

## Inleiding

In dit anti pestprotocol wordt beschreven hoe GSG Guido omgaat met gedrag rondom pesten. U vindt hierin onder andere een beschrijving van wat pesten is, preventieve maatregelen, en het handelen volgens de vijfsporenaanpak (Meer, 2023). In de bijlagen is informatie te vinden voor de mentoren, docenten en ouders met handvaten om juist te handelen in een situatie rondom pesten.

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met de anti-pestcoördinator van onze school;

Arnhemseweg : Inge Margo de Bart ([idebart@guido.nl](mailto:idebart@guido.nl))

Paladijnenweg : Miranda van Dijk ([mvandijk@guido.nl](mailto:mvandijk@guido.nl))

Arnhem : Anne Middelkoop ??

## PESTEN

### Wat is pesten?

We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend. Tussen plagen en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk en dus verschillend is. Iedereen is gerechtigd zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen en docenten slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

### Hoe wordt er gepest?

#### **Verbaal pesten:**

Met woorden: vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken en gemene briefjes.

#### **Fysiek pesten:**

Achtervolgen: opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten. , trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.

#### **Relationeel pesten:**

Afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen. Uitsluiting: doodzwijgen en negeren, uitsluiten in de les, uitsluiten van feestjes of bij groepsopdrachten en pauzes

#### **Materieel pesten:**

Stelen Vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen.

#### **Cyberpesten:**

Digitaal pesten of treiteren op internet of via mobiele telefoon. (zoals youtube, facebook, twitter, instagram, tiktok, snapchat, whatsapp) Sexting: Het verspreiden of delen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes via internet. (zie bijlage C pagina tien voor achtergrondinformatie).

### **Preventieve maatregelen**

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en de regels in de klas. (zie bijlage A pagina zes: Informatie voor de mentor: voorbeeld van een contract). Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en hiervan wordt vervolgens een onderscheid tussen gemaakt. Tevens benoemt de mentor in zijn klas dat er een anti-pestprotocol is op school. Leerlingen worden aangemoedigd om pesten te melden; het wordt niet als klikken gezien, maar als hulp bieden.

2. In alle leerjaren wordt er in de mentorlessen aandacht besteed aan pesten. Ieder schooljaar onderschrijven de leerlingen aan het eind van deze les(-sen) een aantal samen gemaakte afspraken. Daarbij wordt er aan het begin van het schooljaar aandacht besteed aan de Week tegen pesten. In deze week wordt er een dag of een dagdeel besteed aan educatie over pesten, waarbij gebruik gemaakt wordt van het lesmateriaal van de Week tegen pesten (Week tegen pesten, 2023). Ook worden er lessen door gastdocenten gegeven van bijvoorbeeld stichting Voorkom.

3. Indien een mentor of een 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 rondom het pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem Magister van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.

## HET ANTI-PESTPROTOCOL

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

Allereerst zijn er *voorwaarden* nodig waaraan moet worden voldaan binnen de school. Daarna bieden we een *vijfsporenaanpak* waarin in grote lijnen een benadering beschreven staat voor de aanpak voor pesten. Daarna volgt een *stappenplan* hoe dit concreet uitgevoerd wordt binnen de school.

### Voorwaarden

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

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
2. Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel nemen na het signaleren stelling 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

De vijfsporenaanpak is een benadering van pesten, gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn: 1 de school, 2 de gepeste leerling, 3 de pester, 4 de ouders, 5 de klasgenoten (zie bijlage A pagina zes informatie voor de mentor en zie bijlage D pagina twaalf benoemen van positief gedrag).

#### De algemene verantwoordelijkheid van de school.

- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.
- Alle medewerkers beschikken over voldoende informatie over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de klas en in de school.
- De anti-pest coördinatoren brengen nieuw personeel en invallers op de hoogte van het protocol.

#### Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

- Naar de leerling luisteren en het probleem serieus nemen.
- Met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met de leerling werken aan oplossingen.

- Waar nodig zorgen dat de leerling deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een Sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.
- Zorgen voor vervolggesprekken/evaluatie.

#### Steun bieden aan de leerling(en) die pest(en).

- Bespreken wat pesten voor een ander betekent, zonder de gepeste erbij.
- Leg je zorg uit en wees op geen enkele manier beschuldigend of straffend.
- Helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.
- Helpen om zich aan regels en afspraken te houden.

- Maak duidelijk dat je zijn/hun hulp nodig hebt om te zorgen dat de medeleerling zich weer happy gaat voelen.
- Uitleggen wat je als docent gaat doen om het pesten te stoppen.
- Grenzen stellen en er consequenties aan verbinden.
- Zorgen voor vervolggesprekken/evaluatie.

#### De ouders van de gepeste en van de pestende leerling steunen.

- In gesprek gaan met ouders die zich zorgen maken over pesten.
- Ouders op de hoogte houden van pestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zonodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

#### De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem.

- Praten met leerlingen over pesten en hun eigen rol daarbij.
- Overleggen met leerlingen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Evaluatiemoment: wat is er verbeterd? Hoe gaat het nu? Wat is ieders bijdrage geweest? Niet alles gelukt? Niet erg, zolang het pesten maar is gestopt (eventueel deze stap individueel herhalen).

### **Het stappenplan na een melding van pesten.**

Het stappenplan start wanneer er sprake is van herhaaldelijk pesten. Op school is een anti-pest coördinator. Medewerkers maken melding wanneer er sprake is van herhaaldelijk pesten bij de coördinator. Tevens kunnen zij bij de verschillende stappen advies inwinnen en ondersteuning vragen bij de anti-pest coördinator.

#### **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 A pagina zes. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert hij tot goede afspraken te komen.
2. De mentor neemt altijd contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
3. Van alle gevoerde gesprekken en afspraken wordt een notitie gemaakt in Magister.
4. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
5. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke

verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.

6. Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de teamleider van de leerling(-en).

7. Indien het probleem escaleert worden de ouders/verzorgers opnieuw op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

### **B. De teamleider**

1. De teamleider kan, in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.

2. De teamleider heeft zonodig 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

- mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen

- helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.

4. De teamleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.

5. De teamleider stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van terugkerend gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.

6. De teamleider bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders. (zie bijlage B pagina negen: informatie voor de ouders)

7. De teamleider koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

8. Als strafmaatregel kan de teamleider een vierkant rooster opleggen.

### **C. Schorsing**

Als er geen verbetering geconstateerd wordt, beslist de teamleider in overleg met de directeur over een eventuele schorsing van de leerling. Leerplicht wordt hiervan op de hoogte gesteld. Bij een meerdaagse schorsing wordt de inspectie geïnformeerd.

### **D. Verwijdering**

Wanneer een leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste gedrag, kan de leerling door de directeur worden voorgedragen voor verwijdering.

## **Bijlage A: informatie over de verschillende rollen.**

Uitleg van de verschillende rollen:

### **De gepeste leerling.**

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Kinderen worden meestal gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis en op school 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;
- Weinig gevoel voor zelfvertrouwen;

### **De pester.**

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Zij zijn of lijken populairder 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 in hun ogen immers om om gepest te worden. Daarnaast hebben pesters vaak ook een positieve blik op het gebruik van geweld.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- 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.
  - Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
  - Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij of zij 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 voor autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist een te sterk gevoel voor autonomie.
  - Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde.
  - Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.

Er zijn 4 type Pesters:

- De fysieke pester → de pester gebruikt direct geweld.
- De verbale pester → de pester gebruikt woorden.
- De relationele pester → de pester sluit andere buiten, dit gebeurt over het algemeen vooral bij meisjes.
- De reactionele pester → de pester zet andere aan tot vechten.

### **De meelopers.**

Meelopers zijn omstanders die incidenteel actief of passief meedoen met het pesten. Enkelingen gaan tegen het pesten in. Dit gebeurt sneller als school opkomt voor de gepeste en leerlingen daarbij weten dat pesten niet getolereerd wordt. Passief meedoen 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 is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

### **Leidraad voor het voeren van gesprekken**

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling;

#### **Feiten achterhalen**

- 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?
- Wie weten er dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen? Wie proberen jou weleens te helpen?

#### **Plan van aanpak bedenken**

- 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?

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

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich ervan overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag. Het doel van dit gesprek is driedelig:

- 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:** Richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. 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 inventariseren hoe het anders kan.

### **Achterliggende oorzaken**

Nadat het probleem benoemd 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?

Bied zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen. Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie: Het stappenplan na een melding van pesten).

### **Voorbeeld Contract “Veilig in school”**

De mentor maakt samen met zijn klas een contract waarbij de afspraken van de leerlingen komen.

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
3. Ik blijf van de spullen van een ander af
4. Als er ruzie is, zoek ik iemand die de ruzie helpt oplossen
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden of digitaal
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
7. Ik gebruik geen geweld, ook geen digitaal geweld
8. Als iemand mij hindert, vraag ik hem duidelijk daarmee te stoppen

Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp.



## **Bijlage B: informatie voor de ouders.**

### Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niets meer over school vertellen en niet meer naar school willen.
- Geen klasgenoten 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 en/ of blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- 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 proberen 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. Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten. Dit kan ook via een boek of een dvd gedaan worden.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten of het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- 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 doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer het 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. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?".
- 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.

- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans gepest te worden.

## **Bijlage C: achtergrondinformatie.**

### **Digitaal pesten**

#### Wat is digitaal pesten?

- Gebeurt vaak anoniem, omdat dit veilig is voor de pester.
- Pester toont ongeremd gedrag.
- Vaak kent de gepeste de pester ook offline
- Kunnen subtiele vormen ingezet worden, hierdoor is het voor buitenstaanders offline minder zichtbaar.
- Het effect van het pesten is minder zichtbaar voor de pester, omdat de reactie of emotie van de gepeste niet zichtbaar is.
- Er ontbreken signalen om te helpen.
- Maken deel uit van groepen waarbij de rollen snel veranderen.
- Een gepeste kan makkelijk een pester worden door een anoniem account aan te maken.

#### Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt
- Gebruik een apart email-adres om jezelf te registreren op websites. Kies een emailadres dat niet je eigen voor –en achternaam volledig weergeeft
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt
- Blijft altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug)
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt
- Spreek niet af met kinderen die je van het internet kent zonder dat je ouders dat weten
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.  
Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op het internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt
- Gebruik veilige wachtwoorden en deel deze niet met anderen.

### 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 dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer de appjes en andere berichten op social media. Je kunt het beste niet reageren op haatberichtjes 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.

- Blokkeer de afzender. Krijg je pest berichten, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om berichtjes 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 bloot geeft. 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. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover. Erover praten met je vrienden maar ook zeker met volwassenen is belangrijk. Ga in gesprek met je ouders en jouw mentor. Zeker als het pesten al een tijdje duurt.
- Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de social media bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Ga naar de website [www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl) in verband met de vervolgstappen. Een mogelijke vervolgstap is aangifte doen. Op deze site vind je ook informatie over hoe je de meldknop kunt downloaden om zo deskundige hulp in te schakelen.
- Wees zuinig op je wachtwoorden. Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk 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.

### Wat kan een mentor doen tegen digitaal pesten?.

- Situaties snel herkennen door te beschikken over kennis.
- Kennis hebben over offline / online dynamica in de groep.
- Op de hoogte blijven van de nieuwste interesses en apps.
- In gesprek gaan met de klas om zich bewust te maken van online gedrag.

**Belangrijk: til een situatie waarin digitaal pesten optreed niet over het weekend heen, op het internet verspreid alles veel sneller, dit kan erg schadelijk zijn voor de gepeste.**

#### **Bijlage D: benoemen van positief gedrag.**

Positief gedrag benoemen en belonen werkt als de beste bekrachtiger. Negatief gedrag benoemen en aandacht geven maakt juist dat ook dit gedrag onder de aandacht komt. Dat willen we niet. Positief gedrag benoemen maakt juist dat de jongeren het gedrag nogmaals willen uitvoeren. Positief gedrag belonen geeft de jongeren het gevoel dat iets erg goed gegaan is en dat zorgt dat het gedrag zich zal herhalen. Elke kleine stap in het gewenste gedrag moet dan benoemd en beloond worden. Bemoedigen in plaats van corrigeren geeft je een voorsprong. Wees je vooral bewust van het feit dat ongewenst gedrag vanuit onmacht is, een vraag om hulp.

Pavlov was een van de eerste onderzoekers van de geconditioneerde reflexen. Als gewenst gedrag beloond wordt zal dit gedrag zich ook herhalen voor opnieuw een beloning. Feedback geven (positief gedrag dat je ziet benoemen) en belonen geven meer steun aan de leerling die worstelt met zijn gedrag dan een kritische stem of beoordeling/ veroordeling:

- Specificeer de prestatie (het gedrag dat je wilt).
- Meet het gedrag.
- Geef feedback aan de leerling.
- Stel doelen om de prestatie te verhogen.
- Beloon als het doel is behaald.
- Evalueer.

## Bibliografie

Meer, B. v. (2023, februari 21). *www.wij-leren.nl*. Opgehaald van <https://wij-leren.nl/pesten-op-school.php>

*Week tegen pesten*. (2023, februari 21). Opgehaald van <https://www.weektegenpesten.com/>