

Pestprotocol KC De Grote Wielen



*Wij zeggen
'stop' tegen
pesten!*

Inhoudsopgave

<p>1. <u>Theoretische verantwoording</u> 03</p> <p><i>Doelstelling</i> <i>Plagen of pesten?</i></p>	<p>blz.</p>
<p>2. <u>Pestpreventie met PBS</u> 04</p> <p><i>Hoe ziet onze pestpreventie binnen PBS eruit?</i> <i>Matrix ongewenst gedrag & reactieprocedure</i> <i>De samenwerking met ouders</i> <i>De vertrouwenspersoon</i> <i>De taak van de leerkrachten, IB 'er/ directie</i> <i>Het programma pestpreventie PBS</i> <i>De vier stappen</i> <i>Actief toezicht houden</i> <i>Monitoren van pestpreventie PBS</i></p>	<p>blz.</p>
<p>3. <u>Handelingswijzer bij pesten</u> 08</p> <p><i>Reageren op meldingen van pestgedrag</i> <i>Aanpak in geval van pesten</i> <i>Monitoren van sociale veiligheid van de kinderen</i> <i>Komt pesten toch voor, dan zijn er de volgende maatregelen</i> <i>De consequentie voor de pester</i> <i>Het stappenplan na een melding van pesten</i></p>	<p>blz.</p>
<p>4. <u>Cyberpesten</u> 14</p> <p><i>Vormen van cyberpesten zijn</i> <i>Effecten</i> <i>Verantwoordelijkheid van de school</i> <i>Hoe kunnen wij bijdragen bij het voorkomen van cyberpesten?</i> <i>Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten</i> <i>Cyberpesten is strafbaar</i></p>	<p>blz.</p>
<p>5. <u>Klachten</u> 17</p>	<p>blz.</p>
<p>6. <u>Tot slot</u> blz. 17</p>	
<p><u>Bijlage I</u> <i>De leerkracht kan de volgende dingen doen om invloed te krijgen op pestgedrag.</i> -</p>	<p>blz. 18</p>
<p><u>Bijlage II</u> <i>Adviezen voor een gesprek met de gepeste leerling</i> -</p>	<p>blz. 19</p>
<p><u>Bijlage III</u> <i>Adviezen voor een gesprek met een leerling die pest</i> -</p>	<p>blz. 20</p>
<p><u>Bijlage IV</u> <i>Adviezen voor een gesprek met de zwijgende groep</i> -</p>	<p>blz. 21</p>



<u>Bijlage V</u>	<i>Adviezen aan de ouders van onze school-</i>	blz. 22
<u>Bijlage VI</u>	<i>Adviezen voor ouders van pestende kinderen -</i>	blz. 24
<u>Bijlage VII</u>	<i>Digitaal pesten -</i>	blz. 25
<u>Bijlage VIII</u>	<i>De steungroep aanpak</i>	- blz. 27
<u>Bijlage IX</u>	<i>Informatie over pesten -</i>	blz. 30

1. Theoretische verantwoording:

Doelstelling

Op Kindcentrum De Groote Wielen vinden wij het belangrijk om een prettige omgeving en werksfeer te creëren, daarom hebben wij gekozen om te werken vanuit de preventieve positieve aanpak van SWPBS. SWPBS is gericht op het creëren van een omgeving die het leren bevordert en gedragsproblemen voorkomt. Wij geloven dat alles wat aandacht krijgt groeit. Dit begint bij het gezamenlijk formuleren van de kernwaarden die de school belangrijk vindt. Onze school heeft gekozen voor de waarden: Respect, Veiligheid, Openheid, Erkenning / Waardering.

Vervolgens benoemt het schoolteam het gedrag dat past bij deze waarden en leert het de kinderen actief aan. Adequaat gedrag wordt hierna systematisch positief bekrachtigd. Hiermee wordt een veilig en positief schoolklimaat gecreëerd, waarin elke leerling optimaal kan profiteren van het geboden onderwijs.

Het Kindcentrum De Groote Wielen, ouders en leerlingen werken actief samen in dit proces. Het interne PBS-team zorgt er voor dat de aanpak geborgd wordt.

Het doel van PBS is een veilige, positieve, sociale omgeving te scheppen, waarin leerlingen optimaal kunnen profiteren van het geboden onderwijs. Door onder meer duidelijk te zijn over wat we van leerlingen verwachten (in termen van gedrag), dit gedrag actief aan te leren en door systematisch aandacht te geven aan gewenst gedrag, werken we als school aan een schoolklimaat dat zowel leerling als leraar vriendelijk is. In situaties waar bovenstaande niet voldoende blijkt en de veiligheid in het geding komt zullen we kinderen nog meer veiligheid moeten bieden. Dit Pestprotocol zal ingezet worden indien een specifieke situatie dit vereist.

Plagen of pesten?

Het verschil tussen plagen en pesten is een vaag gebied, een subjectief gegeven, waarvan iedereen de grenzen steeds moeten bewaken.

Plagen komt incidenteel voor, is vooral een spel en het gebeurt vaak tussen vrienden.

- *het gebeurt tussen mensen die gelijk zijn aan elkaar wat betreft macht*
- *er is geen winnaar of verliezer*
- *de waardering voor elkaar blijft bestaan*
- *de geplaagde kan zichzelf goed verdedigen*
- *niemand loopt schade op*

Pesten is het uitoefenen van lichamelijk en of geestelijk geweld door een of meerdere personen. Het heeft drie kenmerken. Het is intentioneel, het vindt herhaaldelijk en over een langere periode¹ plaats, er is een machtsverschil tussen dader en slachtoffer.

- *het slachtoffer is niet in staat zich adequaat te verdedigen*
- *het slachtoffer loopt schade op, in het gevoel of met spullen of verwondingen*
- *de gepeste leerling kan zich ongelukkig en eenzaam gaan voelen*

Ook de rol van de meelopers of de zwijgende groep wordt bij de pestpreventie binnen PBS heel belangrijk gevonden. Leerlingen leren tijdens de PBS lessen het verschil tussen plagen en pesten en tussen klikken en melden.

¹ Onder een langere periode verstaan wij het meerdere keren tonen van zeer ongewenst gedrag in korte periode van ongeveer 3 maanden



2. Pestpreventie met PBS

Hoe ziet onze pestpreventie binnen PBS eruit?

De pestpreventie van PBS is onderdeel van het schoolbrede programma wat cyclisch aangeboden wordt binnen de school. Aan de start van het schooljaar worden de vier kernwaarden die binnen onze school centraal staan met de kinderen in de klas besproken. Daarin worden ook de voortvloeiende gedragsverwachtingen met elkaar besproken. Op deze manier weten kinderen welk gedrag in welke ruimte van hen verwacht wordt. Dit wordt met elkaar geoefend en bekrachtigd met behulp van het beloningssysteem, op onze school zijn dit de PBS munten. Dit geldt ook voor de gedragsverwachtingen die wij hebben in het omgaan met elkaar.

In de PBS lessen worden onderwerpen aangeboden die passen bij het doel om pestgedrag te voorkomen. Pestpreventie binnen PBS biedt kinderen de middelen om de sociale beloning die verbonden is aan pestgedrag weg te halen, waarmee de kans op toekomstig pestgedrag afneemt.

Kernelement hierbij is dat alle leerlingen het verschil tussen respectvol en respectloos/ongewenst gedrag weten.

Matrix ongewenst gedrag & reactieprocedure

Binnen de school hanteren we bij ongewenst gedrag een reactieprocedure en een consequentiematrix, om hierin schoolbreed een gezamenlijke visie uit te dragen. Deze reactieprocedure en matrix zijn terug te vinden in de bijlage. Deze twee instrumenten geven de leerkracht een kader waarin zij dienen te handelen bij ongewenst en/of grensoverschrijdend gedrag. Ook het ongewenst gedrag t.a.v. pesten is hierin meegenomen.

De samenwerking met ouders

Een goede samenwerking met ouders is een essentieel onderdeel van PBS en pestpreventie. Alle ouders worden geïnformeerd over de schoolbrede aanpak door middel van de nieuwsflits en bij aanvang van het schooljaar. Ouders hebben een belangrijke rol in de signalering van pestgedrag. Wanneer zij signalen zien bij hun kind (als slachtoffer of dader) kunnen zij dit altijd melden bij de leerkracht en/ of vertrouwenspersoon binnen school. Wanneer interventies nodig zijn op het gebied van pestpreventie zullen ouders hier altijd van op de hoogte worden gesteld. In een gesprek wordt aangegeven welke interventie ingezet wordt en worden afspraken met elkaar gemaakt over de manier waarop de ouders hun kind het beste kunnen begeleiden en reageren.

De vertrouwenspersoon

Wanneer ouders zorgen hebben rondom hun kind kunnen zij vanzelfsprekend altijd terecht bij de leerkracht. Mochten ouders in vertrouwen een gesprek willen over hun kind dan kunnen zij terecht bij de vertrouwenspersonen binnen de school. Dit geldt natuurlijk ook voor de kinderen zelf.

Op de Grote Wielen zijn Britt Verhoeven en Claudette Voges de vertrouwenspersoon.

De taak van de leerkrachten, gedragsspecialist/ directie

De leerkrachten, IB 'er en directie, hebben voldoende informatie over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in eigen groep en school. Alle medewerkers binnen onze school en het Kindcentrum nemen stelling tegen het pesten.

De leerkrachten, IB 'er en directie hebben een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding hiervan doen, om hulp en overleg in gang te zetten. De leerkracht registreert het incident in IRIS Schoolklimaat.

Het programma pestpreventie PBS

Het programma pestpreventie PBS bestaat uit een aantal lessen/activiteiten die uitgevoerd worden in de klas. In pestpreventie PBS wordt pesten vergeleken met een brandende kaars. Net zoals de kaars zuurstof nodig heeft, heeft pesten aandacht nodig om aan te houden. De preventie activiteiten sluiten aan bij het eerste niveau uit de PBS piramide, de gehele groep. Met de preventieve aanpak leren we kinderen hoe aandacht van pestgedrag weggehaald kan worden door het stappenplan te volgen wat ook bij de, in groep 6 aangeboden, WISH training wordt behandeld. WISH bestaat uit vier stappen (Weerbaarheid in 's-Hertogenbosch)

We kiezen ervoor om deze stappen vanaf groep 1 al schoolbreed aan te pakken, zodat iedereen dezelfde handwijze hanteert.

Ook de betrokkenheid van onze ouders is van belang binnen de pestpreventie op de Grote Wielen. Zij zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en onderschrijven het beleid t.a.v. pesten. Het is belangrijk om pestgedrag van eigen kind of van anderen tijdig op school te melden.

De vier stappen

Met de vier stappen kunnen kinderen zelf een einde maken aan gedrag van bekenden waar zij last van hebben, zoals van broertjes, zusjes en klasgenoten. Het is een methode die schoolbreed ingezet wordt. Leerkrachten kunnen ernaar verwijzen als bijvoorbeeld een leerling op het schoolplein komt zeggen dat een ander kind lastig is. Ze kunnen dan vragen of de leerling de vier stappen al heeft toegepast.

De vier stappen om je weerbaar op te stellen, zijn als volgt:

- Stap 1: Benoem het gedrag van de ander en zeg op een duidelijke manier dat je het niet wilt.
- Stap 2: Zeg op een boze manier dat je het niet wilt
- Stap 3: Waarschuw de ander: 'als je nu niet ophoudt, doe ik iets of ga ik naar.....!'" (datgene waar je voor waarschuwt is iets wat je kan en durft en is iets dat je niet verder in de problemen brengt dus: niet terugslaan/ stompen o.i.d.)
- Stap 4: Doe echt datgene waarmee je gewaarschuwd hebt.

De verschillen tussen de stappen en de inhoud van deze stappen worden tijdens de PBS lessen in de klas besproken en geoefend.

Doel: een manier voor kinderen om zelfstandig een einde te maken aan gedrag van bekenden waar zij last van hebben (zoals klasgenoten).

Actief toezicht houden

Een belangrijk speerpunt binnen de pestpreventie is het actief toezicht houden.

In het organisatie-brede PBS plan wordt beschreven hoe leerkrachten op het plein toezicht dienen te houden om gewenst gedrag te laten groeien en ongewenst gedrag snel te verminderen en te stoppen. De leerkrachten spelen een belangrijke rol in de effectiviteit van het onderdeel pestpreventie binnen PBS. Als wij actief toezien op het toepassen van geleerde waarden, gedragsverwachtingen en routines door kinderen wordt het geleerde beter geautomatiseerd in het dagelijks gedrag van kinderen. Leerkrachten hanteren hierbij de volgende procedures:

- Het geven van reminders aan kinderen om incidenten te voorkomen
- Het bekrachtigen van gewenst gedrag van kinderen die op de juiste manier reageren en zich aan de waarden van school houden
- Het consequent reageren op meldingen van pestgedrag volgens de reactieprocedure en het herhalen van gedragsactiviteiten bij ongewenst gedrag.

Tijdens team- en bouwoverleg momenten wordt er aandacht besteed aan de evaluatie van actief toezicht houden en de bovenstaande punten.

Monitoren van pestpreventie PBS

Het programma pestpreventie voorziet in een Follow-up. Bij elk kind dat gepest wordt of zelf pest, wordt binnen drie maanden via een follow-up nagegaan of de aanpak werkzaam is. Ingeschat wordt of dat meer zorg nodig is. De leerkrachten evalueren daarnaast de algehele pestpreventie binnen de school en bepalen hoe effectief deze is. Met deze informatie kan het programma aangepast en verbeterd worden. Jaarlijks zal dit instrument in het PBS team en team ingezet worden.

Daarnaast wordt IRIS Schoolklimaat, ingezet om binnen de school gedragsincidenten te registreren. Op deze manier kan er schoolbreed vast gesteld worden in welk lesaanbod meer voorzien moet worden. Tot slot moet ook genoemd worden dat de kinderen een belangrijke stem hebben in het monitoren van de pestpreventie. Met behulp van het sociogram en de vragenlijsten vanuit Klimatschaal, hebben kinderen 2-3 keer per jaar de mogelijkheid om hun stem te laten horen en uit te spreken hoe de sfeer in de klas/ in de school ervaren wordt.

3. Handelingwijzer bij pesten

Reageren op meldingen van pestgedrag

Wanneer er een melding over pesten komt of door leerkrachten gesignaleerd wordt dat leerlingen zich niet aan de afspraken houden, wordt hier direct en consequent op gereageerd volgens de reactieprocedure. Zoveel mogelijk wordt hiermee geprobeerd incidenten te voorkomen.

Leerkrachten nemen de volgende stappen:

Stap 1: Bekrchtig de leerling voor het melden van het pestgedrag ('Ik ben blij dat je het mij verteld heb.')

Stap 2: Vraag naar wie, waar en wanneer

Stap 3: Zorg voor de veiligheid van het kind

- Gaat het pesten nog steeds door?
- Loopt het kind die dit meldt risico?
- Is hij of zij bang voor wraak?
- Wat heeft het kind nodig om zich veilig te voelen?
- Hoe ernstig is de situatie?

Stap 4: Vraag aan het kind of het de vier stappen genomen heeft? Zo ja, geef de leerling een compliment voor het op de juiste manier reageren.

Stap 5: Vraag het kind of hij/zij is weggelopen van het pestgedrag? Zo ja, geef de leerling een compliment voor het op de juiste manier reageren.

(Wanneer de melder de vier stappen niet gedaan blijkt te hebben wordt op een later moment extra geoefend met het kind.

Nadat de leerkracht aandacht heeft gehad voor de melder, zal hij/zij de interactie aangaan met degene die het ongewenst (pest)gedrag heeft vertoond.

Daarvoor worden volgende stappen gevolgd:

Stap 1: Geef het kind eerst een positieve reactie voor het willen bespreken van het (pest)gedrag

(' Fijn dat je er met mij over wilt praten.')

Stap 2: Vraag naar wie, waar en wanneer

Stap 3: Vraag: 'Heeft tegen jou gezegd dat je moest stoppen?'

- Zo ja: Hoe heb je daarop gereageerd?
- Zo nee: De melder zal **samen** met de leerkracht en degene die het ongewenst gedrag liet zien, de vier stappen doorlopen.
-

Stap 4: Vraag: 'Liep Weg?'

- Zo ja: Hoe heb je daarop gereageerd?
- Zo nee: De melder zal **samen** met de leerkracht en degene die het ongewenst gedrag liet zien, de vier stappen doorlopen.

Stap 5: Afspraken maken met elkaar/ consequentie van het gedrag

Aanpak in geval van pesten

Wanneer zich op school pesten voordoet, hanteren wij een eenduidige aanpak gericht op alle betrokken partijen. Deze aanpak is voor alle leerlingen transparant, ook al blijkt dit voor de meeste leerlingen gedurende hun hele schoolloopbaan nooit nodig te zijn. Belangrijk in de aanpak van het pesten vinden wij het dat er verbinding blijft bestaan tussen alle betrokkenen. Daartoe stellen wij ouders meteen op de hoogte bij een eerste incident. Wij registreren pesten, net als elk ander incident, in onze incidentenregistratiesysteem (IRIS Schoolklimaat). Wij volgen de stappen uit de consequentiematrix.

Wij willen vermijden dat leerlingen ingedeeld worden in groepen: pesters, slachtoffer, meelopers en de zwijgende groep.

Wij wijzen deze leerlingen niet af, alleen het ongewenst gedrag wijzen wij af. Onze pedagogische aanpak is een oplossingsgerichte aanpak waarbij het positief aandacht geven aan alle leerlingen centraal staat. Een basisbehoefte van alle leerlingen is de behoefte erbij te horen. Daarom wordt er binnen SWPBS op Kindcentrum De Groote Wielen veel aandacht besteed aan de groepsvorming en het groepsklimaat.

Monitoren van sociale veiligheid van de kinderen

De sociale veiligheid van onze leerlingen volgen wij door jaarlijks de Klimaatschaal af te nemen in het najaar en in februari. Daarnaast wordt in de midden- en bovenbouwgroepen het sociogram afgenomen. Van de scores die uit beide instrumenten komen wordt een analyse gemaakt door de leerkracht samen met de Intern begeleider op groepsniveau en op individueel leerling-niveau. De Intern Begeleider maakt van alle groepsoverzichten ook een schoolbrede analyse per schooljaar.

Gedrag van de leerlingen wordt ook gemonitord door het bijhouden van de gedragsincidenten in IRIS Schoolklimaat.

Van deze registratie wordt maandelijks een analyse gemaakt door de data-analist van het PBS-team van onze school.

Op de Groote Wielen is dit de IB 'er. De analyse wordt besproken op de maandelijkse PBS-team bijeenkomst en wordt er direct een actieplan van gemaakt. Dit in samenwerking met de leerkracht van desbetreffende leerling.

Komt pesten toch voor, dan zijn er de volgende maatregelen.

- Leerkrachten nemen bij incidenten direct contact op met de ouders van de pester en de gepeste en afhankelijk van de situatie, worden ook de ouders van de meelopers gebeld.
- Wanneer pestgedrag zich voordoet op het schoolplein of in een ander

algemene ruimte van de school geeft deze waarnemende collega dit door aan de groepsleerkracht van de betreffende leerling(en). De groepsleerkracht noteert dit incident in het registratiesysteem. (IRIS)

- De leerkracht herhaalt de gedragslessen van PBS en de vier stappen met de leerlingen;
- De leerkracht geeft de leerlingen reminders voor iedere vrije situatie de week volgend op het incident;
- Voor de leerling(en) die herhaaldelijk blijven opvallen in de incidentenregistratie, wordt een gedragsfunctieanalyse gemaakt. Vervolgens wordt een plan van aanpak bepaald, gericht op het veranderen van de functie van het gedrag en het versterken van de sociale vaardigheden. (een gele of rode interventie binnen SWPBS).
- Wanneer er sprake is van pesten binnen een groep en de reactieprocedure biedt onvoldoende uitkomst, dan kan gekozen worden voor een Steungroep aanpak. Bij deze oplossingsgerichte Steungroep aanpak worden ook medeleerlingen ingezet om de fysieke en psychische veiligheid van de gepeste leerling te ondersteunen.
- Pesten wordt door de Steungroep aanpak op een, voor alle betrokkenen, veilige manier opgelost. Tevens leert deze aanpak de leerlingen om op een andere manier om te gaan met conflicten. Uitgangspunt hierbij is dat het versterken van de gehele groep op sociaal gebied beter helpt dan straffen. (zie bijlage Steungroep aanpak)
- Een herstelgesprek: Bij een (ernstig) pestincident kan een herstelgesprek nodig zijn. Kern van het herstellen is het feit dat pesten iets beschadigt, relationeel en/of materieel. Het biedt de 'pester' de kans de schade te herstellen. En er worden sluitende afspraken gemaakt om pesten voor de toekomst te voorkomen.
- Een herstelgesprek kan ook plaatsvinden nadat er een consequentie is uitgedeeld.

De consequentie voor de pester

De consequentie voor de pester is opgebouwd in 5 fases; afhankelijk van hoelang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoond in zijn/haar gedrag:

FASE 1:

- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem;
- Een of meerdere pauzes binnen blijven, indien het ongewenst gedrag buiten heeft plaatsgevonden;
- 10 min. nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn;
- Door gesprek: bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt;
- Een excuusbrief schrijven
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere dag (voor een bepaalde periode waarna de frequentie af zal nemen) in een kort gesprek aan de orde. Gesprekken worden altijd vastgelegd door de leerkracht.

FASE 2:

- Een gele kaart
- Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen.

- De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De school heeft alle activiteiten vastgelegd in het LVS/IRIS en heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

FASE 3:

- Een tweede gele kaart
- Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de externe vertrouwenspersoon, het zorgteam en de GGD

FASE 4:

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om de leerling die pest, tijdelijk in een andere groep te plaatsen.

FASE 5:

- Een rode kaart
- In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.

Het stappenplan na een melding van pesten

A. De leerkracht

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de leerkracht eerst met de gepeste en daarna met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II.
- Vervolgens organiseert de leerkracht een gesprek tussen beide leerlingen en probeert hij/zij tot goede afspraken te komen.
- De leerkracht neemt contact op met de ouders van de gepeste en de pester en betreft hen bij de te nemen stappen om tot een oplossing van het probleem te komen. De leerkracht verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- Van alle gevoerde gesprekken en afspraken wordt in IRIS Schoolklimaat een melding gemaakt en in het LVS vind je een verwijzing naar deze melding
- De leerkracht bespreekt direct wat het vervolgtraject is, zie de consequentie matrix, indien het pesten zich herhaalt.
- 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.
- Indien het probleem escaleert, meldt de leerkracht het gedrag aan de IB 'er, directie en vertrouwenspersoon. De leerkracht overhandigt de IB'er de verslaggeving uit het LVS/ IRIS met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- Zie ook de consequentiematrix.

B. De IB 'er

- De IB 'er kan, in onderling overleg, de rol van de leerkracht samen met de vertrouwenspersoon overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- De IB 'er heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage II)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject/ consequentiematrix bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij/zij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij/zij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- De IB 'er stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van terugkerend gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- De IB 'er bespreekt de mogelijkheden tot hulp en steun met de ouders.
- De IB 'er koppelt alle informatie weer terug naar de leerkracht en directie en registreert alles in het LVS.

C. Schorsing

Wanneer er op vrijwillige basis niet genoeg succes geboekt wordt en het pestgedrag doorgaat, krijgt de pester in overleg met de directie, een “vierkant” rooster, elke dag tot en met het einde van de lesdag op school maar is niet in de eigen klas aanwezig.

De leerling mag een tijd niet deelnemen aan activiteiten waarbij het pesten gebeurde.

Indien pesten plaats vond op weg van school naar huis: pester 10 min. later laten vertrekken ten behoeve van de veiligheid van anderen. Dit nadat ouders op de hoogte zijn gesteld.

Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt kan de pestende leerling geschorst worden, dit gaat altijd in overleg met de IB'er, directie, MT en het bestuur. Ouders worden schriftelijk op de hoogte gesteld wat de reden voor de schorsing is. Wettelijk mag een leerling voor maximaal één week (5 dagen) geschorst worden.

Het bevoegd gezag dient de Inspectie van het Onderwijs schriftelijk in kennis te stellen van een schorsing voor een periode van langer dan een dag en daarbij de reden vermelden.

D. Verwijdering van school

Wanneer een leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag, liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan verwijdering, dit gaat altijd in samenspraak met het bestuur en de leerplichtambtenaar.

Voor verwijdering gelden strenge regels:

- voor verwijdering moet het bevoegd gezag luisteren naar het verhaal van de ouders, de leerling en de betrokken groepsleraar;
- het bevoegd gezag moet de leerplichtambtenaar direct inlichten over een besluit tot verwijdering;
- het bevoegd gezag moet altijd aangeven wat de reden is van de verwijdering.

Ouders kunnen bezwaar maken tegen verwijdering.

4. Cyberpesten

Deze vorm van pesten wordt ook wel digitaal pesten genoemd. Het is een verzamelnaam voor verschillende soorten pestgedrag, waarbij de pester gebruikmaakt van digitale- en sociale media.

Het gaat dan om het gebruik van de digitale middelen zoals smartphone, Facebook, Twitter, WhatsAppen, Chatten, Skypen, Facetime etc.

Om pestgedrag verder te voorkomen is het verboden om in school je mobiel, mp-3 speler, Nintendo , o.i.d. bij je te dragen. De leerkracht houdt hier strenge controle op!

Afspraak: t/m groep 7 moeten de kinderen de mobiele telefoon inleveren bij de leerkracht. De leerkracht legt de uitgeschakelde mobieltjes in een daarvoor bestemd bakje. Vanaf groep 8 mogen de kinderen de mobiele telefoons bij zich houden, we willen ze dan niet zien. We willen dat de kinderen hiermee leren omgaan in voorbereiding op het voortgezet onderwijs. Mochten de kinderen hier misbruik van maken dan worden de telefoons alsnog in beslag genomen.

School neemt geen verantwoordelijkheid voor schade/ verlies van een mobiel.

Vormen van cyberpesten zijn:

- (Anonieme) dreigmails
- Uitschelden, roddelen of buitensluiten in een chatbox/app groep
- Versturen van een mailbom, waardoor er zoveel mails binnenkomen dat de computer vastloopt
- 'Stalking' met mails, sms'jes en dergelijke
- Plaatsen van intieme en gemanipuleerde foto's en filmpjes op internet. Dit wordt ook wel 'bezemen' genoemd
- Privégegevens van een ander op internet zetten en hiermee deze persoon inschrijven bij bijvoorbeeld een chatroom of iets dergelijks.
- Bestellen van ongewenste post, bijvoorbeeld proefabonnement of artikelen
- Misbruiken of stelen van wachtwoorden en inloggegevens en je zo voordoen als een ander. Dit wordt ook wel 'hacken' genoemd
- 'Happy slapping': het filmen en online zetten van iemand die mishandeld of voor schut gezet wordt
- 'Bangalijsten': het via internet versturen van lijsten met daarop een top tien over diverse onderwerpen.

Effecten

De effecten van cyberpesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Het nare aan cyberpesten is dat de pesterijen virtueel plaatsvinden en niet in het openbaar. Hierdoor zijn er vaak geen getuigen en is ingrijpen lastig of gebeurt het niet.

Daarnaast gebeurt cyberpesten in de eigen veilige omgeving via de computer thuis of de mobiele telefoon. Het pesten op school gaat thuis gewoon door en het slachtoffer voelt zich nergens meer veilig. Maar ook het omgekeerde gebeurt: na een virtuele bedreiging komt vervolgens de fysieke afrekening de volgende dag op school. Cyberpesten is vaak anoniem en de dader is vaak lastig op te sporen. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander.

Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's en filmpjes die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

Verantwoordelijkheid van de school

Soms gebeurt pesten buiten de school. Het ruziën en pesten gaat vaak ook op school door. Schoolresultaten kunnen eronder lijden. Er kan dan een onveilig schoolklimaat ontstaan. Wij vinden het daarom van belang dat over cyberpesten afspraken worden gemaakt en we zien het als een belangrijke aanvulling in ons pestprotocol.

Hoe kunnen wij bijdragen bij het voorkomen van cyberpesten?

1. Door het toepassen en actualiseren van het pestprotocol.
2. Sancties van het pestprotocol consequent toepassen.
3. Leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van cyberpesten en de strafbare feiten. Wij besteden vanuit PBS 2 weken aandacht aan 'Mediawijsheid'. In groep 8 komt bureau Halt een voorlichting geven over digitaal pesten.
4. Afspreken van internetgedrag en samen met de leerlingen regels maken:
 - Stuur geen gemene of vervelende berichten, dus niet discrimineren, pesten of (seksueel) intimideren.
 - Surf niet naar pornosites, sekssites, racistische sites, treiter sites, enzovoorts.
 - Verspreid geen opnames van medeleerlingen en/of docenten via je gsm of via e-mail. Foto's van medeleerlingen mogen niet op internet gezet worden, alleen met toestemming van de betreffende persoon.
 - Wees zuinig met je wachtwoorden.
 - Meld het bij de leerkracht/systeembeheerder als je vervelende berichten krijgt.
5. Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken. Omdat pesten uit een ruzie of conflict kan groeien, is het belangrijk dat de leerlingen leren om respectvol met anderen om te gaan, zelfs in ruzies, en te proberen om geschillen persoonlijk en niet online op te lossen. Zo kan een onbezonnen opmerking of misverstand meteen worden uitgeklaard. De leerkracht leert de leerlingen om het internet op een voorzichtige, verantwoorde en respectvolle manier te gebruiken. Zoals: nooit berichten sturen die kwetsend kunnen zijn of die ze nooit persoonlijk tegen die persoon zouden zeggen. Ook hier is het credo 'doe niet met de andere wat je zelf niet wilt' een goed advies. (Bron: www.pestweb.nl)
6. De Nationale Academie voor Media en Maatschappij geeft tips over twitteren. Met deze tips kun je Twitter leuk en veilig houden.
7. In het schoolreglement is meegenomen dat bijvoorbeeld: "het maken van opnames van medeleerlingen en leerkrachten zonder toestemming kan leiden tot schorsing/ verwijdering of disciplinaire maatregelen". Als een leerling eerst toestemming geeft en daar later op terug komt, dan moet het filmpje alsnog worden verwijderd. Gebeurt dit niet dan leidt dit ook tot schorsing/ verwijdering of disciplinaire maatregelen.
8. Alle medewerkers op school leren hoe te handelen op het gebied van pesten en cyberpesten. Op vergaderingen en studiedagen is hier aandacht voor
9. Ouders informeren tijdens een ouderavond. Het is belangrijk om ouders bewust te maken van het feit dat het niet altijd duidelijk is van wat hun kind op internet doet. Alleen door samen met de ouders te werken is cyberpesten aan te pakken.

Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten:

- Laat leerlingen berichten waarin pestgedrag voorkomt niet verwijderen, maar bewaren. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan vaak worden afgeleid van welke computer de e-mail is verzonden. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Laat leerlingen de afzender van de pestmail blokkeren. Op den duur loont het wellicht de moeite de leerling een nieuw mailadres te geven.
- Vertel je leerlingen dat ze altijd heel voorzichtig moeten zijn met het doorgeven van hun mailadres aan anderen.
- Laat ouders of school proberen de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden.
- Laat school contact opnemen met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over de maatregelen die zij thuis kunnen nemen.
- School verwijst de ouders zo nodig door naar de vertrouwensinspectie of (jeugd)politie.
- In het geval de leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en kunnen 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).

Cyberpesten is strafbaar

Er zijn verschillende vormen van cyberpesten die strafbaar zijn. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Ook bij stalking kun je aangifte doen bij de politie. Stalking is het stelselmatig lastigvallen van een persoon, door die persoon te achtervolgen, steeds op hinderlijke wijze contact op te nemen, en soms ook te bedreigen.

Voor meer informatie over aangifte doen: zie www.pestenslaf.nl.

5. Klachten

Voorkomen is beter dan genezen!

Goede interne communicatie, aandacht en respect voor vragen, problemen en meningsverschillen voorkomen vaak het indienen van een klacht.

Indien ouders en leerling het niet eens zijn hoe er gehandeld is rond een peetsituatie, kunnen zij een klacht indienen bij de school.

De directrice luistert naar de klacht en verwijst bij machtsmisbruik en de gevolgen daarvan door naar de externe vertrouwenspersoon van de GGD. De vertrouwensinspecteur wordt ook op de hoogte gesteld. Telefoon: 0900 - 111 3111

6. Tot slot

Met dit protocol reikt Kindcentrum de Groote Wielen doelmatige strategieën aan, om een positieve en effectieve bijdrage te kunnen leveren aan het voorkomen en bestrijden van pestgedrag. Dit geldt zowel in school, in de groep en individueel.

Een goede samenwerking en vertrouwen tussen school, leerlingen en ouders, vergroot de kans van slagen.

Bij signalering van pestgedrag op school neem altijd contact op met de leerkracht en/of vertrouwenspersoon, zodat er snel met elkaar gehandeld kan worden.

Bijlage I

De leerkracht kan de volgende dingen doen om invloed te krijgen op pestgedrag:

- Realiseert u zich dat u hoe dan ook de norm bepaalt, ook als u niets doet, geen regels stelt en niet ingrijpt.
- Neem vanaf de eerste les de leiderschapsrol in en stuur in een vroeg stadium de groepsnormering.
- Neem signalen of klachten van leerlingen of ouders over pesten altijd serieus.
- Vermoedt u een pestprobleem: laat betrokkenen weten dat u ziet wat er gebeurt en bied aan te willen helpen.
- Hou vinger aan de pols, maar grijp niet direct in. Geef leerlingen de kans het zelf op te lossen, eventueel met uw aanwijzingen.
- Maak het leerlingen makkelijk met vragen over pesten bij u te komen en verlaag de drempel door duidelijk te zijn over hoe u hiermee omgaat.
- Maak leerlingen bewust van hun eigen invloed op de sfeer in de groep en stuur daar ook op.
- Vervul een vertrouwensrol, zorg voor een *helikopterview* en deel de in de groep gemaakte afspraken met collega's.
- Blijf met collega's in gesprek te blijven over observaties, gevoelens en incidenten en stem met elkaar af welke interventies geschikt zijn binnen deze groep. Samen met uw collega's heeft u de puzzelstukjes aan informatie over wat er speelt in een groep in handen.
- Erken dat ook in uw klas wordt gepest en geef toe als u even niet weet wat te doen, het zorgt voor relativering en maakt de stap naar het vragen van hulp kleiner. Pesten is een ingewikkeld proces en vindt ook nog meestal buiten uw zicht plaats. Niet de vinger kunnen leggen op wat er speelt, niet meteen weten hoe te handelen kan een onzeker gevoel geven en daar zal de groep op reageren. Onzekerheid met collega's delen creëert een klimaat waarin je je kwetsbaar naar elkaar op kunt stellen, waardoor je elkaar kunt ondersteunen en samen tot oplossingen kunt komen.
- Meer informatie over groepsdynamica in de klas en adviezen om als leerkracht een positieve
- groepsvorming te stimuleren is te vinden in het bijgevoegde informatieblad 'Groepsdynamica in de klas'.

Bijlage II

Adviezen voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten achterhalen

- 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?)
- Wanneer werd je gepest?
- Gebeurde het al vaker?
- Wie weten er dat je gepest wordt?
- Heb je zelf aanleiding gegeven?
- Waarom denk je dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Wie proberen jou wel eens te helpen?
- Wil je dat wij dat gaan bespreken?

Plan van aanpak bedenken

- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
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?
 - Neem contact op met ouders
 - Indien nodig, leerling een tijdlang steunen en weerbaarheid (wijzen op adequate reacties)
 - Na afgesproken periode (in het begin op korte termijn) evaluatie met beide leerlingen.
 - Sterke kanten van de leerling blijven benadrukken

Bijlage III

Adviezen voor een gesprek met een 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:

- 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 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.
 - ' ik heb begrepen dat jij.... pest, was daar een speciale reden voor? (baas willen zijn, verveling, jaloezie, buitengesloten voelen)
 - Hoe deed je het?
 - Hoe zou ... zich nu voelen?
 - Wie waren erbij betrokken?
 - Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt?
 - Wat levert het jou op?
 - Wat reageer je af op die ander? Etc.
- **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
- **Laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste**
Kind leren op een andere manier te reageren, zich leren beheersen (4 stappen- Wish)
 - Wat vindt je ervan dat je iemand verdriet hebt gedaan? Hoe voel jij je?
- **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. Samen zoeken naar een oplossing. Wat ga je daaraan doen?
- Excuses aan laten bieden
- Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie de reactieprocedure)
- Inschakelen hulp: sociale vaardigheidstrainingen, IB 'er, directie, sociaal verpleegkundige

Bijlage IV

Adviezen voor een gesprek met de zwijgende groep:

- Weten jullie de reden voor het pesten van...
- Hoe gebeurde het?
- Gebeurde het al vaker?
- Wie waren er bij betrokken?
- Heb je erover nagedacht op het gepeste kind te helpen of de pester te stoppen?
- Hoe had je in kunnen grijpen? Of samen met andere kunnen ingrijpen?
- Heb jij je verplaatst in de rol van het gepest kind of voelde je je betrokken bij de pester?
- Hoe voelt het om alleen maar toe te kijken?
- Hoe kun je dit een volgende keer anders aanpakken?

Achterliggende mogelijke oorzaken:

- Voortdurend in een niet –passende rol worden gedrukt
- Een problematische thuissituatie
- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen)
- Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan
- Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt

Bijlage V

Adviezen aan de ouders van onze school:

Informatie voor ouders van gepeste kinderen - Wat kunnen signalen zijn van pesten?

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

Wat u als ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en steun uw kind in het idee, dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen. Geef aan dat u het fijn vindt dat hij/ zij u dit heeft verteld.
 - Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
 - Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken. Het is goed om ook de leerkracht in te lichten. Het pestgedrag kan ook op school worden voortgezet.
 - Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
 - Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
 - Samen praten over pesten kan ook via een boek of een dvd over het onderwerp.
 - Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten of het probleem moet worden opgelost.
 - Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
 - Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet.
 - Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
-
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken.
 - Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
 - Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
 - Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team-)sport.
 - Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind.

- Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: “ Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?”.
- Houd regelmatig en intensief contact met de leerkracht van uw kind.
- Als uw kind lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans gepest te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.

Bijlage VI

Adviezen voor ouders van pestende kinderen

- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet .
- Neem het probleem van uw kind serieus
- Besteed aandacht aan uw kind o.a. door vragen te stellen: zoeken naar de reden van het ruzie maken/ pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen)
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans een ander te pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Houd regelmatig en intensief contact met de leerkracht van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een dvd over pesten
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de leerkracht/ de zorgcoördinator en Bureau Jeugdzorg.

Adviezen voor 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 het goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Leer uw kind voor anderen op te komen, indien pestgedrag wordt gezien mag dit gemeld worden, dit is geen klikken!
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen

Bijlage VII

Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt
- Gebruik een apart Hotmailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat
- Als jij je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt
- Blijft altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug)
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN -contactlijst
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van het internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het Chatten kent.
 - Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.

Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op het internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt
- Gebruik veilige wachtwoorden en deel deze niet met anderen.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Niet altijd persoonlijk opvatten.
Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer de mails, sms en chat.
Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid!
Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met Chatten en verlaat die chatroom.
- Blokkeer de afzender.
Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender.
Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren.

Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk de sms functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

- Praat erover.
Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en jij je er bedreigd door voelt.
- Bewaar de bewijzen.
- Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg.
Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is.
- Bel de helpdesk op. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes en dergelijke aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt.
- Je kunt naar je leerkracht/ vertrouwenspersoon gaan op school om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.
- Aangifte doen bij de politie.
In bepaalde gevallen kun je naar de politie gaan om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl.
Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.
Zorg dat je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage VIII

De steungroep aanpak

De steungroep benadering is gebaseerd op een oplossingsgerichte korte therapie/counseling. Een paar subtiele principes uit deze therapie zijn essentieel voor het welslagen van deze manier van werken. Zorg bijvoorbeeld dat je de steungroep niet weg laat gaan met "We spreken dus af dat ...". Dan blijft de begeleider verantwoordelijk. Gebruik woorden van de strekking: "Ik ben benieuwd hoe jullie 'X' de komende tijd gaan helpen met zich lekkerder te voelen."

De steungroep is en blijft dan verantwoordelijk voor wat ze doen en hoe ze het doen. Benader ook de pesters neutraal en als hulptroepen voor het oplossen van een probleem: "X voelt zich erg ongelukkig in deze klas en dat willen wij niet. We denken dat jullie ons kunnen helpen om te zorgen dat ook X zich prettig kan voelen op onze school". Geef veel complimenten voor wat goed gaat en negeer wat in jouw ogen niet goed gaat.

De steungroep aanpak van pesten

Gebruik het eigen beeld van het 'slachtoffer' (van de situatie) om omstanders, pesters en vrienden te identificeren.

Gesprek met alleen het 'slachtoffer'

- Concentreer je op het soort gebeurtenissen dat plaatsvindt. (Niet de specifieke incidenten)
- Het slachtoffer mag praten over alles wat ie denkt dat nuttig is om te vertellen. Dat kan de hele geschiedenis zijn van het pesten of juist bijna niets daarover.
- Je houding: Niet (ver)oordelend! En zonder het waarheidsgehalte te beoordelen.
- Geen vragen van de soort: "Wat deed je dan waardoor hij dat (pesten) deed?"
- Vertel het 'slachtoffer' dat de pesters absoluut niet gestraft gaan worden en dat er dus ook geen repercussies vanuit de pesters zullen kunnen zijn (niet i.v.m. deze begeleiding tenminste)
- Leg de volgende stappen uit: Ik ga hulp vragen aan de andere kinderen: Geeft hoop. "Over een week hebben we een nieuwe afspraak: "Vertel me dan wat er veranderd is, okay?"
- Identificeer. "Wie zijn de meest bedreigende personen?": de pesters, "Wie staan erbij en kijken ernaar?": de omstanders en "Wie zijn voor jou nu al ondersteunend" of als die er niet zijn: "Wie zie je als vrienden en potentiële vrienden (wie zou je als vriend willen hebben?)"
- Check of er namen genoemd zijn vanuit elke groep of subgroep in de school waarin deze leerling een rol speelt én een probleem ervaart.
- Is er nog iets dat je me vertellen wilt?

Maak een support groep van vijf tot acht leerlingen uit de onwaarschijnlijke combinatie van toeschouwers én pester(s) én potentiële vrienden.

Het 'slachtoffer' is hier niet bij! Alle belangrijke pesters zitten er zeker wel in!

In deze fase zelf absoluut niet het woord 'pesten' of 'pester' gebruiken, (suggereert dat er reeds een oordeel of zelfs veroordeling is.) Stel ze gerust: "Jullie zitten hier niet vanwege iets wat je misdaan hebt of zo, We hebben jullie hulp nodig!" "Jullie zijn gekozen omdat elk van jullie in staat is om ons te helpen." Zorg dat geen van de kinderen gelabeld wordt vanwege de selectie voor deze groep, dat ze in een gemengde groep zitten maakt dat makkelijker. Ik heb jullie hulp nodig: X voelt zich erg ongelukkig!

Empathie/medeleven met het slachtoffer versterken.

Was jij wel eens ongelukkig?

- Een vervolgesprek: niet praten over gevoelens slachtoffer, juist wel over de gevoelens van de kinderen in deze groep die wel eens ongelukkig zijn geweest op een school.
- Concludeer: "X moet zich vaak zó voelen",...
- Uitleg dat "Niemand hier op school zich ongelukkig zou mogen voelen en omdat zij X beter kennen dan wie ook weten zij waarschijnlijk het beste waarom en wanneer X ongelukkig is. (Meestal komt er dan vanzelf informatie.)
- Namen noemen is in dit kader niet nodig. (Om het vrij van oordelen te houden.)

Wat te doen?

Is er iets wat jij zou kunnen doen? Een klein dingetje?

- Compliment voor elk voorstel!
- Negeer ressentimenten.
- Alleen als iemand iets zegt in de vorm van: Als ik het zie gebeuren dan zal ik er eens flink op slaan, dan liefdevol dit niet accepteren.
- Het gaat niet om wat ze voorstellen, maar dat ze voorstellen doen en commitment aan het groepsdoel demonstreren. Het plan moet van de groep zijn, niet van de begeleider!
- Als er weinig voorstellen komen, dan eventueel een bepaalde situatie meer in detail onderzoeken.

Bewondering uitspreken voor het plan van deze groep.

"Dat maakt vast verschil voor X als ze zo gaan doen!"

- Hen wordt niet gevraagd om iets te beloven en ze krijgen ook geen opdrachten of taken mee!
- Wel wordt verteld dat ze in de vervolgspraak alles kunnen vertellen wat hun gelukt is om te doen.

Op dit punt wordt dus de verantwoordelijkheid overgedragen aan de groep.

- Dit is een cruciaal gebeuren. Zij moeten de eigenaren van het plan worden.

- Uiteraard gaat deze bijeenkomst soms beter, soms minder goed, maar merkwaardig genoeg maakt het voor de effectiviteit van de ingreep niets uit, als die overdracht van het eigenaarschap maar heeft plaatsgevonden.

Maak een vervolg afspraak

Vervolggesprek is een terugblik. Eerst met het 'slachtoffer' (twee tot vijf minuten is vaak al genoeg).

- Hoe gaan de zaken nu?
- Complimenten voor elk succes!
- Afspraak voor vervolgspraak of open laten.

Terugkijken met de groep

- Hoe gaan de zaken? en complimenten voor de hulp geven.
- Is hij/zij nu gelukkiger?
- Vaak is het antwoord: "Het gaat nu beter met hem/haar", dan doorgaan en vragen naar hun invloed daarop (maar niet gaan vragen naar hun suggesties van de vorige week. Dan wordt het een overhoring/test in plaats van vrijwillige hulp:
- Wat heb jij gedaan om daarbij (het gelukkiger worden) te helpen?
- Hoe kun je dat merken?
- Hoe kun je dat weten?
- Hoe deed je dat?
- Hoe lukte je dat?

Bedanken voor hun hulp en geef je goedkeuring.

Vraag of ze zo nodig nog een week willen helpen. Regel vervolgspraak of laat het open!

Na elk gesprek is het nuttig even met de ouders te overleggen over hoe zij de veranderingen zien. Dit bestendigt en/of verbetert de (eerder door de problemen misschien verstoorde) verstandhouding met de school aanmerkelijk.

Bijlage IX

Informatie over pesten

De volgende jeugdboeken zijn in de bibliotheek te vinden:

- Spijt van Carry Slee
- Morgenster van Ellen Tijsinger
- Feel good for kids van Marja Baselaar
- We noemen hem Anna van Peter Pohl
- Hadden we er maar wat van gezegd van Jan de Zanger
- Leefboek voor kinderen van Theo Legters
- Kom op Tom van Marieke Simons
- De pestkoppenschool van Anne Sabels
- De ongelofelijke Leonardo van Thijs Goverde
- Schuilvinken van Rebecca Noldus
- Pestmeiden van Jacqueline Wilson
- Ik weet je te vinden van Nelly van Kaathoven
- Pesten doet pijn van JF van der Poel
- Donna Lisa van Mirjam Oldenhave
- Operatie zeer ernstige ramp van Tosca Menten
- Stress in groep 6 van Hans Mijnders
- Overleven in groep 7 van Hans Mijnders
- En de groeten van groep 8 van Jacques Vriens
- Ff wachtuh van Hans Mijnders

In de volgende boeken veel praktische informatie:

- B. van der Meer : Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen.
- B. van der Meer: Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen
- J. Pardoën: Je kind online

Links naar internetsites

<http://pesten.startpagina.nl> <http://pesten.startkabel.nl>

www.pestweb.nl

www.pesten.net

www.stopdigitaalpesten.nl

www.digibewust.nl

www.mijnkindonline.nl

www.weetwatietypt.nl

<http://veilig.kennisnet.nl>

www.meldknop.nl

www.alertonline.nl

www.vraaghetdepolitie.nl

Films met als thema pesten:

- Bluebird (2004); regisseur: Mijke de Jong
- De tasjesdief (1995); regisseur: Maria Peters-
- Pudding Tarzan (1982); regisseur Soren Kragh-Jacobson