

Hoe herken je de signalen?

Er zijn verschillende signalen om pesten te herkennen.

Deze zijn te herkennen bij het slachtoffer, de groep of de pester.

Deze signalen kunnen zowel individueel als in combinatie plaatsvinden.

1





Signalen van pesten herkennen

Pesten gebeurt lang niet altijd tijdens de lessen. Vaak speelt het buiten uw blikveld af. Het is daarom van belang de **signalen** te **herkennen van pesten** zoals: De leerling is vaker afwezig; heeft plotseling afnemende schoolprestaties; is vaak mikpunt van zogenaamde grapjes; gaat niet graag naar school; komt vaak eerder het lokaal in en blijft na de les vaak wat hangen; langdurig toiletbezoek; isoleert zichzelf; doet niet mee met anderen en wordt buitengesloten; is vaak alleen tijdens pauzes; meld zich vaak ziek; wordt door medeleerlingen met een bijnaam aangesproken; gedraagt zich schichtig en schrikachtig; komt depressief en/of gestresst over; enz. Daarbij, als u aanvoelt dat er "iets" aan de hand is, ga op uw intuïtie af en onderzoek!

2




Als u weet wie de leerling die pest is, kijk of u meer inzicht kunt krijgen in de gedachte achter het pestgedrag. En, hoe lastig misschien ook, maar beschuldig de pestende leerling niet. Ook een pester heeft hulp nodig. Vaak is er sprake van problemen thuis of op school waar hij of zij geen oplossing voor weet. Dit wordt afgereageerd op een zwakker kind. Uit de praktijk blijkt dat veel pestende kinderen zelf ook gepest zijn geweest. Enkel straffen zal het probleem dus niet oplossen.

3

Signalen bij het slachtoffer

psychosomatische klachten

- Eetproblemen
- Buikpijn
- Slaapproblemen
- Regressie in de ontwikkeling, bijvoorbeeld bedplassen
- Tics
- Stotteren, hakkelen, blozen
- Misselijkheid
- Moeheid
- Vage fysieke klachten

4

Signalen bij het slachtoffer

psychische klachten

- Zenuwachtig zijn
- Angstig zijn
- Sombor zijn
- Achterdochtig zijn
- Verdrietig zijn
- Afnemend zelfvertrouwen
- Onzeker, negatief zelfbeeld

5

Signalen bij het slachtoffer

Lichaamstaal & Gedrag

Lichaamstaal

- Gespannen schouders/ lijf, motoriek
- Schouders naar voren of opgetrokken
- Kijkt mensen niet aan

Gedrag

- Licht geraakt, emotioneel
- Driftbuien
- Groepsactiviteiten ontlopen
- Fysiek
- Blauwe plekken, schrammen
- Spullen kapot
- Spullen kwijt
- Kleding vies of kapot

6

Signalen bij het slachtoffer

Lichaamstaal & Gedrag

Gedrag

- Vertellen dat zij worden gepest, klagen over niet mee mogen doen
- Uitspraken over zelfbeeld (vinden zichzelf minder waard)
- Zich terugtrekken, andere leerlingen of situaties vermijden
- Slechtere schoolprestaties, concentraties
- Minder leuk vinden op school, niet naar school willen, veel thuis blijven, 'schoolziek'
- Onderdanig en te behulpzaam zijn
- Excuses om niet naar het schoolplein te hoeven
- In de pauze klusjes doen
- Weinig vrienden/vriendinnen
- Geen vriendjes mee naar huis en vice versa
- Op het schoolplein alleen staan
- Laat op school komen, na school snel naar huis of juist in de klas blijven hangen
- Dicht in de buurt van de leerkracht of volwassenen blijven

7

Signalen

in de groep of klas

- Zichtbaar pestgedrag, zoals:
uitschelden, bijnamen gebruiken
- Leerlingen lachen hard mee om grappen die niet iedereen leuk vindt en die ten koste gaan van iemand
- Duidelijke leider(s) in de groep
- Subgroepjesvorming
- Stiekem gedrag (zaken die 'in hoekjes' plaatsvinden)
- Betrokkenheid van één bepaald leerling bij alle reuring

8

Signalen bij de pester

- Opstandig gedrag
- Heeft lak aan schoolregels / groepsafspraken
- Leider in de groep
- 'Grote mond' – ook tegen de leerkrachten
- Leerlingen met gedragsproblemen
(zoals ADHD, autisme, dyslexie)