

KOLOM



RUIMTE VOOR LEREN

PRAKTIJKCOLLEGE NOORD

Pestprotocol



INHOUD

1.	WAAROM KIEZEN WIJ VOOR EEN PESTEPROTOCOL?	3
2.	ACHTERGRONDINFORMATIE	5
2.1	Wat verstaan wij onder pesten?	5
2.2	Kenmerken van de pestkop	6
2.3	Kenmerken van de gepeste	6
2.4	Signalen, die wijzen op pestgedrag	7
3.	OP WELKE WIJZE WORDT IN ONZE SCHOOL GEWERKT AAN HET VOORKOMEN VAN PESTGEDRAG?	9
4.	HOE WORDT ER GEHANDELD IN SITUATIES WAARIN PESTGEDRAG WORDT GESIGNALEERD?	10
5.	WELKE GEDRAGSREGELS WORDEN IN DE GROEP GEHANTEERD?	11
6.	WELKE MAATREGELEN WORDEN GENOMEN INDIEN DEZE GEDRAGSREGELS NIET WORDEN OPGEVOLGD?	12
7.	BIJ DIT PROTOCOL BEHORENDE HULPMIDDELEN EN INFORMATIEBRON	13
BIJLAGEN:		
1.	Gedragsregels	13
2.	Ik heb de pest aan pesten	13
3.	Contract	14
4.	Digitaal pesten	14
5.	Lesmateriaal en tips	15

1. WAAROM KIEZEN WIJ VOOR EEN PESTPROTOCOL?

Onze visie ten aanzien van onze school:

Als school voor praktijkonderwijs willen wij de leerlingen zo toerusten dat zij, zo optimaal mogelijk, zelfstandig kunnen functioneren in de maatschappij en dat zij een passende functie op de arbeidsmarkt kunnen vervullen.

Wij vinden het belangrijk, dat de leerlingen zich in onze school thuis voelen. Wij streven naar een prettige, ontspannen en open sfeer waarin de leerlingen zich gerespecteerd voelen en ervaren dat er voor iedereen, ongeacht capaciteiten, vaardigheden, geloofsovertuiging, culturele achtergronden, uiterlijk, nationaliteit of op welke wijze dan ook de nodige belangstelling en aandacht is.

Dit vraagt in pedagogische zin een veilige, stimulerende leeromgeving. Welke wordt opgehangen aan de waarden van de school die zijn vormgegeven in de gouden regels:

- Ja zeggen is ook ja doen.
- Wij sluiten de dag altijd goed af
- Iedereen is even mooi anders
- Wij hebben hart voor elkaar spullen
- Wij praten positief met en over elkaar

Binnen de school doen zich buitengewoon veel situaties voor waarin leerlingen kwetsbaar zijn binnen de groep, of buiten op het plein. Situaties die gemakkelijk kunnen leiden tot gevoelens van ontevredenheid, jaloezie en je achtergesteld of zelfs genegeerd voelen. Dergelijke situaties kunnen gemakkelijk leiden tot een negatieve interactie en wanneer deze structurele vormen gaat aannemen kunnen we spreken van pestgedrag. Er wordt een slachtoffer gezocht en gevonden. Er worden nog wat meelopers geronseld, en de basis voor een langdurige pestsituatie, met alle negatieve gevolgen van dien, is een feit.

Pestgedrag is een niet te ontkennen fenomeen, dat zich jaar in jaar uit voordoet bij zowel leerlingen als bij volwassenen. Een fenomeen, dat zich op een brede schaal voordoet, niet alleen binnen het gezin, de voetbalvereniging en in en rondom de school. Pestgedrag in en rondom onze school belemmert niet alleen de voortgang van het onderwijsleerproces maar doet ook absoluut inbreuk op onze visie dat wij in onze school een veilige en stimulerende leeromgeving willen nastreven.

En hoe kunnen leerlingen, die hun onzekerheid en frustraties door middel van pestgedrag uiten en tot een vast gedragspatroon maken, later als volwassenen op een respectvolle manier met andere mensen in de maatschappij omgaan?

Met behulp van dit pestprotocol willen wij het pestgedrag binnen onze school niet alleen aanpakken nadat een pestsituatie is gesignaleerd, maar ook pestgedrag voorkomen door dit gedrag met al zijn aspecten, gevolgen en de erbij horende rollen van pester, meeloper en gepeste bespreekbaar te maken.

Naast de nodige basisinformatie voor de leerkrachten is ook een duidelijk plan van aanpak beschreven voor situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd en zijn overzichten van regels en afspraken ten aanzien van de omgang met elkaar opgenomen. Deze regels zijn in de lokalen duidelijk zichtbaar opgehangen en met de leerlingen besproken. Bij de aanpak van gesignaleerd pestgedrag worden ook de ouders intensief betrokken omdat pestgedrag zich niet alleen beperkt tot de school en omdat oorzaken van pestgedrag zeker niet alleen binnen

de school, maar vaak ook dmv sociale media zich buiten de school afspeelt en zo de school wel binnenkomt.

Wij realiseren ons terdege dat een papieren protocol als dit onvoldoende recht doet aan de werkelijkheid. Pesten is niet iets wat te vangen is in een dergelijk protocol maar het geeft richting aan ons handelen en maakt het bespreekbaar. Net zo goed als dat de school een veiligheidscoördinator heeft en een veiligheidsplan waarin de sociale veiligheid in wordt beschreven, het om de twee jaar onderzoeken van het welbevinden d.m.v. een enquête, De Gouden Regels die de waarden van de school vertegenwoordigen en het pedagogisch klimaat.

Dit pestprotocol is een middel om de volgende doelstellingen te bereiken:

- De leerkrachten kunnen het pestgedrag signaleren en onderkennen.
- Het pestprotocol vormt een plan van aanpak ten aanzien van:
 - Het voorkomen van pestgedrag
 - Het tijdig signaleren van pestgedrag
 - Het remediëren van pestgedrag
 - De samenwerking tussen ouders en school om pestgedrag te voorkomen en te remediëren

Met dit pestprotocol hopen wij dat de leerkrachten van onze school, samen met de leerlingen en ouders een positieve en effectieve bijdrage te kunnen leveren aan het voorkomen en bestrijden van pestgedrag.

2. DE ACHTERGRONDINFORMATIE

2.1 Wat verstaan wij onder pesten?

Het verschijnsel pesten is een zondebokfenomeen, dat houdt in dat leden van een groep om een bepaalde reden een persoon kwetst, vernedert, afwijst of buiten sluit. Pesten kent duidelijk andere kenmerken dan plagen. Uit een plaagsituatie kan echter heel gemakkelijk een pestsituatie voortvloeien.

Een duidelijk overzicht van de kenmerken van PLAGEN en PESTEN, en de gevolgen van dit gedrag vormt een basis voor het signaleren van pestgedrag:

Pesten en plagen, waar zit het verschil?

PLAGEN

- Is onschuldig, en gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.
- Is van korte duur, of gebeurt slechts tijdelijk.
- Speelt zich af tussen 'gelijken' ('Twee honden vechten om hetzelfde been').
- Is meestal te verdragen, of zelfs leuk maar kan ook kwetsend of agressief zijn.
- Meestal één tegen één.
- Wie wie plaagt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.

GEVOLGEN

- Klein fysiek letsel (hoort bij het spel).
- De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.
- Men blijft opgenomen in de groep.
- De groep lijdt er niet echt onder.

PESTEN

- Gebeurt berekenend (men weet meestal vooraf goed, wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
- Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).
- Ongelijke strijd. De onmachtsgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgevoelens van de pestkop.
- De pestkop heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- Meestal een groep (pestkop en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
- Er bestaat een neiging tot een vaste structuur en rolverdeling.

GEVOLGEN

- Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.
- Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam of zonder hulp niet.
- Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste leerling. Aan de basisbehoefte om 'Bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
- De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat. Iedereen is angstig, en er heerst wantrouwen. Er is daardoor weinig openheid en spontaniteit. Er zijn weinig of geen vriendschappen binnen de groep.

2.2 Kenmerken van de pestkop

Alhoewel wij niet zomaar iemand een etiket van 'Pestkop' kunnen opplakken op basis van een of meer van de volgende kenmerken en leerlingen natuurlijk onderling verschillen, is toch in de praktijk gebleken, dat bij leerlingen die pesten, vaak een of meer van de volgende kenmerken opvallen:

- Staat vrij positief tegenover geweld, agressie, en het gebruik van stoere taal.
- Imiteert graag agressief gedrag.
- Is vlugger agressief, gebruikt meer geweld.
- Lijkt assertief: zegt spontaan wat hij denkt of voelt. Komt uit voor zijn mening.
- Is vrij impulsief.
- Heeft de neiging anderen te overschreeuwen of te domineren om controle te houden, maar is misschien minder zeker dan het lijkt.
- Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers.
- Is meestal fysiek sterker of omringd door sterke vrienden die zijn gezag respecteren.
- Heeft moeite met regels, grenzen, en eigen of door anderen opgelegde regels en heeft een gebrek aan sociale vaardigheden.
- Schat situaties verkeerd in.
- Schat de gevolgen van zijn gedrag verkeerd in.
- Heeft het moeilijk met stress of spanning, die van buitenaf wordt opgelegd (proefwerken, agressie van ouders, etc.).
- Lijdt vaak aan een negatieve faalangst.
- Hoe onveiliger hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok.
- Is niet noodzakelijk dommer of slimmer dan de rest.
- Geniet respect uit angst en niet uit waardering.
- Heeft een zwak inlevingsvermogen, is vooral met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen.

2.3 Kenmerken van de gepeste

Alhoewel wij niet zomaar iemand een etiket van 'Gepeste' kunnen opplakken op basis van een of meer van de volgende kenmerken, en leerlingen natuurlijk onderling verschillen, is toch in de praktijk gebleken, dat bij leerlingen die gepest worden, vaak een of meer van de volgende kenmerken opvallen:

- Houdt niet van geweld en agressief of onbeschoft taalgebruik.
- Weet niet hoe hij met agressie van anderen om moet gaan.
- Is meestal fysiek zwakker.
- Is eerder in zichzelf gekeerd.
- Is geneigd zich onderdanig of gediensig te gedragen.
- Is onzeker in zijn sociale contacten.
- Durft niet op te komen voor zichzelf.
- Heeft vaak een lage dunk van zichzelf en gelooft uiteindelijk, dat hij het verdient om gepest te worden.
- Voelt zich vaker eenzaam dan andere leerlingen.
- Voelt niet goed aan welke regels of normen er binnen de groep gelden.
- Reageert niet op de gepaste manier op druk: begint te huilen of gedraagt zich slaafs, gaat klikken of vleien, probeert zich vrij te kopen met snoep of geld, probeert de pestkoppen na te bootsen maar faalt daarin.

- Soms reageert men juist provocerend.

2.4 Signalen die wijzen op pestgedrag

Vaak kan door middel van een goede observatie bepaalde signalen van pestgedrag worden opgevangen. Door het goed observeren van leerlingen in de verschillende onderwijsleersituaties, vrije situaties en spelsituaties (gymnastiek) kunnen pestsituaties al in een vroeg stadium worden gesignaleerd en kan op gepaste wijze worden ingegrepen.

Signalen bij de gepeste:

- De leerling heeft blauwe plekken of schrammen, gescheurde kleren, beschadigde boeken, en 'verliest' sportkleren en eigendommen. Let zeker op als de leerling normaliter niet slordig is. Als de leerling geen reden weet of excuses zoekt, is er vaak meer aan de hand.
- De leerling maakt zich het liefst onzichtbaar. Hij is vaak verdrietig of neerslachtig of heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
- In sommige gevallen is hij onhandelbaar, agressief en overspannen.
- Hij staat dikwijls alleen op de speelplaats; heeft geen vriendschappen.
- De leerling zoekt het veilige gezelschap van de leerkracht of de leider.
- Als er groepjes worden gekozen, wordt de leerling als laatste gekozen of hij blijft over.
- De schoolresultaten worden opeens veel slechter.
- De leerling is vaak afwezig, letterlijk of figuurlijk. Hij vlucht weg in de fantasie en zorgt ervoor dat het zo nipt mogelijk op tijd op school komt, en is meteen na de bel weer weg.

Signalen bij de pestkop:

- De leerling heeft blauwe plekken of schrammen en besmeurde of gescheurde kleren van de gepeste, die zich heeft verdedigd.
- Zijn vriendjes zijn volgzaame meelopers, die wachten op instructies van de pestkop.
- De leerling vindt het moeilijk om samen te werken, omdat hij altijd de baas wil zijn.
- Hij verdraagt het slecht om afhankelijk te zijn van het toeval, of van de bekwaamheid of onbekwaamheid van anderen.
- De leerling verdraagt geen kritiek en wordt boos als zijn positieve zelfbeeld ter discussie wordt gesteld, al is het ook maar door een grapje.
- Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde leerlingen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.
- De pestkop is regelmatig brutaal tegenover een zwakker gezinslid. Dit kan ook een ouder zijn.
- De pestkop kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
- De leerling kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd en verdraagt geen kritiek.
- Je krijgt de indruk, dat de leerling een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgzaam en braaf, maar je hoort klachten over de leerling in onbewaakte momenten.

3. OP WELKE WIJZE WORDT IN ONZE SCHOOL GEWERKT AAN HET VOORKOMEN VAN PESTGEDRAG?

Ter voorkoming van pestgedrag zijn in onze school de volgende maatregelen genomen en wordt in onze school de volgende werkwijze gehanteerd:

1 In de lessen sociale vaardigheden/ Leefstijl wordt gericht aandacht besteed aan de volgende kenmerken van pestgedrag:

- De achtergronden van pestgedrag
- De structuren van pestsituaties
- De kenmerken van de gepeste
- De kenmerken van de pestkop
- De kenmerken van de volgelingen
- De gevolgen van het pestgedrag

2. Het bevorderen van wederzijds respect en waardering van de leerlingen onderling, met als uitgangspunt onze visie.

Alle mensen verschillen onderling, qua uiterlijk, qua persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en capaciteiten. Ieder mens heeft het recht om, ongeacht zijn uiterlijk, persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en capaciteiten, 'zichzelf' te kunnen zijn, en als zodanig te worden gerespecteerd door zijn medemensen.

3. De leerkrachten hebben kennis en inzicht m.b.t. alle aspecten van pestgedrag en zijn vaardig in het signaleren en remediëren van pestgedrag. Alle leerkrachten zijn in het bezit van een pestprotocol en handelen conform de hierin genoemde afspraken en stappen.

4. In alle groepen worden duidelijke gedragsregels ten aanzien van 'pestgedrag' gehanteerd, die met de leerlingen worden besproken. (Zie Bijlage 2: Ik heb de pest aan pesten).

5. Positief gedrag van leerlingen wordt gestimuleerd en beloond.

6. Op ouderavonden wordt zo nodig aandacht besteed aan de aspecten van pestgedrag.

7. Tijdens de pauzes is er toezicht op het schoolplein, waarbij duidelijke gedragsregels en afspraken worden gehanteerd (zie het Schoolreglement).

8. In alle groepen worden lessen sociale vaardigheden gegeven met gebruik van de methodes burgerschap en "Leefstijl".

9. Gedurende het schooljaar organiseren de mentoren groepsvormende activiteiten in en buiten de school. Voor de nieuwe leerlingen worden aan het begin van het schooljaar extra kennismakingsdagen georganiseerd.

10. Tenminste eenmaal per schooljaar wordt onder alle leerlingen een School Vragen Lijst afgenomen ("Wat vind ik van school"), conform dit protocol om de situatie te verbeteren.

4. HOE WORDT ER GEHANDELD IN SITUATIES WAARBIJ PESTGEDRAG WORDT GESIGNALEERD?

In situaties, waarin pestgedrag wordt gesignaleerd wordt het volgende stappenplan gehanteerd:

Waarschuwingsfase

De pestende leerling wordt gewaarschuwd en de mentor bespreekt samen met de leerling de gesignaleerde pestsituatie. De leerling is op de hoogte van het feit dat na deze waarschuwing bij een volgende pestsituatie er sancties volgen. De ouders worden eveneens van de waarschuwing op de hoogte gesteld.

Handelingsfase

- 1.** De pestsituatie wordt met de betreffende leerlingen besproken. De veiligheidscoördinator is ingeschakeld.
- 2.** De mentor doet schriftelijk verslag van de pestsituatie in het LVS in het dossier van de leerling. De mentor brengt hiervan de ouders op de hoogte.
- 3..** Indien er opnieuw pestgedrag bij dezelfde leerling(en) wordt geconstateerd, worden de ouders uitgenodigd op school. Hier zal een gesprek volgen waarbij de veiligheidscoördinator de leiding heeft en er een passende sanctie zal volgen.
- 4.** De pestsituatie wordt in het eerstvolgende interne ondersteuningsoverleg ingebracht
- 5.** In die situaties waarin de remediëring van het pestgedrag problemen geeft, wordt de assistentie van een hulpverlenende instanties (te bepalen in overleg met de ouders en gerelateerd aan de aspecten van het pestgedrag) ingeschakeld.

5. WELKE GEDRAGSREGELS WORDEN ER IN DE GROEP GEHANTEERD?

Gedragsregels

- In onze school respecteren wij elkaar. Wij doen dit door:
- Fatsoenlijk en verzorgd taalgebruik.
- Elkaar niet uit te lachen en pijn te doen met woorden of daden.
- Niets te stelen of kapot te maken.
- Opkomen voor een ander:
 - wij helpen iemand die gepest wordt
 - vragen onze mentor om hulp als er iemand wordt gepest
 - als iemand iets niet kan, dan helpen we hem
 - wij roddelen niet over anderen.
- Niemand buiten te sluiten.
- Goed te luisteren naar de mening van anderen en die mening ook respecteren.
- Het maakt niet uit hoe iemand eruit ziet, wat hij kan of niet kan, of wat zijn geloof is: iedereen mag zijn wie hij is.
- Door ervoor te zorgen, dat iedereen het naar de zin heeft.
- Niet te msn-en in school.
- Tegen elkaar te praten in de ik-vorm: "ik vind dat jij....." i.p.v. "hij is een stomme.....".

Wij maken samen graag plezier, maar nooit ten koste van een ander.

Ruzies of meningsverschillen worden uitgepraat, en niet uitgevochten.

6. WELKE MAATREGELEN WORDEN GENOMEN INDIEN DEZE GEDRAGSREGELS NIET WORDEN OPGEVOLGD?

Indien de genoemde gedragsregels niet worden opgevolgd, worden de volgende maatregelen genomen:

- 1.** Het gedrag wordt door de mentor met de leerling besproken. Er worden met de betrokken leerling(-en) afspraken gemaakt gericht op het verbeteren van het gedrag.
- 2.** Indien het niet opvolgen van de gedragsregels structureel wordt, zal gezamenlijk met de betrokken ouders en de betrokken leerlingen een plan van aanpak opgesteld worden en worden er afspraken ten aanzien van het gedrag van de betrokken leerling(-en) gemaakt.
- 3.** In die situaties waarin geen verbetering van het gesignaleerde gedrag plaatsvindt, wordt overleg gepleegd met het ondersteuningsteam en worden eventueel hulpverlenende instanties ingeschakeld na contact met de ouders.

7. DE BIJ DIT PROTOCOL BEHORENDE HULPMIDDELEN EN INFORMATIEBRON

BIJLAGE 1: Gedragsregels

- In onze school respecteren wij elkaar, wij doen dit door:
 - Fatsoenlijk en verzorgd taalgebruik.
 - Elkaar niet uit te lachen en pijn te doen met woorden of daden.
 - Niets te stelen of kapot te maken.
- Opkomen voor een ander:
 - Wij helpen iemand die gepest wordt
 - Vragen onze mentor om hulp als er iemand wordt gepest
 - Als iemand iets niet kan, dan helpen we hem
 - Wij roddelen niet over anderen.
- Niemand buiten te sluiten.
- Goed te luisteren naar de mening van anderen en die mening ook respecteren.
- Het maakt niet uit hoe iemand eruit ziet, wat hij kan of niet kan, of wat zijn geloof is.
- Iedereen mag zijn wie hij is.
- Ervoor te zorgen, dat iedereen het naar de zin heeft.
- **Niet te msn-en in school.**

Tegen elkaar te praten in de ik-vorm: "ik vind dat jij....." i.p.v. "hij is een stomme.....".

Wij maken samen graag plezier, maar nooit ten koste van een ander.

Ruzies of meningsverschillen worden uitgesproken, en niet uitgevochten.

BIJLAGE 2: Ik heb de pest aan pesten

PESTEN MAG NIET!!!

Pesten is andere leerlingen lastigvallen, door te slaan, te schoppen of te schelden. Maar anderen uitlachen, belachelijk maken of niet laten meedoen, is ook pesten. Spullen van andere leerlingen met opzet beschadigen of dingen afpakken, is ook pesten. Op onze school doen wij dit niet.

WORD JE ZELF GEPEST?

Vecht nooit terug, en scheld nooit terug. Probeer zelf een oplossing te vinden voor het probleem door er met anderen over te praten. Helpt dat niet, ga dan zo snel mogelijk naar je mentor en vertel eerlijk wat er is gebeurd.

ZIE JE PESTEN?

Doe vooral niet mee. Mee pesten is even erg als zelf pesten. Laat duidelijk zien, dat je het er niet mee eens bent dat er wordt gepest. Laat de gepeste leerling niet alleen, maar blijf bij hem in de buurt.

Als de pestkop niet stopt met pesten, ga dan naar je mentor.

BEN JE ZELF DE PESTKOP?

Dan ben je fout! STOP onmiddellijk met pesten en maak het weer goed met degene die je hebt gepest. Geen mooie praatjes, maar het écht goed menen, zodat het pesten stopt.

SAMEN MET IEDEREEN HIER OP SCHOOL, DOEN WIJ ER ALLES AAN OM VAN ONZE SCHOOL EEN PESTVRIJE SCHOOL TE MAKEN EN ONZE SCHOOL PESTVRIJ TE HOUDEN.

BIJLAGE 3: Contract

Voorbeeld Pestcontract

1. Elkaar met rust laten met je handen en je mond
2. Iedereen is goed zoals hij is
3. We vertellen alleen leuke dingen over elkaar
4. Iedereen mag meedoen
5. We noemen elkaar alleen bij de voornaam
6. Luisteren naar elkaar!
7. Fouten maken mag
8. De regels gelden in school en daarbuiten
9. Vertel het aan iemand als je gepest wordt of als iemand anders gepest wordt, dit is geen klikken!
10. We hebben deze regels gelezen en zetten onze namen eronder omdat we ons aan deze regels willen houden.

BIJLAGE 4: Digitaal pesten

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 niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.

- Negeer de pest- /mails /sms/chat

Je kunt het beste niet reageren op haat-mailtjes 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, 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 de mogelijkheid om op sommige mobiele telefoons bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. 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 alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw nummer worden aangevraagd met eventueel als geheim nummer.

- 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 je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.

- Bewaar de bewijzen

Als de pesterijen al in een vergevorderd 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 email kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk.

- Aangifte doen bij de politie

In bepaalde gevallen kun je naar de politie 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.pestenislaf.nl

- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

- Wees zuinig op je wachtwoorden

Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk 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 5: Lesmateriaal en tips

Het lesmateriaal is verzameld in de methodekast in de personeelskamer.

- Videoband over digitaal pesten
- Invulformulier pestgedrag (om door de leerling in te laten vullen).
- "Ik ga weer graag naar school" door Drs. Brenda Kenter, te leen bij Lisette Vermons
- Informatiemap
- Lesmateriaal, voorbeelden van lesbrieven te vinden op internet (zie blz. 22 protocol)
- "Kinderen en ... ingrijpende situaties" deel Pesten. Door M. Baeten en J. van Hest met o.a. lesvoorbeelden en achtergrondinformatie.
- "Kinderen en...omgaan met conflicten" 2 werkboeken in readers voor midden- en bovenbouw.

Tips voor:

- Gespreksvoering met de pester
- Gespreksvoering met het gepeste kind
- Klassengesprek op een geplastificeerde kaart ter inzage