

Pestprotocol Kbs St. Joseph

(Bijlagen VIII en IX uit het Sociaal VeiligheidsPlan)

Regels rondom mobiele telefoon en fotoapparatuur

Het gebruik van de mobiele telefoon is in de huidige maatschappij niet meer weg te denken. De telefoon is naast communicatiemiddel steeds vaker drager van informatie (agenda en planner) en toegangspoort tot digitale informatiebronnen (internet). Onderwijs kan niet om deze ontwikkeling heen. Echter, daarnaast kan er misbruik gemaakt worden van mobiele telefoons (ongoorloofde fotografie en ongewenst gamen, chatten, twitteren en sms'en in lessituaties). Onze school stelt zich enerzijds tot doel nieuwe ontwikkelingen te integreren in de onderwijspraktijk en anderzijds op te voeden naar correct en verantwoord gebruik van de mobiele telefoon.

Als school hebben wij hierover de volgende regels opgesteld:

- Tijdens lestijd mogen de kinderen geen mobiele telefoon in bezit hebben, deze wordt ingenomen en gaat achter slot en grendel.
- Tijdens de overblijf mogen de kinderen geen mobiele telefoon in bezit hebben (deze blijft in de oplaadkast).
- Bellen, appen, chatten, pingen, sms-en, internetten, etc. met een mobiele telefoon is alleen toegestaan na schooltijd buiten het schoolgebouw.
- De leerlingen zijn zelf verantwoordelijk voor hun mobieltje.
- Als extern mobielgebruik invloed heeft op de interne sfeer binnen de klas/school, volgen we het INOS online pesten in het pestprotocol. In de escalatieladder benoemen we de sancties bij misbruik.
- Als leerlingen deze regels overtreden wordt de telefoon ingenomen. De ouders kunnen de telefoon aan het eind van de dag, vóór 17.00 uur ophalen.

Vormen van cyberpesten

Anonieme berichten versturen via MSN en SMS, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping, en het versturen van een e-mail bom. 20% van de leerlingen heeft te maken met cyberpesten.

Effecten

De effecten van cyberpesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

Verantwoordelijkheid van de school

Soms gebeurt pesten buiten de school. Toch heeft de school er veel last van. Het ruziën en pesten gaat op school door. Schoolresultaten lijden eronder. Er ontstaat een onveilig klimaat. Kinderen kunnen minder goed leren. Pesten heeft effect op het schoolklimaat.

Hoe kun je cyberpesten voorkomen?

- 1) Toepassen en actualiseren van het pestprotocol.
- 2) Leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van cyberpesten en de strafbare feiten.
- 3) Afspreken van internetgedrag en samen met de leerlingen regels maken.
- 4) Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken.
- 5) Sancties van het pestprotocol consequent toepassen.
- 6) Schoolreglement aanpassen. Bijvoorbeeld: "het maken van opnames van medeleerlingen en leerkrachten zonder toestemming kan leiden tot schorsing/verwijdering/disciplinaire maatregelen"
- 7) Opleiden van medewerkers in de school (ook onderwijsondersteunend personeel) is noodzakelijk. Een studiemiddag zorgt dat medewerkers up to date met hun kennis zijn.
- 8) Ouders informeren door een ouderavond. Ouders zijn in het algemeen niet goed op de hoogte van wat hun kind op internet doet. Alleen door met de ouders samen te werken is cyberpesten aan te pakken.
- 9) Laat leerlingen het Diploma Veilig Internet behalen, zie de website VeiligInternetten.nl
- 10) De Nationale Academie voor Media en Maatschappij heeft **15 tips voor veilig twitteren**. Met deze tips kun je twitter leuk en veilig houden.

Hoe kun je cyberpesten aanpakken?

Voorbeeld 1 Een blootfoto van een leerling is op het internet geplaatst:

- Luister naar de leerling.
- Toon begrip en veroordeel niet.
- Neem contact met de ouders op.
- Meld dit bij de contactpersoon of vertrouwenspersoon.
- Meld dit bij de provider met verzoek tot verwijdering van de foto.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
- Probeer de dader te achterhalen.
- Voer maatregelen richting dader uit.

Voorbeeld 2 Een leerling wordt steeds lastig gevallen (stalking):

- Leer de leerling assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten.
- De leerling niet laten ingaan op de stalker.
- Breng de ouders op de hoogte.
- Adviseer de ouders en de leerling om bewijslast te verzamelen.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.

Voorbeeld 3 Over een leerling wordt geroddeld via sociale media:

- Geef steun en luister naar de leerling.
- Adviseer de leerling berichten te bewaren en op te slaan.

- Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
- Bespreek het met de mentor/vertrouwenspersoon.
- Spreek de pesters aan.
- Voer eventueel een klassengesprek.
- Neem contact met de ouders op.
- Probeer de dader op te sporen. Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Je gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de school-server (centrale computer). Vanzelfsprekend heb je daar wel (technische) ondersteuning van een ICT coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig.
- Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op haatmail of andere ongewenste berichten.

Blokkeren van afzenders

Sommige programma's hebben de mogelijkheid om specifieke afzenders te blokkeren. Verwijs ouders naar onderstaande websites voor meer informatie. Op den duur loont het wellicht de moeite de leerling een nieuw mailadres te geven. Vertel je leerlingen dat ze altijd heel voorzichtig moeten zijn met het doorgeven van hun mailadres aan anderen.

Cyberpesten is strafbaar

Er zijn verschillende vormen van cyberpesten die strafbaar zijn. Daar kun je hier meer over lezen: [Cyberpesten wat is strafbaar?](#) Leerlingen realiseren zich dat vaak niet. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.

Informatieve websites over digitaal pesten:

www.dekinderconsument.nl

www.iksurfveilig.nl

www.internetsoa.nl

www.i-respect.nl

Protocol Respect/Anti pesten



Dit pestprotocol is opgesteld om goed te kunnen reageren op situaties waarin een kind gepest wordt. Dit pestprotocol sluit aan bij de Kanjerboeken en de Kanjertraining die op onze school gegeven wordt.

Het Kanjerproject werkt wat betreft pesten sterk preventief. Het is een door de overheid goedgekeurd anti-pestprogramma.

Dit pestprotocol bestaat uit 5 delen: voor alle kinderen, voor het gepeste kind, voor de pester, voor de ouders en voor de leerkracht.

Deze partijen zijn allemaal betrokken bij een situatie waarin gepest wordt en worden op deze manier beter geïnformeerd.

Wat is pesten?

Pesten is een complex probleem. Wij steken tijd, energie en middelen in de ontwikkeling van positieve groepen opdat gedragsproblematiek, waaronder pesten, kan worden voorkomen. Doordat we systematisch aan Sociaal Emotioneel Leren competenties werken als besef hebben van jezelf en de ander, zelfmanagement, relatiehantering en keuzes maken, proberen we probleemgedrag en pesten te voorkomen.

Ondanks het werken volgens de Kanjermethode, komen er wel eens situaties voor waarin een kind gepest wordt, of pest. Dan kan worden teruggevallen op dit protocol.

We spreken van pesten als er intentioneel plagen plaatsvindt. We noemen het pesten als de ene partij dus met opzet de andere partij wil kwetsen. Dit kan incidenteel voorkomen maar ook structureel. Het gedrag verandert dus van wederzijds respect naar straatcultuur.

Het verschil tussen plagen en pesten:

Plagen:

- af en toe
- 1 tegen 1
- gelijkwaardig
- over en weer
- lachen
- vertrouwen

Pesten:

- structureel
- machtsverschil

- gemeen
- stiekem
- meerderen tegen 1
- moeilijk te stoppen

Gouden regel bij pesten: De ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is.

In de bijlage zit een overzicht van kenmerken van pesten volgens de literatuur. Daarbij veel gekozen oplossingen en alternatieve, preventieve oplossingen zoals het systematisch aanbieden van essentiële het Sociaal Emotioneel Leren competenties.

***Pestprotocol: VOOR ALLE KINDEREN**

Zie je dat iemand gepest wordt?

Zet je witte pet op en meld het aan je leerkracht.

Klikken over pesten bestaat niet, je helpt de ander door het te melden.

1. Ik zet mijn witte pet op, want ik pest niet mee.
2. Ik meld (zelf of samen met andere kinderen) het pesten bij de juf, de meester, mijn vader/moeder of een andere volwassene.
3. Ik durf te zeggen: Houd ermee op! Ik vind het gemeen wat jij doet.
4. Ik vertel het thuis en vraag om ideeën (let op: veel kinderen durven het thuis niet te zeggen)
5. Ik help bij het maken van een Anti-pest-plan voor onze klas.

***Pestprotocol: VOOR HET GEPESTE KIND**

1. Ik ga niet huilen, piekeren of verdrietig zijn. Ik ben niet zielig.
Ik zet mijn witte pet op en pak het pesten aan.
2. Ik zeg: Dat vind ik niet leuk. Stop er mee. Je doet gemeen.
Je maakt me verdrietig, ik wil dat je stopt.
3. Pesten is gemeen. Ik meld dat ik gepest word bij mijn leerkracht, mijn ouders of iemand anders die ik vertrouw. Dat is geen klikken. (let op: veel kinderen durven niets te zeggen)
4. Ik vraag klasgenootjes om hun witte pet op te zetten en mij te helpen. Zodat ik niet alleen sta.
5. Ik ga mijn hart luchten bij iemand, die ik aardig vind en vertrouw en vraag om hulp.
Dit doe ik bij mijn ouders, de juf of meester of iemand anders die ik goed ken (Punt 3 en 5 kun je combineren) en vertrouw (let op; deze leerlingen zijn vaak het vertrouwen in de volwassenen al kwijt)
6. Als ik mijn witte pet op heb, negeer ik de pestvogel. Hij/zij weet niet eens wat hij/zij doet. Ik draai me om en meld het.
7. Ik vraag een andere plaats in de klas als ik te dicht bij die pestvogel zit.
8. Als ik vervelende e-mails krijg dan maak ik een print screen of ik sla ze op. Ik laat ze zien aan mijn ouders, de leerkracht of iemand anders die ik vertrouw.. Het adres ga ik blokkeren zodat de emails direct verwijderd worden.
9. Word ik digitaal gepest dan blokkeer ik die personen, zodat ze niet meer met mij kunnen praten.

10. Ik schrijf een dagboekje met alle vervelende dingen die de pestvogels doen. Dan laat ik dit de juf, de meester of mijn ouders lezen.
11. Ik kan gaan praten met een ander gepest kind.
12. Ik kan boeken lezen over het pesten en geef die dan aan anderen kinderen om ook te lezen. Ik kan de film Spijt kijken, samen met vrienden.
13. Ik kan leuke dingen doen, bijvoorbeeld naar een club. Ik ben dan nooit verplicht met de pestvogel(s) te blijven omgaan.
14. Ik denk alleen aan de leuke dingen die ik met andere kinderen doe (RET training, helpende gedachten)
15. Als ik meer informatie wil bel ik (gratis) de kindertelefoon 0800-0432 tussen 2 en 8 uur of ik kijk op www.pestweb.nl of www.pesten.net.
16. Het is niet mijn schuld. Ik ben zoals ik ben en dat is oké.
17. Ik ben een tijger, een kanjer, ik ben net zo sterk, groot en slim als die pestvogel(s)
18. IK KAN DE PESTVOGEL(S) AAN ALS IK HULP KRIJG VAN KLASGENOOTJES, JUF/MEESTER, OUDERS, VRIENDEN/VRIENDINNEN.

***Pestprotocol: VOOR DE PESTER**

1. Ik denk na over hoe het is om gepest te worden.
Hoe zou ik dat vinden?
2. Ik kan de vervelende kant van mijn zwarte pet afzetten: IK STOP MET PESTEN
3. Ik vraag hulp aan de juf, de meester en/of mijn ouders.
4. Ik ga na schooltijd direct naar huis, zodat ik niet in de verleiding kom om te pesten.
5. Ik ga leuke dingen doen met een nieuw groepje kinderen.
6. Als ik een geintje maak, kijk ik of de ander mijn grapje wel leuk vindt.
7. Ik ga nadenken over hoe ik vanaf nu een tijger kan zijn (dit ontbreekt vaak bij de pester, dus doe dit samen):
 - Wil ik stoer zijn? Dan ga ik op vechtsport
 - Wil ik de baas spelen? Dan word ik scheidsrechter
 - Verveel ik me? Is er niemand thuis? Ik ga naar een vriendje om te spelen of ga naar een club leuke activiteiten doen.
 - Pest ik omdat ik bang ben zelf gepest te worden? STOP! Ik doe aardig en anderen doen aardig tegen mij
8. Als ik meer informatie wil bel ik (gratis) de kindertelefoon 0800-0432 tussen 2 en 8 uur of ik kijk op www.pestweb.nl of www.pesten.net.
9. Ik kan mijn zwarte pet omruilen voor een witte pet, ook al verwachten anderen dat ik de pestvogel ben. Ik kan ook de goede kanten van mijn zwarte pet gaan gebruiken.



***Pestprotocol: VOOR OUDERS**

1. Ook mijn kind kan het vervelende gedrag van de zwarte pet gebruiken en een pestvogel zijn.
2. Ook mijn kind kan gepest worden.
3. Ik neem het probleem serieus.
4. Ik raak niet in paniek.
5. Ik straf niet fysiek, als ik hoor dat mijn kind vaak een zwarte pet opzet.
6. Ik probeer er achter te komen wat de mogelijke oorzaken kunnen zijn.
7. Ik vraag mij af:
 - Voelt mijn kind zich veilig thuis?
 - Voelt mijn kind zich veilig op school?
 - Pest mijn kind uit stoerheid of uit gewoonte?
 - Pest mijn kind omdat het denkt dat het zo hoort?
 - Pest mijn kind omdat het bij de groep wil horen?
 - Welke tv-programma's of computer games volgt mijn kind allemaal?
 - Weet mijn kind wel wat het doet, wat het aanricht?
8. Ik besteed extra aandacht aan mijn kind.
9. Ik corrigeer agressieve buien (Veel steun kun je vinden in het boek 'Echt wel!: de aanpak van gedragsproblemen).
10. Ik stimuleer mijn kind om aan sport te doen of bij een club te gaan.
11. Ik overleg met de school, niet met de ouders van een pestvogel of een gepest kind.
12. Ik bied hulp aan mijn kind.
13. Ik lees boeken over pesten en/of vraag informatie op (de film Spijt! Is een aanrader)
14. Ik schakel eventueel een expert in als ik dat nodig vind of de school dit aangeeft.

Uitleg van de petten van de Kanjertraining

Het gaat om het gedrag dat de kinderen vertonen. Kinderen kunnen elke keer een pet opzetten en bepalen daarmee hoe zij op dat moment naar school gaan en omgaan met anderen. Iedere pet heeft een positieve en een negatieve kant.

Witte pet/tijger: De tijger is een kanjer. Hij/zij is tevreden met zichzelf, komt voor zichzelf op en voor anderen. Maar weet ook wanneer het tijd is om weg te lopen.

Rode pet/aap: Neemt niemand serieus, ook zichzelf niet, hij/zij lacht overal om. Het is een meeloper en hij versterkt hierdoor het gedrag van de pestvogel.

Gele pet/ konijn: Heeft een slecht zelfbeeld en komt niet voor zichzelf op of voor anderen. Loopt liever snel (bang) weg.

Zwarte pet/pestvogel: Vindt zichzelf geweldig en anderen helemaal niks. En laat dat aan andere kinderen voelen. Alle anderen deugen niet en hij/zij bepaalt zelf wel wat hij doet. Hij/zij pest andere kinderen.

***Pestprotocol: VOOR DE LEERKRACHT**

'Leraren hebben een sleutelrol in de aanpak van pesten.'

'Je staat op of je staat het toe'

1. Door het kanjerproject wordt het pestgedrag verminderd en misschien zelfs voorkomen.
2. Wacht niet tot het pesten gemeld wordt, maar let op de signalen. Want lang niet al het pesten wordt gemeld. Ga hier meteen mee aan de slag en bespreek het zo snel mogelijk in de groep. Doorbreek het gedrag door het in de openbaarheid te brengen. Leg dus op dat moment je les stil en investeer in een goed klassengesprek, maak het bespreekbaar met naam en toenaam!
3. Voorbeelden van pesterijen kunnen o.a. zijn:
 - Doodzwijgen, isoleren
 - Insluiten in de klas, op de gang of het schoolplein
 - Opwachten buiten school
 - Slaan of schoppen
 - Achterna rijden
 - Altijd een bijnaam gebruiken
 - Zogenaamd leuke opmerkingen maken
 - Jennen/sarren
 - Bezittingen afpakken of stuk/kwijt maken
 - Opmerkingen maken over kleding
 - Iemand voortdurend ergens de schuld van geven
 - Gedoe via de smartphone, social media
4. Neem leerlingen serieus als pesterijen gemeld worden. Doe je dat niet dan durft hij/zij het misschien niet weer te zeggen.
5. Is er sprake van onderhuids pesten, dan heeft het geen zin om de leerlingen daar mee te confronteren: de leerlingen zullen het ontkennen, zeggen dat het een grapje is of de gepeste leerling de schuld geven.
6. Bij onderhuids pesten moet je het pesten in de algemene zin in de klas aan de orde stellen. Bijv. oorlog en vrede, schending van mensenrechten, kindermishandeling, pesten op school (oorzaken en gevolgen)
7. Is er sprake van merkbaar lichamelijke of geestelijke mishandeling dan moet je direct ingrijpen. Als je nu niet ingrijpt dan zeg je eigenlijk: 'ga maar door'.
8. Het gesprek dat je nu met de pester moet voeren is kort en heel duidelijk. Hoe lang wil je structureel pesten door laten gaan? Door gesprekken te blijven voeren los je het niet op. Je moet dus durven om de regels na te komen.
9. Vraag aan de pester: 'Is het jouw bedoeling om het leven van.....zuur te maken?' Hierop kan/mag de pester alleen maar ja of nee antwoorden. Bij nee, mag het vanaf nu ook niet weer gebeuren. Bij ja, is het een groot probleem en moet je maatregelen nemen.
10. Laat de pester het 'Oeps' blad invullen. De gepeste leerling kan de voorkant van het 'Oeps' blad invullen. Laat de pester het blad van de gepeste leerling ook lezen. Bewaar de 'Oeps' bladen in de (school)map. (Je kunt hiervoor het pestbriefje gebruiken, te verkrijgen bij Yvonne S.)
11. De pester moet gaan inzien welke gevolgen het pesten heeft. En dus hoe het gepeste kind zich voelt. Je zou de pester de opdracht kunnen geven om het boekje 'Tirannen' van A. Chambers geheel of gedeeltelijk te lezen. Of de film/boek Spijt van Carry Slee. Een goed idee om dit klassikaal te doen.

12. Als dit alles geen effect heeft, is de volgende stap het voeren van een aantal probleemoplossende gesprekken met de pester om de oorzaak van het pestgedrag te vinden. Mogelijke oorzaken:

Eerst zelf gepest zijn, bang zijn om zelf het mikpunt te worden, groot willen doen voor anderen, jaloers zijn, verwend zijn, slecht voorbeeld van..., geweld op TV of internet, reactie op bepaalde stoffen, (te kort aan) aandacht van ouders, mishandeling, nooit gecorrigeerd worden door de ouders, enz. (voor dit traject ga je naar de IB-er, die regelt dit met de gedragsspecialist)

13. Niemand is gewoon een pester. Het is aangeleerd gedrag. Een pester kan zijn zwarte pet afzetten. Maar daar is hulp bij nodig. Zorg voor wederzijds respect, dus ook voor de pester.

14. Is de oorzaak duidelijk? Probeer dan de gevoeligheid van de pester voor wat hij met het slachtoffer uithaalt, te vergroten.

15. Maak daarna samen met de pester afspraken over gedragsverandering. Aan het einde van elke week evalueer je samen met de 'pester' of hij/zij zich aan de afspraken heeft gehouden. Benadruk vooral de goede kanten van de zwarte pet, het kind voelt zich dan gezien en zo vergroot je de autonomie en de eigenwaarde van het kind.

16. Bij grote problemen kun je in overleg met de IB-er/gedragsspecialist zorg een handelingsplan opstellen (K.O.T. traject).

17. Maar wat als het geen effect heeft? Neem dan contact op met de ouders. De ouders moet dan- voorzichtig, maar duidelijk- worden verteld wat hun kind anderen aandoet. Ouders kunnen het pesten niet ontkennen omdat je alle voorgaande activiteiten hebt vastgelegd.

18. Als een pester andere kinderen echt mishandelt of eigendommen vernielt moeten de ouders er direct bij worden betrokken.

19. Stopt het pesten niet, dan is een sociale vaardigheidstraining een optie. Uiteindelijk kan via de IB'er ook externe hulp worden gevraagd, denk aan Rots en Water of Kids Skills. RET training helpt ook goed bij pesters.

20. Bij een onhoudbare situatie is de school genoodzaakt de pester te schorsen of zelfs te verwijderen van school. Dit kan echter alleen als je een dossier hebt opgebouwd.

21. Maar niet alleen de pester heeft hulp nodig. Ook de gepeste leerling moet geholpen worden. Anders wordt hij/zij een konijntje (bang/passief) of juist zelf een pestvogel (pester). Ook de gepeste leerling kan baat hebben bij sociale vaardigheidstraining (als de kanjertraining te weinig effect heeft, denk aan Rots en Water of Kids Skills) Tijdens de gymles kun je aandacht besteden aan zelfverdediging om de weerbaarheid van de leerlingen te vergroten. Raad ouders een cursus zelfverdediging zoals Judo aan.

22. Vergeet de hulp aan de hele klas niet. Lees in de klas een boek over pesten. Maak samen met de leerlingen een pestcontract en laat iedereen het ondertekenen. En bespreek ook of iedereen zich er aan houdt.

23. Elke situatie is weer anders, dus je moet zelf proberen in te schatten wat de ernst van de situatie is. Maar schuif het niet te snel weg, maar leg het 'probleem' eens voor aan een collega of de IB'er. Dan heb je meer steun/zekerheid.

Kenmerken van pesten volgens de literatuur	Veel gekozen oplossingen (vaak buiten de groep)	Alternatieve, preventieve oplossing: systematisch aanbod van SEL competenties in de groep m.b.v. Kanjer
---	--	--

Kinderen die psychisch lijden, veel verdriet hebben en dit uiten via emotionele uitbarstingen hebben een grote kans op slachtofferschap	Sociale vaardigheidstraining (zoals Rots en Water)	Besef hebben van jezelf • Kunnen inschatten van je eigen gevoelens en deze kunnen en durven uiten • Kennis hebben van je eigen interesses, waarden en kracht. • Een gezond zelfvertrouwen
Pesters hebben moeite om boosheid te reguleren. Ze zien pesten als middel om hun stressniveau te verlagen	Anti-pestprogramma met straffende insteek. (bv via het boek Echt Wel!) Training om boosheid onder controle te krijgen (agressie regulatie training)	Zelfmanagement • Impulscontrole in stressvolle situaties • Constructief omgaan met heftige emoties • Doelgericht gedrag
Sommige slachtoffers overreageren als ze gepest worden (gillen, krijsen). De pester ziet dit als beloning en aanmoediging	Weerbaarheidstraining	Zelfmanagement • Impulscontrole in stressvolle situaties • Constructief omgaan met heftige emoties • Doelgericht gedrag
Omstanders voelen zich niet geroepen om iets aan het pesten te doen omdat ze vaak geen empathie hebben voor het slachtoffer	Anti-pestprogramma in de groep (Kanker oefeningen)	Besef hebben van de ander • Empathie; inleven in de gedachten en gevoelens van de ander • Perspectief kunnen nemen • Diversiteit; verschillen tussen individuen en groepen herkennen en waarderen
Slachtoffers hebben vaak weinig vrienden, veel vijanden. Gaat gepaard met gebrek aan zelfvertrouwen en tekortschietende sociale vaardigheden	Sociale vaardigheidstraining (Rots en Water). faalangsttraining	Relaties kunnen hanteren • Relaties aangaan gebaseerd op samenwerking • Sociale druk weerstaan • Conflicten samen kunnen en durven oplossen
Omstanders vinden het moeilijk om met groepsdruk en pesten om te gaan: óf men doet actief mee óf men blijft passief. Zij houden	Anti-pestprogramma in de groep (Kanker oefeningen)	Relaties kunnen hanteren • Relaties aangaan gebaseerd op samenwerking • Sociale druk weerstaan Conflicten samen kunnen en durven oplossen

daardoor het pesten in stand.		
Pesters hebben de neiging om sociale interacties snel als bedreigend of provocerend te ervaren. Ze kiezen daarom vaak een strategie die op korte termijn bevredigend is; agressie t.o.v. de ander.	Sociaal-cognitieve training	Keuzen kunnen maken • Keuze maken die goed is voor jou én de ander (win-win) • Bijdragen aan een positief klimaat in je klas/school • Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en de keuzen die je maakt.

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

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

Wat is plagen?

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

Wat is pesten?

Iemand wordt getreiterd of is het mikpunt van pesterijen als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen. Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos. Het sterkere kind; de pester, heeft een grotere mond en anderen kijken tegen hem of haar op. De pestkop heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

Samenvattend:

- De daders zijn of sterker, of mondiger, of ouder of met meer.
- Het pesten is tegen je zin, maar je kunt het niet stoppen.
- Het gebeurt vaker dan één keer, soms weken of maanden lang.
- Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.
- Je hebt verdriet en pijn, het pesten maakt je angstig of bang.