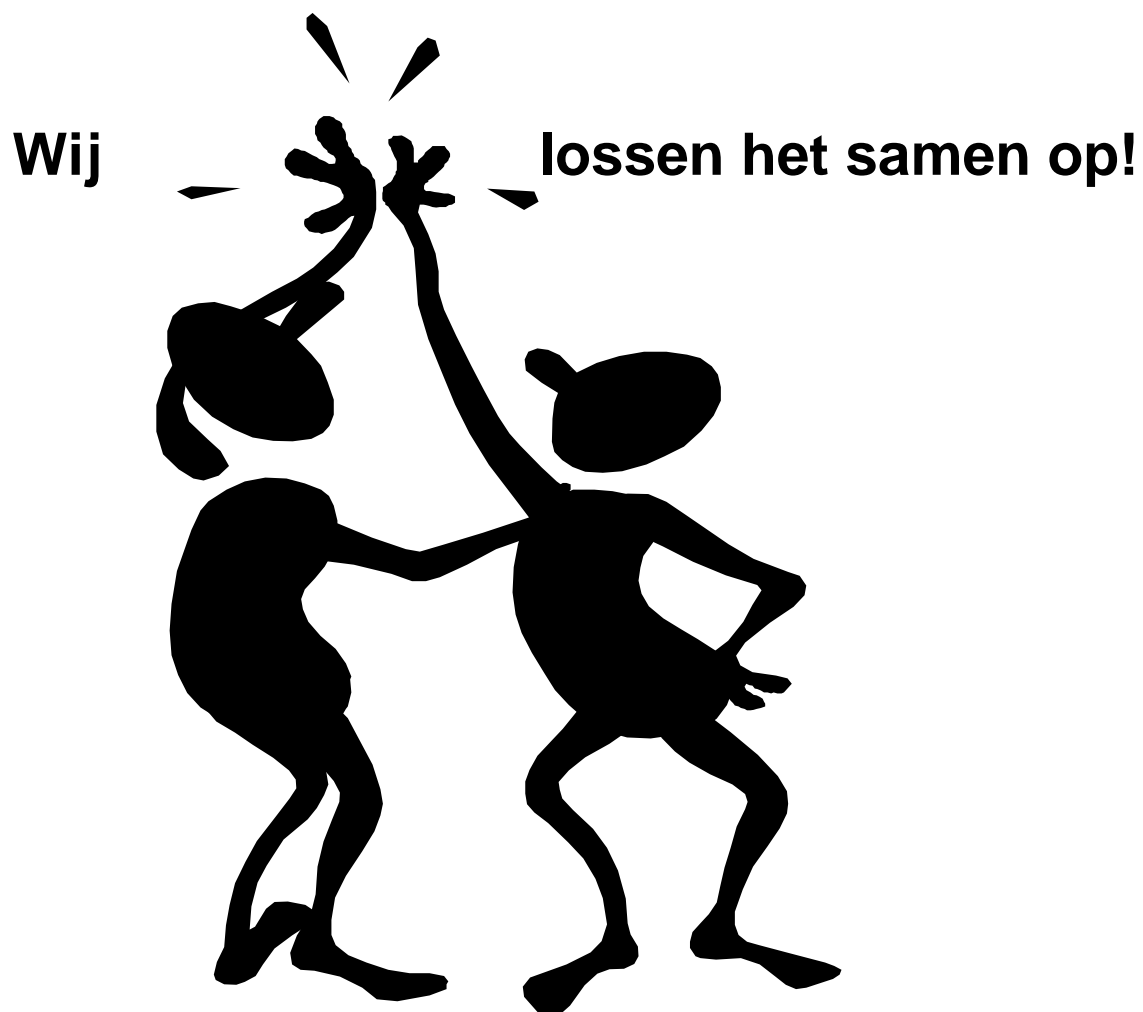


# Pesten?



**Pestprotocol 2022**

## **Inhoudsopgave**

1. Wat verstaan wij onder pesten?
  2. Verschil tussen pesten en plagen
  3. Bij de aanpak hou je rekening met...
  4. Wat willen wij dat de kinderen doen bij pesten
  5. Hoe pakt de leerkracht het pesten aan?
  6. Afspraken preventief en curatief
  7. Informatie voor ouders
  8. Digitaal pesten blz 9 t/m 14 inclusief adviezen voor ouders en kinderen
- Bijlage: hulpkaart

## Pestprotocol (uitgebreid)

### 1. Wat verstaan wij onder pesten:

Pesten is het langdurig uitoefenen van fysieke en/of psychische mishandeling door een kind of een groep kinderen van (meestal) een klasgenoot, die niet (meer) in staat is zichzelf te verdedigen.

#### **Pesten is een ongelijke strijd.**

Er is altijd sprake van een eenling tegenover een groep. Het slachtoffer kan zich niet verdedigen, want er is sprake van een ongelijke strijd.

#### **Er is sprake van een zondebok.**

Het slachtoffer wordt door een groep gekozen. Het kind is voortdurend het slachtoffer van pesterijen, zelfs zonder dat daar directe aanleiding voor is.

#### **Pesten is agressief.**

Het pesten is erop gericht om psychisch of fysiek te kwetsen. Vaak hebben pesterijen het doel om iemand te laten voelen dat hij waardeloos is.

#### **Pesten is schadelijk.**

De slachtoffers lopen duidelijk fysieke of psychische schade op. Ze verliezen hun gevoel voor eigenwaarde en het vertrouwen in hun omgeving en andere mensen.

### 2. Onderscheid pesten en plagen

**Plagen** is alleen leuk als beide partijen erom kunnen lachen. Bijvoorbeeld een enkele opmerking of een grapje uithalen. Meestal zijn er geen kwade bedoelingen maar het is riskant gedrag omdat het snel uit de hand kan lopen.

Je spreekt van **pesten** wanneer bepaalde leerlingen continue het slachtoffer zijn. Wat zij ook doen, wat ze ook zeggen, het is 'nooit goed'. Het is ook mogelijk dat pestkoppen niet meer weten op een andere manier om te gaan met medeleerlingen dan met pesten.

Er zijn ook leerlingen die zich "**gepest voelen**". Het is belangrijk deze signalen serieus te nemen. Vaak duidt dit op angst of onzekerheid bij het kind.

NB. Echt pesten vindt bijna altijd stiekem plaats, buiten het zicht van de leerkrachten en ouders. Pesten is verplaatsing van agressie. Dit kan zowel mét als zonder geweld.

Kenmerkend voor de pester: Pestgedrag komt vaak voort uit **onzekerheid**. Het kan zijn dat de pestkop zijn eigen onmacht en zwakheid verbloemt. Door het mogelijk negatieve zelfbeeld dat zij hebben te overschreeuwen met bravoure, proberen zij indruk te maken op een leerling die zij als 'zwakker' beschouwen. Op die manier proberen pesters voor zichzelf een hogere plaats in de groep te verwerven. Het kan ook zijn dat hij anderen pest om te voorkomen dat hij zelf gepest worden.

Kenmerkend voor de zondebok. De meeste slachtoffers zijn **sociaal onhandig**: uit verlegenheid of faalangst reageren zij net verkeerd. Daardoor lijkt het alsof zij het zelf uitlokken. Net als bij de pestkoppen hebben of krijgen de zondebokken als gevolg van het pesten een negatief zelfbeeld. Alleen uit de slachtoffers dit niet met bravoure, maar juist door zich terug te trekken en af te sluiten. Hierdoor worden zij nog meer kwetsbaar. Ook fysiek kwetsbare kinderen lopen het risico een zondebok te worden.

**Clownesk gedrag** is een vorm van verhullend gedrag die voor kan komen bij zowel de pester als de zondebok. Door 'grappige' opmerkingen te maken of handelingen te doen, durft de persoon eigenlijk niet te laten zien wie hij werkelijk is, omdat hij bang is voor de reactie van anderen. Door clownesk gedrag te vertonen hoeft de persoon het niet als een persoonlijke afwijzing te ervaren, wanneer er op gereageerd wordt. Dit is ongezond, want hierdoor kan de eigen identiteit verloren gaan. Alles wijst op een onveilig gevoel in de groep.

Het gebeurt regelmatig dat kinderen die gepest zijn, zelf pester worden.

Voorbeelden van pesterijen kun zijn:

- altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen
- zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot
- een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- briefjes doorgeven
- beledigen
- opmerkingen maken over kleding
- isoleren
- buiten school opwachten, slaan of schoppen
- op weg naar huis achterna rijden
- naar het huis van het slachtoffer gaan
- bezittingen afpakken
- schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer
- doorgang versperren
- dwingen om bezit af te geven
- dwingen tot geld of snoep meenemen

enz enz.

### **3. Bij het aanpakken van pesten hou je rekening met :**

#### **Het gepeste kind**

Een gepest kind kan het idee hebben dat deze niet voldoet aan de normen en waarden die de ouders graag terug zouden willen zien. Het slachtoffer kan zich **schamen** voor zijn gedrag, omdat deze bijvoorbeeld niet vrolijk is of onbezorgd en zich weerbaar kan opstellen. Het pesten laten stoppen is niet genoeg. De erkenning van gepest worden en behandeling van pesten is evenzo van groot belang. Veel gepeste kinderen **zwijgen** er uiteindelijk over en vereenzamen. Er kan ook **angst** ontstaan, wanneer het pesten bespreekbaar wordt gemaakt door de ouders. Deze angst ontstaat, omdat het kind met pesten wordt geconfronteerd en er mogelijk meer negatieve gevolgen aan vast zouden kunnen zitten. Als wraak kan het kind juist nog meer gepest worden dan voorheen het geval was.

#### **De pester**

Wanneer pesten wordt aangepakt kan de pester zich **bedreigd** voelen in zijn machtspositie en dat moet altijd voorkomen worden. Als de pester stopt met pesten pak je hem zijn overlevingsmechanismen af. Of maak je hem deloyaal aan gedrag dat van (t)huis uit is geadviseerd. De pester heeft dus ook goede begeleiding nodig. Zowel de pester als het slachtoffer blijken het als prettig te ervaren als er een duidelijke aanpak besproken wordt. Er wordt namelijk aandacht besteed aan hun **onmacht** om op een acceptabele manier met anderen een relatie op te bouwen.

## De ouders

Ouders hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders beschikken niet altijd over de juiste informatie om conclusies te trekken uit conflictsituaties. Het besef dat een pester op school zich thuis niet als pester hoeft te manifesteren is vaak niet bedenkelijk. Sommige ouders zien de **ernst** van de situatie onvoldoende in. Zij vertalen het pestgedrag van hun kind in weerbaar gedrag. Hun kind maakt echter een abnormale ontwikkeling door met grote risico's op normatief afwijkend gedrag op latere leeftijd met grote gevolgen. Andere ouders zien er niets meer in dan wat **onschuldige kwajongenstreken**. Behalve de pester moeten ook de ouders doordrongen raken van het feit dat het vertoonde pestgedrag leidt tot onveiligheid voor alle betrokkenen. De school is verantwoordelijk voor het bestrijden en de aanpak van pestgedrag. In nauwe **samenwerking met ouders** waarbij we uitgaan van het welzijn van alle kinderen kan pestgedrag voorkomen en bestreden worden.

## De klas

Pestgedrag is een **klassikaal probleem** dat opgelost moet worden. Sommige kinderen kunnen zich **schuldig** voelen omdat zij niet op kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp roepen. Wanneer er in de groep een "groepsgevoel" ontstaat, kan pesten worden voorkomen. Als de pester ophoudt met pesten zijn de problemen niet opgelost voor het slachtoffer en de klas. Er zal hard gewerkt moeten worden aan het pedagogisch klimaat in de groep en het laten ontstaan van een groepsgevoel.

## 4. Wat willen wij dat de kinderen doen bij pesten?

De leerkracht is op school primair verantwoordelijk voor het welbevinden van het kind. De ouders zijn thuis primair verantwoordelijk.

Wij stimuleren de kinderen om thuis te praten met hun ouders als er sprake is van ruzie, pesten of een ander probleem. We stimuleren de kinderen ook om steun te zoeken en te praten met de leerkracht op school. Wij willen de kinderen leren dat het belangrijk is om hulpbronnen in te schakelen als je er zelf niet uit komt!

Als dat niet of onvoldoende helpt kunnen de kinderen steun zoeken bij één van de contactpersonen in de school (op HW: Tessa en Margriet, op SMS: Wanda). De contactpersoon zoekt samen met het kind naar een oplossing.

De contactpersonen maken nader kennis met de kinderen in de eerste maanden van het schooljaar en presenteren zich schriftelijk aan de ouders. In de school zijn hulpkaarten zichtbaar opgehangen. Hierop staan de stappen die een kind kan nemen.

## 5. Hoe pakt de leerkracht het pesten aan?

De '**no blame-methode**' is een succesvolle aanpak tegen pesten. De naam zegt het al: "geen schuld". De methode gaat niet op zoek naar de pesters om ze te straffen, maar is gericht op empathie voor het slachtoffer en het delen van verantwoordelijkheid voor de gevolgen.

Bij de no blame methode wordt ingezet op de toekomst en de hulp die ook pesters kunnen bieden als probleemoplossers. In feite zijn er bij pesten alleen maar slachtoffers.

### Stap 1

Als je geïnformeerd bent als leerkracht over het pesten, roep je de gepeste leerling bij je. Je vertelt wat je wilt doen om het pestgedrag aan te pakken. Je vraagt vertrouwen om deze aanpak uit te voeren. Je vraagt de gepeste leerling het er thuis ook over te hebben. Pas wanneer de ouders geïnformeerd zijn ga je van start.

#### Afspraken met de gepeste leerling

- Vertel hoe je achter het pesten bent gekomen (pleinwacht, conciërge etc.);
- In gesprek met de pester zul je zeggen dat je heel veel moeite hebt moeten doen om de gepeste leerling toe te laten geven dat er sprake is van pesten
- (doel: slachtoffer en ouders blijven buiten schot);
- Je vraagt hoe het leven van het slachtoffer er op dit moment uit ziet
- ( Impact van het pesten op het slachtoffer bijvoorbeeld (slecht slapen, buikpijn, etc.);
- Wie zijn de ergste pesters en welke kinderen zijn sterk (leerlingen die niet pesten, maar die wel invloed hebben in de groep)?;
- 6 tot 8 namen verzamelen waarmee je aan het werk gaat (pesten is een groepsprobleem);
- Zeg dat je deze leerlingen uit gaat nodigen voor een groepsgesprek en wanneer dat zal zijn. Het slachtoffer is daar niet bij. De leerkracht behartigt de belangen van het slachtoffer;
- Na het gesprek kunnen deze leerlingen toenadering zoeken tot het slachtoffer. Het is belangrijk dat het slachtoffer positief reageert.

### Stap 2

Je nodigt de 6 tot 8 leerlingen uit voor een groepsgesprek. Je vertelt dat je een probleem hebt, waarvan je hoopt dat zij het helpen oplossen. Kennis ophalen ter attentie van de omgang met elkaar, pestgedrag en de gevolgen. Je vertelt dat je gehoord hebt dat er toch gepest wordt in de klas en of de leerlingen een idee hebben over wie het gaat? De naam van het slachtoffer komt boven tafel en soms meer namen. Dat is winst! Je vertelt dat je het hebt gehoord van de pleinwacht of een andere medewerker en dat het bij navraag waar blijkt te zijn. Je vertelt hoe het leven voor het slachtoffer is (klachten... etc.) Stel je eens voor hoe dat voor jou zou zijn? Of als dat je zusje zou gebeuren? Meestal zeggen de pesters dat degene altijd raar doet of het over zichzelf afroept. Je legt uit dat het lastig is om goed te reageren als je steeds gepest wordt.

#### Niet terugkijken – de toekomst

- Hoe kun je het leven van het slachtoffer prettiger maken?
- Wat zou ieder van jullie kunnen doen om het voor de gepest leerling aangenamer te maken?

<b>Persoonlijke toezeggingen vragen en opschrijven van beloftes</b>
<p>(Soms is het genoeg als iemand zegt: “ik zal het nooit meer doen”)          Bedank voor de <u>beloftes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zeg dat je over een paar weken iedereen <u>persoonlijk</u> zal <u>vragen hoe het is gegaan</u>.</li> </ul>
<b>Stap 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Je informeert na enkele dagen hoe het met het slachtoffer gaat</li> <li>➤ Na ongeveer twee weken roep je het groepje weer bij elkaar en vraagt ieder individueel naar zijn ervaringen</li> <li>➤ Na drie weken herhaal je deze stap</li> <li>➤ Het pesten is vrijwel altijd gestopt. De sociale controle van de niet-pesters sorteert effect en na enige tijd weten ze niet beter.</li> </ul>
<b>Tot slot</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>Kinderen die pesten, zitten in de nesten!</b></p> </div> <p>Pestgedrag compenseert iets anders. Als je de pester het pesten belet, moet er persoonlijke aandacht zijn voor de pester. Bij deze methode doe je dat altijd achteraf. In principe praat je niet over het pesten in een individueel gesprek maar je vraagt wel door naar de omstandigheden van de pester.</p>

## **6. Afspraken**

### **Preventief**

- Pesten proberen wij te voorkomen door het neerzetten en onderhouden van een goed groeps- en schoolklimaat ( zie windwijzer notitie: schoolklimaat)
- Het onderwerp “pesten”bespreekbaar maken gedurende het schooljaar in de groep – Gesprek, voorleesboek, film, oefeningen en opdrachtjes.
- Op de eerste informatie-avond vertelt de leerkracht de ouders op welke wijze het groepsproces beïnvloed wordt en op welke wijze pesten aangepakt wordt.
- Er wordt uitgelegd dat de methode SOVA(s) als basis fungeert voor het aanleren, dan wel stimuleren van sociale vaardigheden.
- De (nieuwe) ouders ontvangen een boekje waarin de SOVA –regels beschreven staan zodat zij weten welke regels de school aanbiedt.
- In de Windmail worden de ouders op de hoogte gebracht wanneer een nieuw SOVA-thema gaat starten.

### **Curatief**

- De leerkracht maakt aantekeningen in ParnasSys m.b.t. pestgedrag en de aanpak.
- De leerkracht informeert de ouders m.b.t. het pestgedrag.
- De leerkracht plant een gesprek met de ouders, wanneer de no-blame methode geen veranderingen teweeg brengen in het ongewenste gedrag. Medewerking wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken

- In de groepsbespreking, dan wel leerlingbespreking wordt het kind gedurende een half jaar nauwlettend gevolgd.
- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om ( in overleg met ouders) een leerling (tijdelijk) in een andere klas te plaatsen.

## **7. Informatie voor ouders**

Pesten is het langdurig uitoefenen van fysieke en/of psychische mishandeling door een kind of een groep kinderen van (meestal) een klasgenoot, die niet (meer) in staat is zichzelf te verdedigen.

- Pesten kan ook zijn: een kind overal buitensluiten, nooit uit te nodigen voor feestjes, nooit ergens aan mee laten doen.
- Pesten gebeurt overal: op straat, in de club, thuis maar het meest op school
- Pesten komt meer voor op de basisschool dan in het voortgezet onderwijs
- Jongens én meisjes pesten
- Als er geen hulp komt, kan pesten heel lang duren, soms jaren achter elkaar
- Pesten kan – nu of later – ernstige gevolgen hebben
- Digitaal pesten komt steeds vaker voor!

## **Pestsignalen**

### Waaraan kunt u merken dat uw kind wordt gepest:

- uw kind gaat niet graag meer naar school
- De schoolresultaten worden slechter
- Uw kind neemt nooit vriendjes mee naar huis
- Uw kind raakt regelmatig dingen kwijt of vertelt dat zijn/haar spullen zijn vernield
- U ziet steeds vaker blauwe plekken en schrammen bij uw kind
- Uw kind klaagt meer dan normaal over hoofdpijn en buikpijn
- Uw kind slaapt slecht of heeft nachtmerries
- Er komt nooit een uitnodiging voor een verjaardag voor uw kind of uw kind wil zijn/haar eigen verjaardag niet vieren
- Uw kind durft steeds minder, wordt steeds banger voor andere kinderen

### Wat kunt u doen?

- neem uw kind serieus en zeg dat jullie samen met anderen gaan proberen om het pesten te stoppen
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind om op te schrijven / tekenen wat het heeft meegemaakt
- Zoek contact met de leerkracht om het probleem te bespreken
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u dan contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten is een gewoonte geworden die maar moeilijk af te leren is. Waarschuw uw kind dat het afleren tijd kost.
- Praat samen over pesten door er b.v. een boek over te lezen
- Geef uw kind voldoende aandacht en waardeer de dingen die goed gaan.
- Leer uw kind op te komen voor zichzelf en anderen
- Help uw kind zijn zelfstandigheid te vergroten en weerbaar te worden
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport
- Soms heeft uw kind extra hulp nodig b.v. een sociale vaardigheidstraining
- Informeer regelmatig hoe het gaat. Houd het onderwerp bespreekbaar!



- Neem opnieuw contact op met de leerkracht en een vertrouwenspersoon als u zich geen raad meer weet.

Opvoedtelefoon: Biedt ouders een luisterend oor, advies en informatie Tel: 0900-7008090 (80 ct p.m.)

Ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Raak niet in paniek; elk kind loopt kans pester te worden
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- Besteed extra aandacht aan uw kind
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat

Alle andere ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag
- Geef zelf als ouders het goede voorbeeld
- Leer uw kind voor anderen op te komen
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen

## 9. Wat is Cyberpesten?

Digitaal pesten, cyber pesten of elektronisch pesten houdt in dat er gepest word via **digitale wegen**, zoals **internet** en mobiele **telefoon**.

Er zijn verschillende manieren om digitaal te pesten. Het kan gaan om kwetsende of bedreigende e-mails of lastig gevallen worden via chatprogramma's. Het gebruik van **foto's** en **filmpjes** komt ook vaak voor.

Mobieltjes zijn apparaten die ouders uit bezorgdheid voor hun kinderen aanschaffen. Ouders willen graag dat hun kinderen bereikbaar zijn. Er is echter veel mogelijk met gsm b.v. filmen, fotograferen, geluid opnemen, webcammen, bestanden uitwisselen via bluetooth etc. dit kan leiden tot heel vervelende acties en situaties.

De media maakt onze wereld heel klein. Iets wat er aan de andere kant van de wereld gebeurt, kan binnen een minuut al binnen bereik zijn. De invloed van de media concurrereert op die manier met de invloed van de thuis- en schoolsituatie.

De school hoort een veilige zone te zijn. Afspraken m.b.t. het gebruik van mobieltjes hebben wij vastgelegd in een protocol mobiele telefonie. Daarnaast heeft de school afspraken gemaakt en vastgelegd voor het gebruik van internet.

Thuis moet een kind ook veilig kunnen zijn maar de huidige digitale wereld kan deze veiligheid bedreigen. Via een msn-programma of mobiele telefonie kan een kind gekwetst worden, bedreigd worden of lastig gevallen. Het is heel gemakkelijk om achter een computer beeldscherm iemand te pesten in plaats van deze recht in het gezicht te benaderen. Beide manieren zijn negatief en funest voor het slachtoffer.

Vanwege de anonimiteit voelt het slachtoffer zich **machteloos** en niet veilig in zijn vertrouwde omgeving. Er kan een bepaalde **angst** en/of **schaamte** ontstaan. Dit kan zich verder ontwikkelen in boosheid, waardoor de agressie word vertaald in **frustratie**.

### Wie zijn slachtoffers?

Het vervelende van cyberpesten is dat het iedereen kan overkomen. Er zijn geen speciale eigenschappen voor nodig om te worden gepest. Het kan zelfs voorkomen dat de dader het slachtoffer nog nooit heeft gezien. Toch vertonen kinderen die gepest worden vaak een – of een combinatie van de volgende aspecten, die haarfijn door de ouders worden herkend:

- Anders dan anderen
- Verlegen
- Stil en teruggetrokken
- Erg op zichzelf
- Weinig zelfbewustzijn of eigenwaarde
- Onhandige motoriek
- Eigengereid
- Goedgelovig en naïef
- Niet op de voorgrond willen treden
- Moeite met sociale contacten
- Weinig vrienden

### Hoe merk ik of mijn kind wordt gecyberpest?

**Volwassenen mogen best nog alerter worden, omdat cyberpesten heel makkelijk buiten het gezichtsveld te houden is. We zien het misschien niet eens!**

Cyberpesten kan veel machteloosheid oproepen bij het slachtoffer terwijl het de dader meer macht geeft. De dader heeft meer kans om anoniem te blijven en daarom is het heel lastig het pesten te stoppen.

Ouders en opvoeders moeten er voor zorgen dat kinderen zich altijd veilig genoeg voelen om in ieder geval te vertellen dat zij worden gepest.

Wanneer een kind het volgende gedrag vertoont, mogen de alarmbellen bij ouders gaan rinkelen:

- Nervositeit vlak voor of na het computeren
- Niet meer achter de computer willen terwijl dat een grote hobby was
- Om geld of “virtuele credits” vragen omdat zij geld of eigendommen op internet zijn “verloren”
- Opeens scheldwoorden gebruiken tegen anderen die u als ouder nooit eerder hebt gehoord
- Extreem competitief gedrag vertonen tegenover familieleden of vrienden

Andere eigenschappen kunnen ook het gevolg zijn van (cyber)pestgedrag:

- Stil en teruggetrokken zijn
- Buiig en depressief zijn
- Agressief en bozig zijn tegen anderen (mensen en dieren)
- Het hebben van weinig sociale contacten
- Zichzelf verwaarlozen (kleding, verzorging)
- Nergens zin in hebben
- Niet naar school willen
- Het vertonen van onrust
- Het hebben van nachtmerries
- Zichzelf wegcijferen en zich onderdanig opstellen

### **Wie zijn de daders?**

Vier groepen zijn daarin te onderscheiden (P. Aftab) met hun “eigen” beweegredenen:

- **Vengeful angels** oftewel wraakengelen. Kinderen die via internet hun gram halen omdat er overdag offline in hun ogen iets onrechtsvaardigs is gebeurd.
- **Power-hungry kids, Revenge of the nerds:** Machthongerigen. Kinderen die op school een “nerd” worden genoemd en buiten de boot vallen maar overdag hun macht grijpen. Wraak van buitenbeentjes en kinderen die overdag gepest worden.
- **Mean girls or boys:** Gemene meiden of jongens Kinderen die in groepjes een ander te pakken nemen alleen voor de lol.
- **In advertent cyberbulllys:** Per ongeluk cyberpesters. Kinderen die een ander helemaal niet willen beschadigen, maar niet door hebben dat hun acties(plagerijen) voor een ander overkomen als pesterijen.

Kinderen die pesten zijn meestal tussen de 9 en 14 jaar oud en kennen vaak hun slachtoffer. Uit onderzoek blijkt dat zij zelf vaak offline gepest zijn. Cyberpesters besteden veel tijd aan internet zonder dat ouders hier van op de hoogte zijn. Ze pesten in de meeste gevallen anoniem.

Maak de kinderen duidelijk:

**Pesten is laf en cyberpesten is nog veel laffer!**

Deze slogan tast het gevoel van macht en de status van de pester aan. Pesters kunnen geen vrienden maken. Ze voelen zich alleen en eenzaam. Ze willen wel maar kunnen niet. Zij zijn zielig, het slachtoffer niet! Wie pest via msn of gsm is helemaal laf en zielig.

### **Wat kan de school preventief doen?**

1. Updaten van het pestprotocol  
Regels m.b.t. internetgebruik en mobieltjes opnemen. Een veilige schoolomgeving is de basis, het protocol vormt de bodem.
2. Verbod voor het gebruik van mobieltjes tijdens schoolactiviteiten  
Mobieltjes mee met afspraken of mobieltjes niet meenemen
3. Organiseer het vertrouwen  
Vertrouwenspersonen in de school die “laagdrempelig” zijn voor de kinderen. Laat kinderen meedenken in het organiseren van vertrouwen.
4. School mensen bij  
Cyberpesten is voor veel mensen een blinde vlek. Heb het er met elkaar over in teambesprekingen. Nodig experts uit voor een informatieve avond.
5. Geef het goede voorbeeld  
Voel je verantwoordelijk voor een fijne en veilige sfeer. Wees een goed voorbeeld voor de leerlingen.
6. Meld rottigheid  
Een protocol is een goede basis maar bij rottigheid komt het aan op handelen. Los het niet alleen op, haal hulp, meld de narigheid en vraag steun. ( [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl))
7. Betrek de ouders en betrek de leerlingen  
Ouders en kinderen rekenen op een veilige school. Laat hen meedenken en meebeslissen om dit te realiseren. Bespreek in het team wie wat doet als het misgaat.

## Wat kunnen ouders preventief doen?

1. Computer in de woonkamer.  
Om een oogje in het zeil te kunnen houden als opvoeder en beschikbaar te zijn.
2. Bekijk af en toe de communicatie  
Opvoeden is balanceren tussen bescherming en privacy, laat uw kind weten dat u dit doet. Neem af en toe een steekproef. Kinderen gebruiken msn als een soort dagboek.
3. Kraak niets af  
Zeg niet dat chatten nergens over gaat, uw kind zou kunnen denken dat pesten via chat ook niets te betekenen heeft.
4. Laat weten er te zijn voor uw kind  
Drie vragen regelmatig stellen helpen het contact op te bouwen en te behouden:  
Hoe gaat het met je?  
Hoe gaat het tussen jou en mij?  
Is er nog iets wat ik voor je kan doen?
5. Laat weten dat pesten voor u ontoelaatbaar is.  
Elk kind kan pesten. Let op uw eigen kind en laat merken wat u van pesten vindt. Let op taalgebruik, sta scheldwoorden en gevloek niet toe.
6. Leer uw kind ook eens niet te reageren.  
“Leven en laten leven is een goed motto”. Kinderen met elkaar leren omgaan. Niet iedereen hoeft je vriend te zijn, maar ook niet je vijand.
7. Die dingen kunnen uit!  
TV, radio, telefoon, muziek, games, internet: het hoeft niet altijd uw kind te bereiken. Zet die apparaten ook eens uit! Zorg dat een kind tot rust kan komen – en tot zichzelf.
8. Houd contact met de school en de sportclub  
Uw kind groeit op en verbreed zijn horizon. Houd feeling met de nieuwe omgevingen van uw kind. U ervaart hoe uw kind zich gedraagt t.o.v. anderen. U weet dan misschien sneller wie mogelijke pesters van uw kind zijn. Vraag regelmatig aan de leerkracht of aan de sportleider hoe uw kind zich gedraagt.
9. Bouw aan eigenwaarde  
Als uw kind wordt gepest is het erg moeilijk voor hem of haar om zich er niets van aan te trekken. Je moet op jonge leeftijd wel erg sterk in je schoenen staan om de schouders op te halen als je word uitgescholden.  
Laat het kind weten dat het welkom is. Werk aan eigenwaarde en komt u er niet uit, zoek dan hulp.
10. Geef het goede voorbeeld  
Gedraag je als volwassene zoals je zou willen dat het kind zich op termijn gedraagt. Letten op wat we zelf zeggen en vooral doen! Kinderen leren door kopiëren. Let op dat u anderen niet afkraakt of beledigt, maar anderen met respect tegemoet treedt.

## Wat doe jij bij cyber-pestproblemen?

- **Geef nooit je wachtwoord en je inlognaam** aan anderen. Zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn!
- **Praat** erover. Blijf er niet mee zitten, zoek iemand met wie je erover kunt praten. Er zijn verschillende anonieme hulplijnen.
- **Reageer niet** op haatmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de email zonder hem te openen. Als je niet reageert, zullen de pesters het saai vinden en stoppen, omdat zij reactie terug verwachten.
- Als je iets vervelends ziet op je beeldscherm, **klik** het dan zo snel mogelijk **weg**. Als dit niet lukt, toets dan Alt F4 in. Als dit ook niet helpt zet de monitor dan uit of type Ctrl-Alt-Delete om alles te stoppen.
- **Blokkeer** je afzender bij pest-emails of –smsjes ( bij outlook kan dat)
- **Bewaar** de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het Ip-adres van de mail kan afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mails, smsjes en dergelijke aanneemt. Je kunt deze helpdesk bellen.
- In sommige gevallen kan je **aangifte** doen bij de politie. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het stalken wordt genoemd. Dit is strafbaar. Ook als er een bewerkte foto van jou op het internet staat, kun je aangifte doen.