natuurlijke manier op te komen voor zichzelf.
- Leer je kind om op zijn houding te letten. Voorbeeld: maak jezelf groot. Loop, sta of zit met opgeheven hoofd; kijk de pester met zijn of haar ogen aan zonder dat je laat merken dat je bang of verdrietig bent; houd je schouders breed; houd je rug recht; zet je voeten schouderbreed; spreek de pester luid en duidelijk aan op zijn of haar gedrag; zeg wat je vindt; loop rustig weg en ga iets voor jezelf of met iemand anders doen.
- Stimuleer het ontwikkelen van sociale vaardigheden.
- Er bestaat geen kant en klare oplossing voor de situatie. Meestal zullen ouders van gepeste kinderen drie dingen moeten doen: praten met de ouders van kinderen die pesten, praten met de leerkracht of schoolleiding en het eigen kind weerbaarder maken.
- Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining (Sova).
- Voor kinderen is het fijn om lotgenoten te spreken. Bijvoorbeeld op het forum van pestweb of op www.pestforum.nl.

Tips aan alle andere ouders

- Wees er als ouders alert op als uw kind het volgende gedrag vertoont, want dan kan het gepest worden: 't gaat niet graag naar school, 't neemt geen vriendjes mee, is regelmatig spulletjes kwijt, klaagt over hoofdpijn en buikpijn en wordt steeds banger voor andere kinderen.
- Neem de pesterijen serieus of je kind nu een pester of gepeste is. Neem alle tijd om het probleem aan te horen en probeer uw kind vertrouwen te geven.
- Praat met je kind over school, relaties in de klas en vraag af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Als een kind in de buurt gepest wordt, probeer dan als ouder regelmatig de kinderen in de gaten te houden, zonder dat het opvalt.
- Als kinderen met specifieke problemen gepest worden (bijv. een onzichtbare handicap) kan het zinvol zijn om duidelijke uitleg aan buurtgenoten te geven.
- Belangrijk is om bij de feiten te blijven, niet kwaad te worden en zoveel mogelijk vragen te stellen aan de ouders.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Geef af en toe informatie over pesten aan de school: wie pest er, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit of als het meedoet met het pesten.
- Geef als ouders zelf het goede voorbeeld, wees niet neerbuigend of

respectloos t.o.v. anderen.

- Leer je kind voor anderen op te komen.

Hoofdstuk 6: Tips over pesten voor kinderen

6.1 Tips voor kinderen die worden gepest

Als jij wordt gepest, kan je dan wat doen zodat het pesten stopt? Jazeker, gelukkig wel! We hebben een aantal tips voor je op een rijtje gezet.

- Praten helpt! Als je niets vertelt, weet je zeker dat het pesten niet stopt. Misschien lost praten niet gelijk het pestprobleem op, maar het lucht wel op! Praat met een vriendje. Of met een volwassene die je vertrouwt en met wie je graag praat. Bijvoorbeeld je meester of juffrouw, je opa of oma. Praat vooral met je ouders, want zij kunnen je helpen het pesten te stoppen. Praten is geen klikken! Want pesten kan je niet in je eentje oplossen. Volwassenen moeten daarbij helpen.
- Op school kan er in de klas over worden gepraat. Bijvoorbeeld een kringgesprek over pesten. Niet speciaal over jou, maar over pesten in het algemeen. Misschien kan je in de klas regels afspreken over hoe je met elkaar omgaat. Of kan de juffrouw of meester een verhaal over pesten vertellen.
- Zeg tegen de pestkoppen dat je het pesten heel erg vindt. Misschien denken ze wel dat het je niet kan schelen.
- Kinderen die lang worden gepest kunnen gaan denken dat het hun eigen schuld is. Dat is niet waar! Niemand heeft het recht je te pesten. Pesten is nooit jouw schuld!
- Lees boeken over pesten. Zoek ze op in de bibliotheek of vraag er naar. Het helpt om te lezen over andere kinderen die worden gepest. En misschien lees je een tip om het op te lossen. Laat anderen het boekje ook lezen: je klasgenoten, de meester, je ouders. Zodat ze allemaal begrijpen hoe erg pesten is en ze helpen om pesten te stoppen.
- Ga leuke dingen doen: word lid van een leuke club of zoek nieuwe vriendjes. Als je op school wordt gepest is het fijn om naar club te gaan waar ze je niet pesten.

6.2 Tips voor kinderen die pesten

- Misschien ben je met pesten begonnen omdat het "grappig" was. De hele klas moest lachen en je gooide er nog een schepje bovenop. Je ging er mee door en het pesten is zo echt bij je gaan horen. Misschien wil je ermee stoppen, maar weet je niet hoe.

Kijk eens hoe de kinderen reageren met wie je een "grapje" uithaalt. Vinden ze het wel leuk? Bedenk voortaan grappen die echt leuk zijn!

- Het kan moeilijk zijn om met pesten te stoppen. Sommige pestkoppen denken dat ze wel moeten pesten omdat de hele klas dat van hen verwacht. Onzin. Als jij wilt stoppen, houdt niemand je tegen!
- Het is moeilijk om in je eentje te veranderen. Praat er met iemand over. Praat er zeker ook met je ouders over. Dat is inderdaad niet gemakkelijk. Maar zij kunnen je helpen te stoppen met pesten.
- Misschien denk je dat het allemaal jouw schuld is. Want jij bent immers degene die pest. Het is rotzig om je schuldig te voelen. Maar pesten is een ingewikkeld probleem en is nooit de schuld van één iemand. Maar jij kan er wel iets aan doen! Je kunt beginnen om met pesten te stoppen.
- Denk eens na: waarom pest je? Om stoer te doen? Word dan lid van een stoere club. Pesten is niet stoer. Pest je om een andere reden? Zoek dan iets waarmee je hetzelfde kunt bereiken zonder dat je pest.

6.3 Tips voor kinderen die wat aan pesten willen doen

- Pesten op school kan de sfeer verpesten. Ook al ben jij geen slachtoffer, je merkt het vast wel. Als het niet lukt om met je klasgenoten iets aan het pesten te doen, haal dan je meester of juf erbij. Jij weet soms beter wat er in de klas gebeurt dan je juf of meester. Vertel de juf of meester ook dat er boeken, projecten en video's over pesten bestaan. Zij kunnen en moeten helpen om het pesten te stoppen.
- Doe in ieder geval niet mee als er wordt gepest.
- Kinderen die gepest worden, willen graag vrienden of vriendinnen hebben. Misschien kun jij die vriend of vriendin worden! Dat geldt trouwens ook voor kinderen die pesten. Zij willen misschien ook graag een vriend of vriendin hebben. Probeer samen met je vrienden iets aan het pesten te doen. Spreek bijvoorbeeld af dat je het gepeste kind gaat verdedigen.
- Probeer meer durf te krijgen, zodat je kunt roepen: 'Stop met pesten. Dat is gemeen!' Met een groep andere kinderen durf je vaak beter. Spreek dat af. Misschien stopt het pesten niet meteen. Maar het gepeste kind voelt zich niet meer zo alleen. En als een pester het steeds hoort, gaat hij misschien begrijpen dat pesten niet hoort.
- Praat erover met je ouders. Misschien hebben zij vroeger ook zoiets meegemaakt. Vraag wat zij toen deden.

Hoofdstuk 7: Tips over pesten via internet,...

7.1 Pesten via internet

Je denkt bij pesten waarschijnlijk aan schelden, schoppen, slaan en uitlachen. Maar pesten kan ook op een andere manier, namelijk via internet.

Wat dat is: pesten via internet? Nou, bijvoorbeeld met opzet virussen naar elkaar sturen, mailtjes sturen met bedreigingen zonder een afzender te noemen, schelden via MSN, online foto's van iemand plaatsen met vervelende teksten.

Kinderen die via internet pesten, denken nogal eens dat het gewoon plagen is. Maar de slachtoffers denken daar anders over; zij vinden het pesten. En gepest worden via internet is helemaal niet grappig.

7.2 Pesten via internet: tips voor alle kinderen

- Tel tot tien als je ergens boos over bent op internet/MSN. Zeg geen nare dingen waar je later spijt van krijgt.
- Iets wat jij een gewoon geintje vindt, hoeft geen geintje te zijn. Is het geintje plagen of pesten? Bedenk altijd maar hoe jij het zou vinden als iemand anders het geintje met jou uithaalt.
- Zet geen informatie over anderen op jouw homepage, ook niet voor de grap.
- Bewaar je wachtwoord voor je mail en MSN goed! En geef niet te snel jouw mailadres aan een ander.
- Wees altijd aardig en vriendelijk.
- Dingen die je voor de webcam doet, kunnen later op internet gezet worden. Dan kan iedereen dit zien. Pas hiervoor op!
- Neem de dreigementen van de ander niet serieus: "Ik weet waar je woont, ik ken je IP-adres, ik kan je altijd achterhalen als je niet meewerkt." Dat kan helemaal niet, alleen de politie kan je echte adres achterhalen bij de provider.

7.3 Pesten via internet: tips voor kinderen die worden gepest

- Negeer pestmails. Als je helemaal niet reageert op nare e-mailtjes, gaat de lol er voor de dader snel af.
- Blokkeer afzender mail of blokkeer MSN. Dit is gemakkelijk te doen en degene die je blokkeert, heeft het vaak niet door.
- Als er iets vervelends gebeurt in de chat, ga dan weg. Je kan eventueel met een nieuwe bijnaam (nickname) opnieuw inloggen.
- Vat scheldpartijen of beledigingen niet persoonlijk op. Vaak zegt men vervelende dingen omdat men zich verveelt.
- Praat erover met je ouders of iemand die je vertrouwt. Praten lucht op. Met de hulplijn van Pestweb bellen kan natuurlijk ook.
- Als je gepest wordt via internet, bewaar het dan. Dan heb je bewijs.
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Pesten is nooit jouw schuld!

7.4 Tips voor ouders

- Laat je kind nooit alleen met een computer, zorg dat je je kind kunt zien als hij achter de computer zit.
- 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 de 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 pc en gsm.
- Bekijk met je kind hoe het met Facebook en MSN kan omspringen. Hou een oogje in het zeil bij het ICT-gebruik. Zeker bij lagere schoolkinderen hoort de pc in een gemeenschappelijke ruimte waar toezicht mogelijk is.
- Dring er bij je kind op aan dat het geen paswoorden of andere gevoelige info uitwisselt met anderen.
- Help uw kind een nickname of e-mailadres te kiezen waaruit geen persoonlijke info kan worden afgeleid. Voorkom vooral suggestieve namen zoals "lovelygirl".
- Maak uw kind duidelijk dat de virtuele wereld een schijnwereld is. Wat gepresenteerd wordt als echt, kan een verzinsel zijn.
- Kijk, zeker bij jonge kinderen, de "geschiedenis" van de browser na. Hier kunt u zien waar ze geweest zijn.
- Zorg dat er een goede virusscanner op uw pc staat en ververs regelmatig de bijhorende database van bekende virussen. Vraag uw kinderen het u te melden wanneer de pc "raar" doet.

Hoofdstuk 8: boekjes om te lezen en links

8.1 Enkele boekjes die kinderen kunnen lezen, al dan niet samen met hun ouders of leerkrachten:

- Voor de kleuters:
 - De mooiste vis van de zee
 - Verhalenbundel "Bang ! " (L. Depondt, L. van der Steen)
- 1^{ste} - 2^{de} leerjaar: De Rode Ballon
- 1^{ste}-3^{de} leerjaar:
 - Een vuurspuwend MONSTER(tje) (L. Depondt, T. Vercruysse)
 - De Feen van Niks (G. Uleners)
 - Schiet op, Belo! (L. Depondt, K. Aertssen)
- 3^{de} - 4^{de} leerjaar:
 - De Tasjesdief
 - Het huis in het midden van de straat (P. Slabbynck, K. Verplancke)
 - Pudding Tarzan (O. Kierkegaard)
- 2^{de} - 3^{de} leerjaar: Goede manieren
- 3^{de} - 5^{de} leerjaar:

- Ik kon mijn adem niet ademen
- Wij willen het anders
- Stripverhaal "Klaas en de 3 pestkoppen"
- Jef en Lien
- Verhalenbundel "Gekibbel en gekijf"
- 5^{de} -6^{de} leerjaar: Het Pest Actie Plan (G.Didelez)
- 6^{de} leerjaar:
 - David, held en schurk
 - Duivelshanden (Heide Boonen)
 - Hier harder slaan (M. Bisschop, D. Serreydt)
- 1^{ste}-6^{de} leerjaar:
 - Altijd moeten ze mij hebben (A.De Bode, R. Broere)
 - Bang voor de bende (A.De Bode, R. Broere)
 - JUUL (Gregie De Maeyer)

8.2 Enkele websites

- Pesten
 - www.pesten.net
 - www.kieskleurtegenpesten.be
 - www.pesten.be
 - www.sjn.nl/pesten
 - www.klasse.be/ouders (kijk onder HELP)
 - www.pestweb.nl (info op kindermaat)
 - www.pesten.startkabel.nl
 - www.slatoe.be
 - www.pestenengeweldopschool.be
- Digitaal pesten
 - www.cyberpesten.be
 - www.mijnleerlingonline.nl
 - www.dekinderconsument.nl
 - www.iksurfveilig.nl
 - www.internetsoa.nl
 - www.i-respect.nl
 - www.digibewust.nl/Wachtwoordencampagne
 - www.watchyourspace.nl
 - www.surfsafe.nl

Hoofdstuk 9: 10 gouden regels vanuit het actieplan voor kinderen

- Ik doe niets bij een ander kind, wat ikzelf ook niet prettig vind.
- Wij doen niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen en spreken nooit lelijk over elkaar.
- Wij sluiten niemand buiten de groep en noemen elkaar bij de voornaam.
- Niemand heeft het recht om een ander uit te schelden, te schoppen, te slaan...
- Wordt er gepest dan praat ik erover. We houden het niet geheim. Dit is geen klikken maar melden. Melden doe je omdat je wil dat iets stopt.
- Als er iets gebeurt wat je niet leuk vindt, zeg je STOP.
- Probeer eerst te praten met elkaar.
- Bij een STOP doe je niet verder. Dit is de GRENS.
- Kom je er niet uit dan ga je naar de juf of meester.
- Je accepteert een ander zoals hij of zij is.

Ondertekening directie en schoolteam,