

Pestprotocol Het Lyceum Rotterdam

Pestprotocol Het Lyceum Rotterdam

Op Het Lyceum Rotterdam wordt gebruik gemaakt van het onderstaand pestprotocol .

Naast dit protocol hebben wij gekozen vooral in preventieve sfeer te gaan werken. Er is m.b.v. externe professionals een peermediationgroep opgestart. Op dit moment maken zestien leerlingen en twee docenten deel uit van deze groep. De achtergronden en doelen van de peermediation staan in een apart document.

In de bijlage is het pestcontract te vinden dat vanaf het schooljaar 2014-2015 door iedere leerling van Het Lyceum Rotterdam ondertekend zal worden.

Inhoudsopgave:

1. Pesten

Wat is pesten?

Hoe wordt er gepest?

De gepeste leerling

De pester

De meelopers en de andere leerlingen

Het aanpakken van pesten

2. Het pestprotocol

Uitgangspunten

De 5 sporenaanpak

Preventieve maatregelen

3. Het stappenplan na een melding van pesten

De mentor

De Teamleider

Het pestproject

Schorsing

Schoolverwijdering

De taak van de vakdocent

De rol van de Zorgcoördinator

4. Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Hoe wordt er gepest?

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

5. Bijlagen

Bijlage I Het “pest” contract

Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)

Bijlage III (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)

Bijlage IV (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)

Bijlage V (Links voor bruikbare adressen bij lessen over pesten op Het Lyceum Rotterdam)

1. Pesten:

- Wat is pesten?
- Hoe wordt er gepest?
- De gepeste leerling
- De pester
- De meelopers en de andere leerlingen
- Het aanpakken van pesten

Wat is pesten?

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

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën.

Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit

frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

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

Docenten en personeel service & beheer van Het Lyceum Rotterdam, hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen en medeleerlingen en hierom kunnen vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden. Leerlingen kunnen pestsignalen ook doorgeven op een vertrouwelijk mailadres: stoppestennu@lmc-vo.nl.

Hoe wordt er gepest?

*Met woorden: vernederen, belachelijk maken schelden
dreigen met bijnamen aanspreken

gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven

*Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen en sjoeren

schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken

*Achtervolgen: opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden

*Uitsluiting: doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes

bij groepsopdrachten

*Stelen en vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken
banden lek prikken, fiets beschadigen

*Afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen.

* Uiterlijk, gedrag, gevoelens (o.a over seksuele geaardheid) en sociale uitingsvormen kunnen daarmee 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 leeftijdgenoten: bijvoorbeeld ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of

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:

* 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

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag.

Van binnen zijn ze vaak onzeker en 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 gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- * Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- * Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- * Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent 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).

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.

Het aanpakken van pesten

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

2 Het pestprotocol:

- Uitgangspunten
- De 5 sporenaanpak
- Preventieve maatregelen

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van Het Lyceum Rotterdam en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op Het Lyceum Rotterdam niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

Uitgangspunten:

Het protocol moet aan bepaalde voorwaarden voldoen:

- 1) Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, Service en Beheer, ouders en leerlingen.
- 2) Het Lyceum Rotterdam is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- 3) Docenten en Service en Beheer moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- 4) Het Lyceum Rotterdam dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- 5) Het Lyceum Rotterdam ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De 5 sporenaanpak

Het Lyceum Rotterdam zich verbonden aan de 5 sporenaanpak. Dit houdt in:

A) De algemene verantwoordelijkheid van Het Lyceum Rotterdam

- *) Het Lyceum Rotterdam zorgt ervoor dat de directie, de mentoren en de docenten en Service en Beheer voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken daarvan.
- *) Het Lyceum Rotterdam werkt aan een goed beleid rondom pesten; zodat de veiligheid van leerlingen binnen Het Lyceum Rotterdam zo optimaal mogelijk is

B) Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- * Het probleem wordt serieus genomen
- * Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd
- * Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- * Het aanbieden van hulp door mentor, pestcoördinator, zorgcoördinator, schoolverpleegkundige of de peermediationgroep

C) Het bieden van steun aan de pester

- * Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
- * De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- * Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- * Het actief aanbieden van hulp door de zorgcoördinator

D) Het betrekken van de middengroep bij het probleem

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

E) Het bieden van steun aan de ouders

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

Preventieve maatregelen

- * Elke mentor bespreekt ergens aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol.
- * Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. Hiervoor is een speciaal emailadres.
- * In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract).
- * Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
- * Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in Magister, van zowel de pester als het slachtoffer.

3 Stappenplan na een melding van pesten:

- De mentor
- De teamleider
- Het pestproject
- Schorsing
- Schoolverwijdering
- De taak van de vakdocent
- De rol van de zorgcoördinator

A. De Mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en). Hij overhandigt de teamleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

B. De Teamleider

1. De Teamleider neemt de rol van de mentor 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.

3. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:

- confronteren
- mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
- helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten

4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.

5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de leerlingbegeleiders.

6. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.

7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.

8. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

C. Schorsing

Wanneer de gemaakte afspraken met de pester geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing.

D. Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. Het Lyceum Rotterdam neemt de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de overige leerlingen en kan de pester niets meer bieden. Er rest Het Lyceum Rotterdam niets anders dan over te gaan tot een aanvraag voor schoolverwijdering.

F. De taak van vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral 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 doen om hulp en overleg in gang te zetten.

G. De rol van de pestcoördinator

a.) Deze ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces.

b.) Deze biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.

c.) Deze biedt een sociaal-emotionele training aan voor het eerste en tweede leerjaar.

d.) Deze kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.

e.) Deze biedt kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining.

f.) Deze vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via Het Lyceum Rotterdam nieuwsbrief aan de ouders en de website van de school

h.) De pestcoördinator kan actief doorverwijzen naar instanties buiten de school

e.) De pestcoördinator kan de leerling (de gepeste leerling en de pester) aanmelden bij peermediationgroep

4 Cyberpesten:

- Wat is cyberpesten?
- Hoe wordt er gepest?
- Het stappenplan na een melding van cyberpesten

Wat is Cyberpesten

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

Hoe wordt er gepest?

- * via de social media (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- * stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail 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.

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 (screenshots etc).
- 2.) Blokkeer de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de bepaalde social media kunnen blokkeren.
- 3.) Probeer de dader *op te sporen*. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is soms mogelijk om van het IP adres af te leiden van welke computer bijvoorbeeld het berichten verzonden zijn. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.
- 4.) Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
 - 0800-5010: de onderwijstelefoon
 - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
- 6.) Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)
- 7.) De pestcoördinator. Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de zorgcoördinator wanneer verdere begeleiding nodig is.

5 Bijlagen:

Bijlage I : Pestcontract

ANTI-PESTCONTRACT

Allen die dit contract ondertekenen, zullen zich aan de afspraken houden, zowel op school als daarbuiten.

Afspraken:

Elkaar niet beoordelen op schoolresultaten;

Je mag een andere mening hebben;

Elkaar niet uitschelden of uitlachen;

Niet elkaar beoordelen op het uiterlijk;

Niet elkaar beoordelen op kleding;

Niet “zomaar” pesten;

Niet meedoen met diegene die pesten;

Niet pesten om vrienden te krijgen;

Niet met elkaar bemoeien;

Geen partij kiezen bij ruzie;

Eerlijk zijn;

Elkaar helpen als iemand hulp nodig heeft;

Niet na-apen;

Luisteren naar elkaar en elkaar laten uitspreken;

Vertellen aan de leraar is niet klikken;

Word je gepest, praat er dan over;

Niet dreigen, chanteren of afpersen;

Elkaar niet beoordelen op vriendjes of vriendinnetjes;

Als iemand je iets in vertrouwen vertelt, mag je het niet doorvertellen;

We houden het netjes en leuk via social media. Niet iedereen toestaan bij je “vrienden”.

Rotterdam,..... 2014

Handtekening namens de directie:

Handtekening leerling:

Handtekening mentor:

Bijlage II:

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 jongeren 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

- * Waar wil de leerling aan werken om de situatie te verbeteren?
 - * 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?
- Gepeste jongeren 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 III:

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is driedelig:

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

Confronteren is:

Probleemgericht. en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. **Persoonsgericht.** als we het hebben over interpretaties aan gedrag, , bijvoorbeeld:

je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met

confronteren en begonnen met kritiseren.

Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heelgemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt

als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.

Specifiek gericht. 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? Biedt zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis).
- * Het pestgedrag moet stoppen
- * Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage IV:

Tips voor leerlingen om zich veilig te voelen op Het Lyceum Rotterdam

Hoe voorkom je digitaal pesten en misbruik?

- * 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 makkelijk 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 aan iemand die je vertrouwt.
- * Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- * Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- * Maak je contactenlijst in de social media niet te groot. Een grote en lange lijst zorgen voor meer risico
- * Bel, chat of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- * Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigende taal 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 sms-jes of whatsapp op de mobiele telefoon, dan heb je soms 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 aan 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 mentor of teamleider. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- * Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl

Bijlage V:

Links voor bruikbare adressen bij lessen over pesten op Het Lyceum Rotterdam.

- * www.pest.nl
- * www.pestweb.nl
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- * www.pest.net
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.
Cyberpesten/veilig internetgebruik/veilige school
- * www.stopdigitaalpesten.nl
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- * www.digibewust.nl
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- * www.ppsi.nl
PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- * www.schoolenveiligheid.nl
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- * www.veilig.kennisnet.nl
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

Films met als thema pesten

- * Mean creek (2005)
- * Mean girls (2006)
- * Ben X (2007)
- * Spijt (2013)
- * Despues de Lucia (2012)

