



Anti-pestprotocol

Sint-Maartenscollege

Protocol tegen ongewenst gedrag

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Hoofdstuk 1	4
1.1 Plagen	4
1.2 Pesten	4
1.3 Voorbeelden pestgedrag	4
Hoofdstuk 2	5
2.1 De gepeste leerling	5
2.2 De pester(s)	6
2.3 De ouders van alle partijen	7
2.4 De medeleerlingen	7
2.5 De volwassenen binnen de school	8
Hoofdstuk 3	9
3.1 De mentor	9
3.2 De medewerker	10
3.3 De rol van de anti-pestcoördinator	10
Bijlage 1 Aanvullende Informatie	13
Bijlage 2 Ouderinformatie voor ouders van gepeste leerlingen	14
Bijlage 3 Informatie voor ouders van pestende leerlingen	15
Bijlage 4 Tips om digitaal pesten te voorkomen	16
Bijlage 5 Wat kun je tegen digitaal pesten doen?	17

Voorwoord

De belangrijkste uitgangspunten van de leerlingbegeleiding op het Sint-Maartenscollege in Voorburg zijn: respect voor elkaar, veiligheid, verbondenheid en het creëren van vertrouwen.

We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden, waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties en eigen attitudevorming mogelijk zijn.

Het moet voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet in strijd is met de afgesproken regels of met het overschrijden van iemands persoonlijke grenzen.

Pesten is in strijd met onze uitgangspunten en past daarom niet op het Sint-Maartenscollege.

Het onderkennen van het pestprobleem en er vervolgens beleid op maken, is iets wat elke school aan zichzelf en aan haar leerlingen verplicht is. Op school behoren leerlingen zich veilig en geborgen te voelen. Een actief anti-pestbeleid kan daaraan sterk bijdragen.

In peestsituaties probeert de mentor in samenspraak met de betrokken coördinator met de leerlingen en/of de ouders het pestprobleem op te lossen. We hebben gemerkt dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen, valt of staat met de signalering en/of melding van pestgedrag. Dit protocol is erop gericht om al onze medewerkers, leerlingen en ouders op de hoogte te brengen van wat de school wil doen om het veilige en geborgen schoolklimaat in stand te houden.

Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Het anti-pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.o.v. pesten. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan; hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt.

Hoofdstuk 1

In dit hoofdstuk wordt het verschil tussen plagen en pesten omschreven. Daarnaast worden voorbeelden gegeven van pestgedrag.

1.1 Plagen

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met “conflictsituaties”. Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

1.2 Pesten

Van ‘pesten’ is sprake, wanneer het plagen, dat een pedagogische waarde heeft, wel nadelige gevolgen heeft voor degene die het ondergaat. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Soms heeft een pester niet in de gaten dat de ander zijn gedrag als pesten ervaart en soms is het niet als pesten begonnen, maar wordt het dat uiteindelijk wel. Het is daarom nodig om in voorkomende gevallen met elkaar om de tafel te gaan zitten; al dan niet met een derde. 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 genomen worden.

1.3 Voorbeelden pestgedrag

Verbaal en digitaal

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele geaardheid.

Ongewenste berichten versturen via telefoon of mail. Opmerkingen/foto's verspreiden naar derden via mobiele telefoons of internet met de bedoeling iemand zwart te maken. (Zie bijlage 2)

Fysiek

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken en vechten.

Intimidatie

Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen, of huiswerk maken voor pester en seksuele intimidatie.

Isolatie

Uitsluiten door een klasgenoot. Voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is. Iemand negeren of niet mee laten doen met groepsopdrachten of niet mee laten fietsen.

Stelen of vernielen van bezittingen

Afpakken, beschadigen of kapotmaken van spullen.

Hoofdstuk 2

We werken op het Sint-Maartenscollege met de vijfsporenaanpak. Deze aanpak richt zich op alle betrokkenen: de gepeste leerling, de pester(s), de ouders, de medeleerlingen en de volwassenen binnen de school.

2.1 De gepeste leerling

Veel leerlingen die gepest worden hebben een verminderde weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook uit. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp zeker niet uit komt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam en hebben in de omgeving waarin zij gepest worden vaak geen vrienden om op terug te vallen.

Kinderen worden vaak gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen- dus in onveilige situaties. Het is zaak extra alert te zijn op leerlingen die andere dingen doen of iets hebben dat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten en dat kan van alles zijn.

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

- Schaamte
- Angst dat ouders met de school of met de pester gaan praten
- Het probleem lijkt onoplosbaar
- Het idee dat je niet behoort te klikken

Mogelijke signalen :

- Niet meer naar school willen

- Niet meer thuis over school vertellen
- Geen kinderen mee naar huis nemen
- Niet uitgenodigd worden bij anderen kinderen
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries
- 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 veroorzaken om niet naar school te hoeven

We steunen/begeleiden de gepeste leerling door :

- Luisteren naar wat er gebeurd is
- Het probleem van het kind serieus nemen
- Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen
- Samen met het kind werken aan die oplossingen
- Eventueel deskundige hulp van buiten inschakelen (bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining of sociale vaardigheidstraining)
- Zorgen voor vervolgesprekken

2.2 De pester(s)

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal sterker dan de gepeste leerling. Meisjes pesten in driekwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen). Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen pesten zij door middel van fysiek geweld.

Pesters lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door stoer te doen en zich onkwetsbaar op te stellen. Van binnen zijn ze echter vaak onzeker. Ze proberen zichzelf groter te maken, door een ander kleiner te maken. Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn fysieke en/of verbale agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde

en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien, ook voor henzelf.

Pestgedrag kan een aantal oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders.
- De gepeste wordt de pester.
- De pester voelt zich verloren in een groep en gaat zichzelf groter maken door te pesten.
- Pesten vanuit onopgeloste conflicten (oude ruzie).
- Pesten uit wraak of jaloezie
- Pesten uit irritatie
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau);

We steunen/begeleiden de pester door :

- Met het kind te bespreken wat pesten voor een ander betekent
- Het kind te helpen zijn relaties met andere kinderen te verbeteren
- Te zorgen dat het kind zich veilig voelt en uitleggen wat de pedagogisch medewerker (of leerkracht) daaraan kan doen
- Grenzen te stellen en die consequent handhaven
- Het kind te helpen zich aan regels en afspraken te houden
- Te zorgen voor vervolgesprekken.

2.3 De ouders van alle partijen

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit vaak niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan en dat de school het verkeerd aanpakt. Ze zijn bang dat het pesten erger wordt.

Ouders van wie een kind wordt gepest, worden zo snel mogelijk op de hoogte gebracht in een gesprek op school. Zij en ook de ouders van de pester worden geïnformeerd over de visie en de aanpak van de school aangaande pesten.

We steunen/begeleiden ouders door :

- Ouders die zich zorgen maken serieus te nemen
- Ouders te informeren over peestsituaties, over pesten en over manieren om pesten aan te pakken en te voorkomen
- Met ouders te overleggen over manieren om peestsituaties aan te pakken
- Zo nodig ouders door te verwijzen naar deskundige hulp.

2.4 De medeleerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen. Het kan echter 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 om vrienden te verliezen.

De meeste medeleerlingen houden zich afzijdig als er gepest wordt. Ze kunnen zich wel schuldig voelen over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het activeren van deze grote groep kan veel pestgedrag voorkomen.

We betrekken de medeleerlingen bij het probleem, door :

- Met de kinderen in de groep te praten over het pesten en hun eigen rol daarin
- Met de andere kinderen te overleggen over mogelijke manieren van aanpak en oplossing en hun rol daarin
- Samen met de kinderen te werken aan oplossingen waaraan ze zelf actief bijdragen.

2.5 De volwassenen binnen de school

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

De school werkt aan een goed beleid rondom pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk gewaarborgd wordt.

Ook zorgt de school ervoor dat de personeelsleden op de hoogte zijn van alle regels en afspraken rond de aanpak van pesten. In geval van pesten moet direct gehandeld worden.

De volwassenen binnen de school worden ondersteund door:

- Het duidelijke beleid dat er is rondom pesten.
- Kennis aan te bieden over pesten in het algemeen. Ze zijn daardoor in staat om het pesten in de eigen groep te herkennen en aan te pakken.

Van de volwassenen binnen de school wordt (ook) verwacht dat zij bij de preventie van pesten een actieve rol spelen. Zie hiervoor het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 3

Voorkomen is beter dan genezen en dat geldt ook voor pesten. Alle medewerkers hebben hier een rol in.

3.1 De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

Het begint in de eerste weken van de brugklas waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Elkaar te respecteren, ook al is iedereen anders.

Leerlingen moeten zich prettig voelen in de klas om te kunnen presteren. Er wordt aandacht besteed aan waar ze terecht kunnen om aan te geven als er iets is. Dit kan voor henzelf zijn of voor anderen. Leerlingen moeten zich veilig genoeg voelen om dit aan te kunnen geven. Het is de taak van de mentor en de docenten om deze veilige omgeving te creëren of te signaleren als dit niet het geval is.

Er worden algemene omgangsregels vastgesteld, waar de klas in kan meedenken.

Enkele omgangsregels kunnen zijn:

- Luister naar elkaar
- Laat elkaar uitspreken
- Blijf van elkaar af
- Blijf van elkaars spullen af
- Sluit niemand buiten
- Meld wanneer iemand gepest wordt; dat is geen klikken
- Respecteer elkaar. Geef geen commentaar op iemand.
- Gebruik geen scheldwoorden
- etc.

Na de introductie wordt in de mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat. In de mentorlessen is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

Aanwezig materiaal dat gebruikt kan worden:

- <https://www.itsuptoyou.nu/>
- Film Bluebird of Spijt
- Lesmateriaal met oefeningen/ mentorboek
- We besteden aandacht aan “de week van pesten”.

De mentor is het eerste aanspreekpunt voor de leerling en zal het pesten in eerste instantie oppakken. Pas als de situatie groter wordt, worden andere partijen erbij

betrokken. Wel wordt alles gedeeld met de afdelingscoördinator en er wordt een notitie gemaakt in Magister.

3.2 De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar; waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd; waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken; waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid; waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen. De basis is het handhaven van de omgangsregels en de schoolregels.

Daarnaast zijn er de afspraken die in de dagelijkse praktijk de 'rust, reinheid en regelmaat' moeten bevorderen en daarmee ongewenst gedrag, waaronder pesten, te voorkomen:

- Geen jas aan in de klas
- Mobiele telefoon uit tijdens de les.
- Niet eten en drinken in de lokalen
- Geen kauwgom in de klas
- Niet op de tafels en in de vensterbanken zitten
- Niet op de gangen zijn tijdens de lessen
- Niet roken in het schoolgebouw en op het schoolterrein.

Tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërge en docenten gesurveilleerd en worden de leerlingen, bij het aanspreken op ongewenst gedrag, herinnerd aan de omgangsregels.

De medewerker meldt gesignaleerd pestgedrag aan de mentor of de afdelingscoördinator. Ook zorgt de docent voor een veilige klassenstructuur in zijn eigen les.

3.3 De rol van de anti-pestcoördinator

- De anti-pestcoördinator zorgt ervoor dat de school op de hoogte blijft van actuele informatie m.b.t. pesten. Dit kan zijn artikelen delen uit het nieuws, onderzoeken delen, lesmateriaal delen etc. etc.
- De anti-pestcoördinator draagt zorg voor *de week van pesten* in de school. Zorgt dat er die week extra aandacht wordt besteed aan het tegengaan van pesten.
- De anti-pestcoördinator kijkt kritisch naar de enquêteresultaten die jaarlijks worden afgenomen onder de leerlingen.

- De anti-pestcoördinator is een aanspreekpunt voor docenten om situaties te bespreken en advies te geven. Eventueel in een later stadium aan te schuiven bij gesprekken.
- De anti-pestcoördinator kan een aanspreekpunt zijn voor leerlingen die hun verhaal niet bij de mentor willen/kunnen neerleggen. Of bij de coördinator willen/kunnen neerleggen.
- De anti-pestcoördinator wordt betrokken bij ernstige pestsituaties, waarbij de veiligheid van leerlingen en/of medewerkers in het geding is.

Hoofdstuk 4

In dit hoofdstuk wordt aangegeven wat de stappen zijn die gezet kunnen worden wanneer pestgedrag wordt geconstateerd.

Mentor: Neem het altijd serieus en geef aan dat niets doen geen optie is. Probeer uit te zoeken wat er precies aan de hand is. Dit is heel erg belangrijk om vervolgens afspraken te kunnen maken.

Ga altijd de gesprekken met de leerlingen in eerste instantie een op een aan, ook al betreft het een hele grote groep. Begin daarbij bij de gepeste en vertel wat je wil gaan doen. Vervolgens spreek je met de hoofd pester(s), meelopers en eventueel omstanders. Door een op een te praten, zorg je voor een veilige situatie voor iedereen. Leerlingen durven hierdoor meer te vertellen over wat er speelt, doordat ze de groepsdruk niet meer ervaren. Veroordeel niemand in een een op een gesprek, maar hoor het alleen maar aan en stel kritische vragen. Op deze manier kun je goed uitzoeken wat waar is en wat niet waar is.

Daarna kun je de groep bij elkaar brengen om de gesprekken gezamenlijk te evalueren. Wat kwam overeen en wat niet? Hoe kan dat? Waarom zegt de één dit en de ander dat?

Als alles boven tafel is, dan kunnen er afspraken gemaakt worden. En wat gebeurt er als deze afspraken niet worden nagekomen?

De gepeste

Laat de leerling weten dat het probleem serieus wordt aangepakt. Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen.

De pester

De pester wordt een op een aangesproken, om zijn/haar kant van het verhaal te horen. Het verhaal van de pester dient serieus genomen te worden.

De helper

Degene die het pesten signaleert en doorgeeft aan een mentor/docent moet te allen tijde beschermd worden (de helper). Zo nodig moet zijn identiteit niet genoemd worden. Dit gebeurt in overleg met de helper. Controleer na de melding of het goed gaat met de helper.

De meelopers

De meelopers worden een op een aangesproken. Het verhaal dient van iedereen afhankelijk serieus genomen te worden.

De ouders

De ouders, van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, dienen ondersteund te worden. Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen.

De medewerkers

De medewerkers van de school signaleren het pestgedrag en geven dit door aan de mentor en de coördinator.

Mogelijke stappen zijn:

- Gesprekken organiseren een op een met de betrokkenen.
- Partijen om de tafel zetten. (Na een op een gesprekken)
- Afspraken maken met alle partijen.
- Een klassengesprek/ groepsles organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen. Dit moet niet op basis van het individuele geval, maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt er niet op aangekeken kan worden.
- Pestsituatie wordt vastgelegd in het leerlingdossier.
- Ouders inlichten over de situatie van de pester en de gepeste. (Eventueel betrokkenen, afhankelijk van de ernst van de situatie)
- Nazorg. Controleren of het pesten is gestopt. Eventueel een hulptraject aanbieden bijvoorbeeld Sova-training of counseling.

Afspraken kunnen zijn :

- Je respecteert elkaar.
- Je ontwijkt elkaar/zoekt elkaar niet op.
- Je praat niet negatief over elkaar tegen anderen.
- Je blijft van elkaars spullen af.

Blijft de leerling pesten, dan neemt de afdelingscoördinator of de pestcoördinator de rol over van de mentor. Deze gaat wederom het gesprek aan met beide partijen. Zie eerdere stappen. De pester krijgt een sanctie opgelegd.

Ouders van de pester worden betrokken in dit vervolgtraject. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak door de school en de ouders.

Bijlage 1 Aanvullende Informatie

Waar ga je heen om pesten melden?

1. De mentor of docent
2. De afdelingscoördinator
3. De anti-pestcoördinator of vertrouwenspersoon van de school.
Anti-pestcoördinator : Anouk den Haas has@st-maartenscollege.nl
Vertrouwenspersoon : Frédérique van Riessen (rsn@st-maartenscollege.nl)
4. Als eerdere klachten over pesten niet zijn opgelost, dan kun je naar :
<https://www.dekinderombudsman.nl/>
5. Er is ook een inspectie die onderzoek kan doen naar pesten op school. Een inspecteur kan helpen bij ernstige pesterijen, zoals seksuele intimidatie, grove pesterijen of lichamelijk geweld.
<https://www.onderwijsinspectie.nl/onderwerpen/vertrouwensinspecteurs>

Meer info :

<https://www.pestweb.nl/>

<https://oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-veiligheid-en-gezondheid/mentale-veiligheid/pesten-aanpakken/>

<https://www.stoppestennu.nl/>

<https://www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/>

<http://www.pestenislafl.nl/scholen/>

<https://www.aandachtvoorpesten.nl/informatie/index.html>

<http://www.stopdigitaalpesten.nl/>

<http://www.veilig.kennisnet.nl/>

<http://www.schoolenveiligheid.nl/>

www.meldknop.nl

Bijlage 2 Informatie voor ouders van gepeste leerlingen

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

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

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat praten om het pesten te stoppen
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt. En garandeer uw kind dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.

- Vertel dat als volwassenen niets doen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school kan doen.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining
- Houd het niet stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen

Bijlage 3 Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag met anderen doet.
- Besteed aandacht aan uw kind door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is en door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor of afdelingscoördinator.

Bijlage 4 Tips om digitaal pesten te voorkomen

De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraken tenzij je weet wie het is
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stuk maken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies
- In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten: - meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert) - meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert
- 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 Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen
- Niet altijd persoonlijk opvatten. Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden
- Negeer de pest mails, - sms, -chats of –appjes. Je kunt het beste niet reageren op haat mailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze 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 appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich 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 eventueel een geheim nummer worden aangevraagd
- Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of email vervelende dingen worden gestuurd, maak er screenshots van.
- Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt
- Aangifte doen bij de politie. In bepaalde gevallen kun je naar de politie 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.