

Het pestprotocol

(HAVO/VWO)

*Informatie over (ons beleid tegen) pesten
Voor docenten, ouders en leerlingen*

Inhoudsopgave

1. Vooraf	3
2. Pesten	4
<i>Wat is pesten?</i>	
<i>Plagen</i>	
<i>Pesten herkennen in jouw klas</i>	
<i>De gepeste leerling</i>	
<i>De pester</i>	
<i>De meelopers en de andere leerlingen</i>	
<i>De medewerkers</i>	
<i>Gevolgen van pesten</i>	
3. Het pestprotocol	7
<i>Uitgangspunten</i>	
<i>De vijfsporenaanpak</i>	
<i>Draaiboek pestprotocol</i>	
4. Digitaal pesten / cyberpesten	13
<i>Wat is cyberpesten?</i>	
<i>Hoe wordt er gepest?</i>	
<i>Het stappenplan na een melding van cyberpesten</i>	
5. Bijlagen	14
<i>Bijlage 1: het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten</i>	
<i>Bijlage 2: voorbeeld van een pestcontract</i>	
<i>Bijlage 3: leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling</i>	
<i>Bijlage 4: leidraad voor een gesprek met leerling die pest</i>	
<i>Bijlage 5: voorbeelden aanpak cyberpesten</i>	
<i>Bijlage 6: programma mentorlessen thema pesten</i>	
<i>Bijlage 7: internetpagina's over (cyber)pesten</i>	38

1. Vooraf

Dit is het pestprotocol van het Udens College, sector HAVO/VWO. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Een van de uitgangspunten van onze school is “leren en je prettig en veilig voelen op school”. We willen onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen.

Het personeel bevordert deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Door het creëren van thuisbases draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid.

Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

2. Pesten

Wat is pesten?

We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen en docenten slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten omstanders niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Dat is ook de reden van dit pestprotocol.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodswijgen en negeren uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.
Digitaal:	anonieme berichten versturen via MSN en SMS; foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen; privégegevens op een site plaatsen; (meer informatie over digitaal pesten in Hoofdstuk 5)

Tussen plagen en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen is gerechtigd zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt.

Plagen

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van eenzelfde soort. Het gaat dan om een spel dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Het is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Door elkaar eens uit te dagen leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan.

Pesten herkennen in jouw klas

Omdat leerlingen in veel gevallen niet vertellen dat ze worden gepest kan uit indirecte signalen worden afgeleid of leerlingen worden gepest.

Dit zijn de signalen:

- Blauwe plekken.
- Spullen die "kapot" gaan.
- Zij lijken geen vrienden te hebben, zijn vaak alleen.
- Zij worden als laatste gekozen.
- Geen zin om naar school te gaan.
- Ze proberen dicht bij de leerkracht te blijven.
- Angstig en onzeker.
- Zij zien er bang, neerslachtig en huilerig uit.
- Verminderde schoolresultaten.
- Overdreven clownesk gedrag.
- Afkoopgedrag; geld/snoep of het maken van huiswerk voor anderen.
- Andere kinderen uit jouw klas kunnen ook signalen geven dat een kind gepest wordt. Ze vertellen bijvoorbeeld dat een kind zit te huilen, niet mee mag doen of altijd alleen staat in de pauze.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis en op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte;
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- het probleem lijkt onoplosbaar;
- het idee dat het niet mag klikken.

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en proberen ze zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om om gepest te worden. Daarnaast hebben pesters vaak ook een positieve blik op het gebruik van geweld.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist een te sterk gevoel voor autonomie.
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde.
- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.

De meelopers en de andere leerlingen

Meelopers zijn omstanders die incidenteel actief of passief meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

De medewerkers

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim. Iedereen in de groep weet het maar niemand durft het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus vaak niet wat er plaatsvindt.

Gevolgen van pesten

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste. Zo is uit onderzoek gebleken dat gepest worden een verhoogd risico met zich meebrengt op het gebied van onzekerheid, faalangst, depressie en zelfdoding. Ook voor de pester zijn de gevolgen niet gering. Zo worden onder pesters vaker problemen gerapporteerd betreffende sociale relaties, staan zij positiever tegenover het gebruik van geweld en hebben ze een grotere kans om in het criminele circuit terecht te komen.

3. Het pestprotocol

Het pestprotocol (zie bijlage 1) vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

Uitgangspunten

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
2. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol (zie bijlage 1) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, mentoren en docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.
- Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, het zorgteam of de schoolmaatschappelijk werker

3. Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, het zorgteam of de schoolmaatschappelijk werker.

4. Het betrekken van de middengroep bij het pesten

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin.
- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een (sociale vaardigheids)training aan bijdragen.

Draaiboek pestprotocol

Preventief pestprogramma (standaard aan het begin van elk schooljaar)

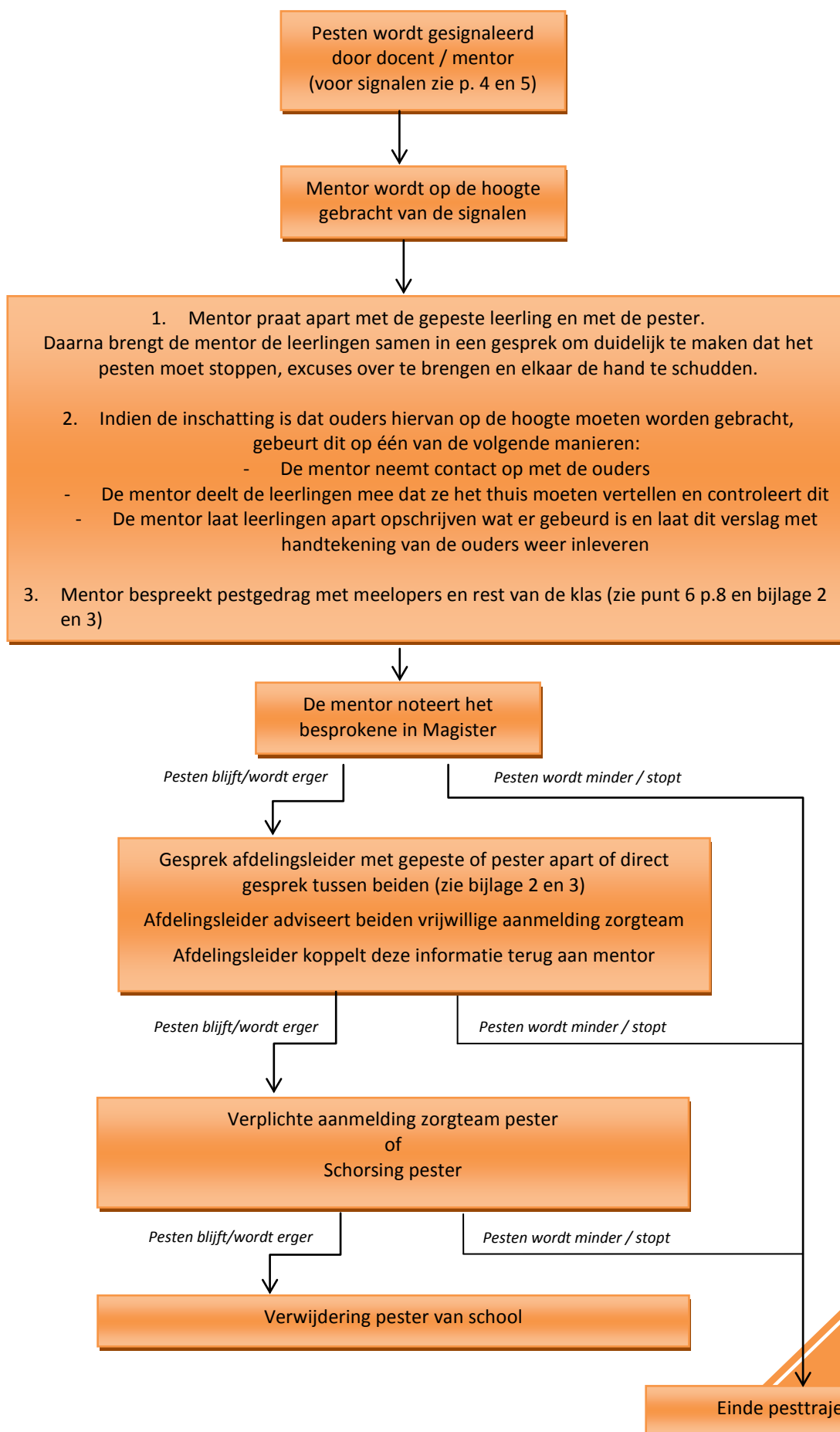
1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. De leerlingen in klas 1 (en indien gewenst 2) ondertekenen het pestcontract "Veilig in school" (zie bijlage 2). In onderling overleg geven de leerlingen en de mentor het contract een zichtbare plaats.
3. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen/lessen/leefstijl. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract).

Curatief pestprogramma (als pesten wordt gesignaleerd)

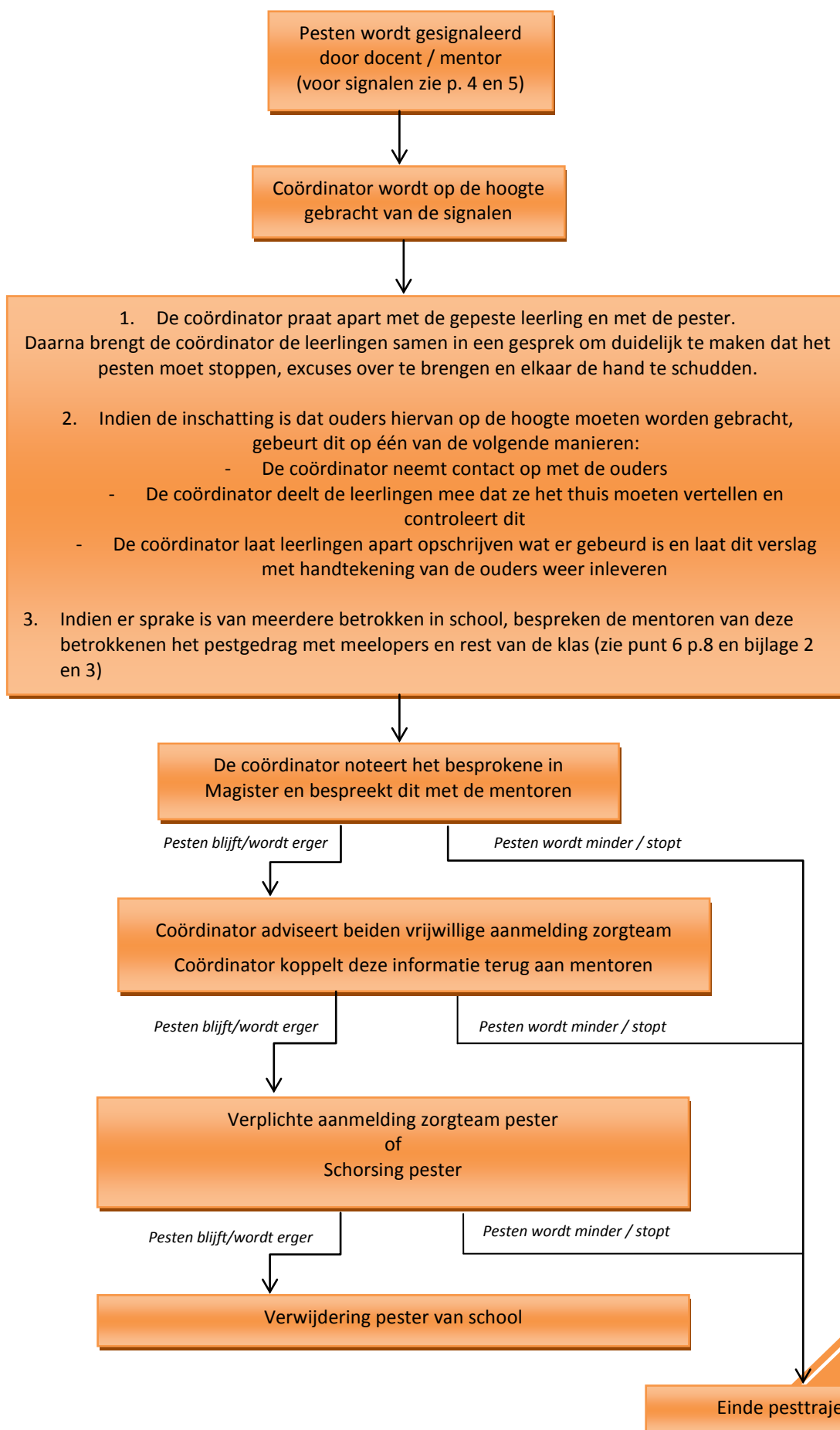
1. Wanneer vakdocenten of ander personeel pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten.
2. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 3 en 4.
3. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en hun ouders. Hierin worden afspraken gemaakt en het vervolgtraject besproken indien het pesten zich herhaalt. De mentor verwerkt dit vervolgens tot een handelingsplan en overhandigt hiervan een kopie aan de afdelingsleider. Deze stelt het betreffende onderwijsteam op de hoogte van de situatie en van de gemaakte afspraken.
4. De mentor praat met de klas. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
5. Indien het probleem hiermee niet is opgelost, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerlingen. Hij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
6. De afdelingsleider heeft een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden. Hierbij adviseert hij indien nodig zowel pester als gepeste zich vrijwillig aan te melden bij het zorgteam.
7. Indien het probleem hiermee niet is opgelost, dient de gepeste verplicht een training te volgen bij het zorgteam. Het doel van dit programma is reflectie, het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling en het versterken van gewenst gedrag.

8. Wanneer het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt krijgt de pestende leerling een langere schorsing, dit in overleg met de afdelingsleider.
9. Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil dan geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. In dit uiterste geval wordt er door de betreffende afdeling binnen school, in samenspraak met de ouders/verzorgers gezocht naar een andere onderwijsplek.

Pesten binnen de klas. NB: Dit stroomdiagram is een richtlijn voor het traject rondom pesten. Omdat te allen tijde de veiligheid van de leerlingen voorop staat, kan indien hier gegronde redenen voor zijn, afgeweken worden van het protocol.



Pesten buiten de klas. NB: Dit stroomdiagram is een richtlijn voor het traject rondom pesten. Omdat te allen tijde de veiligheid van de leerlingen voorop staat, kan indien hier gegronde redenen voor zijn, afgeweken worden van het protocol.



De rol van het zorgteam

- Het zorgteam ondersteunt waar nodig afdelingen tijdens de verschillende fasen in het proces
- Het zorgteam biedt, in overleg met de mentor, op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- Het zorgteam kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- Het zorgteam biedt, in overleg met de mentor, kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining.

Het hierboven weergegeven stappenplan is een algemene leidraad; als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven. Het in het stappenplan genoemde traject bij aanhoudend pesten is geen automatisme; per leerling wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn.

4. Digitaal pesten / cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

- anonieme berichten versturen via MSN en SMS;
- schelden, roddelen, bedreigen, beledigen;
- het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail (óók het uit naam van een ander versturen van hate-mail);
- het dreigen met geweld in chatrooms;
- foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen;
- privégegevens op een site plaatsen;
- wachtwoorden en gegevens stelen en misbruiken (bijv. door instellingen aan te passen);
- haatprofielen aanmaken;
- virussen sturen en happy slapping;

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten.

Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).

2. Blokkeren van de afzender.

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.

3. Probeer de dader op te sporen.

Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.

4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.

Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

5. Verwijs de ouders zo nodig door.

Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:

- 0800-5010: de onderwijstelefoon
- 0900-11131113: de vertrouwensinspectie

6. Adviseer aangifte.

In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)

7. Het zorgteam.

Verwijs de pester en/of de gepeste door naar het zorgteam wanneer verdere begeleiding nodig is.

Voor specifieke voorbeelden rondom de aanpak van cyberpesten zie bijlage 5.

5. Bijlagen

Bijlage 1: Het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten

Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met leerling die pest

Bijlage 4: Voorbeelden aanpak cyberpesten

Bijlage 5: Tips voor leerlingen om veilig te internetten

Bijlage 6: Internetpagina's over (cyber)pesten

Bijlage 1: het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten

Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen daadwerkelijk te verbeteren.

De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de vier kinderen (330.000) in het basisonderwijs en één op de zestien leerlingen (55.000) in het voortgezet onderwijs slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van jongeren, in het bijzonder door de ouders en door de leerkrachten.
2. Het management dient, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het probleem pesten, uit te gaan van een zo goed mogelijke samenwerking tussen ouders, medewerkers van de school en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op deze samenwerking.
3. Alle betrokkenen bij de school (management, medewerkers, leerlingen, ouders) wensen een samenwerking, zoals bedoeld onder 2, ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en levend te houden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
 - een aanpak via en het werken volgens de 'vijfsporenaanpak':
 - het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het probleem;
 - een gerichte voorlichting aan alle ouders van de school;
 - het aanleggen van - voor iedere persoon aan de school verbonden - toegankelijke, goede informatie over het probleem pesten, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;
 - het beschikbaar stellen van geld waarmee wordt bekostigd: de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen en andere activiteiten voor ouders en voor de aanschaf van boeken en andere informatie;
 - samenwerking te zoeken en afspraken te maken met andere scholen in de buurt over de aanpak van het pesten;
 - het delen van de opgedane ervaringen met andere scholen.
5. De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een tussentijdse evaluatie door de school binnen drie jaar.

Naam en plaats van de school:

Getekend namens

Leerlingenraad:

Ouderraad:

Medezeggenschapsraad:

Zorgteam:

.....

.....

.....

.....

Bijlage 2: Voorbeeld van een pestcontract

Dit pestcontract dient als basis en kan per vestiging, onderwijsteam, leerjaar en/of klas worden aangevuld.

Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.
Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is zoek ik iemand die de ruzie helpt oplossen.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden of digitaal.
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
7. Ik gebruik geen geweld, ook geen digitaal geweld.
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp.

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met leerling die pest

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

Het doel van dit gesprek is driedelig:

1. de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
2. achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
3. het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: “Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. *Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!*” Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld.: “Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt.” *Zeg nooit: Je bent heel gemeen.* Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt je je op het waarom: “Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt?” “Wat levert het jou op?” “Wat reageer je af op die ander?” Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van het zorgteam (op vrijwillige basis)

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

Bijlage 5: Voorbeelden aanpak cyberpesten

Voorbeeld 1 Een blootfoto van een leerling is op het internet geplaatst:

- Luister naar de leerling.
- Toon begrip en veroordeel niet.
- Neem contact met de ouders op.
- Meld dit bij de provider met verzoek tot verwijdering van de foto. Zet jouw provider in dit emailadres: abuse@provider.nl
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
- Probeer de dader te achterhalen.
- Voer maatregelen richting dader uit.

Voorbeeld 2 Een leerling wordt steeds lastig gevallen (stalking):

- Leer de leerling assertief te zijn: nee zeggen, contact blokkeren/afsluiten.
- Neem contact met de ouders op.
- Adviseer de ouders en de leerling om bewijslast te verzamelen.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
- Probeer de dader te achterhalen.
- Voer maatregelen richting dader uit.

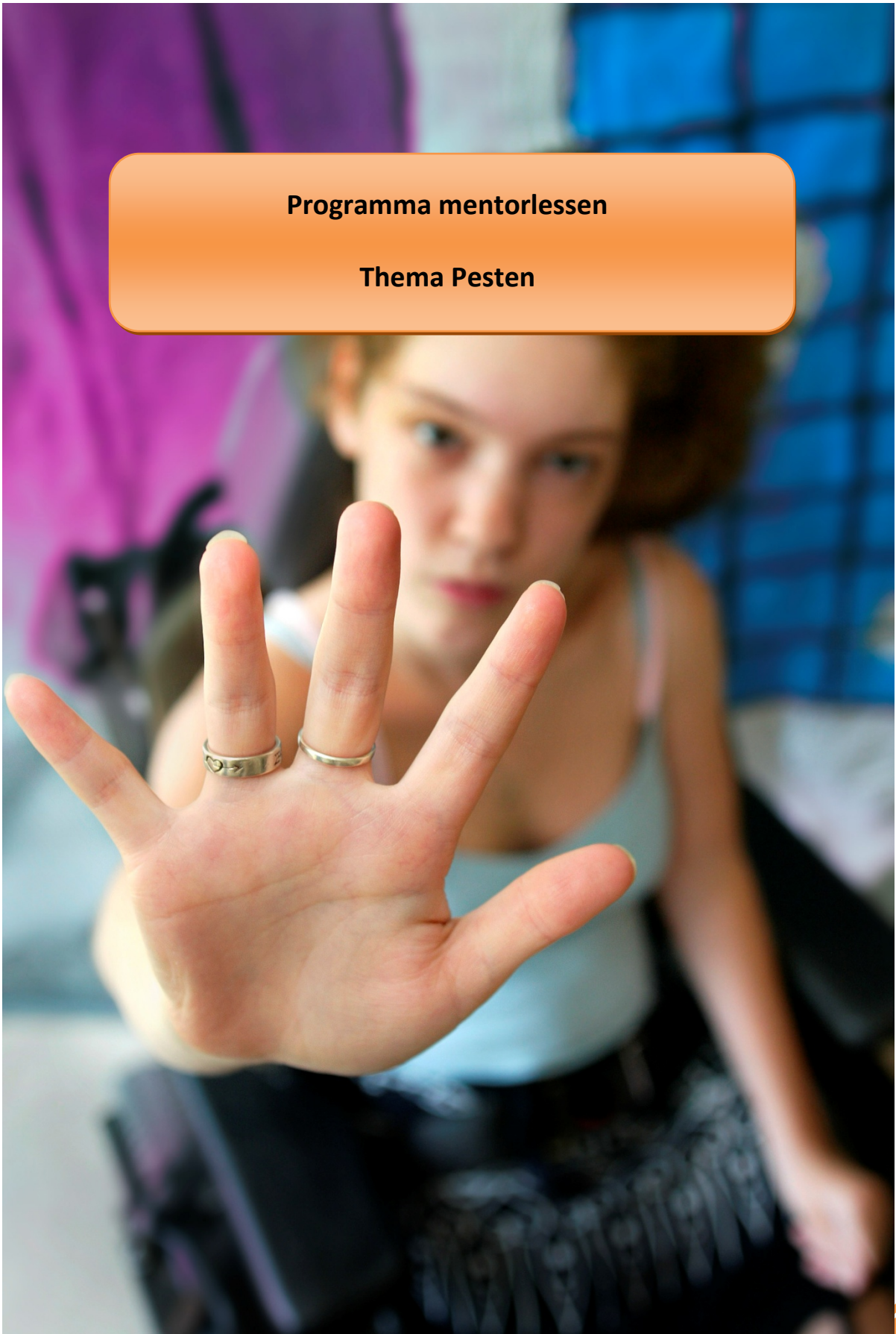
Voorbeeld 3 Over een leerling wordt geroddeld via MSN:

- Geef steun en luister naar de leerling.
- Adviseer de leerling berichten te bewaren en op te slaan.
- Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
- Bespreek het met de mentor.
- Spreek de pesters aan.
- Voer eventueel een klassengesprek.
- Neem contact met de ouders op.
- Probeer de dader op te sporen. Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Je gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de school-server (centrale computer). Vanzelfsprekend heb je daar wel (technische) ondersteuning van een ICT-coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig.
- Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op haatmail of andere ongewenste berichten.

Bijlage 6: Programma mentorlessen Thema Pesten

Programma mentorlessen

Thema Pesten



Inhoudsopgave

Les 1	Introductie	233
Les 2	Online pesten	26
Les 3	Rollen en meningsvorming	30
Les 4	Wat kun jij doen?	32

Les 1 Introductie

In de komende mentorlessen besteden we aandacht aan het onderwerp 'pesten'. Als school vinden wij het erg belangrijk dat elke leerling zich veilig voelt en het naar zijn zin heeft op school. Wanneer er wordt gepest in school, is dit niet goed voor de sfeer in de klas en in de school. Samen kunnen we ervoor zorgen dat iedereen met plezier naar school blijft gaan. Daarom is het belangrijk dat jullie leren wat pesten nou precies is, wat de gevolgen zijn en wat je er tegen kunt doen.

Filmpje pesten

Wist je dat...

- Pesten ook via sms kan?
- In elke klas zes tot acht kinderen wel eens gepest worden?
- In elke klas wel een kind zit dat een paar keer per week gepest wordt?
- In het basisonderwijs twee keer zoveel gepest wordt als in het voortgezet onderwijs?
- Pesten niet alleen in de klas, op het schoolplein, in de buurt, op de sportvereniging plaats vindt, maar ook via internet of sms kan?
- Chatten ook wel eens niet leuk kan zijn? Eén van de vijf kinderen heeft last van pesten of schelden bij het chatten.
- Pesten vaak een schooljaar of langer duurt?
- Kinderen die pesten onzeker zijn en op een negatieve manier aandacht proberen te trekken?
- Pesters een vier keer zo grote kans hebben later in crimineel gedrag te komen?



Verschil plagen en pesten

Plagen mag wel, pesten niet. Maar wanneer is het nog plagen en wanneer wordt het pesten? Wie weet het verschil tussen plagen en pesten?

Wat is plagen?

Bij plagen kun je elkaar aan. De ene keer word je geplaagd en een andere keer plaag jij. Het is niet kwaad bedoeld, maar meer als geintje. Je kunt er zelf om lachen.

Wat is pesten?

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester heeft een grotere mond, is sterker en anderen kijken tegen hem of haar op. Hij of zij moet steeds jou hebben. De pester wil je expres kwetsen of pijn doen.

Vormen van pesten

Is roddelen ook pesten? En duwen? En wat is de overeenkomst tussen verschillende vormen van pesten? En wat is online pesten eigenlijk?

Vormen van pesten

Laat de leerlingen zoveel mogelijk vormen van pesten bedenken en schrijf deze op het bord. Vul

eventueel aan met voorbeelden die hieronder staan. Geef ook aan dat het best kan zijn dat iemand gepest wordt op een manier die hier toevallig niet tussenstaat.

- Ze kiezen je niet met gym.
- Je mag niet meedoen.
- Niemand wil naast je zitten.
- Er wordt niet naar je geluisterd.
- Ze maken je belachelijk.
- Je krijgt duwen en porren.
- Ze maken grapjes over je.
- Je wordt uitgescholden.
- Ze noemen je homo of lesbisch
- Je wordt uitgelachen.
- Ze maken je spullen kapot.
- Ze pakken je spullen af.
- Ze roddelen over je.
- Je wordt opgewacht of achtervolgd.
- Ze discrimineren je.
- Je wordt bedreigd.
- Je wordt geslagen of geschopt.
- Je wordt aangeraakt of betast.
- Je moet meedoen met seksspelletjes.



Overeenkomsten bij pesten

- De pesters zijn sterker, ouder of met meer.
- Het pesten is tegen je zin, maar je kunt het niet stoppen.
- Het gebeurt vaker dan één keer, soms weken of maanden lang
- Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.
- Je hebt verdriet en pijn, het pesten maakt je angstig of bang.

Oefeningen

Niet mee mogen doen (10 minuten)

In deze oefening gaan we ervaren hoe het is als je door je klasgenoten wordt buitengesloten. Leerlingen lopen door de klas en begroeten elkaar op allerlei manieren: een hand geven, wat met elkaar praten, afscheid nemen, verder gaan, begroeten. Uit de groep wordt een vrijwilliger gekozen.

De groep geeft hem geen aandacht en hij moet proberen weer opgenomen te worden in de groep. Het lukt als hij een hand weet te schudden of een praatje weet te maken. Herhaal de oefening zo nodig een aantal keer met andere leerlingen als vrijwilliger.

Evaluatie

- *Hoe moeilijk is het de afwijzing te doorbreken?*
- *Hoe voelt het om buitengesloten te worden?*
- *Hoe voelt het om iemand buiten te sluiten*

Achter iemands rug praten (30 minuten)

Een vrijwilliger gaat met zijn rug naar de groep zitten. De groep praat twee minuten over hem, over

hoe hij is, wat ze leuk aan hem vinden, wat hem karakteriseert. Er mogen alleen (minimaal twee) positieve eigenschappen genoemd worden.

Variant: in groepjes van drie schrijft iedere leerling twee positieve dingen van de andere twee leerlingen op. Ze lezen ze aan elkaar voor.

Evaluatie

- *Hoe vond je het om dingen over jezelf te horen?*
- *Hoe vond je het om over iemand te praten die niet meedoet aan het gesprek, maar die alles wel precies hoort?*

Les 2 Online pesten

Pesten via internet, hoezo laf!? Helaas is het een probleem waar jullie en wij steeds meer mee te maken krijgen. Het is belangrijk om digitaal pesten (cyberpesten) te voorkomen of te verhelpen.

Filmpje digitaal pesten

Wat is online pesten?

Online pesten is pesten via je computer, maar ook via je telefoon.

Omdat je elkaar bij online pesten niet kunt zien, is het heel gemakkelijk om iemand te pesten zonder dat die ander weet dat jij het bent die dat doet. Dat is heel flauw.

Het is heel gemeen en kwetsend voor degene die wordt gepest, want die blijft maar denken wie het kan zijn geweest die zo gemeen doet. Hij kan niet zeggen dat het hem pijn doet en dat jij ermee moet stoppen. Het kan ook best zijn dat jij maar een geintje uithaalt, maar dat de ander het helemaal niet grappig vindt. Er zelfs wakker van ligt.

Online pesten kan op school maar ook, en vooral, thuis gebeuren. Als je je telefoon op zak hebt, maar ook als je rustig achter je eigen computer zit. De scheldwoorden, de beledigingen, de bedreigingen kunnen ervoor zorgen dat je je zelfs in je eigen huis niet meer veilig voelt.

Een paar voorbeelden van cyberpesten

- ze bedreigen je via sms
- ze schelden je uit op msn
- ze hacken je
- ze zetten een naaktfoto met jouw hoofd erop op het internet
- ze zetten je op een bangalijs
- etc.



Filmpje digitaal pesten SIRE

Wat kun je zelf doen om jezelf te beschermen tegen cyberpesten?

Vraag leerlingen of zij hier zelf ideeën over hebben en vul aan met onderstaande tips.

- **Hou je wachtwoorden geheim**
Laat niemand meekijken als jij je wachtwoord intypt. Vertel ook niemand je wachtwoord. De meester of juffrouw niet, je vrienden of vriendinnen niet en je ouders alleen als ze erom vragen. Kies ook een sterk wachtwoord, dat voorkomt een hoop problemen
- **Op internet ben je anoniem**
Niemand weet wie jij bent op internet, zorg dat dat zo blijft! Geef **nooit** privégegevens, zoals je naam, je e-mail adres, je leeftijd, je huisadres en alles wat je verder privé vindt aan iemand die je niet kent. Sommige mensen hebben aan een paar kleine weetjes, (bijvoorbeeld je echte naam, je woonplaats en je school) voldoende om achter je adres te komen! Als je heel goed je privégegevens bewaakt kan alleen de politie erachter komen wie je bent.
- **Denk aan de netetiquette**
Net zoals in het gewone leven zijn er op internet bepaalde waarden en regels waar je je aan moet houden. Je kunt deze simpel onthouden door er gewoon aan te denken dat er achter elke computer een mens zit. Gewoon beleefd zijn dus!

- **Voel je je niet veilig? Wegwezen dan**

Als je in een chatbox plotseling uitgescholden wordt, of je komt op een site waar je van schrikt, zet dan gewoon de computer uit. Als jij geen privégegevens afgegeven hebt ben je nu veilig. Vertel wel even aan je ouders of aan de leerkracht wat er gebeurd is

- **Word je gepest? Bewaar alles**

Hoewel voor jou het internet anoniem is, geldt dat niet altijd. Als je heel erg online gepest wordt kan de politie, in samenwerking met het bedrijf waar je internet van hebt (bv *Planet*, of *Tiscali*) erachter komen wie jou treitert. Het is dus wel belangrijk dat je alle e-mailtjes bewaart en als het kan, je ook alle MSN gesprekken opslaat.

- **Praat erover!**

Als je via het internet gepest wordt voel je je heel erg vervelend, je plek waar je altijd veilig was, je kamertje, of de huiskamer, is plotseling ook niet meer veilig. Het lijkt of niemand je kan helpen, je weet immers niet wie het is. Het is niet zo erg, je kan er namelijk wel achter komen wie de vervelende mailtjes stuurt. Maar alleen als je ouders en je leerkracht het weten. Praat er dus met hen over. Als je dat niet durft, ga dan naar de vertrouwenspersoon van school. Lukt dat allemaal niet praat er dan ook over met een vriendje of vriendinnetje.

Oefeningen

Klasgenotentest

<http://www.keuzegidsweerbaarheid.nl/klasgenoten/>

Wat is de klasgenotentest?

De klasgenotentest is een test die gaat over hoe je om kunt gaan met anderen uit jouw klas. Jij kiest steeds de uitspraak die het meest bij je past. Aan het eind krijg je automatisch advies over hoe jij een leuke klasgenoot kunt zijn voor anderen!

Wat voor uitspraken zijn dat dan?

Een voorbeeld: "Ik groet anderen als ze aan komen lopen of binnenkomen". Dat doe ik ...

- bij bijna niemand
- bij mijn vrienden
- bij al mijn klasgenoten
- ook bij kinderen die ik niet zo leuk vind of die gepest worden

Lichaamstaal

Laat leerlingen foto's van zelfverzekerde en van onzekere mensen zoeken in tijdschriften of op internet. Als daar geen tijd of ruimte voor is, kun je ze ook de foto's op de volgende pagina laten bekijken. Laat ze in groepjes bespreken wat maakt dat de een er onzeker uitziet en de ander zeker. Bijvoorbeeld: Een sterke uitstraling heb je met: je hoofd recht omhoog, je rug recht, je schouders naar achteren en je voeten naast elkaar. Sta stevig, kijk de ander aan en praat rustig en duidelijk. Een onzekere uitstraling heb je als je blikken van anderen ontwijkt, naar je schoenen kijkt, je hoofd, je rug en je armen laat hangen. Laat ze, indien de sfeer hiervoor veilig genoeg is, zelf ervaren hoe het is om een zekere of onzekere houding aan te nemen.

Evaluatie

- Hoe vond je het om dit te doen?
- Hoe denk je dat anderen reageren op iemand die heel zeker staat? (hoofd omhoog, rechte rug)
- Hoe denk je dat anderen reageren op iemand die onzeker staat? (hangende schouders, hoofd naar beneden)





Les 3 Rollen en meningsvorming

Bij pesten denk je vaak alleen aan de pestkop en degene die gepest wordt. Maar als er gepest wordt, heeft iedereen in de klas ermee te maken. Alle leerlingen in de klas hebben in hun rol invloed op het pesten.

Filmpje omstanders bij pesten

De verschillende rollen op een rij:

De Pester

Is vaak onzeker en wil graag aardig en stoer gevonden worden. Denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt.



De Gepeste

Voelt zich vaak verdrietig en eenzaam. Durft vaak niets terug te doen of het te vertellen, is bang dan nog meer gepest te worden.

De Meepester

Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort. Is bang om zelf gepest te worden



De Helper

Neemt het op voor de gepeste. Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. Helpt graag en is daarom vaak populair.

De Stiekemer

Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee. Is bang om zelf gepest te worden. Roept anderen erbij om het pesten te steunen.



De Buitenstaander

Denkt dat er in de klas niet gepest wordt en het kan hem/haar ook niets schelen. Zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft.

De Stille

Bemoeit zich er niet mee. Vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen, is bang zelf gepest te worden.



Oefening

In dit korte rollenspel komen alle rollen of ten minste de pester, de gepeste, de meepester en bijvoorbeeld de helper voor. Maak elke rol herkenbaar met een attribuut. Bijvoorbeeld een pet voor de pester, een bril voor de gepeste, een rugzak voor de meepester, etc.

Rollenspel

Tom (bril) is pas verhuisd en nieuw op deze school. Alicia (rugtas) vindt hem maar raar, ze praat in de gang over hem tegen de anderen waar hij bij staat. Als Tüçer (muts) Tom groet in de gang lacht Alicia hem uit en roept: "Laat die gek toch." En Angelique doet daar nog een schepje bovenop: "Ja joh, Tom is stom, hahaha." Tom zegt niks, kijkt naar zijn schoenen.

Variant 1: speel ditzelfde rollenspel nu opnieuw en laat de spelers van rol wisselen. Wissel opnieuw de ervaringen uit.

Variant 2: speel het rollenspel en leg daarbij uit dat elke klasgenoot op elk moment STOP mag roepen en de plaats van een speler innemen (pet/bril/ander attribuut opzetten). Een speler mag ook STOP roepen en zijn attribuut doorgeven aan iemand uit de klas.

Variant 3: speel het rollenspel met de opdracht aan de omstanders het pesten erger te maken. En vervolgens nog een keer met de opdracht het pesten te laten stoppen. Bedenk hierbij dat het soms beter is de leerkracht in te schakelen dan zelf iets te doen.

Variant 4: laat dit rollenspel spelen of lees het voor. Laat de klas een berichtje voor elke speler uit dit rollenspel maken met daarin tips om te zorgen dat het pesten stopt.

Evaluatie

- *Hoe vond je het om de rol(len) te spelen?*
- *Wat deed de ander in zijn rol met jou?*

Discussie

Bedenk een stelling of laat leerlingen zelf stellingen bedenken en verdeel de groep in tweeën. Een groep is voor en een groep is tegen (hoeft niet hun eigen mening te zijn). Beide groepen krijgen bedenktijd voor argumenten. Per groep zegt een woordvoerder waarom zij voor of tegen de stelling zijn. De discussie wordt geopend. De leerkracht vat de argumenten per groep na tien minuten samen. De discussie kan voortgezet worden, eventueel in een andere verdeling.

Voorbeeldstellingen:

- Je kunt iemand die gepest wordt niet helpen, want dan word jij ook gepest
- Pesten is echt iets tussen de pester en de gepeste, ze moeten het samen oplossen
- Meelopers zijn ook pestkoppen
- Wie gepest wordt is een sukkel

Les 4 Wat kun jij doen?

Ach joh, stel je niet aan, hij plaagt je een beetje! Iedereen wordt wel eens gepest! Pesten hoort er gewoon bij, daar word je hard van! Dit soort uitspraken maken dat je misschien het gevoel hebt dat pesten niet perse hoeft te stoppen. Maar het tegendeel is waar. Pesten is verkeerd!

Gevolgen van pesten

Voor de pester:

- Moeite met het maken (en houden) van vrienden
- Zijn op latere leeftijd vaker agressief
- Meer alcoholgebruik
- Plegen vaker zelfmoord
- Zijn vaker betrokken bij vechtpartijen
- Hebben een 4 keer grotere kans om in het criminele circuit terecht te komen
- Meisjes hebben grotere kans om tienermoeder te worden

Voor de gepeste: Als je langer dan 6 maanden bent gepest, heb je een grotere kans op:

- Faalangst
- Wantrouwen tegenover anderen
- Depressie
- Eetstoornis (zoals anorexia of boulimia)
- Sociale angst (bijv. bang om nieuwe vrienden te maken)
- Schoolfobie (niet naar school durven te gaan)
- Pleinvrees (niet naar buiten durven te gaan)
- (Denken aan) zelfmoord
- Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid.

Wat kun je doen...

...als je wordt gepest:

Maak jezelf sterk!

Je zult merken dat als je jezelf groot maakt, je je sterker en zelfverzekerder zult voelen. Let daarom op je houding. Maak jezelf groot door je de volgende dingen eigen te maken:

- loop, sta of zit met je hoofd rechtop;
- kijk de pester aan zonder dat je laat merken dat je bang of verdrietig bent;
- houd je schouders breed;
- houd je rug recht;
- zet je voeten schouderbreed;
- spreek de pester luid en duidelijk aan op zijn of haar gedrag; zeg wat je vind;
- loop rustig weg en ga iets voor jezelf of met iemand anders doen.

- Bedenk voor jezelf een leuke sport of hobby om te beoefenen.
Door je aan te sluiten bij een club of vereniging kom je andere kinderen tegen. De kans is groot dat je het daar weer naar je zin hebt en weer zelfvertrouwen krijgt.

Hoe reageer je als je gepest wordt? Zou het helpen om een keer tegenovergesteld te reageren op het pesten? Zou het zo kunnen zijn dat de lol van het pesten af gaat als jij de pesters negeert?

Loop rustig weg als je wordt gepest, reageer niet lollig, verdrietig of agressief.

Kom voor jezelf op!

Er wordt soms door anderen gelachen om de 'pestgrapjes'.

Zelfs jij lacht soms een beetje mee terwijl je het eigenlijk niet leuk vindt.

Als je het niet leuk vindt is dat een reden om voor jezelf op te komen door te zeggen wat je vindt.

Durf te zeggen wat je mening is en wat je vindt zonder dat je denkt dat anderen je dan niet meer aardig zullen vinden

Bijvoorbeeld:

- "Ik vind het niet leuk wat jij doet, hou er onmiddellijk mee op!", of
- "Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vindt maakt mij niet uit!" of
- "Ik vind dat ik wel goed kan spelen en wat jij vindt maakt mij niet uit!".

Praat erover

Pesten is absoluut geen klikken! Praten over pesten is opkomen voor jezelf. Het is de eerste stap die je kunt zetten om het pesten te doen stoppen. Het is dus juist heel goed om aan je vader of moeder, aan je vriend of vriendin, je meester of juf te vertellen wat je dwars zit. Zij willen graag dat je je goed en veilig voelt en zullen je daarom steunen en helpen om een oplossing voor het probleem te vinden. Dan stopt het sneller! Dat wil jij toch ook?

Je bent misschien bang om het thuis of op school te vertellen, maar als je niet praat over pesten, duurt het pesten langer! Daarom geven we hier een paar tips:

- Kies iemand die je echt vertrouwt bijvoorbeeld je vader of moeder, je docent of de mentor.
- Kies een rustig moment zodat je vader of moeder, je docent, mentor de tijd heeft om naar je te luisteren.
- Zeg: "Ik wil je iets vertellen, waar ik niet zo gemakkelijk over praat."
- Zeg: "Beloof me dat je alleen luistert en niet meteen iets gaat doen."
- Vraag dan: "Wat gaan we samen doen?"
- Spreek met elkaar af dat het niet buiten jou om gebeurt!



...als je zelf pest:

Veel kinderen die pesten, weten vaak niet waar zij mee bezig zijn. Pest jij zelf wel eens?

- *Is het geintje nog wel leuk?*

Je bent begonnen met een geintje waar de hele klas om moest lachen en je bent met dat geintje doorgedaan. Misschien merk je dat pesten niet echt bij je hoort, maar weet je niet goed hoe je ermee moet ophouden.

Misschien denk je wel dat de klas van jou verwacht dat je doorgaat met pesten. Ook al zijn er misschien een paar kinderen die pesten leuk vinden, de meeste kinderen in jouw klas vinden het heel vervelend dat je pest, ook al zeggen ze dat niet.



- *Kijk naar de kinderen*

Kijk goed of de kinderen die je pest het geintje echt leuk vinden. Je ziet aan hun gezichten wel of ze het echt leuk vinden of dat ze een beetje meelachen of sip gaan kijken.

- *Plaag niet steeds hetzelfde kind*

Als je steeds hetzelfde kind plaagt, wordt het al gauw pesten.

- *Zoek andere stoere dingen*

Pest je omdat het stoer staat? Probeer dan op een andere manier stoer te zijn: word lid van een stoere club of doe andere leuke dingen met je vrienden of vriendinnen.

- *Probeer niet de baas te spelen*

Vind je het leuk om de baas te spelen? De meeste kinderen willen niet omgaan met iemand die altijd de baas speelt, maar dat durven ze vaak niet te zeggen. Als jij echt graag de baas wilt spelen, kun jij ook een hondje nemen!

- *Wees niet bang dat je zelf gepest wordt*

Ben je bang zelf gepest te worden?

Stop er dan zo snel mogelijk mee. Op deze manier maak je het alleen maar erger voor iedereen. Als jij aardig doet tegen anderen, zullen anderen ook aardig tegen jou gaan doen.

- *Laat een ander met rust*

Let niet zoveel op een ander, maar doe je eigen dingen!

- *Word zelf geen pester op internet!*

Tel tot tien als je ergens geïrriteerd over bent. Zeg geen dingen waar je later spijt van kunt krijgen. Een grapje hoeft niet altijd als een grapje over te komen. Vraag je af of jij het een leuke grap zou vinden als het jou zou overkomen.

- *Zet geen informatie over anderen op je eigen homepage,*

Ook niet voor de grap. Een ander kan daar veel problemen mee krijgen.

- *Blijf aardig en vriendelijk tegen elkaar.*

Als je denkt dat een ander niet aardig is, vraag dan eerst wat die ander bedoelde voor je je conclusie trekt. Mailtjes of sms-jes kunnen snel verkeerd begrepen worden.



...als je wilt dat pesten ophoudt:

Het is vervelend om te zien dat een klasgenootje wordt gepest. Je wilt wat doen, maar je weet niet wat. Misschien ben je ook wel een beetje bang dat de pester jou ook gaat pesten

als je er wat van zegt. Toch is het belangrijk dat je wel wat doet. Zolang anderen niets zeggen, denkt de pester dat iedereen het goed vindt wat hij doet.

Hoe kun je elkaar of je klasgenootje helpen? Geef je klasgenootje het gevoel dat hij of zij er niet alleen voor staat!

- Elkaar groeten bij de deur, als je de klas binnenkomt: "Hoi" zeggen.
- Aardig zijn tegen hem of haar.
- Maak eens een praatje.
- Loop of fiets eens samen op.
- Vraag hem of haar mee te doen in een groepje.
- Samen dingen doen en anderen laten merken dat jij wel met hem of haar wilt samenwerken of samenspelen.
- Niet meelachen om stomme grappen.
- Doe zelf nooit mee met het pesten.
- Zeg tegen de pestkoppen dat ze moeten ophouden.
- Vertel het aan je leerkracht of mentor.
- Samen in de klas afspreken dat er niet gepest wordt.

Als je ziet dat er over een klasgenootje een haatsite is gemaakt op Hyves of een naar filmpje staat op YouTube kun je zorgen dat het filmpje of het profiel weggehaald wordt:

1. Op YouTube kun je een filmpje "markeren". Dan klik je op het vlaggetje "markeren" onder het filmpje. Daar kun je een reden aangeven waarom jij vindt dat het filmpje weg moet. Kies dan voor: "haatdragende of beledigende inhoud" en daarna voor: "pesten". Dan krijgt YouTube een melding dat het filmpje gemarkeerd is. Hoe meer mensen zo'n melding doen hoe groter de kans is dat ze het filmpje weghalen. Hiervoor moet je wel een account hebben bij YouTube.
2. Als er op Hyves een nepprofiel is gemaakt of er nare dingen staan kun je klikken op: **"dit is niet ok"**. Hiervoor moet je wel ingelogd zijn. Hier kun je ook aangeven dat het over pesten gaat. Na een aantal meldingen gaat Hyves kijken naar het profiel en dan kunnen ze het voor bepaalde tijd verwijderen.

De kleine dingetjes die jij doet kunnen je klasgenootje heel erg helpen! Samen sta je sterk!

Oefening

Foto en schrijven

Laat je klas de bijgevoegde foto's zien (zie volgende pagina's). Maak groepjes en laat elk groepje over een foto opschrijven:

- Waarom wordt dit kind gepest?
- Hoe zou dit gepeste kind zich voelen?
- Hoe voelen de pesters zich?
- Wat kan het gepeste kind doen om het pesten te laten stoppen?
- Wat moeten de pesters doen volgens jou?
- Als jij zoiets zou zien op school, wat zou jij kunnen doen?

Variant: maak groepjes van drie á vier leerlingen. Laat in elk groepje een leerling hetzelfde gaan staan zoals de personen op de foto's. De anderen in het groepje corrigeren de houding, totdat iedereen in het groepje het ermee eens is dat de houding hetzelfde is als op de foto. Dan is de volgende uit het groepje aan de beurt voor een houding. Stel dezelfde vragen als hierboven en laat de leerlingen daarna oefenen met wat een betere houding zou kunnen zijn voor het gepeste kind (en waarom).

Evaluatie

- *Hoe vond je het om deze opdracht te doen?*
- *Wat deed het jou om in de verschillende houdingen te staan?*





Bijlage 7: Internetpagina's over (cyber)pesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

- www.pesten.net

Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

- www.digibewust.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.

- www.ppsi.nl

PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

- www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.

- www.veilig.kennisnet.nl

Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

Films met als thema pesten

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)