# PESTPROTOCOL

**Sancta Maria Mavo**

Concept juni 2021

**INHOUDSOPGAVE** 2

**Vooraf** 3

**Pesten**

Wat is pesten? 4

Hoe wordt er gepest? 4

De gepeste leerling 5

Mogelijke signalen van gepest worden 5

De pester 5

De meelopers en de andere leerlingen 6

Het aanpakken van pesten 6

**Het pestprotocol**

Uitgangspunten 6

De vijfsporenaanpak 6

Preventieve maatregelen 7

Voorbeeld van een pestcontract 8

**Het stappenplan na een melding van pesten**

De mentor 9

De afdelingsdirecteur 9

De coördinator leerlingenzorg 9

De vakdocenten 9

Het pestproject 10

Schorsing 10

Schoolverwijdering 10

**Digitaal pesten**

Wat is cyberpesten? 10

Hoe wordt er digitaal gepest? 10

De actie na een melding van cyberpesten 10

**Bijlagen**

Bijlage I (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling) 12

Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest) 13

Bijlage III (Tips voor leerlingen) 14  
Bijlage IV (Links naar adressen, boeken en films) 15

# Vooraf

Dit is het pestprotocol van de Sancta Maria Mavo. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Wij willen pesten voortdurend onder de aandacht houden bij team, leerlingen en ouders. Veel van wat we willen doen voor de leerlingen op het gebied van pesten valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag.

Dit protocol is erop gericht om alle betrokkenen (het schoolteam, ouders en leerlingen) op de hoogte te brengen, van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel om het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.

*Namens DT en Staf,*

*XX,*

*Algemeen directeur SMM*

**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 klimaat 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 leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel 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 in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden bijvoorbeeld tijdens mentor- en leefstijllessen, 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.

**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 sjorren

schoppen en slaan

krabben en aan haren trekken

wapens gebruiken

Achtervolgen: opjagen en achterna lopen

in de val laten lopen, klem zetten of rijden

opsluiten

Uitsluiting: doodzwijgen en negeren

uitsluiten van feestjes

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

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

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

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

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

• Niet meer naar school willen

• Thuis niet meer over school vertellen

• Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen thuis gevraagd worden

• Slechtere resultaten op school dan vroeger

• Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen

• Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben (psycho- somatische klachten)

• 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 de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

**HET PESTPROTOCOL**

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

**Uitgangspunten**

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

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

**De vijfsporenaanpak**

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

* De school zorgt dat de directie, de mentoren, de docenten en het onderwijs ondersteunend personeel voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
* De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

1. 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 de mentor, vertrouwenspersoon.

1. Het bieden van steun aan de pester

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

1. 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.

1. Het bieden van steun aan de ouders

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

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

**Preventieve maatregelen**

1. 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.
2. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen.
3. 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.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

*Voorbeeld van een pestcontract*

**Onze spelregels voor een veilige school**

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

* Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
* Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
* Ik blijf van de spullen van een ander af
* Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
* Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
* Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
* Ik gebruik geen geweld
* Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
* Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp

**HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN**

**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 I en II. 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 afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

**B. De afdelingsdirecteur**

1. De afdelingsdirecteur 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 drieledig, namelijk:

* confronteren (zie bijlage III)
* mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
* helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.

1. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
2. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door het zorgteam.
3. 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.
4. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
5. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

**C**. **De coördinator leerlingenzorg**

1. Zij ondersteunt waar nodig mentoren tijdens de verschillende fasen in het proces
2. Zij verwijst naar schoolmaatschappelijk werk voor kortdurende individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
3. Zij verwijst in overleg met zorgteam naar een externe sociaal-emotionele training.
4. Zij kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
5. Zij vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via het infobulletin, de nieuwsbrief aan de ouders en via de webportal.

**D. De 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.

**E. Het pestproject**

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij/zij besproken in het zorgteam. Daar wordt de aard van de problematiek besproken en zal een van de leden de regie op zich nemen t.a.v. hulpverleningsproces. De ouders worden hiervan op de hoogte gesteld.

**F. Schorsing**

Wanneer ook het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing.

**G. 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. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

**DIGITAAL PESTEN, OFWEL CYBERPESTEN**

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven, omdat dit dag en nacht doorgaat via mobiel, PC etc.

Hoe wordt er digitaal gepest?

• pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen, bezemen, bangalijsten, bedreigen, grooming)

• stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.

• webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden

• sexting is het sturen van seksueel getinte berichten of pikante foto’s of video’s, meestal via de mobiele telefoon.

• hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

**De actie na een melding van cyberpesten**

Adviseer de gepeste leerling iemand op te zoeken die hij/zij vertrouwt (mentor, afdelingsleider)

Op www.digitaalpesten.nl onder het kopje “Hoe los ik het zelf op” staan onder andere de onderstaande 13 adviezen:

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren.

2. Blokkeren van de afzender. Sommige programma’s hebben de mogelijkheid om specifieke afzenders te blokkeren. Verwijs ouders naar onderstaande websites voor meer informatie. 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.

3. Probeer de dader op te sporen als de mail vanuit school komt. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Systeembeheer kan daarbij helpen. Verder kunnen ouders aangifte doen bij de politie.

4. Neem contact op met de ouders. Zie de vijfsporenaanpak op pagina X.

5. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer bedreigd wordt, lichamelijk letsel of materiele schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kan er verwezen worden naar Bureau Slachtofferhulp. Tel. 0900-0101 of www.slachtofferhulp.nl. Er zijn verschillende vormen van digitaal pesten die strafbaar zijn.

6. Adviseer indien nodig (andere) hulpverlening.

Zie ook bijlage III & IV

Bijlage I

**Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling**

Feiten

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

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 II

**Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest**

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

## **Confronteren**

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is

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

## Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage III

**Tips voor leerlingen**

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

•Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.

•Gebruik een apart hotmail/gmail/live adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e- mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.

•Gebruik altijd een bijnaam in chatgesprekken.

•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.

•Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst van bijvoorbeeld facebook, snapchat etc.

•Bel 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, dreigmail of haatmail.

•Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto’s van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd worden 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.

•Laat je niet verleiden tot het versturen van sexy foto’s en filmpjes. Een foto of video die op internet staat, gaat daar nooit meer vanaf en kan je je hele leven lang achtervolgen. Het doorsturen van dergelijke foto’s en filmpjes is strafbaar.

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.

Bijlage IV

**Links naar adressen, films en boeken**

Pesten (algemeen)

• www.pestweb.nl

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

• www.nji.nl

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

• www.digitaalpesten.nl

• www.digibewust.nl

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

• 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 en schoolmanagers.

• www.vraaghetdepolitie.nl

Films met als thema pesten

• Bluebird (2004)

• Mean creek (2005)

• Mean girls (2006)

• Spijt (2013)

Boeken met als thema pesten

• De zusjes Kriegel (Marc de Bel)

• Nu niet nooit niet (Kirsten Boie)

• Arend Roman (Stefan Brijs)

• Big (Mireille Geus)

• Vossenjacht (Anja van Praag)

• Spijt (Carry Slee)

• Kappen (Carry Slee)

• Morgenster (Ellen Tijsinger)