GEDRAGSPROTOCOL
Mendelcollege

Doelstelling van het opstellen van gedragsregels:

Op het Mendelcollege willen we streven naar een prettige school voor alle leerlingen. We vinden dat we er alles aan moeten doen om de aan onze zorg toevertrouwde kinderen een zo veilig mogelijke omgeving te garanderen, zodat ze zich optimaal ontwikkelen.
Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken.
Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan.

Belangrijkste regels in de klas

(Deze regels worden in de klassen aan het begin van het schooljaar door de mentor doorgenomen met de klas. Alle vakdocenten zijn hiervan op de hoogte en kunnen hiernaar verwijzen.)

Begin van de les:

- Kom op tijd.
- Jas uit, pet af, kauwgom uit, telefoon/mp3 etc. altijd uit en in je tas of kluisje.
- Wacht rustig buiten het lokaal op de docent. (5 min na de laatste bel nog geen docent? Twee leerlingen naar de roosterkamer, rest blijft rustig wachten.)
- Als de docent binnen is loop je gelijk, rustig, naar je eigen plek.
- Je zit altijd op je eigen plek.
- Pak je spullen voor de les op tafel, tas eronder.
- Boek en schrift open en wacht tot de les begint.

Tijdens de les:

- Niet door de docent heen praten.
  (De docent spreek je aan met meneer of mevrouw en U.)
- Bij vraag of opmerking altijd eerst je hand opsteken en wachten tot je een beurt krijgt.
- Zorg dat je met je gedachten erbij bent; leid niemand af en laat je niet afleiden.
- Maak geen onnodig lawaai.
- Niet door het lokaal lopen zonder toestemming.
- Ben je al klaar? Wacht rustig tot de docent zegt wat je verder moet doen.
- Propjes, puntenslijpsel etc. op de hoek van de tafel, pas aan het eind van de les weggooien.
- Niet eten en drinken in het lokaal.

Einde van de les:

- Staat het huiswerk in je agenda?
- Wacht tot de docent zegt dat de les is afgelopen.
- Dan pas spullen inpakken.
- Wacht rustig op je plaats tot de bel gaat.
- Loop rustig naar het volgende lokaal.
- Tijdens lessen mag je niet op de gang zijn.

Omgaan met pestgedrag

Op het Mendelcollege streven we ook naar een pestvrije school. Om pestgedrag te kunnen voorkomen en/of aanpakken voldoen we aan de volgende voorwaarden:
- Leerlingen, onderwijzend en niet onderwijzend personeel en ouders zien pesten als een probleem. Het pesten gebeurt meestal stiekem en buiten het gezichtsveld van docenten. Het is belangrijk dat het door ouders, leerlingen en anders betrokkenen gemeld wordt bij de mentor, zodat we er samen verantwoordelijk voor zijn.
- Het Mendelcollege wil pesten voorkomen. We zijn preventief bezig en wachten niet op pestproblemen.
- De docenten op het Mendelcollege kunnen pesten signaleren. De docenten nemen naar aanleiding daarvan ook duidelijk stelling.
- Op het Mendelcollege praten we niet alleen over pesten, maar passen we afspraken en omgangsregels toe in concreet gedrag en in concrete situaties. Op deze wijze wordt kennis omgezet in een vaardigheid om positief met elkaar om te kunnen gaan.
- In de houding van alle medewerkers lezen kinderen af, dat er respect is voor elkaar en voor alle leerlingen op het Mendelcollege. Wij laten in ons gedrag duidelijk zien wat het Mendelcollege verstaat onder een veilige school.
- Het Mendelcollege beschikt over een duidelijke aanpak; 5 sporen beleid, in dit document beschreven op blad 3 en 4.
- Als ouders/verzorgers menen dat de school in gebreke is gebleven bij het oplossen van een pestprobleem volgens dit protocol dan kunnen zij één van onze vertrouwenspersonen inschakelen. Deze maakt melding bij de klachtencommissie die het probleem onderzoekt, deskundigen raadpleegt en het bevoegd gezag adviseert.

Activiteiten in het kader van preventie:

Met interactie, instructie en klassenmanagement scheppen we de voorwaarden voor een pedagogisch klimaat waarin elke leerling tot zijn recht komt. Als we daar stap voor stap verbeteringen in aanbrengen, werken we ook aan veiligheid.
Hoe werken we daar in de klas aan?
- De manier waarop we met leerlingen omgaan.
- De manier waarop we de leerlingen bij de les betrekken, hen aanmoedigen, helpen, corrigeren, het gevoel geven dat ze ook fouten mogen maken.
- De manier waarop we rekening houden met verschillen tussen leerlingen.

<u>Opstellen van een gedragsprotocol</u>
De mentor maakt samen met de klas een gedragsprotocol waarin afspraken en regels beschreven staan.
Deze afspraken en regels komen neer op het volgende:
- Ik beoordeel leerlingen en docenten niet op hun uiterlijk, geloof of seksuele geaardheid.
- Ik sluit een andere leerling niet buiten van activiteiten.
- Ik kom niet zonder toestemming aan de spullen van een andere leerling.
- Ik scheld een leerling niet uit en verzin geen bijnamen.
- Ik lach een andere leerling niet uit en ik roddel niet over andere kinderen.
- Ik bedreig een ander niet en ik doe een ander geen pijn.
- Ik accepteer een andere leerling zoals hij of zij is.
- Ik bemoei me niet met een ruzie door zomaar een partij te kiezen.
- Als ik zelf ruzie heb, praat ik het eerst uit, lukt dat niet dan meld ik dat bij de mentor.
- Als ik zie dat een leerling gepest wordt, dan meld ik dat bij de mentor. Dat is geen klikken!

Ook verzinnen de kinderen zelf de consequenties van het overtreden van de regels (gesprekken, ouders op school, nablijven, lezen van boeken over pesten, sociale

vaardigheidstraining, schorsen of verwijderen) en moeten ze elkaar er ook aan herinneren om zich volgens de regels te gedragen. Na een discussie met de klas en de mentor worden de beste regels op het contract gezet, die vervolgens door alle leerlingen, ouders (op de ouderavond in oktober) én de mentor wordt ondertekend.

Klassengesprekken
De mentor houdt in de klas algemene gesprekken over pesten, wat is pesten, hoe ontstaat pesten, wat zijn de gevolgen van pesten en wat kun je als klasgenoot doen om te helpen? Vergelijkbare thema's als kindermishandeling, geweld en oorlog kunnen gebruikt worden om een discussie te starten en een bewustwordingsproces op gang te brengen.

Mediation
Als er regelmatig onenigheid is, irritaties of conflicten zijn tussen bepaalde leerlingen in de klas, kunnen leerlingen dit bespreken met de mentor. Indien de mentor moeite heeft om deze op te lossen, kan de mentor dit bespreken met de afdelingsleider of zorgcommissie. Ook kan er een mediation aangevraagd worden bij één van de vertrouwenspersonen. Een mediation is oplossingsgericht en niet schuldgericht. Deze kan aangevraagd worden via de mentor. Leerlingen mogen ook zelf een mediation aanvragen.

Groepssamenstelling
Regelmatig worden de plattegronden van de klas veranderd, zodat ze ook samen moeten werken met leerlingen die ze in eerste instantie niet zelf zouden kiezen. Zo ontdekken ze elkaars kwaliteiten.

Als er toch gepest wordt:

Het kan natuurlijk voorkomen dat er ondanks alle maatregelen in de preventieve sfeer nog gepest wordt. Pesten gebeurt meestal stiekem en buiten het gezichtsveld van leerkrachten. Het is belangrijk dat het gemeld wordt door ouders, leerlingen of anders betrokkenen bij de mentor. Als gezien wordt, of door onderzoek bij vermoeden of horen bevestigd wordt dat er gepest wordt, dan gaan we over tot de volgende aanpak:

1. De gepeste ondersteuning geven.
De gepeste serieus nemen. Aangeven dat je actie gaat ondernemen.
Medeleven tonen, luisteren en vragen: hoe en door wie wordt gepest.
Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten.
Het kind laten inzien waarom een kind pest.
Nagaan welke oplossing het kind zelf wil. Enz.

2. De pester stoppen.
In gesprek aangeven dat je het gedrag afkeurt. Zoeken naar de reden van het pesten.
Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste.
Excuses laten aanbieden.
Aangeven dat je verwacht dat de pester zich houdt aan de afspraken en omgangsregels zoals die bekend zijn. Ingaan op eventuele sancties zoals binnenblijven, passend strafwerk maken of nablijven tot alle kinderen naar huis zijn, contact met ouders.
Tenslotte afspraken maken over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het eind van iedere week in een kort gesprek aan de orde. Waardeer nadrukkelijk positief gedrag.

3. Meelopers/omstanders aanspreken;
De meeloper zien wij als een passieve pester. Hij is medeplichtig, blijft op afstand, doet niets om het pesten te stoppen. Hij neemt het niet op voor het slachtoffer. Hij lacht mee met de

pester omdat hij bang is om zelf gepest te worden. Deze dingen worden bespreekbaar gemaakt in de groep. Informatie over pestgedrag valt niet onder “klikken”. De groep moet dit duidelijk ervaren. Wijs de groep nog eens op de omgangs- en gedragsregels.

4. Dossier aanleggen.
De mentor of afdelingsleider maakt een verslag in Magister over de betreffende situatie en de gevolgde aanpak.
Ouders/verzorgers van de pester en de gepeste worden op de hoogte gebracht van de feiten.

Als het pesten door blijft gaan:

Als het pesten doorgaat, gaan we activiteiten ondernemen waarbij alle vijf betrokken partijen (de gepeste, de pester, de meelopers, de docenten en de ouders) aandacht krijgen.
(Het vijf sporen-beleid).

1. Hulp aan het gepeste kind.

a. Adviezen; probeer bespreekbaar te maken waarom het kind gepest wordt.
b. Eventueel een sociale vaardigheidstraining aanbieden op school in overleg met ouders.
c. Mentor heeft samen met afdelingsleider (en conrector) gesprekken met ouders, eventueel samen met het gepeste kind. ‘Hoe verder’ afspraak

2. Aanpak van het gedrag van de pester.

a. Straffend gesprek omdat hij geen veiligheid heeft geboden.
   Mogelijke straffen:
   - Lezen van boeken
   - De leerling later naar huis laten gaan na overleg met de ouders. *Ouders worden op de hoogte gesteld.*
   - Gesprek met ouders/verzorgers over de situatie. Aan hen vragen om aan het probleem een einde te maken. Ouders/verzorgers kunnen niet ontkennen dat hun kind pest.

b. Probleemoplossende gesprekken door mentor en afdelingsleider eventueel in samenwerking met counselors, sociale vaardigheidstrainers van de zorgcommissie.
   Onderzoeken wat de reden voor het pestgedrag kan zijn:
   - Weinig aandacht van de ouders.
   - Lichamelijke bestraffing door ouders.
   - Ouders corrigeren agressief gedrag niet.
   - Zelf gepest zijn.
   - Reactie op bepaalde smaak-, geur- of kleurstoffen.
   - Slecht voorbeeld van ouders of andere volwassenen.
   - Blootstelling aan geweld via TV of computerspelletjes.
     Als de oorzaak enigszins duidelijk is, probeert de leerkracht vervolgens de gevoeligheid van de pester voor wat hij met het gepeste kind uithaalt te vergroten.

c. Eventueel een sociale vaardigheidstraining aanbieden op school, aangemeld door de mentor in overleg met de ouders.

d. Maken van een ‘hoe-verder’ afspraak. Aangeven wat er van de pester wordt verwacht en wat er zal gebeuren als hij verder pest. Indien nodig worden deze afspraken schriftelijk vastgelegd (contract) en ondertekend door de leerling, zijn / haar ouders, de mentor en afdelingsleider. Afspraken worden geregistreerd in Magister.

3. Aanpak van de meelopers.

- Duidelijke afspraken maken via gesprekken.
- Gemaakte afspraken worden op bepaalde tijdstippen geëvalueerd (minimaal 2 keer door mentor, eventueel bijgestaan door vertrouwenspersoon of counselor).
- Contact met ouders/verzorgers.
- Afspraken worden geregistreerd in Magister.

4. Docenten die lesgeven aan de klas.

- Gemaakte afspraken doorgeven
- Collectieve controle op afspraken. Bespreken in rapportvergaderingen/leerlingenbesprekingen.
- Docenten krijgen indien nodig, informatie over achtergrond, signalen, gevolgen, oorzaken en aanpak.
- Als docenten het probleem niet willen zien, is de inschakeling van een vertrouwenspersoon mogelijk.

5. Ouders

Zoals uit bovenstaande blijkt worden de ouders geïnformeerd en betrokken bij de verdere activiteiten om het pesten te stoppen.

Voorbeeld:

GEDRAGSPROTOCOL VAN KLAS:

Naam:
Klas:

Hieronder staan regels waar we ons aan houden, omdat we de leukste en gezelligste klas van de school willen zijn.
Een goede sfeer in de klas is belangrijk. Iedereen moet zich veilig voelen in de klas. We laten dat bijvoorbeeld merken door elkaar niet uit te lachen of belachelijk te maken. Niet alleen in de les, maar ook daar buiten. Iedereen kan dan beter presteren.

- Wij beoordelen leerlingen en docenten niet op hun uiterlijk, geloof of seksuele geaardheid (schelden met 'homo'of 'lesbo').
- Wij sluiten een andere leerling niet buiten van activiteiten.
- Wij komen niet zonder toestemming aan de spullen van een andere leerling.
- Wij schelden een leerling niet uit en verzinnen geen bijnamen.
- Wij lachen een andere leerling niet uit en wij roddelen niet over andere kinderen.
- Wij bedreigen een ander niet en wij doen een ander geen pijn.
- Wij accepteren een andere leerling zoals hij of zij is.
- Wij bemoeien ons niet met een ruzie door zomaar een partij te kiezen.
- Als ik zelf ruzie heb, praat ik het eerst uit, lukt dat niet dan meld ik dat bij de mentor.
- Als ik zie dat een leerling gepest wordt, dan meld ik dat bij de mentor. Dat is geen klikken!

Dit alles doe ik ook niet via internet, want dat is net zo erg!

Wij kennen het verschil tussen plagen en pesten.
Als er toch gepest wordt, melden wij dit meteen aan onze mentor
Wij beloven dat we als groep zullen opletten en zullen ingrijpen als er gepest wordt!

We weten ook dat als er toch gepest wordt of iemand zich vervelend gedraagt er straffen kunnen volgen: gesprekken, ouders op school, nablijven, training, schorsen of verwijderen.
Eventueel andere sancties, opgesteld door de lln.:

Handtekening leerling: Gezien ouder:

Handtekening mentor:

Sanctiebeleid t.a.v. pesten:

Bij pestbeleid past ook een sanctiebeleid. Het moet voor iedereen duidelijk zijn welke maatregel bij welk gedrag genomen wordt. Het moet ook duidelijk zijn wie in welke situatie een sanctie kan opleggen.

Gedrag	Sanctie	Door wie
Eenmalig geconstateerd pestgedrag	- Gesprek over omgangsregels en gedragsprotocol. - Gesprek met pester en gepeste leerling en mentor. - Ingaan op eventuele sancties.	Mentor
Pesten blijft doorgaan	Straffend gesprek met pester. - Lezen boek over pesten of Pestgedrag en de gevolgen daarvan. - Opstel schrijven over pesten - Gesprek met ouders/verzorgers over pesten. - Doorverwijzing naar zorgcommissie; sociale vaardigheidstrainers, counselors of schoolpsycholoog.	Mentor en afdelingsleider
Pesten blijft toch doorgaan	Gesprek met ouders / verzorgers. Afspraken over te verwachten gedrag worden schriftelijk vastgelegd en getekend. Straf gaat door.	Mentor en afdelingsleider
Negatief gedrag blijft gehandhaafd. Geen verbetering merkbaar.	Schorsing-verwijdering.	Afdelingsleider en conrector

Alle mentoren krijgen via hun afdelingsleider het boek ‘Handboek voor elke mentor’ van Maya Bakker en Ivo Mijland. Hierin staan de nodige tips om het mentoraat goed uit te voeren. Er is ook inspirerende site: www.voorelkementor.nl.

Voor leerlingen: Verschil tussen plagen en pesten.

Plagen mag wel, pesten niet. Maar wanneer is het nog plagen en wanneer wordt het pesten?

Wat is plagen?
Bij plagen is er sprake van incidenten.
Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig.
Bij plagen zijn de kinderen gelijk aan elkaar; er is geen machtsverhouding.
De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander.
Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig.
Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.

Wat is pesten?
'Iemand wordt getreiterd of is het mikpunt van pesterijen als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen'

Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker.
Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest.
Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind is steeds weer de klos.
Het sterkere kind; de pester, heeft een grotere mond en anderen kijken tegen hem of haar op.
De pestkop heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

Er zijn **verschillende manieren van pesten**:

- **Verbaal**; met woorden het slachtoffer 'op een verkeerd been zetten' of belachelijk te maken.
  - Volstrekt doodzwijgen van het slachtoffer
  - Nooit de echte naam, maar een bijnaam van het slachtoffer gebruiken
  - Voortdurend zogenaamde leuke opmerkingen over het slachtoffer maken
  - Steeds het slachtoffer uitschelden
  - Het slachtoffer voortdurend van iets de schuld geven
  - Opmerkingen maken over kleding
  - Beledigende opmerkingen maken
- **Psychologisch**; maken diepe wonden, die maar moeizaam helen.
  - Opzettelijk negeren van het slachtoffer
  - Overslaan bij het uitdelen van versnaperingen of uitnodigen tijdens verjaardagen
  - Het slachtoffer laten geloven dat hij dom of lelijk is
  - Het slachtoffer laten geloven dat hij 'mislukt' is en beter niet geboren had kunnen worden. *Infoblad 1*
  - Het slachtoffer niet kiezen, waardoor hij als laatste overblijft (bv tijdens gym, pauzes of groepsopdrachten)
  - Briefjes doorgeven
  - Geen afspraken maken met het slachtoffer, waardoor deze in het ongewisse blijft over hetgeen hij/zij voor een (groeps)opdracht moet doen
- **Fysiek**;
  - Fysiek of seksueel mishandelen
  - Bij herhaling lichaam of kleding aanraken of tegen de stoel tikken
  - Buiten school opwachten, slaan of schoppen
  - Op weg van en naar school achterna rijden

- Bewust de verkeerde kant uitsturen
- Als slaaf behandelen
- Bezittingen aanraken of afpakken
- Cadeaus eisen of geld afpersen
- Jennen

- **Digitaal**; pesten is laf, cyberpesten is laffer!
  - SMS berichten, al dan niet met nummerherkenning
  - Slachtoffer belachelijk maken in chat-rooms
  - MSN berichten met dreigementen aan of privé informatie over het slachtoffer
  - Privé opnames (zonder goedkeuring/van pestgedrag) via GSM op YouTube zetten
  - Pesten via hyves

Praten over pesten
Niemand wil gepest worden en jij dus ook niet.
Als de pester jou vaker dan één keer pijn doet en als jij daar niets tegen kan doen omdat hij een grotere mond heeft, of sterker is, dan kun je daar met iemand die je vertrouwt over praten.

De pester wil graag dat jij het aan niemand vertelt, dan kan hij doorgaan met jou te pesten zonder dat iemand er iets aan doet. Dat wil jij toch niet? Gewoon vertellen dus en niet geheim houden! Ook als de pester zegt: "Als je het vertelt dan sla ik je in elkaar!"

Praten over pesten is absoluut geen klikken!
Praten over pesten is opkomen voor jezelf, Het is de eerste stap die je kunt zetten om het pesten te doen stoppen. Het is dus juist heel goed om aan je vader of moeder, aan je vriend of vriendin, aan je meester of juf te vertellen wat je dwars zit. Zij willen graag dat je je goed en veilig voelt en zullen je daarom steunen en helpen om een oplossing voor het probleem te vinden. Dan stopt het sneller! Dat wil jij toch ook?

Je bent misschien bang om het thuis of op school te vertellen, maar als je niet praat over pesten, duurt het pesten langer! Daarom geven we **hier een paar tips:**
- Kies iemand die je echt vertrouwt bijvoorbeeld je vader, moeder of je mentor.
- Kies een rustig moment zodat je vader, moeder of je mentor de tijd heeft om naar je te luisteren.
- Zeg: "Ik wil je iets vertellen, waar ik niet zo gemakkelijk over praat."
- Zeg: "Beloof me dat je alleen luistert en niet meteen iets gaat doen."
- Vraag dan: "Wat gaan we samen doen?"
- Spreek met elkaar af dat het niet buiten je om gebeurt!

Tips voor de gepeste:

1. Kom voor jezelf op!
Er wordt soms door anderen gelachen om de 'pestgrapjes'.
Zelfs jij lacht soms een beetje mee terwijl je het eigenlijk niet leuk vindt.
Als je het niet leuk vindt, is dat een reden om voor jezelf op te komen door te zeggen wat je vindt. Geef je grens aan!
Durf te zeggen wat je mening is en wat je vindt zonder dat je denkt dat anderen je dan niet meer aardig zullen vinden.
Bijvoorbeeld:
- "Ik vind het niet leuk wat jij doet, hou er onmiddellijk mee op!", of
- "Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vindt maakt mij niet uit!" of

- “Ik vind dat ik wel goed kan spelen en wat jij vindt maakt mij niet uit!”.
Voorbeeld voor jezelf opkomen:

Gebruik de ik-boodschap:

Als ik last heb van iemand, kan ik
- boos worden
- of niets zeggen en net doen of ik er geen last van heb.

Maar ik kan ook:
- gewoon rustig zeggen waar ik last van heb
  en zeggen wat ik voel
  en zeggen wat ik wil

Voorbeeld:
Je vriend(in) komt ongevraagd aan jouw spullen.
In plaats van boos schreeuwend de spullen af te pakken en te zeggen “stommerd, geef hier, dat ik van mij” kun je ook zeggen:

“Ik vind het vervelend dat je zomaar mijn spullen gebruikt.
Ze zijn van mij en daarom wil ik dat je het me eerst vraagt”.

Opdracht:
Bedenk een situatie waarin je zelf gepest bent geweest of hebt gezien dat een ander gepest werd.
1. Beschrijf zo nauwkeurig mogelijk wat er precies gebeurde in die situatie:
2. Wat zou een goede ik-boodschap geweest zijn in die situatie:

2. Maak jezelf sterk!
Je zult merken dat als je jezelf groot maakt, je je sterker en zelfverzekerder zult voelen. Let daarom op je houding. Maak jezelf groot door je de volgende dingen eigen te maken:
- loop, sta of zit met opgeheven hoofd;
- kijk de pester in zijn of haar ogen aan, zonder dat je laat merken dat je bang of verdrietig bent;
- houd je schouders breed;
- houd je rug recht;
- zet je voeten schouderbreed;
- speek de pester luid en duidelijk aan op zijn of haar gedrag; zeg wat je vindt;
- loop rustig weg (ga uit contact) en ga iets voor jezelf of met iemand anders doen.

3. Wat kun je nog meer doen tegen pesten?
- Probeer voor jezelf na hoe je op het pesten reageert.
  Zou het helpen om een keer tegenovergesteld te reageren op de pesterijen?
  Zou het zo kunnen zijn dat de lol van het pesten af gaat als jij de pesters negeert?
  Loop rustig weg bij pesterijen, reageer niet lollig, verdrietig of agressief.
- Bedenk voor jezelf een leuke sport of hobby om te beoefenen.
  Door je aan te sluiten bij een club of vereniging kom je andere kinderen tegen.
  De kans is groot dat je het daar weer naar je zin hebt en weer zelfvertrouwen krijgt.
- Volg op school de sociale vaardigheidstraining.

Tips voor de omstanders:

Als ‘omstander’ speel je een belangrijke rol! Als je het pesten negeert, zorg je ervoor dat het pesten niet stopt.

Hoe kan ik mijn klasgenoot helpen die gepest wordt?

- Aardig tegen hem/haar zijn, dingen samen doen en anderen laten merken dat jij wel met hem/haar wilt samenwerken of samenspelen. Dan is hij / zij niet alleen.
- Voor hem/haar op komen door tegen de anderen te zeggen: STOP daar nu eens mee. Maar dat doe je alleen als je dat veilig vindt.
- De mentor waarschuwen en vragen of hij/zij er iets tegen kan doen.
- Naar de vertrouwenspersoon gaan, eventueel anoniem melden dat er gepest wordt.

Wat betekent dat concreet?

- Elkaar groeten bij de deur, als je de klas binnenkomt: "Hoi" zeggen.
- Aardig zijn tegen hem of haar.
- Maak eens een praatje.
- Loop of fiets eens samen op.
- Vraag hem of haar mee te doen in een groepje.
- Samen dingen doen en anderen laten merken dat jij wel met hem of haar wilt samenwerken of samenspelen.
- Niet mee lachen om stomme grappen.
- **Doe zelf nooit mee met het pesten.**
- Opkomen voor elkaar.
- Vertel het aan de mentor.
- Samen in de klas afspreken dat er niet gepest wordt.