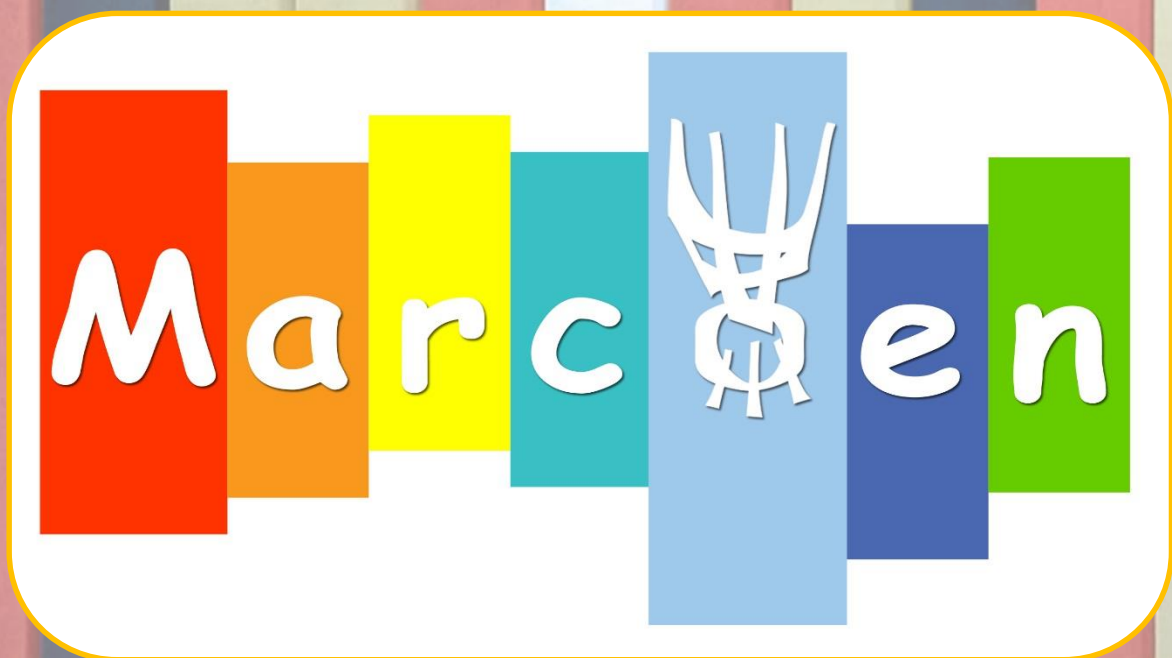


Gedragsprotocol

Basisschool Marcoen



De inhoud van dit protocol wordt aan het begin van het schooljaar (september) en aan het begin van het nieuwe kalenderjaar (januari) met de kinderen besproken.

Inhoud

1 Doelstelling van het beleid.....	3
2 Voorwaarden voor beleid	3
3 Wat is pesten?	3
Plagen of pesten?	3
Kenmerken van pestgedrag	4
Gevolgen van pesten	4
4 Signalen dat een kind gepest wordt.....	5
5 Activiteiten in het kader van preventie.....	6
6 Reactie op ongewenst gedrag; Stop-loop-praat	7
7 Als er dan toch gepest wordt.....	8
8 Consequenties op ongewenst gedrag.....	9
Menu van consequenties op ongewenst gedrag	9
9 Adviezen aan de ouders.....	11
Actief negeren	11
De reactieprocedure.....	11
Reactie ouders op een melding van ongewenst (pest)gedrag	12
Andere adviezen	12
10 Digitaal pesten/ cyberpesten	14
Wat is digitaal pesten/ cyberpesten?	14
Tips voor kinderen	14
Tips voor kinderen: wat je kunt doen wanneer je digitaal gepest wordt	14
Tips voor ouders	15
Tips voor leerkrachten	15
Een aantal feiten over pesten :	16
Symboliek	17
Links.....	17
Bijlagen	18
Les Stop-Loop-Praat ‘Goed gedrag bij pesten’	18
Reactie teamlid op een melding van ongewenst (pest)gedrag	20
Reactie ouders op een melding van ongewenst (pest)gedrag	21

1 Doelstelling van het beleid

We willen een pestvrije school. We vinden dat we er alles aan moeten doen om de aan onze zorg toevertrouwde kinderen een zo veilig mogelijke omgeving te bieden, 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.

2 Voorwaarden voor beleid

Om pestgedrag te kunnen voorkomen en/of aanpakken moet worden voldaan 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 leerkrachten. Het is belangrijk dat het door ouders, leerlingen en anders betrokkenen gemeld wordt bij de leerkracht, zodat we er samen verantwoordelijk voor zijn.
-  Marcoen wil pesten voorkomen. We zijn preventief bezig en wachten niet op pestproblemen.
-  De leerkrachten op Marcoen kunnen pesten signaleren. We nemen naar aanleiding daarvan ook duidelijk stelling tegen pesten.
-  Praten alleen is niet genoeg. We passen 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 kinderen op Marcoen. Wij laten in ons gedrag duidelijk zien waar we voor staan en dat we een veilige school voor iedereen willen zijn.
-  Alle teamleden nemen pesten serieus. Als er pesterijen gemeld worden wordt hier serieus mee omgegaan.

3 Wat is pesten?

Bij het begrip 'pesten' wordt de volgende definitie gehanteerd: 'Een persoon wordt gepest als hij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen'. Pesten gebeurt niet altijd op dezelfde wijze. Er zijn verschillende vormen te onderscheiden: direct en indirect pesten. Het direct pesten is weer onder te verdelen in verbaal en fysiek pesten.

Plagen of pesten?

Het verschil tussen plagen en pesten is een vaag gebied, een subjectief gegeven, waarvan iedereen de grenzen steeds moeten bewaken.

Plagen komt incidenteel voor, is vooral een spel en het gebeurt vaak tussen vrienden.

Het gebeurt tussen mensen die gelijk zijn aan elkaar wat betreft macht.

-  Er is geen winnaar of verliezer.
-  De waardering voor elkaar blijft bestaan.
-  De geplaagde kan zichzelf goed verdedigen.
-  Niemand loopt schade op.

Pesten is het uitoefenen van lichamelijk en of geestelijk geweld door een of meerdere personen. Het heeft drie kenmerken. Het is intentioneel, het vindt herhaaldelijk en over een langere periode plaats, er is een machtsverschil tussen dader en slachtoffer.

-  Het slachtoffer is niet in staat zich adequaat te verdedigen.

-  Het slachtoffer loopt schade op, in het gevoel of met spullen of verwondingen.
-  De gepeste leerling kan zich ongelukkig en eenzaam gaan voelen.

Ook de rol van de meelopers of de zwijgende groep wordt bij de pestpreventie op Marcoen heel belangrijk gevonden. Leerlingen leren het verschil tussen plagen en pesten en tussen klikken en melden.

Kenmerken van pestgedrag

-  Pesten gebeurt berekend, men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
-  Pesten is duurzaam; het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en stopt niet vanzelf.
-  Pesten is een ongelijke strijd: De pester wint altijd.
-  De pester heeft geen positieve bedoelingen; hij/zij wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
-  Het pesten gebeurt meestal door een groep tegenover één geïsoleerd persoon.
-  Pesten heeft meestal een vaste structuur; pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers.

Gevolgen van pesten

Een eenmalige pestervaring is zelden erg traumatiserend, ook als die heel ernstig is. Vooral kinderen die herhaaldelijk en op verschillende manieren zijn gepest, hebben last van sociale en emotionele problemen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat gepest worden gevoelens van eenzaamheid en depressie vergroot en bestaande problemen verergert. Slachtoffers gaan zichzelf door het pesten minder leuk vinden, vertrouwen hun leeftijdsgenoten niet en zijn bang om naar school te gaan. Die gevoelens kunnen leiden tot verder isolement en diepere depressie en nog meer pestgedrag uitlokken. Kinderen die aan het begin van het schooljaar gepest worden, hebben een aanzienlijk grotere kans dat ze zes maanden later in datzelfde schooljaar ook gepest worden. Bovendien hebben ze vaker last van psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid.

De gevolgen voor pesters zijn op korte termijn nog niet negatief. Zolang ze op school zitten, kunnen ze zich vaak goed staande houden. Hun schoolprestaties zijn beter dan die van gepeste kinderen en hun populariteit en zelfwaardering zijn ook groter. Vaak is er wel sprake van een zogenaamde schijnpopulariteit: klasgenoten bewonderen de pesters, maar tegelijkertijd zijn ze ook bang voor ze. Ze lijken populair, maar zijn het daadwerkelijk niet.

Op de lange termijn kunnen pesters echter wel sociale problemen krijgen. Een pestend kind leert dat het doelen kan bereiken zonder op een sociaal aangepaste manier met anderen te onderhandelen. Daardoor kan hij uiteindelijk onaangepaste gedragspatronen krijgen.

Kinderen en jongeren die op school anderen pesten, lopen een grotere kans op ernstige problemen in hun adolescentie. Ze komen vaker met justitie in aanraking, drinken meer alcohol en plegen vaker zelfmoord. Jongens die pesten zijn later vaker bij vechtpartijen betrokken. Meisjes die vroeger pestten hebben op latere leeftijd een grotere kans om betrokken te raken bij huiselijk geweld en om tienermoeder te worden. Kinderen van vroegere pesters vertonen op hun beurt weer vaker problematisch gedrag.

De hele klas kan last hebben van pesten. De verstoring en afleiding die het pesten veroorzaakt hinderen het leren. Op dagen waarop niet-betrokken kinderen iemand gepest zien worden, vinden ze school minder leuk. Kinderen die dagelijks geconfronteerd worden met pesten krijgen bovendien de boodschap dat toeschouwers niet ingrijpen, slachtoffers verdienen wat ze krijgen, macht belangrijker is dan rechtvaardigheid en dat volwassenen niet goed voor kinderen zorgen.

4 Signalen dat een kind gepest wordt

Een kind dat gepest wordt, zal dit niet snel aan ouders of aan de leerkracht vertellen. Het voelt zich beschaamd. Een kind dat gepest wordt, is niet populair en het kind voelt dat als een tekortkoming naar de ouders toe.

Soms kan het ook zo zijn dat een kind niets zegt, omdat het denkt dat het probleem dan alleen maar groter wordt. Ouders die naar school gaan bijvoorbeeld. Het is daarom belangrijk dat pesten en pestgedrag snel wordt gesignaleerd.

Opvallende signalen zijn bijvoorbeeld dat het kind:

- niet meer naar school wil
- niets meer over school vertelt
- nooit andere kinderen mee naar huis neemt en nooit bij anderen wordt gevraagd
- op school slechtere resultaten haalt dan vroeger
- vaak dingen kwijt is of met kapotte spullen thuis komt
- vaak hoofdpijn of buikpijn heeft
- blauwe plekken heeft op ongewone plaatsen
- niet wil gaan slapen, veel wakker wordt of nachtmerries heeft
- de verjaardag niet wil vieren
- niet alleen een boodschap durft te doen
- niet meer naar de speeltuin of andere club wil gaan
- bepaalde kleren absoluut niet meer aan wil
- thuis prikkelbaar, boos of verdrietig is.

Naast de signalen die de leerkracht en ouders oppikken is het ook belangrijk te letten op de andere kinderen in de klas. In hoeverre is er sprake van echte tolerantie, bijvoorbeeld voor verschillen? Een lage tolerantie kan de basis vormen voor onderlinge irritaties, die uitmonden in pestgedrag. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld:

- Altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen.
- Zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot.
- Een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven.
- Briefjes doorgeven.
- Beledigen.
- Opmerkingen maken over huidskleur, haardracht of kleding.
- Isoleren / buiten sluiten.
- Buiten school opwachten, slaan of schoppen.
- Op weg naar huis achterna rijden.
- Naar het huis van het slachtoffer gaan.
- Bezittingen afpakken.
- Schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer.

5 Activiteiten in het kader van preventie.

Met interactie, instructie en klassenmanagement scheppen we de voorwaarden voor een pedagogisch klimaat waarin elk kind tot zijn recht komt. Als we daar stap voor stap verbeteringen in aanbrengen, werken we ook aan veiligheid.

Dit uit zich in de manier waarop we met kinderen omgaan. We spreken over gedragsverwachtingen in plaats van over regels en zijn duidelijk over wat we van kinderen verwachten. We gaan uit van het positieve. We zijn samen de school, alle teamleden kunnen alle kinderen aanspreken op hun gedrag. We spreken het kind aan op het gedrag en niet op de persoon. Op die manier blijft de leerling in zijn/ haar waarde.

We gaan uit van onze basiswaarden: Veiligheid, respect en verantwoordelijkheid.

We betrekken de kinderen bij de les, moedigen hen aan, helpen, corrigeren en laten weten dat fouten maken mag. We houden rekening met verschillen tussen kinderen.

In elke groep worden de afspraken en regels aan het begin van het schooljaar besproken en op papier gezet. De afspraken hangen duidelijk zichtbaar op in het lokaal. Afspraken worden geformuleerd naar gewenst / verwacht gedrag. In januari bekijken we de afspraken opnieuw en hebben aandacht voor gewenst gedrag.

Ieder jaar hebben we aandacht voor de groepsvormingsfase van de klas. We besteden hier nadrukkelijk aandacht aan.

We leren alle kinderen dezelfde manier aan van reageren op ongewenst gedrag; Stop-loop-praat.

Alle leerkrachten hebben kennis van Rots en Water, enkele leerkrachten zijn ook Rots en water trainer. Dit zetten we in voor groepsvorming, maar ook incidenteel bij ongewenst gedrag.

Bijzonderheden in de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen worden bijgehouden in ons leerlingvolgsysteem. De klassenoverzichten worden met de IB-ers besproken tijdens de groepsbesprekingen of als daar aanleiding toe is tussentijds. Daarnaast is er in iedere groep een groepsplan gedrag.

6 Reactie op ongewenst gedrag; Stop-loop-praat

Wij leren alle kinderen op dezelfde reageren op ongewenst (pest)gedrag. Op die manier gaan we preventief om het ongewenst gedrag.

We leren de kinderen duidelijk stop te zeggen op het moment dat er iets gebeurt dat zij niet fijn vinden. We leren de kinderen zelfverzekerd weg te lopen op het moment dat het gedrag niet stopt. En tenslotte leren we de kinderen over het gedrag te praten met een volwassene.

Voor teamleden en ouders hebben we richtlijnen hoe zij kunnen reageren als een kind naar hen toe komt. In de bijlage is de les stop-loop-praat opgenomen en de reactie van teamlid of ouder als een kind ongewenst gedrag komt melden.

Waar is de grens tussen klikken en vertellen?

Het is 'vertellen' als je eerst stop hebt gezegd, weg bent gelopen en het stopt toch niet. Klikken is het als je niet het stopteken en loop-weg teken gebruikt hebt en direct naar een volwassene gaat. Klikken is het als je doel is de ander in de problemen te brengen.



7 Als er dan 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 leerkracht. 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 leren inzien waarom een ander kind pest. Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.

2. De pester stoppen

In gesprek aangeven dat je het gedrag afkeurt. Zoeken naar de reden van/ behoefte aan 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. 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 aanspreken

De meeloper zien wij als een passieve pester. Hij of zij 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. We spreken de groep aan op de omgangs- en gedragsregels.

4 Dossier aanleggen.

De leerkracht maakt een verslag in het leerlingvolgsysteem (Dot.com) over de betreffende situatie en de aanpak die daarop is gevolgd. Ouders/verzorgers van **de pester en de gepeste** worden op de hoogte gebracht van de feiten.

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

8 Consequenties op ongewenst gedrag

Bij pestbeleid past ook een sanctiebeleid. Het moet voor iedereen duidelijk zijn welke maatregel bij welk gedrag genomen wordt.

Menu van consequenties op ongewenst gedrag

Klein probleemgedrag	Consequenties op ongewenst gedrag
Uitschelden	• Gesprek leerkracht-leerling • Spiegelen situatie • Afzonderen
Onacceptabel taalgebruik	• Benoemen van het onacceptabele taalgebruik • In gesprek gaan/ bespreken hoe je het anders zou kunnen zeggen • 1x waarschuwing daarna time-out
Obscene gebaren	• Benoemen van gedrag • Gesprek • Gesprek met ouders • Buiten klas nadenken waarom dit niet kan • Duidelijk verbod
Ruzie	• Gesprek met betrokkenen, naar elkaar luisteren en tot een oplossing komen • Time-out • Oefensituatie
Plagen	• (Klassen)gesprek • Oefensituatie
Ongehoorzaam/tegendraads	• Reactieprocedure • Benoemen wat je wel wilt zien • Verlies van privilege • Actief negeren
Moedwillig verstoren van activiteit	• Reactieprocedure • Benoemen wat je wel wilt zien • Time-out (buiten de klas)
Misbruik van materiaal	• Benoemen van het misbruik • Ouders betrekken • Benoemen wat je wel wilt zien • Schade herstellen
Onacceptabel gebruik digitale middelen	• Directe actie • Benoemen wat je wel wilt zien • Verlies van privilege

Groot probleemgedrag	Altijd contact met ouders
Verbale agressie	Gesprek met leerling en ouders
Pesten	Eenmalig geconstateerd pestgedrag: - Gesprek met de eigen leerkracht Pesten blijft doorgaan: - Gesprek leerkracht, leerling en ouders Pesten blijft toch doorgaan: - Vervolggesprek leerkracht, leerling en ouders en directie Negatief gedrag blijft gehandhaafd. Geen verbetering merkbaar: - Inschakelen deskundige hulp (GGD; Pestweb) Bij fysiek geweld of als de veiligheid in het gedrang is kan als ultieme maatregel tot schorsing worden overgegaan. Hierbij treedt het protocol schorsen en verwijderen in werking.
Liegen/bedrog/ spieken	- Afzonderen - Melden bij directie - Contact met ouders Extreem gedrag of structureel gedrag: - Schorsing/ verwijdering (altijd in overleg met bestuur) - Eventueel bureau Halt
Vechten	
Fysieke agressie (eenzijdig)	
Gebruik/ in bezit van tabak /drugs/alcohol/ vuurwerk	
Ongeoorloofd verblijf buiten het schoolterrein	
Spelen met vuur	
Materiële vernieling/ vandalisme	
Diefstal	
Intimidatie	

De reactieprocedure

Stap 1: Vraag de leerling naar de gedragsverwachting/ sein hem in over wat je van hem verwacht.
'Rick, wat is ook alweer de regel in de gang? Precies, de regel op de gang is dat we lopen. Loop nu rustig verder, alsjeblieft.'

Stap 2: Benoem het ongewenste gedrag en geef de leerling een keuze.
'Rick, je rent. Blijf in de pauze binnen of loop nu rustig verder. Wat is je keuze? Ik weet zeker dat jij slim kunt kiezen.'

Stap 3: Benoem de consequentie. *'Oké, dan blijf je in de pauze binnen.'*

Stap 4: Loop weg (daarmee blijf je uit de escalatie).

Aandachtspunt: Wacht na elke stap 5-10 seconden (behalve na stap 4).

Actief negeren

- Bedenk wat het gewenste gedrag is
- Kijk wie dit wel laat zien
- Geef complimenten aan minimaal 3 lln die dit gedrag laten zien
- Wacht en observeer 10 seconden
- Houd de lln met het ongewenste gedrag in de gaten en complimenteer in de goede richting

(let op: nooit de eerste keer dat een bepaald gedrag zich voordoet, nooit als er meerdere lln bij betrokken zijn, nooit als er iemand pijn gedaan wordt)

9 Adviezen aan de ouders

Wij leren de kinderen op school Stop-loop-praat. Komt uw kind thuis met een melding over ongewenst gedrag kunt u op de volgende manier reageren.

Reactie ouders op een melding van ongewenst (pest)gedrag

Gesprek met uw kind

1. Bedank eerst uw kind voor het vertellen van het voorval. (bijvoorbeeld; 'Goed dat je er met mij over praat.')

2. Vraag: 'Heb je stop tegen (naam) ---- gezegd?'

Zo ja: Geef uw kind een compliment en vraag 'Wat gebeurde er toen?'

Zo nee; oefen met uw kind de stop-routine

3. Vraag: 'Ben je daarna weggelopen?'

Zo ja: Geef uw kind een compliment en vraag 'Wat gebeurde er toen?'

Zo nee; oefen met uw kind 'het weglopen'

4. Vraag of uw kind hulp heeft gevraagd bij een leerkracht.

Indien ja, geef uw kind een compliment en vraag; 'Is het nu opgelost voor jou?'

Indien nee, verken samen hoe dit op te lossen: bijvoorbeeld briefje mee om aan de leerkracht te overhandigen of melding door ouder telefonisch

Andere adviezen

Ouders van gepeste kinderen :

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters :

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.

Alle andere ouders

- Neem ouders van het gepeste kind serieus
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.

- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

10 Digitaal pesten/ cyberpesten

Wat is digitaal pesten/ cyberpesten?

Digitaal pesten, ook wel cyberpesten genoemd, is pesten via de digitale media. Dit zijn social media zoals YouTube, Facebook, Tumblr, Twitter, Instagram, SnapChat, What's app en chatrooms. Via deze digitale media kan je heel gemakkelijk dreigende berichten versturen, belastende foto's of filmpjes plaatsen of iemand uitschelden. Via de digitale media zijn er oneindig veel mogelijkheden om iemand te pesten, maar er zijn nog weinig manieren om je daartegen te verweren

Online pesten voelt veilig voor de dader omdat niemand het kan zien. Dit maakt het voor velen aantrekkelijk om op deze manier te pesten. De dader blijft anoniem en hoeft het slachtoffer niet in de ogen te kijken, wat de pester een extra machtspositie geeft.

De gevolgen bij cyberpesten zijn vaak groter dan bij het 'gewone' pesten. Je kunt je als kind moeilijker verdedigen, het is een publieke vernedering omdat iedereen het kan lezen en het blijft actief omdat het lastig is om iets van internet te verwijderen.

Tips voor kinderen

- 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 afspraakjes 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 MP3-speler?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies.
- Wees voorzichtig met het openen van bestanden die aan een e-mail zijn gehecht. In deze attachments 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 leerkracht
- Ga zelf niet schelden via mail of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert.

Tips voor kinderen: wat je kunt doen wanneer je digitaal gepest wordt

- Log uit of blokkeer de persoon die naar tegen te doet.

- Maak een printje van de conversatie, mail of 'rare site' en vraag om hulp bij je ouders en docent.
- Praat erover met vrienden, ouders of je leerkracht.
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt.

Tips voor ouders

- Laat een kind niet alleen met een computer, zorg dat je je kind kunt zien als hij achter de computer zit. Zet de computer bijvoorbeeld in een gemeenschappelijke ruimte. Kinderen zijn voorzichtiger als ze weten dat er een oogje in het zeil gehouden wordt.
- Praat geregeld met uw kinderen over wat ze online doen en met wie ze praten en toon interesse als je kind iets wil vertellen of laten zien.
- Surf regelmatig samen met uw kind. Neem de tijd om te zien wat uw kind op het internet en telefoon doet, wat zijn of haar interesses zijn en leer zelf ook werken met de programma's die uw kind gebruikt.
- Maak duidelijke afspraken met uw kind over het internetgebruik zoals de tijd die online wordt doorgebracht (hiervoor kunnen ook de tips voor kinderen gebruikt worden).
- Help uw kind een nickname of e-mailadres te kiezen waaruit geen persoonlijke informatie kan worden afgeleid. Voorkom vooral suggestieve namen zoals 'lovelygirl'.
- Instrueer kinderen om geen persoonlijke gegevens aan onbekenden te geven (adres, telefoonnummer, bankrekeningnummer, etc.).
- Maak uw kind duidelijk dat de virtuele wereld een schijnwereld is. Wat gepresenteerd wordt als echt kan een verzinsel zijn.
- Bij jonge kinderen is het nuttig om af en toe de 'history' van de browser te bekijken. Hier kunt u zien waar ze geweest zijn. Instrueer tieners dat de history niet gewist mag worden.
- Zorg dat er een goede virusscanner op uw pc staat en ververs regelmatig de bijbehorende database van bekende virussen. Vraag uw kinderen het u te melden wanneer de pc 'raar' doet.

Tips voor leerkrachten

- Neem digitaal pesten serieus!
- Praat met uw leerlingen over de leuke en de minder leuke kanten van internet. Bespreek ook wat uw leerlingen kunnen doen om pesten te voorkomen of te stoppen (zie tips voor kinderen).
- Er is heel veel lesmateriaal te vinden op internet. Enkele voorbeelden hiervan zijn: [Whatshappy](#), [Safebook](#), [pesten en sociale media](#).

Een aantal feiten over pesten :

-  Van alle gepeste kinderen praat ruim eenderde er niet over met anderen: de gepeste gaat ervan uit dat er toch niets aan gedaan kan worden
-  Gepeste kinderen halen gemiddeld lagere cijfers dan de niet – gepeste kinderen en kunnen in de groep niet altijd goed meekomen. Ook kunnen ze last hebben van slaapstoornissen.
-  Pesten is niet de schuld van een of meerdere pesters. Het ligt eerder aan de globale sfeer in de groep. Bijvoorbeeld door overmatig aandacht voor hoge cijfers of door een leerkracht die de groep niet aan kan.
-  Pesten kun je niet alleen oplossen, je moet het altijd samen met anderen doen.
-  Er zijn mensen die beweren dat je van pesten “hard “wordt. Dat is onjuist. Van pesten wordt je juist verdrietig en het neemt je zelfvertrouwen weg.
-  Meelopers en meekijkers zijn al die anderen die niet echt mee pesten en zelf ook niet snel gepest worden. Soms doen ze een beetje mee of proberen bij de pester in het gevlj te komen, bang dat ze zijn zelf het slachtoffer te worden.
-  Praten over pesten is geen klikken of verraad. Je moet erover praten, anders wordt het erger. Als het onbesproken blijft kan de gepeste naar min of meer extreme midde;len grijpen om de aandacht te houden.
-  Pesters hebben moeite met vrienden maken of in de smaak vallen. Dus gaan ze maar stoer doen.
-  Een aantal pesters is vroeger zelf gepest of worden op een andere plek gepest.
-  Op een nieuwe school of in een nieuwe situatie willen ze geen slachtoffer meer zijn en worden daarom dader. Pesters en kinderen die langdurig gepest worden, leren niet op de juiste manier met anderen om te gaan. In hun latere leven kan dat problemen opleveren in hun contacten, relaties en beroepsperspectief.
-  Mensen die pesten doen dit vaak voor de kick.
-  Pesters beseffen veelal niet wat ze daar een ander mee aan doen. Rollenspel is daarom een goede methode om hen daarvan bewust te maken.
-  Niet alleen gepeste kinderen kunnen ongelukkig worden. Ook de pester zelf kan heel eenzaam zijn, omdat anderen uit angst geen echte relatie met hem / haar durven aan te gaan.
-  Pesten gebeurt meestal in een groep. Pesters hebben toeschouwers nodig die hen stimuleren in het pesten.
-  Het is voor de pester vaak moeilijk om met zijn gedrag te stoppen, ook al zou deze het willen. De pester heeft vaak een bepaalde rol aangemeten gekregen en gaat ermee door omdat hij denkt dat de meelopers en de toeschouwers dat van hem verwachten.

Symboliek

In Pestpreventie PBS wordt pestgedrag vergeleken met een brandende kaars. Net als de kaars zuurstof nodig heeft, heeft pestgedrag aandacht nodig om aan te houden. Bij de stap “loop” is het vooral de bedoeling de aandacht voor het pesten weg te halen, net als de kaars waar geen zuurstof meer voor is, zodat het pestgedrag stopt. Als je dit wilt symboliseren kun je daarvoor een glazen stolp over een brandende kaars zetten. De kaars dooft omdat deze geen zuurstof meer krijgt.



In de Kanjer methode spreekt men niet over de kaars, maar de benzine die motor laat draaien. De motor en benzinepomp is een speciale oefening ervaren de kinderen dat vervelend gedrag sneller stopt wanneer je er geen aandacht aan geeft. (Weide, Oudman & Vliek, 2009). Eén kind speelt de motor door erg druk te doen in de klas, de andere kinderen zorgen dat ze ‘geen benzine geven’ door niet op ‘de motor’ te letten of op hem of haar te reageren. Wanneer niemand op het drukke kind reageert, blijkt het drukke gedrag uit te doven en vraagt het kind zelf of het mag stoppen met druk doen. Wanneer een kind wel reageert, speelt het als volgende de motor. Net zolang tot de groep in rust is en niemand meer reageert. Zo helpen kinderen elkaar. Deze oefening is ook belangrijk bij grensoverschrijdend gedrag zoals pesten. Vaak gaat iemand door met negatief gedrag, wanneer hij of zij veel benzine krijgt van de omstanders. Stoppen de omstanders met reageren, dan zal het kind dat grenzen overschrijdt eerder stoppen met vervelend gedrag. Zo leren de omstanders dat zij een belangrijke rol hebben bij grensoverschrijdend gedrag en hoe zij het kind dat vernederd wordt kunnen helpen

Links

Op internet is heel veel achtergrondinformatie te vinden over pesten. Ook zijn er veel lessuggesties en filmpjes te vinden over pesten en cyberpesten. Hieronder een greep uit het aanbod.

-  Achtergrondinformatie en hulp voor kinderen: <https://www.pestweb.nl/>
-  Achtergrondinformatie en lessuggesties: <http://mijnkindonline.nl/>
-  Achtergrondinformatie voor scholen, leerkrachten en kinderen: www.stoppesten.nl
-  Heel veel lessuggesties: <https://www.stoppestennu.nl/lesideeen-les-suggesties-en-win-acties-tegen-pesten-en-cyberpesten?page=1>
-  Achtergrondinformatie en lessuggesties: <https://www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/>
-  Achtergrondinformatie: <http://www.pesten.nl/>

Bijlagen

Les Stop-Loop-Praat 'Goed gedrag bij pesten'

Kernwaarden Marcoen: Respect, veiligheid, verantwoordelijkheid

1= Goed voorbeeld

Groep voorbereiden	'We gaan oefenen met het reageren op ongewenst gedrag. Welke drie stappen zetten we ook alweer als we last hebben van ongewenst gedrag? Ja inderdaad dat zijn:  Geef het stop teken (Stop)  Loop weg (Loop)  Vraag hulp (Praat) Wanneer gebruiken we stop-loop-praat ook alweer?  Precies, je gebruikt stop-loop-praat als een andere leerling ongewenst (pest)gedrag laat zien. Oftewel iets doet of zegt wat je vervelend vindt en waarvan jij wilt dat hij daar mee stopt. Het vervelende gedrag kan tegen jou gericht zijn of iemand anders. Hoe ziet stop-loop-praat er ook alweer uit?  Ja inderdaad, strek je arm naar voren, steek je hand op met de handpalm naar buiten (richt naar het hart). Kijk degene die vervelend gedrag laat zien aan en zeg duidelijk "Stop". Als degene niet stopt, dan loop je rustig weg met opgeheven hoofd. De laatste stap is dat je naar een volwassene toe gaat en vertelt wat er aan de hand is. Waarom is het belangrijk dat we stop-loop-praat gebruiken bij ongewenst gedrag?  Ja, Op die manier stoppen we ongewenst gedrag en zorgen we ervoor dat we respectvol met elkaar omgaan, een belangrijke waarde binnen onze school. Met stop-loop-praat laten we op een respectvolle manier zien dat we iets niet prettig vinden. Ik ga het nu een keer voordoen. Letten jullie op wat ik allemaal goed doe.'
	<i>Een van te voren ingeseinde leerling vertoont ongewenst gedrag (bijv. maakt opmerkingen op de kleding van de ander). Een andere leerling is de leraar. De leerkracht laat in de rol van een leerling een duidelijk stopteken zien, loopt weg (gaat even iets anders doen) en vraagt tenslotte hulp als het ongewenste gedrag niet stopt.</i>
Nabespreken	'Wat zagen jullie? Was dit een goed voorbeeld? Heb ik een duidelijk stop teken gegeven? Was dat duidelijk? Ben ik weggelopen toen het ongewenste gedrag door ging? Was dat veilig? Wat was hier respectvol aan? Wat is verantwoordelijk hier aan? <i>Bekrachtig goede antwoorden 🍌!</i>

2= Fout voorbeeld (doet de leerkracht altijd zelf!)

Groep voorbereiden	'Ik ga het nu nog een keer voordoen. Let nog een keer goed op wat ik allemaal doe.'
--------------------	--

Fout voordoen	<i>Een van te voren ingeseinde leerling vertoont ongewenst pest gedrag). Een andere leerling is de leraar. De leerkracht laat in de rol van een leerling een fout stopteken zien, (bv een slappe arm, andere kant op kijken, lachen, zachte stem) loopt met voorovergebogen hoofd rennend weg en vraagt geen hulp.</i>
Nabespreken	'Wat zagen jullie? Was dit een goed voorbeeld? Wat vonden jullie van de manier waarop ik het stopteken gaf? Wat had ik wel moeten doen? Heb ik alle stappen gevolgd? Waarom is dat belangrijk? <i>Leg de koppeling naar de waarde respect! Bekrachtig goede antwoorden 🌟!</i>

3= Goed voorbeeld

Groep voorbereiden	'Nu ga ik het voor de laatste keer voordoen. Let nu nog een keer op wat ik doe'.
'Modelen'	<i>Een leerling laat weer ongewenst pest gedrag zien en een andere leerling is de leraar. De leraar in de rol van de gepeste leerling laat de drie stappen (Stop-Loop-Praat) op de juiste manier zien</i>
Nabespreken	"Wat zagen jullie? Was dit een goed voorbeeld? Wat vonden jullie van de manier waarop ik het stopteken liet zien? Ben ik daarna weggelopen Wat is daar veilig en respectvol aan? Waarom is het goed om eerst het stopteken te geven, dan weg te lopen en als laatste pas hulp te gaan vragen? <i>Bekrachtig goede antwoorden 🌟!</i>

4= Leerlingen oefenen

Groep voorbereiden	'Nu mag een van jullie laten zien hoe je op een respectvolle en duidelijke manier stop-loop-praat laat zien. Dus eerst geef je een duidelijk stopteken, je loopt weg als het ongewenste gedrag niet stopt en vraagt tenslotte hulp. Wie wil het voordoen? <i>Complimenteer de leerling die het voor wil doen!</i> 'Letten jullie goed op wat (naam leerling) allemaal goed doet.'
Leerling doet het op de juiste wijze voor	<i>Leerling doet het voor.</i>
Nabespreken	'Wat zagen jullie (naam leerling) goed doen?' <i>Bekrachtig goede antwoorden 🌟! Spreek je vertrouwen uit in de leerlingen en geef aan dat je extra gaat letten op leerlingen die Stop-Loop-Praat goed toepassen in de komende weken.</i>

Reactie teamlid op een melding van ongewenst (pest)gedrag

Welke vorm van probleemgedrag de leerling ook meldt, reageer op deze manier:

1. Bedank de leerling voor het vertellen van het probleemgedrag. (bijvoorbeeld; 'ik ben blij dat je het mij verteld hebt.')

2. Vraag: Wie, waar, wat, en wanneer.

3. Vraag: 'Heb je "stop" gezegd?' (zo ja, complimenteer)

4. Vraag: "Ben je weggelopen van het probleemgedrag?" (zo ja, complimenteer)

5 Zorg voor de veiligheid van de leerling

- Gaat het ongewenste gedrag nog steeds door?
- Loopt de leerling die meldt een risico?
- Bang voor wraak?
- Wat heeft de leerling nodig om zich veilig te voelen?
- Hoe ernstig is de situatie?

Actie teamlid na melding ongewenst (pest)gedrag; gesprek met de daders:

1. Bekrachtig de leerling voor het samen bespreken van het probleemgedrag op neutrale wijze. ("Fijn dat we het hier samen even over kunnen hebben")

2. Vraag; "Heeft tegen jou gezegd dat je moest stoppen?"

=> zo ja; "hoe heb je daar op gereageerd?"

=> zo nee; oefen de drie stappen reactie

3. Vraag; "Liep weg?"

=>zo ja; "Hoe heb je daarop gereageerd?"

=>zo nee; oefen de drie stappen reactie

4. Oefen met stop-loop-praat

Reactie ouders op een melding van ongewenst (pest)gedrag

Gesprek met uw kind

1. Bedank eerst uw kind voor het vertellen van het voorval. (bijvoorbeeld; 'Goed dat je er met mij over praat.')

2. Vraag: 'Heb je stop tegen (naam) ---- gezegd?'

Zo ja: Geef uw kind een compliment en vraag 'Wat gebeurde er toen?'

Zo nee; oefen met uw kind de stop-routine

3. Vraag: 'ben je daarna weggelopen?'

Zo ja: Geef uw kind een compliment en vraag 'Wat gebeurde er toen?'

Zo nee; oefen met uw kind 'het weggelopen'

4. Vraag of uw kind hulp heeft gevraagd bij een leerkracht.

Indien ja, geef uw kind een compliment en vraag; 'Is het nu opgelost voor jou?'

Indien nee, verken samen hoe dit op te lossen: bijvoorbeeld briefje mee om aan de leerkracht te overhandigen of melding door ouder telefonisch

Als je gekwetst wordt door woorden of gedrag, of als je ziet dat iemand een ander kwetst:



STOP

Zeg 'stop' en geef het stopsignaal



LOOP

Loop weg als het vervelende gedrag niet stopt



PRAAT

Als het nog niet stopt, ga dan naar een volwassene en vertel het probleem

