# Handelingsadviezen

## 18 Handelingsadviezen voor lastige pestsituaties

PRIMA





veiligheid.nl

# DE 18 HANDELINGSADVIEZEN

## DE HANDELINGSADVIEZEN

### Wat houden de handelingsadviezen in?

De handelingsadviezen zijn concrete stappenplannen voor leerkrachten om met bepaalde situaties om te gaan. De handelingsadviezen geven enerzijds maatregelen weer en anderzijds aandachtspunten of methodieken bij elke maatregel.

### Waarom handelingsadviezen?

Pestgedrag is lastig te signaleren en te definiëren. Leerlingen rapporteren vaak een hoger percentage pestgedrag dan leerkrachten. Ook is uit onderzoek bekend dat leerkrachten bij vermoedens van pesten niet altijd direct ingrijpen.
De handelingsadviezen bieden de leerkrachten handvatten, waardoor zij actief kunnen zijn in het voorkomen en aanpakken van pestgedrag.

### Doelstellingen

1 Leerkrachten ondersteunen bij lastige situaties.
2 Leerkrachten activeren om bij vermoedens van pestgedrag op onderzoek uit te gaan.
3 Leerkrachten handvatten bieden om (het voorkomen van) pesten bespreekbaar te maken in de groep.

De adviezen kunt u te allen tijde raad-plegen via de PRIMA-portal.

### Opzet

Er zijn **zes** handelingsadviezen voor de volgende situaties:


| | | Pagina |
|---|---|---|
| **1** | Agressieve pester | 4 |
| **2** | Discriminerend pestgedrag | 6 |
| **3** | Eenzame of buitengesloten leerling | 8 |
| **4** | Relationele agressie | 10 |
| **5** | Snel geprovoceerde leerling | 12 |
| **6** | Digitaal pesten | 15 |


Daarnaast zijn er nog **twaalf** ondersteunende adviezen.


| | | |
|---|---|---|
| **7** | De confrontatie - gesprekstechniek | 18 |
| **8** | Klassenklimaat - verbeteren | 19 |
| **9** | Gesprek met de ouders van de pester | 24 |
| **10** | Gesprek met de ouders van het gepeste kind | 26 |
| **11** | Gesprek met de pester | 28 |
| **12** | Gesprek met het gepeste kind | 29 |
| **13** | Groepsgesprek | 30 |
| **14** | Pesten onderzoeken | 31 |
| **15** | Shared content method | 32 |
| **16** | Shared group method | 33 |
| **17** | Vastgelopen gesprek met ouders | 34 |
| **18** | Weerstand bij ouders | 36 |

# Handelingsadvies bij een agressieve pester



## HANDELINGSADVIES BIJ EEN AGRESSIEVE PESTER

U kunt dit advies gebruiken bij leerlingen die berekend en doelgericht (proactief) agressief zijn naar andere leerlingen. De agressie blijft terugkomen, ook al grijpt u in. Proactief agressief pestgedrag kan zowel fysiek, verbaal, als ook relationeel van aard zijn.
Enkele voorbeelden van proactieve agressie:

- Een pester slaat of schopt een andere leerling.
- Een pester maakt eigendommen stuk.
- Een pester bedreigt een andere leerling ernstig.

N.B.
Reactieve agressie komt aan bod bij het handelingsadvies voor snel geprovoceerde leerlingen. Reactieve agressie is agressief gedrag dat ontstaat als reactie op gedrag van een ander.

**Leeswijzer handelingsadvies**

- Elk handelingsadvies bestaat uit een stappenplan van maatregelen. Indien bepaalde maatregelen al genomen zijn, kunt u deze stappen overslaan.
- Bij inhoudelijk veel omvattende maatregelen of aandachtspunten kunt u op een link klikken die u doorstuurt naar een aanvullend stappenplan met extra uitleg.

Het advies is bedoeld als steuntje in de rug en is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk en methodes uit de wetenschappelijke literatuur. Het is belangrijk dat u blijft kijken naar de specifieke situatie.
U beoordeelt of de maatregelen uit het handelingsadvies daarop aansluiten. Zo niet, dan kunt u de maatregelen aanpassen aan uw eigen situatie. Bespreek dit zo nodig met een collega, zoals de pestcoördinator of de intern begeleider.

# DE AGRESSIEVE PESTER

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1**. Laat de agressie direct stoppen. | • Tolereer agressie nooit: optreden is altijd nodig, in het bijzonder wanneer de fysieke veiligheid van leerlingen wordt bedreigd.<br>• Verwijder de agressieve leerling uit de situatie.<br>• Wanneer dit niet kan of wordt tegengewerkt gaat u zelf weg met de groep.<br>• Blijf rustig. |
| **2**. Ga in gesprek met de agressieve pester. | • Praat pas met de leerling als hij of zij weer is afgekoeld en als u ook rustig bent.<br>• Keur het gedrag af en niet de leerling zelf.<br>• Probeer te achterhalen wat de oorzaak van het agressieve gedrag kan zijn. Denk aan persoonlijkheids-kenmerken van de leerling en omgevingsfactoren.<br>• Maak de pester duidelijk dat het de norm is om nooit agressief te reageren. |
| **3**. Ga in gesprek met de groep. | Focus op de meelopers, aanmoedigers en buiten-staanders:<br>• Konden zij helpen de agressie te voorkomen?<br>• Hoe kunnen zij een volgende keer meehelpen de uitbarsting te voorkomen?<br>• Wat zijn de voordelen voor het kiezen van een verdedigende rol?<br>• Probeer het incident ook breder te trekken naar de norm: wat vinden wij als groep wenselijk in dit soort situaties?<br>• Maak afspraken over het gewenste en ongewenste gedrag. |
| **4**. Voer activiteiten uit ten behoeve van een veilige school en groep. | • Stel een surveillanceplan op, voor zowel op het plein als in de gangen.<br>• Besteed extra aandacht aan een veilig klassenklimaat. |
| **5**. Ga in gesprek met de ouders van de agressieve pester. | Om succesvol te zijn in de aanpak van agressief gedrag is het belangrijk dat ouders in de thuissituatie de aanpak van de school steunen en versterken. |
| **6**. Stel ouders op de hoogte (via mail). | • Stel ouders (per mail) op de hoogte van de situatie.<br>• Koppel de gemaakte afspraken terug aan de ouders via de mail of een brief. |
| **7**. Zet hulp van buiten in. | Bespreek de situatie met de pestcoördinator/ib'er. De verschillende oorzaken van de agressie hebben specifieke aanpakken nodig. |

# Handelingsadvies bij discriminerend pestgedrag



## HANDELINGSADVIES BIJ DISCRIMINEREND PESTGEDRAG

Dit advies kan worden ingezet als er sprake is van terugkerende hardnekkige discriminatie in de groep. Enkele voorbeelden:

- Leerlingen die worden gepest met hun culturele achtergrond, zoals een meisje met een hoofddoek die “terrorist” wordt genoemd.
- Leerlingen die worden gepest om hun huidskleur, zoals een donkere jongen tegen wie apengeluiden tegen worden gemaakt.
- Leerlingen die worden gepest om (verzonnen) geaardheid.

**Leeswijzer handelingsadvies**

- Elk handelingsadvies bestaat uit een stappenplan van maatregelen. Indien bepaalde maatregelen al genomen zijn, kunt u deze overslaan.
- Bij inhoudelijk veel omvattende maatregelen of aandachtspunten is er de mogelijkheid op een link te klikken die u doorstuurt naar een aanvullend stappenplan met extra uitleg.

Het advies is bedoelt als steuntje in de rug en gebaseerd op ervaringen uit de praktijk en methodes uit de wetenschappelijke literatuur. Het is belangrijk dat u als leerkracht blijft kijken naar de specifieke situatie, en of de maatregelen uit het handelingsadvies daar rechtstreeks op aansluiten. Zo niet, dan dient u deze aan te passen aan de eigen situatie. Bespreek dit zo nodig met een collega, zoals de anti-pestcoördinator of intern begeleider.

# DISCRIMINEREND PESTGEDRAG

## Maatregelen

## Aandachtspunten

**1.** Reageer altijd.

- De norm: discriminatie mag en kan niet. Deze norm handhaven zelfs als er weinig tijd is.
- Maak leerlingen bewust van wat ze roepen. Laat met een korte opmerking merken dat u van bepaalde opmerkingen niet gediend bent: Wat zeg je nou precies? Wat betekent het? Waarom zeg je dit?

**2.** Organiseer een groepsgesprek met de groep.

- Vaak zijn er bij discriminatie meerdere leerlingen betrokken.
- Benadruk dat er verschillen tussen leerlingen zijn en dat het goed is dat die er zijn.
- Bespreek welk gedrag wél gewenst is en maak de leerlingen hiervoor verantwoordelijk.

**3.** Betrek bij hardnekkige discriminatie alle ouders door een algemene mededeling te sturen.

Van belang omdat discriminerend gedrag zijn wortels thuis kan hebben.

- Geef aan dat er sprake is van discriminerend pestgedrag in de groep, zonder in te gaan op de specifieke situatie.
- Vertel wat de schoolregels zijn m.b.t. discriminatie en wat u als leerkracht gaat doenom dit tegen te gaan (zie punt 4).
- Vraag ouders om thuis eens het gesprek aan te gaan met hun kind over discriminatie en daarbij de schoolregels uit te dragen.

**4.** Wekelijks klassenactiviteiten ter ondersteuning diversiteit en verdraagzaamheid in de groep.

Te denken valt aan:

- De lessenserie Allemaal Anders allemaal-anders.nl.
- Burgerschapindeschool.nl voor tips.
- Dutchkids.nl (alleen voor groep 8).
- Eenklasvolkleur.nl voor informatie.

**5.** Evaluatieve groepsgesprekken met de hele groep over diversiteit en racisme.

Houd een aantal keer per jaar een evaluatief groepsgesprek met de hele klas om samen te beoordelen wat er goed gaat en wat er beter kan m.b.t. racisme en discriminatie in de klas.

# Handelingsadvies bij een eenzame of buitengesloten leerling



## HANDELINGSADVIES BIJ EEN EENZAME OF BUITENGESLOTEN LEERLING

U kunt dit advies gebruiken bij leerlingen die niet goed in de groep liggen. Deze leerlingen vinden weinig aansluiting bij de rest van de groep en hebben geen goede vriendschappen in de groep.

Enkele voorbeelden:

- Leerlingen die zelden mee mogen doen met spelletjes.
- Leerlingen die altijd als laatste worden uitgekozen met gym.
- Leerlingen die teruggetrokken gedrag vertonen.
- Leerlingen bij wie initiatieven vaak niet gewaardeerd of opgemerkt worden door klasgenoten.

**Leeswijzer handelingsadvies**

- Elk handelingsadvies bestaat uit een stappenplan van maatregelen. Indien bepaalde maatregelen al genomen zijn, kunt u deze stappen overslaan.
- Bij inhoudelijk veel omvattende maatregelen of aandachtspunten kunt u op een link klikken die u doorstuurt naar een aanvullend stappenplan met extra uitleg.

Het advies is bedoeld als steuntje in de rug en is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk en methodes uit de wetenschappelijke literatuur. Het is belangrijk dat u blijft kijken naar de specifieke situatie. U beoordeelt of de maatregelen uit het handelingsadvies daarop aansluiten. Zo niet, dan kunt u de maatregelen aanpassen aan uw eigen situatie. Bespreek dit zo nodig met een collega, zoals de pestcoördinator of de intern begeleider.

# DE EENZAME LEERLING

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Optioneel: Neem de Prima-Pestmeter af om een beeld te krijgen van de relaties tussen leerlingen | Zijn er leerlingen in de groep die hebben aangegeven de eenzame leerling te zien als vriend/leuk? |
| **2.** Voer een gesprek met de eenzame leerling. | • Vertel dat u wilt dat de leerling gelukkig is. Geef aan dat u zich afvraagt of dat nu het geval is en vraag waarom dat zo is.<br>• Informeer bij de leerling met wie hij of zij vrienden zou willen zijn.<br>• Maak samen een plan van aanpak tegen de eenzaamheid. |
| **3.** Nodig de ouders van de eenzame leerling uit voor een gesprek (in overleg met de leerling). | Laat ouders meedenken over een oplossing. Denk bijvoorbeeld aan:<br>• De ouders kunnen vriendschappen buiten school stimuleren (sportclub, omgang met buurtkinderen etc.).<br>• De ouders kunnen extra investeren in de relatie met hun kind. Kinderen die hun ouders zien als veilige haven kunnen beter omgaan met de negatieve gevoelens die eenzaamheid met zich meebrengt.<br>• Indien u vermoedt dat problemen in de thuissituatie mede bijdragen aan de eenzaamheid van de leerling, schakel dan een zorgcoördinator in. |
| **4.** Stimuleer en faciliteer actief vriendschappen. | • Wissel regelmatig van klassenopstelling, bijvoorbeeld via Socialshuffle.nl.<br>• Laat de leerling ‘extra taakjes’ voor u uitvoeren samen met een prosociale leerling.<br>• Besteed extra aandacht aan het klassenklimaat. |
| **5.** Overleg met ib’er over het eventueel inzetten van een SoVa- of weerbaarheidstraining. | Bepaal wat voor een type de leerling is. Voor bijvoorbeeld een sociaal onhandige leerling is een SoVa-training nuttig. Een teruggetrokken leerling kan baat hebben bij een weerbaarheidstraining. |

# Handelingsadvies bij een relationele agressie



## HANDELINGSADVIES BIJ EEN RELATIONELE AGRESSIE

U kunt dit advies gebruiken bij leerlingen die over andere leerlingen roddelen, of andere leerlingen buitensluiten of achter hun rug om belachelijk maken. Het is een vorm van proactieve agressie wanneer het de 'leider' van het groepje betreft. Wanneer omstanders dit gedrag vertonen is dit vaak omdat de 'leider' van het groepje deze norm instelt.

Enkele voorbeelden van relationele agressie:

- Een pester roddelt over een andere leerling achter zijn/haar rug om.
- Een pester sluit een andere leerling buiten door hem/haar te negeren of af te wijzen.
- Een pester maakt een leerling belachelijk door hem/haar uit te lachen of vervelende foto's of berichtjes te verspreiden.

**Leeswijzer handelingsadvies**

- Elk handelingsadvies bestaat uit een stappenplan van maatregelen. Indien bepaalde maatregelen al genomen zijn, kunt u deze stappen overslaan.
- Bij inhoudelijk veel omvattende maatregelen of aandachtspunten kunt u op een link klikken die u doorstuurt naar een aanvullend stappenplan met extra uitleg.

Het advies is bedoeld als steuntje in de rug en is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk en methodes uit de wetenschappelijke literatuur. Het is belangrijk dat u blijft kijken naar de specifieke situatie. U beoordeelt of de maatregelen uit het handelingsadvies daarop aansluiten. Zo niet, dan kunt u de maatregelen aanpassen aan uw eigen situatie. Bespreek dit zo nodig met een collega, zoals de pestcoördinator of de intern begeleider.

# DE RELATIONELE PESTER

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Ga bij vermoedens va relationeel pestgedrag het pesten onderzoeken. | • Relationeel pestgedrag gebeurt vaak buiten het zicht van de leerkracht waardoor u het niet direct zal signaleren.<br>• Voor leerlingen kan dit soort pestgedrag ook minder snel als 'pesten' gedefinieerd worden waardoor het niet snel aan u gemeld zal worden. |
| **2.** Ga in gesprek met de relationele pester. | • Wanneer u weet wie de leider van het groepje is, kunt u een individueel gesprek met deze leerling hebben.<br>• Keur het gedrag af en niet de leerling zelf.<br>• Probeer te achterhalen wat de oorzaak van het relationeel agressieve gedrag kan zijn. Denk aan persoonlijkheids- kenmerken van de leerling en omgevingsfactoren.<br>• Maak de pester duidelijk dat het de norm is om nooit met relationele agressie te reageren. |
| **3.** Ga in gesprek met de groep. | Focus op de meelopers, aanmoedigers en buiten-staanders:<br>• Konden zij de relationele agressie voorkomen?<br>• Hoe kunnen zij een volgende keer meehelpen de situatie te voorkomen?<br>• Wat zijn de voordelen voor het kiezen van een verdedigende rol?<br>• Probeer het incident ook breder te trekken naar de norm: wat vinden wij als groep wenselijk in dit soort situaties?<br>• Maak afspraken over het gewenste en ongewenste gedrag. |
| **4.** Voer activiteiten uit ten behoeve van een veilige school en groep. | • Stel een surveillanceplan op, voor zowel op het plein als in de gangen.<br>• Besteed extra aandacht aan een veilig klassenklimaat. |
| **5.** Ga in gesprek met de ouders van de relationele pester. | Om succesvol te zijn in de aanpak van relationeel agressief gedrag is het belangrijk dat ouders in de thuis-situatie de aanpak van de school steunen en versterken. |
| **6.** Stel ouders op de hoogte (via mail). | • Stel ouders (per mail) op de hoogte van de situatie.<br>• Koppel de gemaakte afspraken terug aan de ouders via de mail of een brief. |
| **7.** Zet hulp van buiten in. | Bespreek de situatie met de pestcoördinator/ib'er.<br>De verschillende oorzaken van de relationele agressie hebben specifieke aanpakken nodig. |

# Handelingsadvies bij een snel geprovoceerde leerling



## HANDELINGSADVIES BIJ EEN SNEL GEPROVOCEERDE LEERLING

U kunt dit advies gebruiken bij leerlingen die zich snel laten provoceren. Deze leerlingen voelen zich snel bedreigd. Ze reageren hierop door een slachtofferrol aan te nemen of door steeds te reageren met fysieke of verbale agressie. We noemen dat reactieve agressie. Enkele voorbeelden van snel geprovoceerde kinderen:

- Een kind dat denkt dat anderen hem uitlachen en reageert met slaan en schoppen.
- Een kind dat boos wordt als anderen een grapje maken.
- Een kind dat zich snel beledigd voelt als anderen een opmerking over hem of haar maken.

N.B.
Proactieve agressie komt aan bod bij het handelingsprotocol voor agressieve leerlingen. Proactieve agressie is agressief gedrag dat berekenend en doelgericht is.

**Leeswijzer handelingsadvies**

- Elk handelingsadvies bestaat uit een stappenplan van maatregelen. Indien bepaalde maatregelen al genomen zijn, kunt u deze stappen overslaan.
- Bij inhoudelijk veel omvattende maatregelen of aandachtspunten kunt u op een link klikken die u doorstuurt naar een aanvullend stappenplan met extra uitleg.

Het advies is bedoeld als steuntje in de rug en is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk en methodes uit de wetenschappelijke literatuur. Het is belangrijk dat u blijft kijken naar de specifieke situatie. U beoordeelt of de maatregelen uit het handelingsadvies daarop aansluiten. Zo niet, dan kunt u de maatregelen aanpassen aan uw eigen situatie. Bespreek dit zo nodig met een collega, zoals de pestcoördinator of de intern begeleider.

# DE SNEL GEPROVOCEERDE LEERLING

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Onderzoek het pestgedrag om de incidenten nader te bekijken. | Om het gesprek aan te kunnen gaan, moet er duidelijkheid zijn over de incidenten die hebben plaatsgevonden. Soms is er sprake van pestgedrag, maar het kan ook zo zijn dat de leerling bepaalde signalen verkeerd heeft geïnterpreteerd. |
| **2.** Ga in gesprek met de snel geprovoceerde leerling. | • Neem de beleving van de leerling serieus. Het gevoel van de leerling is een feit, ook al is het volgens u onterecht.<br>• Help de leerling om te relativeren. Vraag bijvoorbeeld: 'Waarom denk je dat dit over jou ging? Hebben anderen jouw naam genoemd?' Oefen met de leerling hoe hij of zij intenties van anderen kan begrijpen.<br>• Leg uit dat de leerling zich door de actie van de andere leerling(en) niet meteen geprovoceerd hoeft te voelen.<br>• Leg uit dat de leerling niet meteen hoeft te reageren: geen reactie is vaak de beste optie.<br>• Oefen eventueel met de Stop-Denk-Doe-Methode. Mogelijk kan de ib'er dit doen.<br>  • Stop: word/blijf rustig en reageer niet direct. Tel tot tien en let op de ademhaling.<br>  • Denk: denk positief over jezelf en de ander. Denk bijvoorbeeld: 'De ander bedoelt het vast goed. Of: ik blijf kalm.'<br>  • Doe: zeg rustig wat jij ziet of merkt en hoe je je daarover voelt. Vraag toelichting bij de ander en luister naar de ander.<br>Doe de 'Stop-denk-doe oefening' uit de lessenserie. Zie de bijlage. |
| **3.** Ga in gesprek met de ouders van de snel geprovoceerde leerling. | • Uit uw zorgen over de leerling. Geef aan dat hun kind niet gelukkig is en noem voorbeelden.<br>• Benoem wat u reeds gedaan hebt.<br>• Informeer of de ouders het gedrag herkennen en vraag of zij oplossingen weten. Let op: hier kan het gesprek vastlopen.<br>• Geef aan wat u ziet als oplossing en leg uit waarom.<br>• Maak afspraken met de ouders met betrekking tot de oplossingen. |
| **4.** Zet hulp van buiten in. | Bespreek met de ib'er welke vervolgstappen het best zijn. |

# BIJLAGE

***Stop-denk-doe oefening (15 minuten)***

Zet de volgende drie woorden op het digibord: **Stop - Denk - Doe**.

- Licht deze woorden toe: 'Dit zijn drie stappen, die je kunt volgen als je rustig wilt reageren op iets wat er gebeurt. Bij de eerste stap (stop) tel je voor jezelf tot tien voordat je iets zegt of doet. Daardoor word je rustig en reageer je niet meteen heel boos of verdrietig. Bij de tweede stap (denk) probeer je een positieve, een goede gedachte te hebben over jezelf of de ander. Je kunt bijvoorbeeld denken: 'De ander bedoelt het vast goed.' Of: 'De ander weet waarschijnlijk even niet meer wat de afspraak is in onze klas.' Of: 'Ik blijf rustig en laat mij niet uitdagen.' Bij de laatste, derde, stap (doe) zeg je rustig wat je hebt gezien of gemerkt. Je geeft aan hoe je je daarover voelt. Je kunt ook vragen of de ander er iets over wil zeggen en daarnaar luister je dan.'

- Sommige kinderen vinden rustig reageren heel lastig. Hoe vaker je oefent om deze drie stappen te volgen, hoe beter het zal gaan.

- Verdeel de leerlingen in tweetallen. Koppel leerlingen van wie u verwacht dat ze deze oefening lastig vinden aan vriendelijke, sterke prosociale leerlingen. Op deze manier is deze oefening het meest effectief. Maak eventueel gebruik van de uitkomsten van de Prima-Pestmeter om goede koppels te vormen. De tweetallen oefenen het stappenplan (de drie stappen: Stop-Denk-Doe) in drie verschillende situaties.

**Situatie 1:**
Schets de volgende situatie: 'Stel je voor dat je etui open op tafel ligt. Een klasgenoot loopt langs je tafel en stoot je etui eraf. Alle potloden en pennen liggen over de grond. Hoe reageer je rustig?'
*De tweetallen oefenen aan de hand van de drie stappen hoe zij rustig kunnen reageren. Zorg ervoor dat beide leerlingen oefenen met het geven van een rustige reactie. Na ongeveer drie minuten geeft u de volgende situatie.*

**Situatie 2:**
Schets de volgende situatie: 'Stel je voor dat je in de gymzaal bent. Jullie spelen trefbal. Plotseling krijg je een bal keihard in je gezicht. Hoe reageer je rustig?'
*De tweetallen oefenen aan de hand van de drie stappen hoe zij rustig kunnen reageren. Zorg ervoor dat beide leerlingen oefenen met het geven van een rustige reactie. Na ongeveer drie minuten geeft u de laatste situatie.*

**Situatie 3:**
Schets de volgende situatie: 'Stel je voor dat je buiten op het schoolplein komt. Bij de buitendeur staat een groepje meisjes te kletsen. Als jij buitenkomt, worden ze stil en draaien zich om. Jij voelt je buitengesloten. Hoe reageer je rustig?'
*De tweetallen oefenen aan de hand van de drie stappen hoe zij rustig kunnen reageren. Zorg ervoor dat beide leerlingen oefenen met het geven van een rustige reactie.*

- U loopt rond en u begeleidt de tweetallen waar nodig. Laat de leerlingen hun positieve gedachten (bij stap 2) onder woorden brengen.

# Handelingsadvies bij digitaal pesten



## HANDELINGSADVIES BIJ DIGITAAL PESTEN

U kunt dit advies gebruiken wanneer er sprake is van digitaal pesten in de groep. Bijvoorbeeld wanneer leerlingen:

- Negatieve berichten rondsturen over een medeleerling in een chatgroep, bijvoorbeeld in een klassikale WhatsAppgroep.
- Een medeleerling buitensluiten van de klassikale WhatsAppgroep.
- Een medeleerling belachelijk maken door foto- of filmmateriaal te verspreiden via internet, bijvoorbeeld via Instagram of YouTube.
- Een medeleerling uitschelden via sociale media.
- Roddelen over een medeleerling in een aparte chatgroep.

Bij digitaal pesten hebben de school, de ouders en de leerlingen een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Bekijk het schoolplan om te zien welke regels er zijn omtrent het aanpakken van digitaal pesten.

**Leeswijzer handelingsadvies**

- Elk handelingsadvies bestaat uit een stappenplan van maatregelen. Indien bepaalde maatregelen al genomen zijn, kunt u deze stappen overslaan.
- Bij inhoudelijk veel omvattende maatregelen of aandachtspunten kunt u op een link klikken die u doorstuurt naar een aanvullend stappenplan met extra uitleg.

Het advies is bedoeld als steuntje in de rug en is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk en methodes uit de wetenschappelijke literatuur. Het is belangrijk dat u blijft kijken naar de specifieke situatie. U beoordeelt of de maatregelen uit het handelingsadvies daarop aansluiten. Zo niet, dan kunt u de maatregelen aanpassen aan uw eigen situatie. Bespreek dit zo nodig met een collega, zoals de pestcoördinator of de intern begeleider.

# DIGITAAL PESTEN

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Zorg voor heldere school- en groepsregels met betrekking tot cyberpesten. | • Bekijk de aflevering van Het Klokhuis: cyberpesten met de groep.<br>• Besteed een les aan regels omtrent chat/Whats-Appgesprekken zoals de les 'WhatsHappy' van mijnkindonline.nl (7 tot 12 jaar, 2 uur). |
| **2.** Houd een groepsgesprek. | • Herhaal nogmaals de sociale norm en laat deze bevestigen door de leerlingen: in onze groep wordt pesten niet getolereerd.<br>• Geef ook aan wat wél de bedoeling is. U wilt graag dat leerlingen zich als verdediger opstellen.<br>• Benadruk dat niemand zich ongelukkig hoort te voelen op school. |
| **3.** Stel ouders op de hoogte (via mail). | • Stel ouders (per mail) op de hoogte van het incident. Koppel daarin de gemaakte afspraken uit het groepsgesprek terug. Hang de regels op een zichtbare plek in de klas op.<br>• Vraag aan de ouders of zij extra toezicht willen houden op hun kinderen door af en toe hun chatgesprekken te bekijken en door thuis over het omgaan met sociale media te praten. |
| **4.** Zet een passende, oplossingsgerichte methode in. | Denk bijvoorbeeld aan de Support Group Method. |
| **5.** Zet hulp van buiten in. | Bespreek met de pestcoördinator/ib'er welke vervolgstappen het best zijn. |

# BIJLAGE

### *Aflevering Het Klokhuis: cyberpesten (20 minuten)*

Bekijk met de leerlingen op het digibord de aflevering van Het Klokhuis over cyberpesten. In deze aflevering wordt duidelijk uitgelegd wat cyberpesten inhoudt en wat je ertegen kunt doen. Geef de leerlingen na afloop de kans om te reageren op het programma:

- Wat vonden ze van deze aflevering?
- Wat wisten ze al? Wat wisten ze nog niet?
- Wat maakten ze zelf eens mee?








# Subhandelingsadvies De confrontatie

## DE CONFRONTATIE

**Let op!**
Deze methode vergt enige training. Neem het stappenplan van tevoren met de ib'er, de pestcoördinator of een collega door.

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1**. Probleemgericht in plaats van persoonsgericht. | Richt u op de feiten en zo min mogelijk op de persoon. |
| **2**. Specifiek in plaats van algemeen. | Als u heel specifiek bent en het probleem illustreert met concrete voorbeelden en de negatieve gevolgen van het pestgedrag, kunnen ouders het pesten moeilijk ontkennen. |
| **3**. Beperkt in plaats van allesomvattend. | Beperk de concrete voorbeelden en informatie. Hoe groter de opsomming van alle verbeterpunten, hoe meer weerstand van de ouders u kunt verwachten. |
| **4**. Gericht op verbetering in plaats van op beschuldiging. | Dit is een cruciale stap. De bedoeling is dat de ouders de verantwoordelijkheid gaan dragen voor de oplossing. Richt u met de ouders op de toekomst in plaats van op het verleden. |

# EEN POSITIEF EN VEILIG KLASSENKLIMAAT

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Groepsgesprek deel A: inventariseer ieders ervaring rondom het klassenklimaat. | Bespreek hoe u en de leerlingen het klassenklimaat ervaren. Wanneer iedereen tot de conclusie komt dat het beter kan, dan is er een basis van waaruit u kunt werken aan een beter klassenklimaat. Inventariseer wat er precies vervelend is en wat er beter zou kunnen. |
| **2.** Groepsgesprek deel B: draag kennis over aan de leerlingen over het belang van empathie, pro-sociaal gedrag en eigen verantwoordelijkheid. | Creëer bewustwording over:<br>• **Empathie:** wat jij doet, heeft invloed op de gevoelens van anderen in de groep.<br>• **Pro-sociaal gedrag:** positieve acties, zoals complimenten geven, elkaar helpen en elkaar verdedigen, dragen bij aan een positieve groepssfeer.<br>• **Eigen verantwoordelijkheid:** iedere leerling heeft verantwoordelijkheid om er een fijne groep van te maken. |
| **3.** Groepsgesprek deel C: stel normen en oplossingen vast samen met de groep. | • Stel de prosociale groepsnormen klassikaal op om zo een gevoel van saamhorigheid te creëren.<br>• Formuleer de regels positief in de wij-vorm. Kijk voor inspirerende werkvormen naar les 6 van de Prima-lessen.<br>• Wees bewust van uw interpersoonlijke vaardigheden als leerkracht. U bent een rolmodel: leerlingen kopiëren de manier waarop u met het klassenklimaat omgaat. |
| **4.** Onderneem wekelijks klassenactiviteiten ter ondersteuning van een positief klimaat. | Denk bijvoorbeeld aan:<br>• Oefening: 'Elkaar duidelijk en positief benaderen' of 'Ervaren hoe het voelt om buitengesloten te worden'.<br>• www.socialshuffle.nl: een online tool ten behoeve van wisselende klassenopstellingen.<br>• Weektegenpesten.nl: naar aanleiding van een leraar-test krijgt u tips & tools met daarbij mooie oefeningen voor een veiliger klimaat.<br>• www.weekvanrespect.nl.<br>• Activiteiten die de saamhorigheid in de groep versterken, zoals een klassenproject. Of doe met de hele groep mee aan een wedstrijd. Zie bijvoorbeeld meermuziekindeklas.nl. |
| **5.** Houd een groepsgesprek met de hele groep over het klassenklimaat. | Evalueer een aantal keer per jaar met de hele groep het klassenklimaat en beoordeel met elkaar wat er goed gaat en wat er beter kan. |

# BIJLAGE: OEFENINGEN

**U kunt de best passende uit een van de twee onderstaande oefeningen kiezen.**

## 1

***Actieve oefening: elkaar duidelijk en positief benaderen (20 minuten)***

Geef de leerlingen een korte instructie over de actieve oefening die ze in tweetallen zullen uitvoeren:

- Het kan zijn dat je last hebt van iemand en dat je er iets van wilt zeggen. Hoe je iets zegt tegen de ander kan op een negatieve, kwetsende manier en op een duidelijke, positieve manier. Wij kiezen voor de duidelijke, positieve manier.

- Omdat het best lastig is om je bewust te zijn hoe jij dingen zegt tegen een ander, gaan we ermee oefenen.

- Er zijn twee punten waarop je kunt letten als je op een positieve, duidelijke manier iets tegen een ander wilt zeggen:

1. Ga uit van jezelf. Begin je zin altijd met 'Ik'. Dus: 'Ik zie/ik vind/ik merk ...
2. Beschrijf zoveel mogelijk wat jij wel wilt in plaats van te beschrijven wat je niet wilt.

Schrijf deze twee aandachtspunten op het digibord.

- Doe een voorbeeld klassikaal voor. Laat één leerling assisteren. Zet twee stoelen voor de klas. U zit op de voorste stoel. De andere leerling zit op de achterste stoel. Geef de leerling de opdracht met zijn schoen steeds tegen uw stoel aan te tikken. U zegt tegen de groep dat u de tikkende schoen vervelend vindt en dat u hiervan iets gaat zeggen. U doet dat op twee verschillende manieren:

1. U draait zich om en zegt (met harde en boze stem): 'Kap daar nu eens mee, sukkel! Jij bent irritant!'
2. U draait zich om en zegt (met rustige, duidelijke stem): 'Ik heb last van het getik tegen mijn stoel. Ik wil graag rustig kunnen werken. Wil je daar nu mee ophouden?'

- Iedereen ziet in dat het fijner is om op de tweede manier aangesproken te worden.

- Laat de leerlingen tweetallen vormen. U zet een lijst met voorbeeldsituaties (zie volgende pagina) op het digibord. De leerlingen kiezen enkele situaties en oefenen samen hoe zij elkaar op een positieve, duidelijke manier kunnen benaderen.

U loopt rond en luistert naar de gesprekken tussen de tweetallen. Na ongeveer 15 minuten sluit u klassikaal af door iedere voorbeeldsituatie te laten voordoen door één tweetal.

# BIJLAGE: VERVOLG 1

## Lijst met voorbeeldsituaties

Een klasgenoot ...

... hoest midden in jouw gezicht.
... pakt zonder te vragen een gum van jouw tafel.
... laat jou niet uitpraten.
... dringt voor in de rij.
... duwt jou op de gang aan de kant.
... gaat op jouw stoel zitten.
... gaat voor zijn beurt op het rek op het schoolplein.
... is zachtjes aan het neuriën tijdens het werken.
... knoeit water op jouw tafel.
... deelt harde klappen uit in plaats van zachte tikken bij tikkertje.

Tip: sla deze lijst digitaal op. U hebt deze lijst met voorbeeldsituaties in herhalingsles 1 nogmaals nodig.

***Conclusie en huiswerkopdracht: positief benaderen van elkaar (3 minuten)***

Concludeer dat het belangrijk is voor een goede, gezellige sfeer in de groep dat we elkaar op een positieve manier aanspreken. Hierop gaan we de komende week bewust letten. Luister deze week goed om je heen naar hoe iedereen elkaar aanspreekt. Schrijf één negatieve uitspraak op die je hoort. Schrijf twee positieve uitspraken op die je hoort. Als je iemand iets op een positieve manier hoort zeggen, dan geef je diegene een compliment. Complimenten geven aan elkaar is, evenals iets op een positieve manier zeggen, óók een goede manier om de sfeer in onze groep nóg gezelliger te maken. Aan het begin van de volgende les komt u op deze opdracht terug.

# BIJLAGE: OEFENINGEN

## 2

***Fysieke oefening en klassikaal gesprek: ervaren hoe het voelt om buitengesloten te worden (8 minuten)***

Verdeel de leerlingen in groepjes van circa vijf à zes personen. Vertel de leerlingen dat ze in deze oefening zelf om beurten zullen ervaren hoe het voelt om buitengesloten te worden. Alle groepjes zoeken een plek in het lokaal. Ieder groepje vormt een kring. Eén leerling blijft buiten de kring staan. De leerlingen die in de kring staan, gaan met elkaar praten. De leerling die buiten de kring blijft, mag proberen om mee te praten, om er in het kringetje bij te gaan staan (zonder lichamelijk contact te gebruiken). De andere leerlingen negeren de 'eenling' en laten hem/haar met opzet niet toe in de kring. Ze draaien hun rug telkens toe, luisteren en reageren niet en praten gewoon met elkaar door. Laat de leerlingen na een minuut wisselen. Een andere leerling blijft buiten de kring staan. Wissel net zolang totdat iedereen heeft ervaren hoe het voelt om buitengesloten te worden.

Koppel de oefening klassikaal terug. Stel de leerlingen de volgende vragen:

- Hoe voelde je je toen je buitengesloten werd? (Je voelt je verdrietig, alleen, boos, onbegrepen.)
- Heeft iemand wel eens een soortgelijke situatie meegemaakt? Wie wil erover vertellen?
- Wat kunnen de gevolgen zijn voor iemand die vaak buitengesloten wordt? (Verschillende antwoorden mogelijk. Bijvoorbeeld: diegene zal minder zelfvertrouwen krijgen, het vertrouwen in anderen verliezen, zich eenzaam voelen, niet meer naar school willen, agressief gedrag gaan vertonen, slechter presteren op school etc.)

Concludeer dat niemand het leuk vindt om buitengesloten te worden. We willen dat iedereen zich veilig en prettig voelt in onze groep. Dus, wij sluiten niemand buiten.

# BIJLAGE: VERVOLG 2

### *Filmpje 'Iedereen praat mee' (5 minuten)*

Laat het filmpje 'Iedereen praat mee' zien op het digibord. Het filmpje begint op dezelfde manier als de fysieke oefening die de leerlingen hiervoor hebben ervaren.
Eén leerling wordt op het schoolplein buitengesloten. Zij wordt niet betrokken bij het gesprek van een groepje klasgenoten.
In het vervolg van het filmpje zien de leerlingen hoe je een 'eenling' kan betrekken bij de groep. Bespreek het filmpje klassikaal na.
U kunt hierbij gebruikmaken van (een keuze uit) onderstaande vragen:

Wat gebeurt er in het filmpje?

- Hoe weet je dat Linda zich eenzaam/
- buitengesloten voelt?
  Fran betrekt Linda bij het gesprek. Hoe doet
- ze dat?
  Hoe zie je dat ook de andere meiden hun
- best doen om Linda bij hun gesprek te betrekken?
  Hoe zie je aan Linda dat zij zich aan het
- einde van het filmpje prettiger voelt dan aan hetbegin van het filmpje?

### *Fysieke oefening in groepjes: iedereen praat mee (10 minuten)*

Wijs de leerlingen erop dat iedereen medeverantwoordelijk is voor een goede sfeer in de groep. Iedereen moet zich prettig en veilig kunnen voelen. Dat lukt door iedereen bij de groep te betrekken. Eerder in deze les ervaarden de leerlingen hoe het voelt om buitengesloten te worden. Vertel de leerlingen dat ze nu de kans krijgen om te oefenen hoe je eenzame of buitengesloten klasgenoten betrekt bij de groep.

Laat de leerlingen dezelfde groepjes samenstellen als bij de vorige fysieke oefening.
Deze oefening start op dezelfde manier. Eén leerling blijft buiten de kring staan. Om beurten oefenen de leerlingen in de kring om hun buitengesloten klasgenoot bij de groep te betrekken. Dat kan door een vraag te stellen, zoals in het filmpje 'Iedereen praat mee'. De leerlingen proberen ook hun eigen, andere ideeën uit. Laat de leerlingen van rol wisselen. U loopt rond en begeleidt de groepjes waar nodig. U geeft complimenten als u originele en mooie manieren ziet, waarop de leerlingen elkaar weten te betrekken bij de groep.

# GESPREK MET DE OUDERS VAN DE PESTER

## Maatregelen

## Aandachtspunten

**1**. Vertel de gepeste leerling dat u in gesprek gaat met de ouders van de pester en leg uit waarom.

Het belangrijkste aandachtspunt is dat u uw vertrouwensrelatie met de gepeste leerling niet schendt. Als de leerling écht niet wil dat u met de ouders van de pester spreekt, verwijs de leerling dan door naar een vertrouwenspersoon of schoolmaatschappelijk werker zodat een professional de eventuele angst weg kan nemen.

**2**. Nodig de ouders (per mail) persoonlijk uit voor een gesprek.

Geef hierbij aan:
- Dat u zich de laatste tijd zorgen maakt over hun kind en dat u hierover graag met ze in gesprek gaat.
- Dat het van belang is dat beide ouders aanwezig zijn.
- Dat u het gesprek binnen een zo kort mogelijke termijn wilt voeren.

**3**. Bereid het gesprek voor.

- Verzamel informatie over de pestsituatie door gesprekken te voeren met leerlingen die direct betrokken lijken te zijn: pesten onderzoeken.
- Zorg voor een goede inleiding van het gesprek:
  - Vertel wat de aanleiding van het gesprek is.
  - Benadruk de vertrouwelijkheid van het gesprek.
  - Geef aan wat uw verwachtingen zijn van het verloop van het gesprek.
- Zorg dat u het doel van het gesprek niet uit het oog verliest: **met de ouders op één lijn komen en het pesten laten.**

**4**. Zorg voor de juiste setting

- Een ruimte waar niemand het gesprek zal verstoren.
- Voldoende tijd, minimaal een half uur.

# GESPREK MET DE OUDERS VAN DE PESTER | VERVOLG

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **5.** Leid het gesprek in en geef aan waarom u dit gesprek wilt voeren. | • Uit uw zorgen.<br>• Confronteer de ouders met concrete voorbeelden en effecten.<br>• Informeer of de ouders de situatie herkennen.<br>• Vertel dat u de situatie samen met de ouders wilt oplossen. |
| **6.** Geef ruimte voor de emoties van de ouders. | Ouders kunnen (erg) boos, verdrietig of geschrokken zijn. Bied ze de ruimte en benoem de emoties die u ziet. De kans bestaat dat het gesprek vastloopt. |
| **7.** Steek in op een oplossingsgerichte benadering. | • Benadruk de norm van school en geef aan wat de school doet op leerling-, groeps- en schoolniveau.<br>• Geef aan wat de school verlangt van de ouders. Bijvoorbeeld dat de ouders thuis deze norm bespreken met hun kind en aangeven dat ze hierachter staan.<br>• Vraag de ouders wat zij voor een oplossingen zien.<br>• Noem de oplossingen die hun kind heeft aangedragen. |
| **8.** Vat samen en maak afspraken. | • Schrijf de gemaakte afspraken op.<br>• Plan een datum voor een vervolgafspraak.<br>• Sluit positief af. Laat merken dat u vertrouwen hebt in de situatie. |

# GESPREK MET DE OUDERS VAN HET GEPESTE KIND

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1**. Vertel de gepeste leerling dat u in gesprek gaat met zijn of haar ouders en vertel waarom. | Het belangrijkste aandachtspunt is dat u uw vertrouwensrelatie met de gepeste leerling niet schendt. Als de leerling écht niet wil dat u met zijn of haar ouders spreekt, verwijs de leerling dan door naar een vertrouwenspersoon of schoolmaatschappelijk werker zodat een professional de eventuele angst kan wegnemen. |
| **2**. Nodig de ouders (per mail) persoonlijk uit voor een gesprek. | Geef hierbij aan:<br>• Dat u zich de laatste tijd zorgen maakt over hun kind en dat u hier graag met ze over in gesprek gaat.<br>• Dat het van belang is dat beide ouders aanwezig zijn.<br>• Dat u het gesprek binnen een zo kort mogelijke termijn wilt voeren. |
| **3**. Bereid het gesprek voor. | • Verzamel informatie over de pestsituatie door gesprekken te voeren met leerlingen die direct betrokken lijken te zijn: pesten onderzoeken.<br>• Zorg voor een goede inleiding van het gesprek:<br>  • Vertel wat de aanleiding van het gesprek is.<br>  • Benadruk de vertrouwelijkheid van het gesprek.<br>  • Geef aan wat uw verwachtingen zijn van het verloop van het gesprek.<br>• Zorg dat u het doel van het gesprek niet uit het oog verliest: **met de ouders op één lijn komen en het pesten laten.** |
| **4**. Zorg voor de juiste setting | • Een ruimte waar niemand het gesprek zal verstoren.<br>• Voldoende tijd, minimaal een half uur. |

# GESPREK MET DE OUDERS VAN HET GEPESTE KIND | VERVOLG

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **5**. Leid het gesprek in en geef aan waarom u dit gesprek wilt voeren. | • Uit uw zorgen.<br>• Informeer of de ouders de situatie herkennen.<br>• Vraag of ze thuis ander gedrag opmerken bij de leerling.<br>• Vertel dat u de situatie samen met hen wilt oplossen. |
| **6**. Geef ruimte voor de emoties van de ouders. | Ouders kunnen (erg) boos, verdrietig of geschrokken zijn. Bied ze de ruimte en benoem de emoties die u ziet. Let op dat hier het gesprek niet vastloopt. Geef (nogmaals) aan dat u de situatie samen met hen wilt oplossen. |
| **7**. Steek in op een oplossingsgerichte benadering. | • Benadruk de norm van school en geef aan wat de school doet op leerling-, groeps- en schoolniveau.<br>• Geef aan wat school verlangt van de ouders. Bijvoorbeeld dat ze steun verlenen aan hun kind. Dit verlicht de negatieve gevolgen van het pesten.<br>• Vraag de ouders wat zij voor een oplossingen zien.<br>• Noem de oplossingen die hun kind heeft aangedragen . |
| **8**. Vat samen en maak afspraken. | • Schrijf de gemaakte afspraken op.<br>• Plan een datum voor een vervolgafspraak.<br>• Sluit positief af. Laat merken dat u vertrouwen hebt in de situatie. |

# Subhandelingsadvies Gesprek met de pester

## GESPREK MET DE PESTER

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Bereid het gesprek voor. | • Zorg voor een goede inleiding van het gesprek:<br>  • Vertel wat de aanleiding van het gesprek is.<br>  • Benadruk de vertrouwelijkheid van het gesprek.<br>  • Geef aan wat uw verwachtingen zijn van het verloop van het gesprek.<br>• Formuleer een helder doel voor uzelf. Soms moet u ook een consequentie geven, maar realiseer dat een consequentie alleen vaak niet voldoende is om de oorzaak van het pestgedrag aan te pakken. Twee bruikbare consequenties zijn: het beperken van sociale privileges of een gesprek met de ouders erbij. |
| **2.** Zorg voor de juiste setting. | • Een ruimte waar niemand het gesprek zal verstoren.<br>• Voldoende tijd, minimaal een half uur. |
| **3.** Leid het gesprek in en geef aan waarom u dit sprek wilt voeren. | Geef hierbij in ieder geval aan dat:<br>• Pestgedrag onacceptabel is.<br>• U het pestgedrag zorgelijk vindt en dat u wilt weten waar het gedrag vandaan komt.<br>• U wilt bespreken wat er nodig is om het pestgedrag te stoppen. |
| **4.** Laat de leerling vertellen. | Probeer onbevangen te luisteren naar de leerling. Zijn er in de ogen van de leerling gegronde redenen voor het pestgedrag? |
| **5.** Steek in op een oplossingsgerichte benadering. | • Bespreek de korte- en langetermijngevolgen van de keuzes van de pester om te pesten en geef aan dat het pestgedrag een verkeerde manier is om je zin te krijgen.<br>• Praat over hoe je op acceptabele wijze je doelen bereikt.<br>• Bespreek wat er nodig is om het pestgedrag te stoppen. Wat doet de school? Wat doet de pester? Wat zijn de vervolgstappen als het pesten niet stopt? |
| **6.** Vat samen en maak afspraken. | • Laat de leerling de gemaakte afspraken en de bijbehorende consequenties wanneer de afspraken niet worden nageleefd opschrijven.<br>• Plan een datum voor een vervolgafspraak.<br>• Sluit positief af. Laat merken dat u vertrouwen hebt in de leerling. |

# GESPREK MET HET GEPESTE KIND

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Bereid het gesprek voor. | • Verzamel informatie over de leerling bijvoorbeeld door afname van de Pestmeter, het bekijken van het leerlingdossier, observaties etc.<br>• Zorg voor een goede inleiding van het gesprek:<br>  • Vertel wat de aanleiding van het gesprek is.<br>  • Benadruk de vertrouwelijkheid van hetgesprek.<br>  • Geef aan wat uw verwachtingen zijn van het verloop van het gesprek. |
| **2.** Zorg voor de juiste setting. | • Een ruimte waar niemand het gesprek zal verstoren.<br>• Voldoende tijd, minimaal een half uur. |
| **3.** Leid het gesprek in en geef aan waarom u dit gesprek wilt voeren. | Geef hierbij in ieder geval aan dat:<br>• U zich zorgen maakt.<br>• U meer wilt weten over de situatie.<br>• Het gesprek tussen u en de leerling zal blijven. |
| **4.** Laat de leerling vertellen. | • Vorm geen oordeel, maar toon begrip.<br>• Stel vragen aan de leerling, zoals:<br>  • Hoe ervaar jij deze situatie?<br>  • Wie maakt deze situatie erger?<br>  • Wie maakt deze situatie beter? |
| **5.** Steek in op een oplossingsgerichte benadering. | • Geef aan dat u samen met de leerling een oplossing wilt vinden en dat u er alles aan zult doen om het pesten te stoppen. U belooft niets te ondernemen zonder toestemming van de leerling.<br>• Stel vragen, zoals:<br>  • Als we nu niets doen, zal er dan iets veranderen?<br>  • Wat zou je het liefst aan de situatie veranderen?<br>  • Heb jij zelf een idee hoe je dat het beste kunt doen?<br>• Ga na of de leerling geholpen is met bijvoorbeeld meer vriendschappen, een betere assertiviteit of met het leren om minder impulsief te reageren op anderen. Formuleer samen enkele acties om deze doelen te bereiken. |
| **6.** Vat samen en maak afspraken. | • Schrijf de gemaakte afspraken op.<br>• Plan een datum voor een vervolgafspraak.<br>• Sluit positief af. Laat merken dat u vertrouwen hebt in de leerling. |

# Subhandelingsadvies Groepsgesprek

## GROEPSGESPREK

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Bereid het gesprek voor. | • Verzamel informatie over het incident bij verschillende leerlingen, in ieder geval bij de gepeste leerling.<br>• Zorg voor een goede inleiding van het gesprek waarin u direct het doel van het gesprek aangeeft.<br>• Bedenk hoe u het gesprek in de gewenste richting kunt sturen. |
| **2.** Zorg voor de juiste setting. | • De leerlingen zitten in kringopstelling. Ze zitten in ieder geval niet met hun ruggen naar elkaar toe.<br>• Er is voldoende tijd, minimaal een half uur. |
| **3.** Laat de leerlingen, indien nodig, nogmaals de regels herhalen die gelden bij een groepsgesprek. | • Iedereen spreekt vanuit een ik-boodschap.<br>• Iedereen laat elkaar uitpraten.<br>• Focus op ‘wat wil ik wél’ in plaats van ‘wat wil ik niet’. |
| **4.** Leid het gesprek in en geef aan waarom u dit gesprek met de groep wilt. | Het gesprek draait niet om het beschuldigen van pesters. Het gaat erom dat leerlingen beseffen dat een klasgenoot niet graag naar school komt en/of dat het klassenklimaat op dit moment niet positief en veilig is. |
| **5.** Zorg dat alle leerlingen zich gehoord voelen. | Geef verschillende leerlingen het woord. Niet iedereen hoeft op de voorgrond te treden, maar probeer iedereen de gelegenheid te geven zijn of haar mening te geven |
| **6.** Geef een samenvatting, of laat een leerling samenvatten, van wat er in het groepsgesprek is besproken en maak afspraken. | Laat leerlingen vanuit een ik-boodschap benoemen wat ze gaan doen. |

# Subhandelingsadvies Pesten onderzoeken

## PESTEN ONDERZOEKEN

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Observeer de betreffende leerlingen. | • Observeer de pester en de gepeste in verschillende situaties, bijvoorbeeld in het klaslokaal, tijdens de gymles en op het schoolplein.<br>• Wees daarbij discreet zodat het leerlingen niet opvalt.<br>• Maak aantekeningen van uw observaties: is het pesten of plagen? |
| **2.** Bespreek uw vermoeden met collega's. | • Vraag of ze iets hebben opgemerkt, bijvoorbeeld gedurende pauzes, tijdens het overblijven of op de gang.<br>• Informeer of er sprake is van een pestverleden. |
| **3.** Neem de Pestmeter af. | Voorwaarde is dat de Pestmeter niet recent al is ingezet. |
| **4.** Pas de Shared Concern Method toe wanneer de situatie onduidelijk blijft en u de hele groep nodig heeft om duidelijkheid te verkrijgen over de situatie. | Deze aanpak betrekt verschillende leerlingen in de groep om het probleem te verhelderen. Daarbij zoekt u samen met de leerlingen naar mogelijke oplossingen. |
| **5.** Neem contact op met de ouders van de mogelijk gepeste leerling. | Informeer bij de ouders naar het welbevinden van hun kind. Eventuele vermoedens van pesten kunnen ze dan kenbaar maken. |

# Subhandelingsadvies Shared Concern Method

## SHARED CONCERN METHOD

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1.** Houd individuele gesprekken met de beoogde pester(s). | Let op: uit nooit beschuldigingen.<br>• Spreek elke beoogde pester apart.<br>• Deel uw bezorgdheid over de toestand van de gepeste leerling met de beoogde pester.<br>• Zodra de beoogde pester die toestand erkent, vraagt u wat hij of zij kan doen om te helpen de situatie te verbeteren.<br>• De beoogde pester geeft suggesties. U maakt afspraken voor een volgend gesprek om de voortgang te volgen. |
| **2.** Houd een individueel gesprek met de gepeste leerling. | • Vertel dat elk van de beoogde pesters heeft aangegeven te willen helpen met het verbeteren van de situatie.<br>• Spreek uit dat u de gepeste leerling zal steunen en dat hij of zij op u kan bouwen.<br>• Desalniettemin vraagt u of de gepeste leerling wellicht op de een of andere manier zelf bijgedragen heeft aan het probleem. Denk hierbij bijvoorbeeld aan provocerend gedrag. |
| **3.** Houd tweede individuele gesprekken met de beoogde pester(s). | Check of er vooruitgang is geboekt. Alleen dan kunt u naar stap 4. |
| **4.** Houd een groepsgesprek met de beoogde pesters (kan worden overgeslagen als er sprake is van één pester). | Vraag hen om met elkaar te beslissen wat ze bereid zijn te zeggen tegen de gepeste leerling wanneer hij of zij zich bij het gesprek aansluit. |
| **5.** Houd een tweede individueel gesprek met gepeste leerling (kan worden overgeslagen als de leerling zich niet provocerend heeft gedragen). | Vraag de leerling te beslissen wat hij of zij bereid is te zeggen tegen de beoogde pesters wanneer hij of zij zich bij het gesprek aansluit. |
| **6.** Houd een groepsgesprek met de pester(s) en de gepeste leerling. | • De beoogde pesters geven een verklaring of doen een voorstel om het probleem op te lossen. Dit kan ook een verontschuldiging zijn.<br>• Wanneer de gepeste leerling zich provocerend heeft gedragen, moeten de partijen samen tot een goede oplossing komen. |

# SUPPORT GROUP METHOD

**Let op!**
Deze methode vergt enige training. Neem het stappenplan van tevoren met de ib'er of de pestcoördinator door.

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1**. Praat met de gepeste leerling. | Benadruk dat u niemand gaat straffen. Laat de leerling vertellen wat er gaande is en wie daarbij betrokken zijn. |
| **2**. Plan een groepsgesprek met maximaal acht leerlingen: de pesters aangevuld met meelopers, buitenstaanders en verdedigers. | De gepeste leerling heeft de pesters, meelopers, buitenstaanders en verdedigers voor dit groepsgesprek aangedragen. De gepeste leerling is zelf niet aanwezig bij het gesprek. |
| **3**. Leg de groep voor dat de gepeste leerling een probleem heeft. Benadruk dat alle deelnemers de gezamenlijke verantwoordelijkheid moeten nemen om de gepeste leerling zich gelukkig en veilig te laten voelen. | Bespreek niet de losse incidenten die hebben plaatsgevonden. De pesters zijn niet verplicht te erkennen dat zij gepest hebben. Het doel van het gesprek is om iedereen deelgenoot te maken van de oplossing. |
| **4**. Maak een actieplan. | Ieder lid van de groep noemt zijn eigen ideeën over de manier waarop hij of zij de gepeste leerling kan helpen. |
| **5**. Eindig het groepsgesprek. | Zorg ervoor dat de leerlingen zich verantwoordelijk voelen voor de verbetering van de veiligheid en het welzijn van de gepeste leerling. |
| **6**. Plan één week na het groepsgesprek individuele bijeenkomsten met leden van de groep om vast te stellen hoe succesvol de interventie is geweest. | Spreek éérst met de gepeste leerling om te informeren hoe hij of zij de afgelopen week ervaren heeft. Daarna spreekt u met de anderen uit de groep. Informeer of ze nóg een week willen doorgaan. Herhaal de bijeenkomsten totdat het gewenste gedrag is bereikt. |

# VASTGELOPEN GESPREK MET OUDERS

**Let op!**
Deze methode vergt enige training. Neem het stappenplan van tevoren met de ib'er, de pestcoördinator of een collega door.

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1**. Herken dat het gesprek vastloopt. | Voorbeelden:<br>• De ouders vertonen weerstand tegen de confrontatie.<br>• De ouders blijven hangen in een emotie (boos, verdrietig etc.).<br>• De ouders vinden het moeilijk over de situatie te praten.<br>• De ouders springen van de hak op de tak.<br>• Het gesprek blijft in een cirkel ronddraaien.<br>• Er zijn misverstanden. Bijvoorbeeld als de ouders denken dat het pesten opgelost mag worden met agressie.<br>• De ouders vinden dat hun kind gepest wordt, terwijl u dat niet zo ziet. |
| **2**. Waak voor eigen valkuilen. | Voorbeelden:<br>• Contra-agressief gedrag vertonen, oftewel boos reageren. Daardoor komt het gesprek in een negatieve spiraal.<br>• Defensief gedrag vertonen, oftewel u aangevallen voelen. Daardoor vervalt u in oneindige discussies met de ouders.<br>• Aandacht op uw eigen gevoelens richten. U biedt zo de ouders geen ruimte om hun emoties te verwerken. Daarbij leidt dit af van waar het gesprek om draait: het pesten oplossen.<br>• Bagatelliseren.<br>• Emoties negeren en doorgaan met het gesprek. |
| **3**. Vat kort samen en/of benoem het gevoel van ouders. | Vat kort samen wat de ouders zeggen en/of benoem het gevoel dat ze uitstralen. Vraag of het klopt wat u zegt. Op die manier laat u merken dat u de ouders begrijpt. |
| **4**. Onderbreek het gesprek. | Benoem dat u het gesprek hier even stopt, omdat u merkt dat het vastloopt. Zeg dat u het een en ander wilt verhelderen. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik merk dat er een misverstand is, dat wil ik graag even aankaarten.' |
| **5**. Deel mee wat u niet wilt en verklaar waarom u dit niet wilt. | Stel aan de orde wat de oorzaak is dat het gesprek vastloopt en vertel waarom dat ongewenst is. Zeg bijvoorbeeld: 'U houdt erg vast aan het idee dat X moet terugvechten en dat het pesten dan vanzelf zal stoppen. Daarmee ga ik niet akkoord. Dat is niet hoe wij hier op school met elkaar omgaan. Wij lossen geweld niet op met geweld.' |

# VASTGELOPEN GESPREK MET OUDERS | VERVOLG

| Maatregelen | Aandachtspunten |
| --- | --- |
| **6**. Deel mee wat u wel wilt en waarom. | Hierbij kunt u naar het doel van het gesprek verwijzen, naar de omgangsregels, uw onpartijdigheid, uw expertise etc. Zeg bijvoorbeeld: ‘Wat ik wél wil, is samen met u op zoek gaan naar een vreedzame oplossing waar we allemaal achter staan. Een breedgedragen oplossing werkt het beste in het tegengaan van pestgedrag. We moeten dit aanpakken als een team.’ |
| **7**. Vang de reacties van de ouders op. | Vat kort samen wat de ouders zeggen en/of benoem het gevoel dat ze uitstralen. |
| **8**. Maak afspraken. | Maak een afspraak over de gewenste gang van zaken. Zeg bijvoorbeeld: ‘Laten we afspreken dat het idee dat X gewoon moet terugslaan nu van tafel gaat, akkoord?’ |
| **9**. Ga terug naar het gesprek. | Ga terug naar de vraag of kwestie die als laatst aan de orde was. |

# Subhandelingsadvies Weerstand bij ouders

## WEERSTAND BIJ OUDERS

**Let op!**
Deze methode vergt enige training. Neem het stappenplan van tevoren met de ib'er, de pestcoördinator of een collega door.

| Maatregelen | Aandachtspunten |
|---|---|
| **1**. Accepteer de weerstand. | Bied geen weerstand tegen weerstand. Weerstand is een normale reactie die ontstaat als mensen onzeker, boos of bang zijn. Deze reactie geeft aan dat mensen persoonlijk zijn geraakt. Dat is een voorwaarde om gedrag te veranderen. |
| **2**. Signaleer de weerstand en benoem wat u ziet. | Benoem de weerstand die u opmerkt. Dit kunnen **vluchtsignalen** zijn. De ouders:<br>• kijken onderuitgezakt naar buiten en hebben een gesloten houding.<br>• leggen de schuld bij anderen.<br>• maken grapjes en gaan niet serieus op het probleem in.<br>• relativeren het probleem ('Dat waait allemaal wel weer over.').<br>• zeggen helemaal niets.<br>Of **vechtsignalen**. De ouders:<br>• gebruiken verbaal geweld, worden boos of schoppen een scène.<br>drijven de spot met u of maken het probleem belachelijk.<br>• reageren negatief op alles ('Niets en niemand deugt op deze school'). |
| **3**. Zwijg bewust. | Vraag of u het bij het juiste eind hebt en zwijg vervolgens. De stilte nodigt de ouders uit om over hun weerstand te praten. |
| **4**. Luister en vraag door. | Toon interesse en waardeer de betrokkenheid van de ouders. Probeer de oorzaken van de weerstand te achterhalen |
| **5**. Vraag om steun en suggesties. | Activeer de ouders bij het zoeken naar oplossingen. Vraag wat er moet gebeuren om de oorzaken van de weerstand weg te nemen of het probleem op te lossen. |
| **6**. Ga terug naar het gesprek. | Ga terug naar de vraag of kwestie die als laatst aan de orde was. |