



**SINT-JOZEFSINSTITUUT**

# Feel Good Plan

Samen voor een positief  
schoolklimaat

1	Waarom een 'FEEL GOOD PLAN'?	2
2	Welke acties ondernemen we om het 'Feel Good Plan' te realiseren?	3
2.1	Inleiding	3
2.2	Wat doet de school?	3
2.3	Wat doe je als leerling?	4
2.4	Wat doe je als leerkracht?	4
2.5	Wat doe je als ouder?	5
3	Welke acties ondernemen we als je je minder goed voelt?	6
3.1	Duiding	6
3.1.1	Pesten – plagen	6
3.1.2	Pestrollen	8
3.2	Wat doet de school?	11
3.3	Wat doe je als leerling?	11
3.4	Wat doe je als leerkracht?	12
3.5	Wat doe je als ouder?	13
3.6	Wat doet de leerlingenbegeleiding?	14
4	Een blik op de toekomst	15

## 1 WAAROM EEN 'FEEL GOOD PLAN'?

Het opvoedingsproject van onze school streeft kwalitatief hoogstaand onderwijs na. De focus ligt zowel op levenslang leren als op lessen voor het leven. Het 'Feel Good Plan' kadert binnen de tweede pijler 'lessen voor het leven': 'We willen jongeren sterken in hun relationele bekwaamheid en hen vrij en verantwoord leren handelen'.

Onze jongeren krijgen hiertoe alle kansen, en mogen leren met vallen en opstaan ... We beseffen dat de adolescentieperiode een moeilijke tijd is waarin grenzen worden afgetast. Adolescenten zijn volop waarden en normen aan het ontdekken, die zich weerspiegelen in de keuzes die ze maken. Onze taak bestaat er dan ook in om deze jongeren te begeleiden in het maken van verantwoorde keuzes. Steeds blijven we - als school en als leerkracht - het positieve zien in ieders groeiproces naar volwassenheid.

Dit betekent concreet dat we jongeren willen opvoeden tot volwassenen die zich respectvol bewegen in alle mogelijke sociale netwerken en dit in een sfeer van vertrouwen en respect voor elkaar. Zelf het heft in handen nemen om bij te dragen tot een meer solidaire, verdraagzame wereld is voor jongeren een grote uitdaging. Daarom willen we hen begeleiden in die zoektocht. Het 'Feel Good Plan' is een richtingaanwijzer op deze weg naar verbondenheid met zichzelf en de andere.

Jongeren staan niet alleen en zijn omringd door hun omgeving. Ouders zijn hierbij cruciaal. De driehoeksverhouding school-ouder-leerling is de basis van waaruit dit 'Feel Good Plan' werd opgesteld. Pesten is een belangrijk aandachtspunt in het plan. Jongeren en ouders geven aan dat er gepest wordt op school, zowel verbaal als via sociale media. Vanuit deze vaststelling zijn we samen met de pestcoach Roel Beckers op weg gegaan om dit plan vorm te geven. Alle bovengenoemde partijen kregen een stem in dit plan.

In wat volgt nemen we jullie mee in het 'Feel Good Plan'.

Eerst vermelden we de acties die we ondernemen om het 'Feel Good Plan' te realiseren. We maken hierbij een onderscheid tussen wat de school reeds doet en hoe de rol van de leerling, de leerkracht en de ouder hierin past.

Daarna zetten we in de kijker welke acties er ondernomen worden wanneer de jongere zich niet goed voelt op school. Hierbij maken we duidelijk wat we verstaan onder plagen en pesten en welke pestrollen jongeren aannemen in een pestsituatie. Hoe de school omgaat met dergelijke situaties komt verder aan bod: waar kan je terecht? Wat is de rol van de leerlingenbegeleiding? Tevens geven we aan welke actieve rol je op jou kan nemen als leerling, leerkracht of ouder.

We eindigen het 'Feel Good Plan' met een blik vooruit op de toekomst.

## 2 WELKE ACTIES ONDERNEMEN WE OM HET 'FEEL GOOD PLAN' TE REALISEREN?

### 2.1 INLEIDING

Op onze school vinden we het belangrijk om in het alledaagse schoolleven momenten in te lassen van verbondenheid, zorg dragen voor elkaar, teamwerk ... Uit een GOK-vragenlijst vernamen we van de leerlingen dat ze graag naar school komen. Tegelijk gaven leerlingen en ouders aan dat er op school sociale uitsluiting is, dat er met woorden en via sociale media gepest wordt. Ook leerkrachten maakten meldingen van dergelijke feiten. Vanuit deze bevindingen heeft het GOK-team nagedacht hoe we dit kunnen aanpakken. Een actieve rol voor leerkrachten, leerlingen en ouders vormt het uitgangspunt in dit preventieve luik van het 'Feel Good Plan'. Deze actieve rol wordt in de volgende puntjes verder toegelicht. We zijn ervan overtuigd dat, als we samen in dialoog gaan, we veel kunnen bereiken. Op korte en lange termijn vormen de open dialoog en de inspraakmogelijkheden met alle betrokkenen een stevig fundament om het 'welbevinden' op school te realiseren.

### 2.2 WAT DOET DE SCHOOL?

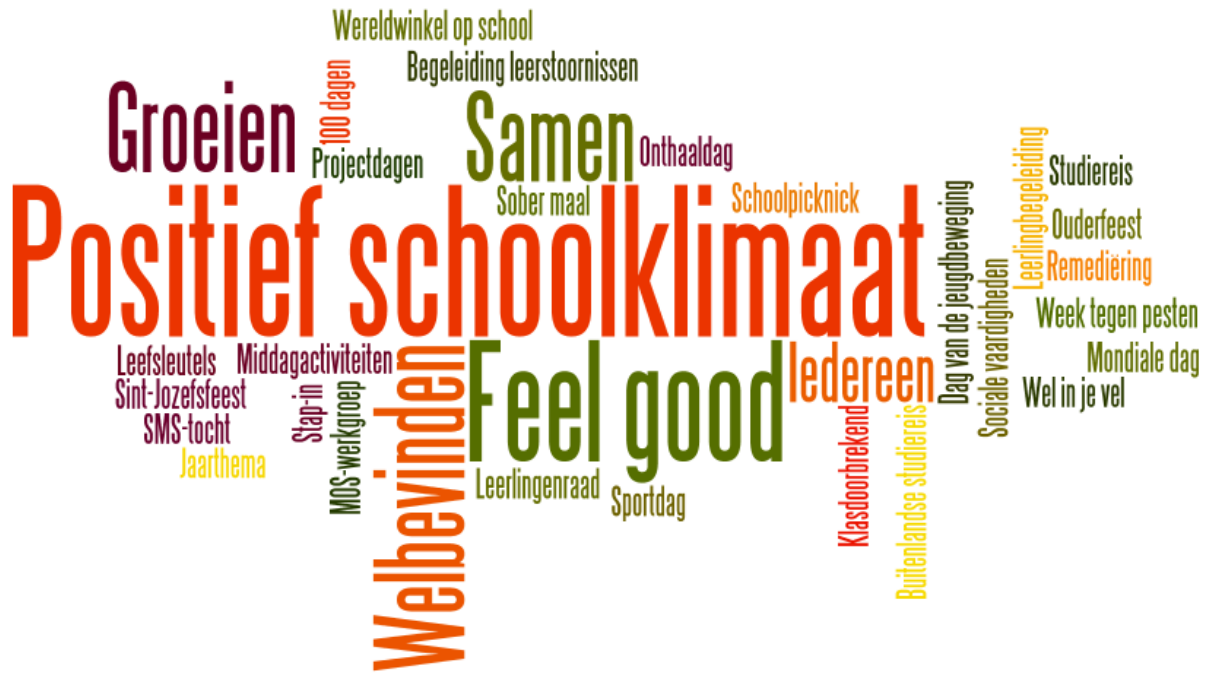
We kiezen als school voor een brede aanpak waarbij de totale ontwikkeling van onze leerlingen voorop staat.

Zo vinden we het onthaal van nieuwe leerlingen belangrijk, waarbij het welbevinden voorop staat.

De duidelijke regels en afspraken die in het schoolreglement zijn opgenomen, zorgen voor een veilig schoolklimaat voor al onze leerlingen.

Er is heel wat aandacht voor vakoverschrijdende projecten waarbij we de socio-emotionele vaardigheden van onze leerlingen willen verhogen. Zo komen er op de projectdag "Wel in je vel" onderwerpen aan bod die bij de leeftijd en leefwereld van onze leerlingen aansluiten. Thema's verschillen per graad en soms per leerjaar, maar de rode draad is identiteit, relaties, conflicten, grenzen, opgroeien, gezondheid ...

We kiezen ook heel bewust om klasoverschrijdende, ontspannende activiteiten te organiseren om tot een grotere verbondenheid tussen onze leerlingen en leerkrachten te komen. Enkele voorbeelden daarvan zijn de jaarlijkse schoolpicknick, de vieringen, het Sint-Jozefsfeest ...



### 2.3 WAT DOE JE ALS LEERLING?

- Ik werk mee aan een positief klas- en schoolklimaat:
  - ik ga beleefd en respectvol om met medeleerlingen en leerkrachten;
  - ik respecteer de regels en de afspraken op school;
  - ik aanvaard een opmerking en ga niet in discussie met de leerkracht;
  - ik laat anderen zichzelf zijn in de klasgroep;
  - ik pest niet; ik sluit niemand uit;
  - ik probeer met iedereen samen te werken.
  
- Ik denk goed na vooraleer ik iets op sociale media zet. Ik maak altijd de afweging “Zou ik dit ook op die manier tegen de persoon in kwestie zeggen?” Indien het antwoord daarop ‘neen’ is, zet ik dit beter niet op sociale media (bv.: facebook).
- Ik post geen foto’s die ik niet aan iedereen zou tonen. Je weet nooit door wie en waarvoor die zullen gebruikt worden.
- Wanneer ik kwetsende of choquerende dingen zie verschijnen van anderen op sociale media, dan vertel ik dit aan mijn ouders, (klassen)leraar of leerlingenbegeleiding.

### 2.4 WAT DOE JE ALS LEERKRACHT?

- Ik schep een positief klasklimaat waarbij ik aandacht heb voor het welbevinden van mijn leerlingen, de groepssfeer en het respect tonen voor elkaar.

- Ik zorg voor een veilig klasklimaat door goed duidelijk te maken wat kan en wat niet kan. Ik reageer direct op ongepast gedrag en regelovertredend gedrag.
- Ik geef vertrouwen aan de leerlingen en geloof in de mogelijkheden van mijn leerlingen.
- Ik heb aandacht voor het positief bekrachtigen van leerlingen als dingen goed lopen.
- Ik neem een open houding aan naar leerlingen toe: ik maak problemen bespreekbaar en zoek naar oplossingen.
- Ik ben alert voor signalen rond pesten en meld dit bij de klassenleraar en leerlingenbegeleiding.

Bijvoorbeeld:

- een leerling wordt (herhaaldelijk) uitgelachen/uitgescholden;
- een leerling doet niet mee met de klas tijdens de pauze;
- een leerling wordt niet gekozen voor groepswerken;
- een leerling staat alleen tijdens de pauze;
- een leerling blijft na de les regelmatig hangen in de klas;
- een leerling wordt altijd als laatste gekozen bij LO;
- een leerling behaalt plots slechte cijfers op school;
- een leerling is herhaaldelijk afwezig;
- een leerling vertoont geleidelijk aan veranderingen in gedrag;
- een leerling klaagt steeds meer over hoofdpijn of buikpijn;
- andere ...

Het is heel belangrijk om bij vermoeden van pesten melding te maken. Op deze manier kan er nagegaan worden of het om plagen of pesten gaat en kunnen de nodige stappen genomen worden.

- Cyberpesten: ik ben alert voor wat leerlingen met de computer doen tijdens de les. Ik ben mij ook bewust van mijn eigen cybergedrag.

## 2.5 WAT DOE JE ALS OUDER?

- Ik ben mij er als ouder van bewust dat de puberteit een gevoelige periode is in de identiteitsontwikkeling van mijn zoon/dochter. Dit gaat vaak gepaard met onzekerheden en conflicten. Ik praat regelmatig met mijn zoon/dochter over zowel de positieve als negatieve ervaringen. Ik benadruk voornamelijk de zaken die wel goed lopen.
- Ik ga in op wat mijn zoon/dochter zegt over zijn/haar handelen en stuur hem/haar daarin bij als ik iets ongepast vind.

- Wanneer dezelfde negatieve signalen opduiken, verwittig ik de klassenleraar en de leerlingenbegeleiding. Ik laat dit niet te lang aanslepen. Ik spreek zelf geen leerlingen aan (ook niet via sociale media). Dit doet meer kwaad dan goed.

Mogelijke signalen zijn dat mijn zoon/dochter:

- thuiskomt met kapotte kleren/blauwe plekken;
  - veel klaagt over buikpijn/hoofdpijn, zonder aanwijsbare medische oorzaak;
  - zijn/haar gedrag aan het veranderen is: hij of zij trekt zich steeds meer terug of wordt meer onhandelbaar.
  - weinig sociale contacten met leeftijdsgenoten heeft;
  - bang is of moeite heeft om naar school te gaan/ geregeld afwezig is;
  - andere ...
- Ik leer mijn zoon/dochter op een veilige en correcte manier om te gaan met computer/internet en gsm. Ik bespreek geregeld met mijn zoon/dochter op welke sites hij/zij zit, met wie hij/zij chat, welke berichten worden verstuurd ... Ik vind het belangrijk om als ouder het cybergedrag van mijn zoon/dochter op te volgen, zonder daarom zijn/haar privacy te schenden.

### 3 WELKE ACTIES ONDERNEMEN WE ALS JE JE MINDER GOED VOELT?

#### 3.1 DUIDING

Op school wil iedereen zich elke dag goed voelen. Maar soms loopt het even niet op wieltjes en worden we met pesten geconfronteerd. In wat volgt willen we het verschil tussen pesten en plagen uitleggen. We staan stil bij hoe pesten in zijn werk gaat en welke 'rollen' de betrokken leerlingen hierin aannemen. Als we dit in ons achterhoofd houden, weten we beter wat we als leerling, leerkracht en ouder kunnen doen, zodat iedereen zich terug goed voelt op school.

---

##### 3.1.1 PESTEN – PLAGEN

###### *WAT IS PLAGEN?*

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en gebeurt niet dag in dag uit. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; niemand is de baas. Ook liggen de rollen niet vast, de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder iemand pijn te willen doen en is daarom vaak leuk en grappig.

###### *WAT IS PESTEN?*

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak sterker of ouder en heeft een grote mond. Anderen kijken vaak tegen de pester op. Pesten gebeurt ook vaak in een groep en telkens is dezelfde persoon de dupe. De pester wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pesten gebeurt vaker dan één keer, soms weken- of maandenlang. Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.

Pesten heeft een groot effect. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig en is onzeker en bang. Pesten kan zelfs lichamelijke en psychische klachten veroorzaken.

PLAGEN	PESTEN
Gebeurt af en toe – spontaan	Gebeurt vaak en lang
Gebeurt tussen gelijken: eerst plaagt de één en dan plaagt de ander weer	Eén of meer jongeren spelen de baas
Gaat heen en weer	Gaat altijd één kant op met vaak hetzelfde slachtoffer
Is voor de lol	Is gemeen bedoeld
Kun je laten stoppen door te zeggen dat het niet meer leuk is.	Is moeilijk of niet te stoppen
Is voor iedereen leuk	Is voor de één leuk maar voor de ander niet

#### *VORMEN VAN PESTEN*

Er bestaan verschillende vormen van pesten: verbaal (kwetsen, vernederen, bedreigen), non-verbaal (fysiek of niet-fysiek) of materieel pesten (stelen, vernielen), internet- of cyberpesten, relationeel pesten (uitsluiting, roddelen), manipuleren (beïnvloeden), afpersen (gedwongen handeling), achtervolgen (bedreigen), discrimineren en pestgedrag in de woonomgeving.

#### *EN WAT MET CYBERPESTEN?*

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT (informatie- en communicatietechnologieën), zoals internet, gsm of computer om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen ... Ook al is er geen lijfelijk contact tussen de pester en de gepeste: het blijft pesten.

Onderzoek toont aan dat ...

- 1 op 3 kinderen/jongeren met cyberpesten geconfronteerd wordt;
- 1 op 5 kinderen/jongeren al eens aan cyberpesten meedeed;
- jongeren die aan cyberpesten doen, meestal iets ouder zijn dan hun slachtoffer(s);
- cyberpesten vaak met 'gewone' pesterijen gepaard gaat;
- wie veel tijd doorbrengt op het internet, een grotere kans maakt om bij cyberpesten betrokken te raken;
- wie meer persoonlijke informatie op het internet zet, een grotere kans maakt op misbruik van die informatie.



---

### 3.1.2 PESTROLLEN

Binnen een pestprobleem onderscheiden we doorgaans verschillende rollen. Een peestsituatie gaat niet enkel over de pestende leerling(en) en de gepeste leerling. De andere leerlingen van de klas spelen hier ook een rol in mee. Zo zijn er de meelopers en aanmoedigers van de pestende leerling die het pesten in de hand werken. Maar vaak zijn er ook verdedigers van de gepeste leerling die steun bieden. Ten slotte zijn er ook de buitenstaanders die niks met de peestsituatie te maken (willen) hebben, maar hierdoor ook niet ingrijpen.

#### *DE GEPESTE LEERLING*

Het is voldoende om anders dan anderen te zijn om het doelwit van pesterijen te worden. Dit kan met het uiterlijk, fysieke of mentale beperkingen, gedrag, gevoelens en/of uitingsvormen te maken hebben. Iedereen is anders en dus kan iedereen gepest worden.

De gepeste leerlingen zijn vaak niet in staat om actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat meestal ook uit. Vaak zijn ze onzeker in het leggen van sociale contacten uit schrik voor kritiek of afwijzing. Hierdoor krijgt de gepeste leerling minder steun van anderen en is hij vaker eenzaam.

Door bovenstaande factoren ontwikkelt de gepeste leerling steeds meer een negatief zelfbeeld. Dit wordt alleen maar versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de leerling in een vicieuze cirkel terecht komt.

#### *DE PESTENDE LEERLING*

Een pestende leerling wil voornamelijk aandacht en waardering. Voor deze leerling is het pesten een manier om een status te verkrijgen. Door anderen te domineren wil de leerling een hoge status afdwingen.

De pestende leerlingen zijn sterker in groep, op fysiek, mentaal en/of verbaal vlak. De leerlingen lijken vaak populair. Uiteindelijk blijkt dat ze hun populariteit afdwingen door stoer of onkwetsbaar over te komen. Hiermee camoufleren ze hun eigen onzekerheid en kwetsbaarheid.

De pestende leerling mist vooral het vermogen om zich in te leven in de anderen. In veel situaties interpreteert de pestende leerling het gedrag van anderen als vijandig. Hierdoor reageren ze vaker agressief (verbaal of non-verbaal) dan assertief.

Pestgedrag kan verschillende oorzaken hebben (problemen thuis, gevoel van onveiligheid of onmacht, gevoel van incompetentie, moeite met spanning ...) Op langere termijn ondervindt de pestende leerling zelf negatieve gevolgen van zijn gedrag. Deze leerling heeft vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden.

De pestende leerling en de gepeste leerling zijn de hoofdrolspelers in dit verhaal, maar in de marge staan heel wat belangrijke medespelers. Hun rol mag zeker niet onderschat worden.

#### MEELOPER

De pestende leerling heeft vaak een of meerdere meelopers. Deze leerlingen verdedigen het gedrag van de pestende leerling. Zij starten het pesten niet zelf, maar doen maar al te graag mee om er enige status aan te ontlenuen.

#### AANMOEDIGER

Een bescheiden, maar cruciale rol is weggelegd voor de aanmoediger. Door geamuseerd toe te kijken, maakt hij het des te erger voor de gepeste. Door zijn houding wordt de pestende leerling aangemoedigd en zal het pesten verergeren. De pestende leerling staat model: pesten levert aanzien op van anderen en meerdere leerlingen zouden zo'n imago willen.

#### VERDEDIGER

De verdediger is een belangrijk figuur voor de gepeste leerling. Vaak is dit iemand met relatief veel zelfvertrouwen die zich snel persoonlijk verantwoordelijk voelt voor anderen. Hij helpt de gepeste leerling door te luisteren, maar ook door assertief te reageren tegen de pestende leerling.

#### BUITENSTAANDERS

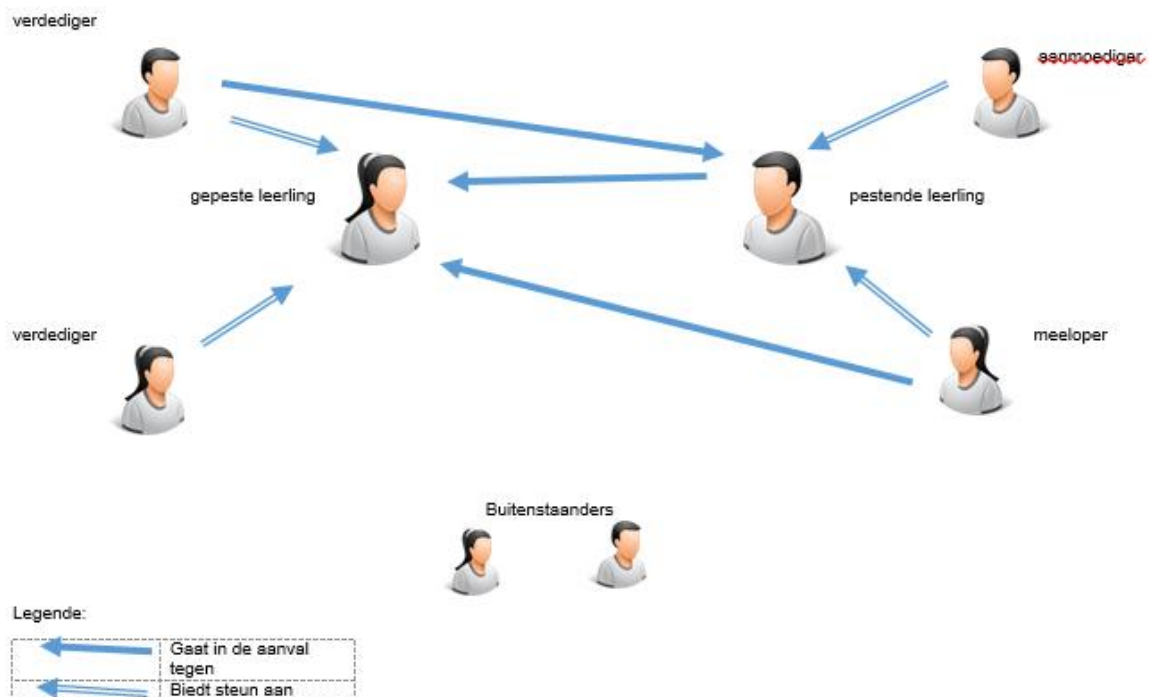
Bij het pesten is 'niets doen', ook een daad. Buitenstaanders houden zich buiten de peestsituatie. Sommige leerlingen twijfelen tussen zich afzijdig houden of de gepeste verdedigen. Als de gepeste steun krijgt, stopt het pesten vaak. De rol van deze zogenaamde buitenstaanders mag dus niet onderschat worden. Als een buitenstaander verdediger wordt, draagt hij bij tot een goede oplossing. Als de buitenstaanders echter geen negatieve reacties geven op het gedrag van de pesters, vallen alle remmingen weg en zal het pestprobleem groter worden.

*Voorbeeld pestgedrag in de klas:*

*Tim, uit 2TW, wordt in klas uitgesloten. Janne vindt Tim raar en ze heeft hem niet graag. Ze noemt hem altijd 'lonely boy'. Dat lijkt een grapje, maar Tim vindt het niet leuk. De hele klas weet ook dat het niet grappig is. Femke en Jana, twee vriendinnen van Janne, moedigen Janne aan om 'grapjes' uit te halen met Tim. Zo stopte ze een tijd geleden zijn pennenzak weg, of schreef ze op zijn map. De andere leerlingen van de klas reageren hier niet op. Enkel Louise durft Janne terecht te wijzen. Janne stopt niet, nu gaat ze steeds verder. Vorige week lachte ze hem voor de hele klas uit omdat hij een grapje op Facebook niet snapte. Deze week heeft ze zijn foto op een foto van een aap geplakt en in de facebookgroep gepost. Andere leerlingen, zoals Marthe, vinden het erg voor Tim. Eigenlijk heeft ze hem wel graag, want hij kan erg grappig uit de hoek komen. Toch reageert ze niet op de pesterijen van Janne, omdat ze bang is zelf gepest te worden.*

Voorbeeld online pestgedrag:

Alle leerlingen van 4VV zijn elkaars vriend op Facebook. Op een dag schrijft Ina in haar status: 'Sommige mensen zijn toch echt zoooo dwaas! #noneedforaname'. Ze schreef dit tijdens de speeltijd na de les waarin Lotte een verkeerd antwoord gaf, waardoor de klas moest lachen. De pauze is nog niet om en meteen vinden Bert, Kimberly en Emma uit 4VV dit al leuk. Door op 'vind ik leuk' te klikken, keuren ze haar opmerking goed en moedigen zij Ina eigenlijk aan. Emma schrijft als reactie hierop: 'Die is echt zo lomp, hé!'. Ook bij deze reactie wordt er op 'vind ik leuk' geklikt door Bert, Kimberly en Ina. Andere leerlingen van de klas hebben deze post gelezen, ook Lotte en Ruth. Ruth is de beste vriendin van Lotte. Ze durft niet op de status van Ina te reageren, omdat ze vreest dat het anders erger zal worden.



### 3.2 WAT DOET DE SCHOOL?

Op school kunnen leerlingen, leerkrachten en ouders steeds terecht bij de leerlingenbegeleiding. Per graad is er een leerlingenbegeleid(st)er voorzien. De leerlingbegeleiding werkt steeds nauw in overleg met elkaar. Indien nodig wordt het VCLB ook betrokken bij dit overleg.

In wat volgt, nemen we jullie mee in het stappenplan rond de aanpak van een mogelijke peestsituatie. We willen jullie erop wijzen dat iedere situatie apart bekeken wordt en dat het mogelijk is dat er van deze stappenplannen wordt afgeweken. Dit gebeurt steeds in het belang van de jongere die zich niet goed voelt. Het stappenplan is wel de richtingaanwijzer in het handelingsgericht werken en herstelgericht werken met jongeren: 'Wat heeft die jongere in die bepaalde situatie nodig om zich beter te voelen?'

Ook hier benadrukken we de actieve rol van leerling, leerkracht en ouder. Als laatste onderdeel wordt de rol van de leerlingenbegeleiding besproken.

### 3.3 WAT DOE JE ALS LEERLING?

#### 1) Melding maken van pesten

Wanneer ik zelf gepest word, of als ik zie dat een leerling (binnen of buiten mijn klas) gepest wordt, dan moet ik dit melden. Dit kan op verschillende manieren:

- via mail
  - ik krijg bij het begin van het schooljaar het mailadres van mijn klassenleraar
  - op de schoolwebsite vind ik een meldknop 
- via gesprek met een vertrouwenspersoon
  - mijn klassenleraar
  - een vakleraar
  - mijn leerlingenbegeleider
- via de brievenbus aan de leerlingenbegeleiding

#### 2) Eerste hulp bij pesten


- Ik doe niet mee aan het pesten.
- Ik zeg dat ik er niet mee akkoord ga en dat het pestgedrag moet stoppen.
- Als de situatie dreigt uit de hand te lopen, roep ik de hulp in van een verantwoordelijke (de persoon van toezicht, leerlingenbegeleider of leerkracht, directie)
- Ik breng de gepeste leerling naar de leerlingbegeleiding.

### 3) Cyberpesten

- In dit geval is het heel belangrijk dat ikzelf “bewijzen” verzamel (printscreens, afdrucken, foto's ...).
- Ik neem zelf niet deel aan het gesprek, met uitzondering om te zeggen dat ik niet akkoord ga en dat ik wil dat het stopt.
- Ik reageer niet verder op reacties van de betrokken partijen en maak melding bij de leerlingenbegeleiding.
- Ik blokkeer de persoon die ongepaste dingen naar mij stuurt.

## 3.4 WAT DOE JE ALS LEERKRACHT?

### 1) Melding maken van pesten

- Ik verwittig de leerlingenbegeleiding en die verwittigt de klassenleraar. Dit kan via de meldknop  of via volgende link (<https://www.sji-tielt.be/meldknop.html>).
- Ik verwittig de klassenleraar en die verwittigt de leerlingenbegeleiding.
- De klassenleraar en de leerlingenbegeleider vormen een team en worden beiden op de hoogte gebracht.

### 2) Eerste hulp bij pesten


- Ik roep de situatie een halt toe. Indien nodig, breng ik de gepeste leerling tot bij de leerlingbegeleiding.
- Ik benoem wat ik zie en ik zeg duidelijk dat dit niet kan.
- Ik maak steeds melding bij de leerlingenbegeleiding.
- Als de situatie dreigt te escaleren, roep ik hulp in van een verantwoordelijke (leerlingenbegeleider, directie, leerkracht). De gepeste leerling wordt in veiligheid gebracht. De pester(s) kunnen in een aparte ruimte tot rust komen.
- Als leerkracht blijf ik de situatie opvolgen door in dialoog te gaan met mijn leerlingen. Ik aarzel niet om opnieuw contact op te nemen als ik bezorgd ben of nieuwe feiten wil melden.

### 3) Cyberpesten

- In dit geval is het heel belangrijk dat ik “bewijzen” verzamel (printscreens, afdrucken, foto's ...) zodat die kunnen bezorgd worden aan de leerlingenbegeleiding.
- Ik benadruk bij de leerlingen dat ze niet zelf aan het gesprek mogen deelnemen, met uitzondering om te zeggen dat ze niet akkoord gaan en dat ze willen dat het stopt.

### 3.5 WAT DOE JE ALS OUDER?

#### 1) Melding maken van pesten

- via mail
  - leerlingen krijgen bij het begin van het schooljaar het mailadres van de klassenleraar
- op de schoolwebsite is een meldknop  of via volgende link (<https://www.sj-tielt.be/meldknop.html>)
- via telefoon (051/40 03 30)
- Er wordt steeds op voorhand een afspraak gemaakt indien ik als ouder een persoonlijk gesprek wens.
- Onze school roept op om élk pestgedrag te melden, ook als uw eigen kind niet betrokken is.

#### 2) Eerste hulp bij pesten (= stappenplan bij vaststelling)

- Ik neem de tijd om mijn zoon/dochter zijn of haar verhaal te laten vertellen.
- Ik motiveer mijn zoon/dochter om hulp in te roepen of neem zelf via bovenstaande stappen contact op met de school. In de agenda van mijn zoon/dochter vind ik een sticker met alle contactgegevens op.
- Indien mijn zoon/dochter zelf pester is, maak ik mijn zoon/dochter de ernst van de situatie duidelijk en geef aan dat ik er niet mee akkoord ga.
- Ik blijf ook thuis de situatie opvolgen door in dialoog te gaan met mijn zoon/dochter. Ik aarzel niet om opnieuw contact op te nemen als ik bezorgd ben of nieuwe feiten wil melden.

#### 3) Cyberpesten

- In dit geval is het heel belangrijk “bewijzen” te verzamelen (printscreen, afdrukken, foto's ...).
- Ik neem zelf niet deel aan het gesprek, met uitzondering om te zeggen dat ik niet akkoord ga en dat ik wil dat het stopt.
- Ik reageer niet verder op reacties van de betrokken partijen en maak melding aan de school.

### 3.6 WAT DOET DE LEERLINGENBEGELEIDING?

- De leerlingenbegeleiding probeert eerst goed zicht te krijgen op de situatie: wie, wat, waar, wanneer?
  - De leerling of de persoon die het pestgedrag meldt, wordt uitgenodigd voor een gesprek. Dit gebeurt in alle discretie.
- Een gesprek met de gepeste leerling
  - Een ondersteunend gesprek waardoor duidelijk wordt dat de leerling er niet alleen voor staat en dat de peestsituatie door de school ernstig genomen wordt.
  - In het gesprek wordt er een verdere inschatting gemaakt van de situatie en van de gevolgen voor de gepeste leerling.
  - Er wordt gezocht naar steunfiguren voor de leerling.
  - De leerling wordt bij iedere stap betrokken en ook het tempo van de leerling wordt gevolgd.
- Een gesprek met de pestende leerling, waarin, afhankelijk van de situatie, afspraken worden gemaakt om het pesten te stoppen.
  - Via een gesprek wordt de pestende leerling geconfronteerd met de feiten. Het doel is om aan te geven dat het pesten moet stoppen.
  - De leerlingenbegeleiding probeert ook te weten te komen waarom de leerling pest.
  - Afhankelijk van de situatie worden de verdere stappen met de pestende leerling besproken.
- Afhankelijk van de situatie worden volgende methodieken toegepast:
  - een klassengesprek met als doel veiligheid in de klas te herstellen en de zwijgende meerderheid te mobiliseren
  - een herstelgesprek tussen de pestende leerling en het slachtoffer, met aandacht voor de noden van het slachtoffer. Er worden duidelijke afspraken gemaakt die de betrokken leerlingen moeten opvolgen.
  - de klassenleraar en leerlingenbegeleider informeren de collega's (via mail, op de klassenraad) en maken afspraken
  - de ouders van de betrokken leerlingen worden op de hoogte gebracht en worden voor een gesprek op school uitgenodigd
  - de situatie wordt op het intern zorgoverleg (tussen leerlingenbegeleiding, VCLB en directie) besproken. Vandaaruit wordt er soms naar het VCLB doorverwezen.
- De leerlingenbegeleiding spreekt de betrokken leerlingen op regelmatige basis aan om de situatie op te volgen, en na te gaan of de gemaakte afspraken nageleefd worden.

*'Be the change that you wish to see in the world' (M. Ghandi)*

Het Feel Good Plan is niet af en het is nooit af. Net zoals de samenleving zelf, is ook dit plan immers steeds voor verandering vatbaar. Daarom blijven we ons steeds afvragen wat de jongeren nodig hebben om zich te sterken in hun relationele bekwaamheid, om vrij en verantwoord te handelen, en om zich goed in hun vel te voelen. Hoe kunnen we hen daarin begeleiden? Om dit concreet te maken, hebben we een werkgroep 'positief schoolklimaat' in het leven geroepen. Deze werkgroep draagt de driehoeksverhouding leerlingen-ouders-school hoog in het vaandel. Deze drie betrokken actoren zien we als dynamische, actieve partners in de dialoog rond 'respectvol omgaan met jezelf en elkaar'.

Elke dag maken we samen school, een leuze die de GOK-werking uitdraagt. We vragen dan ook aan u, leerkracht, ouder of leerling met ons te blijven communiceren rond het 'welbevinden' op school. Zo kunnen we samen blijven werken aan een respectvolle school waar iedereen zich goed voelt. Alvast bedankt om deze uitdaging samen aan te gaan.