



PESTACTIEPLAN

voor ouders

St-Lutgart



Hulpmiddel voor de ouders

Wat doen we op schoolniveau?

- Leefregels: duidelijke schoolafspraken.
- Via de schoolwebsite krijgen ouders en leerlingen info over de 'het pestbeleid'
- Goede speelplaatstoezichten volgens gemaakte afspraken.
- Leerkrachten dragen op de speelplaats een fluohesje. Zo zijn ze 'zichtbaar' aanwezig en een duidelijk aanspreekpunt.

Wat doen we op klasniveau bij de kleuters?

- Leefregels : duidelijke klasafspraken
- Screening: 2 keer per schooljaar in oktober en januari door de klasjuf, daaruit volgen acties en gesprekken.
- Sociale vaardigheden die regelmatig in de picture worden gezet tijdens de Cas en Lisa-lessen (zie hieronder)
- Gebruik van een sorry kaart
- Gebruik van een gevoelsmeterkaart om gesprek te starten
- Speelplaatsreglement is in elke klas aanwezig voor terugblikmoment op de speelplaats

Wat doen we op klasniveau bij de kinderen van het lager?

- Leefregels : duidelijke klasafspraken
- Screening en sociogrammen 2 keer per schooljaar en daaruit volgen gesprekken en acties.
- Sociale vaardigheden die regelmatig in de picture worden gezet tijdens de KIVA-lessen (zie hieronder)
- kindcontacten

Methode Cas en Lisa

- Deze methode van Averbode biedt een leidraad om met kleuters te werken aan relationele en communicatieve vaardigheden. Daarbij zijn Cas en Lisa de twee spilfiguren die samen met de kleuters aan de hand van verhalen, vertelplaten en spelletjes de sociale vaardigheden trainen.



- De opbouw van de handleiding is voor de 1^{ste} 2^{de} en 3^{de} kleuterklas dezelfde. Zo krijgen de kleuters de kans om hun sociale vaardigheden verder uit te diepen, te verrijken of terug te vallen op iets dat reeds aangeleerd was.

Volgende 10 maandthema's komen aan bod:

1. Joepie, ik kan het al (bijna) alleen

Succeservaring leren verwoorden, zelfvertrouwen krijgen, elkaar op een positieve manier leren kennen en waarderen om wie je bent, niet egocentrisch gedrag, begrip tonen voor mekaar en mekaar ondersteunen.

2. Beleefd zijn. wat is dat?

Beleefdheidsregels ervaren als een positieve omgang met mekaar, 'dankjewel' 'alsjeblieft' 'smakelijk eten' 'sorry' 'pardon' (een ongelukje kan gebeuren), zich inleven in functie van welbevinden van anderen, je lichaamstaal vertelt ook veel, mekaar de kans geven om een situatie te analyseren.

3. Soms ben ik blij, dan weer heel boos, bang of verdrietig ... wat gek!

Ervaringen verwoorden, gevoelens delen met anderen, ervaringen van anderen koppelen aan een gevoel, oplossingen voor onprettige gevoelens zoeken, rust vinden door over gevoelens te praten.

4. Mijn vriendje(s) en ik, samen sterk?

Interesses van anderen leren kennen, ons allemaal evenwaardig voelen, zich niet beperken tot een voorkeursvriend, respect tonen voor mekaar, een goede vriend kunnen zijn, zich inleven in iemand die wordt uitgelachen en 'nee, stop' kunnen zeggen, gericht leren luisteren naar spreekgedrag van andere kdn, voor zichzelf leren opkomen, samen spelen-samen delen.

5. Ik kan ook eens wachten

Leren wachten is ook goed, ontdekken dat altijd de eerste-de beste zijn negatief is, verdraagzaam zijn is ook leren wachten, voor jezelf leren opkomen, leren dat iedereen moet samenwerken om een aangenaam leefmilieu met veel verdraagzaamheid te creëren, zich inleven in kleuters die altijd moeten wachten omdat anderen zichzelf op de voorgrond plaatsen. Ze vertellen hoe het anders kan.

6. Goed of fout! Ik doe het goed!

Zich bewust worden van de impact van verschillende normen en waarden. Ze zorgen voor een aangenaam leefmilieu. Reflecteren op een open en eerlijke manier over hun eigen gedrag. Wat gaat er al goed? Wat is soms nog moeilijk? Durven en willen werken aan waarden die nog niet zo goed gaan. Negatieve eigenschappen kunnen omzetten in positieve. Succes ervaren wanneer je op een positieve manier kan bemiddelen. Ontdekken dat je iedereen een goed gevoel geeft wanneer je de afspraken naleeft. Durven toegeven wanneer je iets fout deed.

7. Oei, wat nu? Soms kan ik het niet alleen

Bij sommige moeilijkheden hebben we hulp nodig hebben en dat is niet erg. Zenuwachtigheid durven herkennen. Hulp durven vragen wanneer je iets niet alleen kan. Eerst zelf je problemen leren oplossen. Ontdekken dat het niet fijn is wanneer iemand van anderen profiteert en zelf geen moeite doet. Zich assertief leren op stellen wanneer iemand van hen wil profiteren. Iemand die je hulp geeft bedanken. Vragen durven stellen, gevoelens durven uiten ... als ze iets niet goed weten of begrijpen.



8. Op de speelplaats gaat het soms eens mis

Reflecteren over eigen speelplaatsgedrag, op een goede manier leren spelen, beurtelings een rol van leider, zich aan de regels houden. Vechten is niet zinvol. Positieve en negatieve fantasie onderscheiden. Rekening houden met peuters op de speelplaats, er even voor willen zorgen. De afspraken (speelplaatsreglement) willen naleven. Over je ervaringen op de speelplaats kunnen vertellen en je gevoelens erbij kunnen achterhalen.

9. Kan ik jou helpen

Spontaan kunnen vragen 'kan ik jou helpen'. Openstaan om hulp te bieden. De beslissing van een vriendje respecteren die eens hulp weigert. Relativeren dat je soms niet in staat bent om iemand te helpen, ook al doe je je best. Ervaren dat het fijn is om iemand te helpen, om geholpen te worden.

10 De natuur en ik, samen één

De verschillende soorten vuilbakken ontdekken. Het nut van sorteren ontdekken (afvalberg verkleinen, nieuwe voorwerpen kn gemaakt worden uit afval). Kunnen sorteren papier, restafval, pmd, gft. Bewust worden van de natuurelementen : gefluit van vogels, geruis van bladeren ad bomen.... Respect voor de natuur tonen, samen zorgen voor de natuur.

Methodes Kiva

-Deze methode van Abimo biedt concrete activiteiten om een positieve groepsvorming te stimuleren en zo van de klas een fijne, hechte groep te maken. Een team waarbij de leerlingen elkaar waarderen en respecteren en zo een open en niet-bedreigende omgeving creëren waarin ieders zelfvertrouwen kan groeien.

Vaardigheden die gedurende het schooljaar geoefend worden:

- Samenwerken
- Respect voor elkaar
- Afspraken maken
- Gevoelens herkennen en ermee omgaan
- Groepsdynamiek
- Leren omgaan met verschillen
- Effectief communiceren
- Bespreekbaar maken van pesten
- Herkennen en signaleren van pesten
- Groepsrollen
- Oplossen van conflicten en peestsituaties (als groep en individueel)

Volgende 9 thema's komen aan bod:



onderbouw

Thema 1: fijn met jou erbij !

Thema 2: ik, jij voelt

Thema 3: onze klas, een vriendelijke groep

Thema 4: samen maken we het verschil

Thema 5: onze klas heeft de pest aan pesten

Thema 6: pesten stoppen, ook mijn

verantwoordelijkheid

Thema 7: kop op, ik steun jou

Thema 8: ik laat me niet doen en zeg STOP!

Thema 9: onze klas, ons team

bovenbouw

Thema 1: respect voor iedereen !

Thema 2: een (h)echte klasgroep

Thema 3: leren communiceren

Thema 4: DigiSLIM

Thema 5: pestgedrag herkennen (cyberpesten)

Thema 6: pesten doet pijn (de gevolgen)

Thema 7: wie doet wat, en doe jij mee

Thema 8: ons team in actie

Thema 9: ik word gepest, wat kan ik doen

Getroffen maatregelen

In het schooljaar 2016-2017 vernieuwden we onze speelplaatsinrichting. Dit draagt sowieso bij aan het welbevinden van de kinderen. Een gevarieerde speelomgeving bevordert het spelen en bewegen, geeft de kinderen de kans op gezonde ontspanning en stimuleert hen tot samenspel en het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Ze leren spelregels hanteren. Ruzies en conflicten kunnen ze daar -liefst op eigen houtje- leren oplossen.

We bekeken ook onze speelplaatsorganisatie. We besloten om een apart gedeelte voor de kleuters en het lager te voorzien.

In het schooljaar 2017-2018 kwamen de vertegenwoordigers van KiVa hun project voorstellen aan het schoolteam. Er werd dan een werkgroep van leerkrachten opgericht. Zij vormen het helikopterteam of KiVa-kernteam. Zij volgden een intensieve KiVa-training samen met de directie.

In het schooljaar 2018-2019 deelde het kernteam hun ervaringen met het hele schoolteam zodat iedereen op school op dezelfde manier handelt bij een pestprobleem.

Vanaf september 2018 breidden we ons toezicht uit en dragen we fluohesjes zodat kinderen ons makkelijker vinden.

In september 2018 startten we met KiVa-lessen en Cas en Lisa-lessen.

Dit zijn de doelen die we willen bereiken met Cas en Lisa-lessen(kleuterschool):

- De kleuters laten groeien in hun communicatievaardigheden.
- De kleuters laten groeien in hun zelfvertrouwen.
- De kleuters laten groeien in hun empathisch vermogen.

Dit zijn de doelen die we willen bereiken met KiVa-lessen (lagere school):

- De kinderen worden zich meer bewust van de belangrijke rol die de groep speelt in pesten en het stoppen van pesten.
- De kinderen ontwikkelen meer empathie voor pestslachtoffers.



- De kinderen zien in dat ze er niet alleen voor staan wanneer ze het opnemen voor pestslachtoffers en weten dat ze hierin gedragen worden door de school.
- De kinderen worden gestimuleerd om in plaats van de pester aan te moedigen of het pestgedrag te tolereren, het slachtoffer te steunen en te laten zien dat ze pesten niet accepteren.

Deze lessenreeks werden maandelijks op een ludieke manier aangekondigd tijdens de maandopeningen. Deze werden verzorgd door juf Melisa, meester Luc, juf Mieke S en meester Jens.

In november 2018 hielden we een infoavond rond KiVa voor ouders en leerkrachten.

In januari 2019 richtten we een time-outhoek op voor de kleuterspeelplaats. Ook startten we met picto's rond speelplaatsgedrag in de kleuterschool. Voor de lagere school startten we met speelweken.

In mei 2019 deden we een leerlingbevraging. Hieruit bleek dat er, ondanks het hele jaar intens te werken met KiVa en Cas en Lisa, nog steeds gepest wordt. Pesten gaan we nooit volledig kunnen bannen. Daar zijn we ons zeker van bewust. Het is de bedoeling dat we die bevraging jaarlijks herhalen om de vorderingen op school te zien.

In mei 2019 richtten we opnieuw een werkgroep 'speelplaats' op. Dit met leden van de ouderraad en het schoolteam. We wilden de speelplaats verder verfraaien. Een deel deden we zelf en een deel werd bekostigd met de opbrengst van het schoolfeest.

Vanaf september 2020 werken we met een gevoelsmeter of denkaarten bij de kleuters. Pictogrammen helpen ons bij het verwoorden, herkennen van gevoelens en zijn handig om een gesprek op te starten.

In september 2020 brengen we in de kleuterschool het speelgoed van de maand aan naast de vaste speelzones.

In november 2020 brachten we op de kleuterschool 'het vriendschapsbankje aan'. Doel : voel je je alleen ga op het bankje zitten. Zie je een kleuter alleen zitten ga ernaartoe en vraag of hij/zij met jou wil spelen.

In december 2020 brachten we de sorry kaart aan in de kleuterklassen. Picto's vertellen ons op welke manier je sorry kan zeggen tegen een vriend.

In het schooljaar 2023-2024 werd het speelplaats reglement herwerkt en voorgesteld aan de kinderen en opnieuw opgehangen.

In december 2023 nieuwe acties voor de speelplaats waaronder: een meespeelwoensdag waarbij de eerste woensdag van de maand leerkrachten gaan meespelen, een rustige tuin invoeren, blauwe brievenbus waar kinderen zaken kunnen melden.



In het schooljaar 2024-2025 gekozen voor het jaarthema: 'we zoeken naar geluk', om in te zetten op welbevinden, met o.a. het hoekje bij ruzies, yoga momenten, toneel rond zelfvertrouwen.

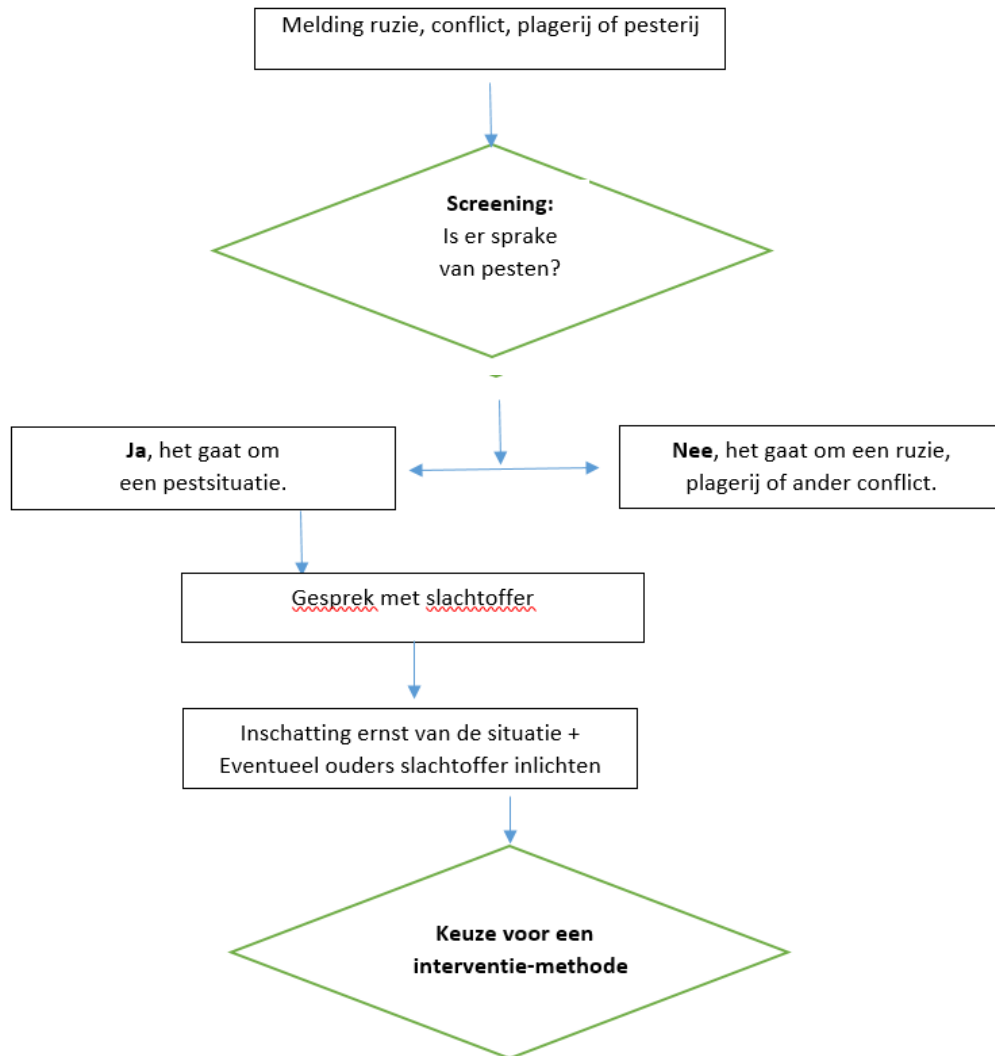
In het schooljaar 2024-2025 verzamelen we ideeën voor onze speelplaats en zal de winst van het schoolfeest gebruikt worden voor het verfraaien van de speelplaats.

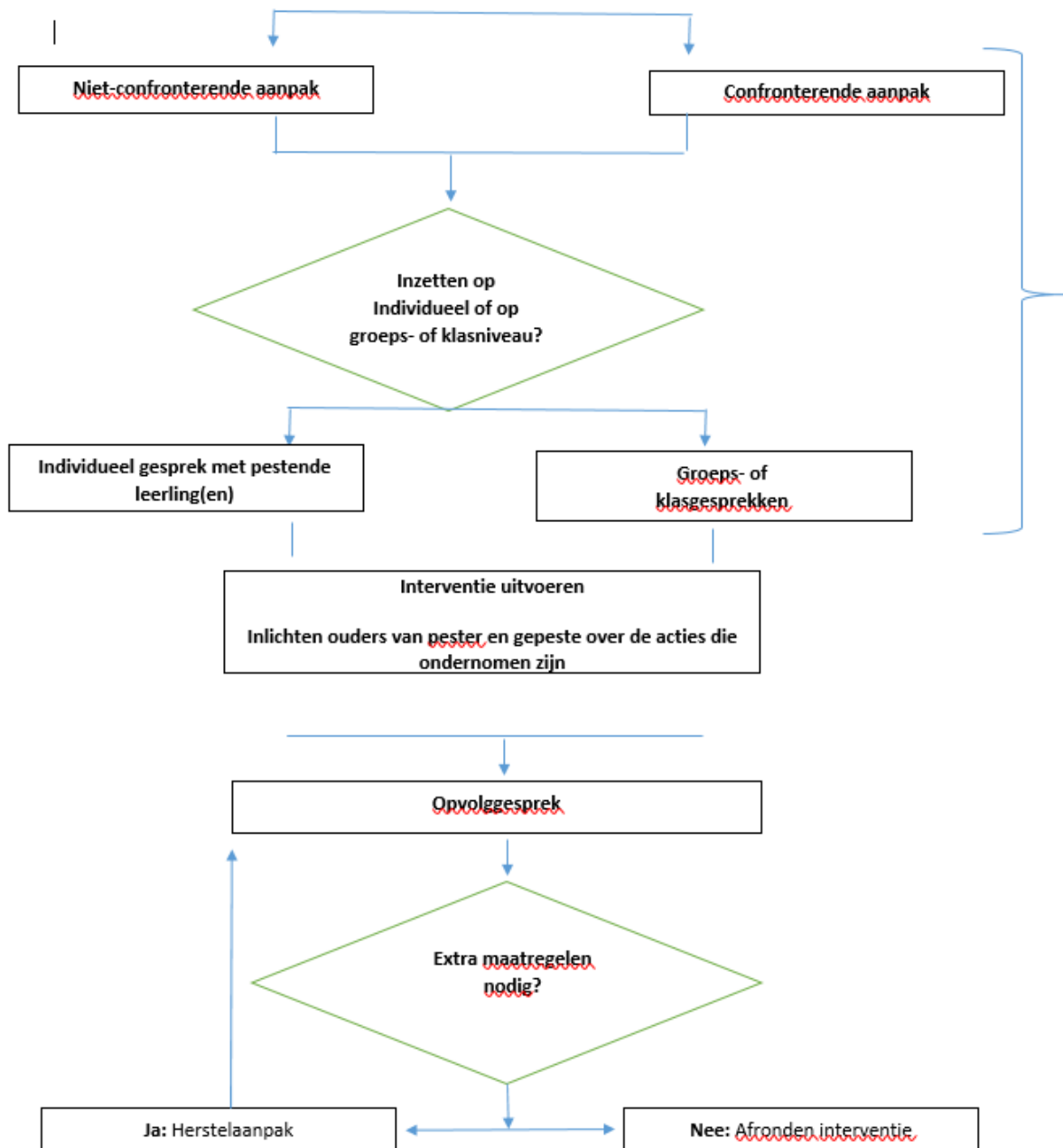
In september 2024 opdrachten rond de gouden weken (= groepsvorming) in eigen klas.

In november 2024 de kinderen een stappenplan en een plek (een bank) aangeboden om hun ruzies zelf te leren op lossen.



Stappenplan bij een pestprobleem





Verloop communicatie bij incidenten

Zoals jullie kunnen zien op bovenstaand stappenplan, worden jullie ingelicht als jullie zoon of dochter iets te maken heeft met een peestsituatie (zowel als slachtoffer of als pester). Dit zal gebeuren tijdens een oudercontact, via het rapport, via mail of telefoon.



- Raakt uw kind vaak zakgeld kwijt, vraagt het vaak om geld of steelt het (om aan de pester te geven)
- Trekt uw kind zich terug, is het stil en lijkt het zijn of haar vertrouwen kwijt te zijn
- Is uw kind gespannen en angstig
- Is uw kind zijn of haar eetlust kwijt of zegt het dat het eten niet smaakt
- Heeft uw kind nachtmerries of huilt het zichzelf in slaap
- Heeft uw kind onverklaarbare blauwe plekken of verwondingen
- Is uw kind chagrijnig, snel boos of lastig
- Is uw kind vaak alleen, brengt het geen vriendjes meer mee naar huis
- Weigert uw kind te vertellen wat er aan de hand is, of geeft het ongeloofwaardige verklaringen voor zijn of haar gedragsveranderingen.

Signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind pest:

Kinderen die pesten...

- Doen vaak op een overdreven manier stoer
- Kunnen tegendraads en opstandig zijn
- Kunnen zich niet inleven in gevoelens van anderen
- Roddelen en verspreiden vervelende geruchten
- Kunnen agressief zijn
- Hebben soms slechte schoolprestaties

Je kind wordt gepest. Wat moet je doen?

Vragen zijn belangrijk

- 'Hoe was het vandaag op school?' of 'Hoe ging het op school?' zijn alledaagse, maar belangrijke vragen. Ze geven informatie over hoe de schooldag van uw kind is verlopen, over zijn of haar gemoedstoestand en over zijn of haar relatie met vrienden en klasgenoten. De vragen geven ook aan dat u geïnteresseerd bent in wat er op school gebeurt en kunnen daarom een opening zijn voor een gesprek over eventuele problemen die uw kind heeft.
- Het is handig om open vragen te stellen waarop uw kind niet alleen met 'ja' of 'neen' kan antwoorden. U kunt ook naar hun gezichtsuitdrukkingen, gebaren en lichaamshouding kijken.
 - Wat was het leukste of vervelendste dat vandaag op school is gebeurd?
 - Met wie was je vandaag op school? Wat hebben jullie gedaan?
 - Wat heb je vandaag met je vriendjes of vriendinnetjes gedaan? Hoe vond je het?
 - Wat heb je onderweg naar school en naar huis gedaan?

Erover praten

- Als u weet of vermoedt dat uw kind gepest wordt, praat er dan over. Uw kind zal waarschijnlijk in eerste instantie niet willen vertellen dat het gepest wordt, dus stel u er op in dat uw kind eerst zal ontkennen.
- Moedig uw kind aan om te vertellen wat er aan de hand is en zeg dat u wilt helpen.
- Zeg duidelijk en vaak genoeg dat het feit dat uw kind gepest wordt niet aan het kind ligt. Niemand heeft het recht hem of haar te pesten.
- Beloof niet dat u de kwestie geheim houdt, want dan is het onmogelijk om er iets aan te doen! Beloof uw kind wel dat u niets zult doen, zonder er eerst met hem of haar over te spreken. Op die manier schaadt u het vertrouwen niet en blijft u met uw kind in gesprek.



Zoek samen oplossingen

•Bedenk samen hoe uw kind het pesten de baas kan worden. Eenvoudige manieren zijn het beste.

De pesters hopen vaak dat hun slachtoffer reageert door te huilen of bang of boos te worden.

Als het mogelijk is, moet het slachtoffer proberen te doen alsof het hem onverschillig laat, bijvoorbeeld door tegen de pesters “nee” te zeggen en weg te lopen.

De pesters kunnen moeilijk doorgaan als de gepeste niet op hen reageert en wegloopt.

U kunt ook proberen om uw kind meer weerbaar te maken in peestsituaties door uw kind te leren op een overtuigende manier “Nee, niet doen!” of “Hou op met pesten” te zeggen.

•Bedenk samen of uw kind situaties kan vermijden waar het gemakkelijk gepest kan worden.

Het is bijvoorbeeld niet handig om als laatste de klas te verlaten, om onnodig geld of iets waardevols mee naar school te nemen of om apart van andere kinderen of de toezichtleerkrachten te gaan staan. Het is goed om in de buurt van anderen te blijven, ook al ken je hen niet. In een groep is het veiliger.

•Gepeste kinderen kunnen door het pesten bang en verlegen zijn.

In de lessen van KiVa wordt besproken hoe je vrienden maakt en worden vaardigheden geoefend die hiervoor nodig zijn.

U kunt met de leerkracht over de lessen spreken, zodat u er thuis verder over kan praten.

Bedenk samen met uw kind verschillende manieren waarop je vriendschappen kunt sluiten en onderhouden.

•U kunt uw kind stimuleren om thuis vriendjes uit te nodigen – in het begin misschien één per keer – zodat het kind in een bekende en veilige omgeving kan werken aan de sociale vaardigheden.

•U kunt uw kind aanmoedigen om aan activiteiten mee te doen waarbij hij of zij nieuwe mensen kan ontmoeten en vrienden kan maken, zoals een sportclub.

Cyberpesten. wat te doen bij kwetsende berichten?

- Adviseer uw kind om berichten die door de pester of onbekende personen zijn verstuurd, niet te openen.
- Vertel uw kind dat hij of zij niet moet reageren op pestberichten.
- Als blijkt dat de afzender van het bericht op dezelfde school zit als uw kind, neem dan contact op met de leerkracht of het KiVa-team.
- Als het pesten doorgaat, is het raadzaam om het e-mailadres of het telefoonnummer van uw kind te wijzigen.
- Pestberichten kunnen zo nodig opgeslagen of opgeschreven worden als bewijsmateriaal.
- U kunt het e-mailprogramma zo instellen dat de berichten van bepaalde afzenders in uw eigen map terechtkomen, zodat uw kind ze niet hoeft te lezen.

Wat als er beledigende teksten of foto's van uw kind worden gepubliceerd?

- Neem contact op met de beheerder van de website. De beheerder kan de tekst van het internet verwijderen en waarschijnlijk ook de schrijver van de tekst achterhalen.
- Sla alle websites op waar pestteksten staan voor bewijsmateriaal.
- Als het pesten zeer ernstige vormen aanneemt, moet u contact opnemen met de politie.



Hoe kan je kind een gepest kind helpen?

Als er gepest wordt, zijn niet alleen pesters, slachtoffers en meelopers aanwezig. Bijna altijd zijn er ook kinderen die buitenstaanders zijn. Buitenstaanders doen niet mee aan het pesten, maar zij kunnen veel doen om pesten tegen te gaan en te voorkomen. Wat kan uw kind doen om pesters te stoppen?

- Stimuleer uw kind om zich tegen pesten uit te spreken. Het pesten kan snel ophouden als een buitenstaander zich ermee bemoeit.
- Vraag aan uw kind hoe het is om toe te kijken als er iemand gepest wordt. Wat voor gevoelens roept dat op? Praat er samen over.

Je kind heeft meegedaan aan pesten. Wat moet je doen?

Wat moet u doen als u het bericht krijgt dat uw kind wordt beschuldigd van pesten of als u te weten komt dat hij of zij anderen mogelijk pest?

Het kan als een verrassing komen, zodat de eerste reactie waarschijnlijk uit boosheid, twijfel of schuldgevoelens bestaat.

Die gevoelens horen erbij. Voordat u de zaak gaat uitzoeken is het belangrijk om eerst tot rust te komen.

Als ouder staat u er wellicht niet bij stil dat ook uw kind zich schuldig kan maken aan pesten. Vaak worden pesters gezien als agressieve en vervelende (probleem)kinderen, maar de meeste kinderen die meedoen aan pesten zijn gewone en gezonde kinderen die gehoord en gezien willen worden.

- Zoek goed uit wat er is gebeurd. Is er werkelijk sprake van pesten of slechts van een meningsverschil of ruzie tussen kinderen? Ook in het laatste geval moet er inbegrepen worden. Bij het stellen van vragen moet u zich niet kritisch, beschuldigend of veroordelend opstellen.
- Zoek uit hoe en waarom uw kind heeft meegedaan aan pesten. Wat is zijn of haar rol daarbij geweest? Is uw kind de belangrijkste pester, een assistent of een versterker? Denk eraan dat kinderen hun aandeel vaak zullen ontkennen of verminderen.
- Accepteer geen verklaringen als; "Het was maar een grapje, het was niet zo bedoeld." Geef duidelijk aan dat u pesten niet accepteert en help uw kind onderscheid te maken tussen plagen en pesten.
- Leg uit hoe beangstigend en onrechtvaardig pesten is vanuit het oogpunt van het slachtoffer. Benadruk dat niets pesten rechtvaardigt en help uw kind zich in te leven in de situatie van het slachtoffer.
- Zeg dat het pesten moet ophouden omdat de situatie steeds erger kan worden, zowel voor het slachtoffer als voor degenen die aan het pesten meedoen.
- Veroordeel het pesten, niet uw kind. Maak duidelijk dat u het pesten niet accepteert, maar dat u wel van uw kind houdt. Zeg dat u bereid bent om uw kind te steunen en te helpen bij het stoppen met pesten.
- Vraag u af of uw kind meer leiding en aanwezigheid van een volwassene nodig heeft. Leg hem of haar duidelijke grenzen op wat in de vrije tijd en buiten het huis mag. Probeer op de hoogte te blijven waar uw kind is en met wie.
- Leer uw kind andere mensen te respecteren en de verschillen in mensen te accepteren. Verschillen tussen mensen zijn geen reden om te pesten.
- Zeg dat u er zeker van bent dat uw kind zijn of haar gedrag kan veranderen. Geef uw kind het vertrouwen dat hij of zij het gedrag ook echt kan veranderen.



- Veranderen kan door bijvoorbeeld sociale vaardigheden te ontwikkelen, door om te gaan met kinderen die tegen pesten zijn en door nieuwe hobby's te vinden. Denk samen na over manieren hoe uw kind met vrienden kan omgaan en in een groep positieve aandacht kan krijgen.
- Geef positieve feedback als uw kind niet meedoet aan het pesten of zelfs maar enige vooruitgang boekt bij pogingen om ermee te stoppen.
- Maak uw kind duidelijk dat het zowel thuis als op school voor hem of haar vervelende gevolgen zal hebben als het pesten doorgaat.
- Als u moet straffen, gebruik dan rechtvaardige middelen. Straffen moet niet gebaseerd zijn op vernederen of lichamelijke bestraffing. Zulke middelen zullen het pestgedrag juist doen toenemen. Het allerbelangrijkste is te vertellen dat u uw kind accepteert zoals het is en dat u van hem of haar houdt, maar dat u het niet accepteert dat uw kind meedoet aan het pesten van anderen.
- De leerkrachten zijn opgeleid om gevallen van pesten op te lossen. Vertrouw op hen! Praat indien nodig met de leden van het KiVa-team over wat er bij uw kind op school aan gedaan wordt om een eind te maken aan pesten.

