 r.k. b.s. Anton van Duinkerken

Pestprotocol

Inhoud

[1. Plagen en pesten 2](#_Toc446417269)

[1.1 De gepeste leerling 2](#_Toc446417270)

[1.2 De pester 3](#_Toc446417271)

[1.3 De meelopers en andere leerlingen 3](#_Toc446417272)

[2. Het aanpakken van pesten 4](#_Toc446417273)

[2.1 Het bieden van hulp 5](#_Toc446417274)

[Hulp aan de gepeste leerling en zijn of haar ouders/verzorgers 5](#_Toc446417275)

[Hulp aan de pester en zijn of haar ouders/verzorgers 5](#_Toc446417276)

[2.2 Praten over moeilijke onderwerpen 6](#_Toc446417277)

[2.3 Voorbeeld van een anti-pestcontract 6](#_Toc446417278)

[3. Digitaal pesten oftewel Cyberpesten 7](#_Toc446417279)

[3.1 Hoe wordt er gepest? 7](#_Toc446417280)

[3.2 Het stappenplan na een melding van cyberpesten 7](#_Toc446417281)

[3.3 Wat is Meldknop en wanneer gebruik ik het? 8](#_Toc446417282)

[**Lukt het niet om je probleem zelf op te lossen?** 8](#_Toc446417283)

[**Anoniem problemen melden** 8](#_Toc446417284)

[**Download de Meldknop** 8](#_Toc446417285)

[**Hulp per onderwerp** 8](#_Toc446417286)

[**Meldknop en vraaghetdepolitie.nl** 8](#_Toc446417287)

[Bijlage 1: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling 9](#_Toc446417288)

[Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest 10](#_Toc446417289)

[Bijlage 3: Tips voor leerlingen 11](#_Toc446417290)

[Bijlage 4: HET ANTI-PESTCONTRACT 12](#_Toc446417291)

[Bijlage 5: pest-vragenlijst leerlingen 13](#_Toc446417292)

[Bijlage 6: Pesttest voor de ouders 15](#_Toc446417293)

# Plagen en pesten

Er is een verschil tussen plagen en pesten. Onder plagen verstaan we gedrag tussen leerlingen die aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de een iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Plagen is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Plagen kan wel overgaan in pesten. Pesten is wel bedreigend. Pesten vindt niet zomaar een keer plaats, maar meerdere malen per week of zelfs meerdere malen per dag, gedurende een langere periode. De pestkop misbruikt zijn macht. Naast deze openlijke vormen van pesten, komen ook vormen van pesten voor die niet zichtbaar zijn.

**Hoe wordt er gepest?**

Met woorden: vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, appjes/sms’jes schrijven, online.

Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen en sjorren, 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: doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, uitsluiten bij groepsopdrachten.

Stelen en vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken en/of schriften, banden lek prikken, fiets beschadigen.

Afpersing: dwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

Bij pesten zijn drie rollen te onderscheiden:

1. Leerlingen die gepest worden
2. Leerlingen die andere leerlingen pesten
3. Leerlingen die niet direct bij het pesten betrokken zijn. Dit zijn de zogenoemde meelopers.

# 1.1 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.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdsgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten dialect of met een andere tongval.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis 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

**Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)**

* Niet meer naar school willen
* Niet meer over school vertellen thuis
* Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
* Slechtere resultaten op school dan vroeger
* Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
* Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
* Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
* Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
* De verjaardag niet willen vieren
* Niet buiten willen spelen
* Niet alleen een boodschap durven doen
* Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
* Bepaalde kleren niet meer willen dragen
* Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
* Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven

# 1.2 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Ze 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 ze proberen 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 immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

* Een problematische thuissituatie
* Een vaak gevoede 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; een leerkracht is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd
* Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
* Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

# 1.3 De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel 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.

# 2. Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

**Het stappenplan na een melding van pesten**

- De leerkracht:

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de leerkracht eerst met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in de bijlagen 1 en 2. Vervolgens organiseert de leerkracht een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. De ouders/verzorgers van beide leerlingen worden op de hoogte gebracht.
2. De leerkracht praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
3. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de leerkracht het gedrag aan de anti-pestcoördinator. Hij/zij overhandigt de anti-pestcoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die gemaakt zijn.
4. In de klas wordt de vragenlijst over pesten uitgezet onder leerlingen en ouders. (Bijlage 5 en 6)

- De anti-pestcoördinator:

1. De anti-pestcoördinator neemt de rol van de leerkracht over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden en ook met de ouders van de betrokken leerlingen.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
* Confronteren (zie bijlage)
* Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
* Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
1. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
2. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp.
3. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
4. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
5. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de leerkracht.

# 2.1 Het bieden van hulp

# Hulp aan de gepeste leerling en zijn of haar ouders/verzorgers

De leerkracht maakt bij het helpen van de gepeste leerling gebruik van hulp en advies van de anti-pestcoördinator. Het is belangrijk om te proberen de gepeste leerling het verloren begrip voor een ieders eigenheid en zelfrespect opnieuw bij te brengen: ik ben ik en jij bent jij en dat hoort zo. De leerkracht probeert de leerling te helpen zich minder kwetsbaar te voelen en zich minder kwetsbaar op te stellen. Wanneer een leerling zich bijvoorbeeld steeds gekwetst voelt bij een relatief onschuldig grapje, kan de leerkracht proberen de leerling aan diens incasseringsvermogen te helpen werken.

Als het bovenstaande niet helpt, wordt er een gesprek met de ouders/verzorgers van de gepeste leerling aangegaan. De leerkracht geeft hierin de ouders/verzorgers van de leerling de gelegenheid om hun visie op het probleem te geven en deelt zijn of haar eigen inzichten over de oorzaken van het pesten met de ouders/verzorgers, dit uiteraard afhankelijk van en rekening houdend met de vermoede reden van het gepest worden. Gezamenlijk kan dan naar een oplossing worden gezocht.

Bij ernstige gevolgen van pesten probeert de leerkracht, samen met de ouders/verzorgers, de gepeste leerling zijn of haar gevoel voor eigenwaarde terug te laten vinden. Zo nodig wordt hierbij, met toestemming van de ouders/verzorgers, hulp van professionele instellingen ingeschakeld.

# Hulp aan de pester en zijn of haar ouders/verzorgers

De leerkracht maakt bij het helpen van de pester gebruik van hulp en advies van de anti-pestcoördinator. De leerkracht voert probleemoplossende gesprekken met de pester waarin hij of zij probeert achter de oorzaak van het pestgedrag te komen.

Mogelijke oorzaken van het gedrag van pesten zijn:

* De pester wordt of werd zelf gepest.
* De pester heeft gebrek aan aandacht van de ouders/verzorgers.
* De pester wordt niet gecorrigeerd bij agressief gedrag en wordt zelf regelmatig lichamelijk gestraft door ouders/verzorgers of andere volwassenen.
* De pester imiteert gedrag dat hij of zij elders heeft gezien.
* De pester reageert allergisch op bepaalde geur-, kleur-, en smaakstoffen.
* De pester kan slecht tegen verliezen bij sport en spel.

Uiteraard zijn er nog allerlei andere oorzaken mogelijk van het gedrag van de pester.

Als de oorzaak enigszins duidelijk is, probeert de leerkracht de gevoeligheid van de pester te vergroten voor wat hij of zij de gepeste leerling aandoet. Hierbij houdt de leerkracht rekening met de mogelijke oorzaken van het pestgedrag. De leerkracht probeert hiermee de pester te helpen zich bewust te worden van de effecten van zijn of haar gedrag. Iedere leerkracht zal, eventueel na overleg met de anti-pestcoördinator zijn of haar eigen weg hierin kiezen, afhankelijk van de ernst en de omvang van het probleem. Eventueel neemt iemand anders de taak over. Het is belangrijk dat de leerkracht afspraken met de pester maakt over gedragsverandering. Daarbij kan ook met de pester worden afgesproken welke maatregelen er worden genomen als het pesten zich herhaalt. Deze afspraken met de pester kunnen vorm krijgen in een contract. In een dergelijk contract met de leerling wordt ook vastgelegd wanneer het gedrag wordt geëvalueerd en wanneer er, indien het gedrag niet voldoende is veranderd, wordt overgegaan tot de afgesproken maatregelen.

Als het bovenstaande niet helpt, wordt er een gesprek aangegaan met de ouders/verzorgers van de pestende leerling. De leerkracht of de anti-pestcoördinator vraagt ze in dit gesprek om medewerking bij de aanpak van dit probleem. Daarbij kan een deskundige adviseren over hoe zij hun kind zouden kunnen helpen, dit alles uiteraard afhankelijk van en rekening houdend met de mogelijke oorzaak van het gedrag van hun kind. Een gesprek met de ouders kan het beste dan zo snel mogelijk worden gehouden omdat de meeste leerlingen hun gedrag slechts (kunnen) aanpassen als het pesten in een vroeg stadium wordt aangepakt. Soms kan het nodig zijn de pester te beschermen tegen mogelijk al te rigoureus (lichamelijk) straffen door de ouders/verzorgers.

Als het pestgedrag van de betrokken leerling blijft voortduren, wordt hulp van buitenaf ingeschakeld, bijvoorbeeld van het Centrum voor Jeugd en Gezin. De ouders/verzorgers dienen hiervoor toestemming te geven. Indien ouders/verzorgers weigeren om toestemming te geven voor hulp van buitenaf en de pester volhardt in zijn of haar gedrag op zo’n manier dat er een onveilige situatie voor de gepeste leerling(en) en/of andere betrokkenen op school bestaat, dan kan de schoolleiding overgaan tot schorsing van de pester, eventueel gevolgd door verwijdering van school.

# Praten over moeilijke onderwerpen

Het zal vaak niet gemakkelijk zijn om te bereiken dat leerlingen praten over moeilijke en gevoelige onderwerpen als pesten, lichamelijk en geestelijk geweld en machtsmisbruik. Dit kan opgaan voor zowel leerlingen die gepest worden als voor leerlingen die pesten. Het belangrijkste is dat leerlingen vertrouwen hebben in degene met wie ze praten.

Vertrouwen kan worden verdiend door de manier waarop je als volwassene met leerlingen omgaat: een manier van omgaan die niet gebaseerd is op macht, maar die getuigt van respect, persoonlijke waardering en erkenning van de grenzen van de specifieke leerling. Het is belangrijk dat een volwassene de leerling laat weten dat hij of zij gelooft wat de leerling zegt en dat het niet de schuld van de leerling is dat deze wordt gepest. Van belang is ook om expliciet te erkennen dat het geen er is gebeurd erg vervelend is en dat het goed is van de leerling dat hij of zij het nu aan iemand vertelt. Maak verder duidelijk dat er acties worden ondernomen om de leerling te helpen, welke acties dat zullen zijn en vraag of de leerling hiermee instemt.

# Voorbeeld van een anti-pestcontract

Het anti-pestcontract kan worden uitgedraaid en uitgedeeld aan leerlingen. Leerlingen kunnen het contract, eventueel na een klassikale bespreking ervan, ondertekenen en aan hun leerkracht in bewaring geven. Het doel van een dergelijk contract is kinderen te doordringen van de ernst van pesten en van het belang van het bestrijden van pestgedrag. In de bijlage 4 is een anti-pestcontract opgenomen.

# 3. Digitaal pesten oftewel 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.

# 3.1 Hoe wordt er gepest?

* Pest-mail, what’s appjes of sms’jes (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
* Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail, berichtjes of het dreigen met geweld in chatrooms
* Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
* Ongewenst contact met vreemden
* Webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
* Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

# 3.2 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.
2. **Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail/berichten kan blokkeren.
3. **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.** Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
4. **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op 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.
5. **Verwijs de ouders zo nodig door.**

# 3.3 Wat is Meldknop en wanneer gebruik ik het?

Op het internet kun je allerlei problemen tegenkomen. Zo kun je bijvoorbeeld gepest worden via internet of er kunnen nare foto's of filmpjes van jou worden geplaatst, terwijl je dit niet wilt. Maar denk ook aan discriminatie en hacking. Via Meldknop.nl krijgen jongeren tussen de 11 en 16 jaar informatie en advies om het internetprobleem op te lossen.

**Lukt het niet om je probleem zelf op te lossen?**

De website en browserbutton van Meldknop biedt jongeren daar direct informatie en hulp wanneer er iets vervelends gebeurt op internet. Denk aan bijvoorbeeld online pesten, ongewenste seksuele benaderingen en misbruik van foto's. Via Meldknop.nl kunnen jongeren niet alleen informatie krijgen over problemen op internet, je kunt ook per e-mail of telefoon direct hulp inroepen van deskundigen van organisaties als de Kindertelefoon en Pestweb. Bij ernstige gevallen kun je aangifte doen bij de politie.

**Anoniem problemen melden**

Alle organisaties gaan vertrouwelijk om met vragen van jongeren. Bij sommige organisaties kun je ook anoniem praten of melden, maar dit betekent wel dat zij geen contact met je kunnen opnemen achteraf. Daarom is het soms toch verstandig een e-mailadres (of andere gegevens) achter te laten. Je kunt er zeker van zijn dat zij jouw gegevens nooit verspreiden. Ook zullen ze nooit aan anderen bekend maken dat je iets hebt gemeld.

**Download de Meldknop**

Jongeren, maar ook ouders, opvoeders en leerkrachten, kunnen de online Meldknop downloaden en in hun internetbrowser plaatsen zodat ze altijd direct contact kunnen maken met de site en de organisaties die meehelpen. Meldknop.nl is een initiatief van Digibewust en het Meldpunt Kinderporno op Internet en wordt gesteund door o.a. de Kindertelefoon, Pestweb, Meldpunt Discriminatie Internet en vraaghetdepolitie.nl.

**Hulp per onderwerp**

Als je op [http://www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl/) komt, zie je direct de onderwerpen waarover je informatie kunt vinden: pesten, seks, misbruik en lastiggevallen. Word je bijvoorbeeld gepest via social media? Dan klik je op 'pesten'. Je ziet dan diverse onderwerpen die binnen het thema pesten besproken worden. Soms kun je met deze informatie je probleem al zelf oplossen! Als dat niet lukt, dan helpt Meldknop.nl je verder. Je kunt ervoor kiezen om met iemand te praten of een melding te maken van jouw probleem.

**Meldknop en vraaghetdepolitie.nl**

Vanuit de politie is de jongerenwebsite vraaghetdepolitie.nl gekoppeld aan Meldknop.nl zodat alle vragen binnenkomen op één centraal punt en van daaruit afgehandeld of uitgezet kunnen worden.

# Bijlage 1: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

**Feiten**

* Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
* Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
* Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken)
* Hoe vaak wordt 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 kinderen die jou wel eens proberen te helpen?
* Wat wil je dat er nu gebeurd; 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?

De gepeste kinderen lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.**

# Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

* De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
* Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
* 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 siroop 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 leerling. 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. Kritiek wordt vaak algemeen.
* Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

**Achterliggende oorzaken**

Nadat het probleem benoemt is, richt jij 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?

**Het pestgedrag moet stoppen**

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

# Bijlage 3: Tips voor leerlingen

**Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?**

* Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
* Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
* Gebruik altijd een bijnaam als chat.
* Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet gemakkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
* Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het iemand die je vertrouwt.
* Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
* Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
* Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
* Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen via internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
* Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
* Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto’s van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto’s kunnen ook bewerkt worden.
* Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

**Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?**

* Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
* Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
* Blokkeer de afzender. Als het gaat om what’s appjes/sms’jes op de mobiele telefoon, dan heb je de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
* Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP-adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
* Ga naar je leerkracht, vertrouwenspersoon of anti-pestcoördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.

# Bijlage 4: HET ANTI-PESTCONTRACT

Om pesten te voorkomen, worden duidelijke afspraken gemaakt. Wanneer je ruzie hebt, probeer je natuurlijk eerst om er zelf uit te komen. Mocht dat niet lukken, dan leg je het probleem aan iemand anders voor. Die persoon praat dan eventueel met beide partijen en probeert jullie te helpen.

Om een pestvrije school te krijgen, is het belangrijk samen afspraken te maken en samen toe te zien op de naleving van die afspraken. Dit doen we met een anti-pestcontract.

Als je het eens bent met onderstaande uitspraken, als je durft te beloven om je overeenkomstig die uitspraken te gedragen en als je bereid bent anderen te helpen zich ook aan deze uitspraken te houden, dan mag je je handtekening onder dit contract zetten.

Lever het onderstaande contract in bij je leerkracht. Hij of zij zal het bewaren en je erop aanspreken als dat nodig is.

* Ik zal een ander respecteren.
* Ik zal een ander niet discrimineren.
* Ik zal een ander niet uitschelden.
* Ik zal een ander niet buitensluiten.
* Ik zal een ander niet bedreigen.
* Ik zal van andermans spullen afblijven.
* Ik zal niet over een ander roddelen.
* Ik zal mensen die zich niet aan bovenstaande regels houden, daarop aanspreken.

Hieronder is ruimte om zelf in te vullen wat je in bovenstaand lijstje mist.

* Ik zal …
* Ik zal …
* …

Door mijn handtekening onder dit contract te zetten, beloof ik dat ik mijn uiterste best zal doen bovenstaande uitspraken na te leven.

Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Handtekening:

# Bijlage 5: pest-vragenlijst leerlingen

**Voor kinderen**

Uitleg

Jouw school wil graag dat jij en je klasgenoten met plezier naar school gaan. Misschien ga je al met plezier naar school.

Het kan ook zijn dat je niet met plezier naar school gaat omdat je gepest wordt.

Om iets tegen pesten te kunnen doen, moet de school natuurlijk wel weten of er gepest wordt. Jij kunt daarbij helpen door deze test in te vullen.

Datum:

Naam: ---------------------------------------------------------------------------------------------------(niet invullen als je de test voor de eerste keer dit jaar invult.)

Groep: 4 – 5 – 6 – 7 – 8

Hoe vaak word je gepest?   Kruis alsjeblieft 1 antwoord aan.

0 Ik word nooit gepest.

0 Ik word ongeveer 1x per jaar gepest.

0 Ik word ongeveer 1x per maand gepest.

0 Ik word ongeveer 1x per week gepest.

0 Ik word ongeveer 1 x per dag gepest.

0 Ik word meerdere keren per dag gepest.

Waar word je gepest?   Je mag meer antwoorden invullen.

0 Ik word nergens gepest.

0 Ik word in het klaslokaal gepest als de leerkracht erbij is.

0 Ik word in de klas gepest als de leerkracht even weg is.

0 Ik word op de gang gepest.

0 Ik word in de pauze gepest (binnen bij het eten en drinken).

0 Ik word in de pauze buiten gepest. (0 kleine pauze  0 grote pauze)

0 Ik word gepest voor schooltijd op het plein.

0 Ik word gepest van huis naar school toe / van school naar huis toe.

0 Ik word gepest via internet.

- Door wie word je gepest? En wat doet of doen de pester(s)? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 - Wie helpt jou wel eens tegen het pesten? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Welke kinderen worden volgens jou elke dag gepest? --------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Door wie worden ze gepest? ----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* Bedankt dat je de school wilt helpen.

# Bijlage 6: Pesttest voor de ouders

Uitleg

Zoals u weet willen wij als school de kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden. Het team wil dat de kinderen met plezier naar school gaan. Wij willen u vragen de onderstaande vragen te beantwoorden. Hierdoor krijgen wij nog meer informatie m.b.t. de vraag of we op de goede weg zijn met het bieden van een goed en veilig schoolklimaat en waar we nog aan moeten werken met elkaar.

Na het invullen van het formulier kunt u deze in de enveloppe doen, deze dichtplakken, en daarna deponeren in de daarvoor bestemde bus op school.

Bedankt voor uw medewerking.

Team bs Anton van Duinkerken.

Datum:

Naam:

Mijn kind zit in groep: 4 – 5 – 6 – 7 – 8 (basisschool)

Hoe vaak
wordt uw kind gepest, zover u kunt nagaan?   Kruis alstublieft 1 antwoord aan.

0 Mijn kind wordt nooit gepest.

0 Mijn kind wordt ongeveer 1x per jaar gepest.

0 Mijn kind wordt ongeveer 1x per maand gepest.

0 Mijn kind wordt ongeveer 1x per week gepest.

0 Mijn kind wordt ongeveer 1 x per dag gepest.

0 Mijn kind wordt meerdere keren per dag gepest.

Waar wordt uw kind gepest?   U mag meer antwoorden invullen.

0 Mijn kind wordt nergens gepest.

0 Mijn kind wordt in het klaslokaal gepest als de leerkracht erbij is.

0 Mijn kind wordt in de klas gepest als de leerkracht even weg is.

0 Mijn kind wordt op de gang gepest.

0 Mijn kind wordt in de pauze gepest (binnen bij het eten en drinken).

0 Mijn kind wordt in de pauze buiten gepest.

0 Mijn kind wordt gepest voor schooltijd op het plein.

0 Mijn kind wordt gepest van huis naar school toe / van school naar huis toe.

0 Door wie wordt uw kind gepest? ---------------------------------------------------------------

0 Door wie wordt uw kind wel eens geholpen? -------------------------------------------------

0 Welke kinderen worden volgens u gepest op onze school en in welke klas zitten zij?