



vmbo | techniek ■ technologie ■ design

Anti-pestprotocol

Inhoud

Inleiding.....	3
Definities	4
Plagen.....	4
Ruzie.....	4
Pesten.....	4
Cyberpesten.....	5
Hoe wordt er gepest?	6
De betrokkenen	7
De gepeste leerling	7
Mogelijke signalen, thuis en op school, van gepest worden.....	7
De pester	8
De groep.....	8
Medewerkers.....	8
Ouders/Verzorgers.....	9
De vijfsporenaanpak	10
Preventieve aanpak	12
De mentor	12
De medewerker	12
De leerlingbegeleider	12
De ouders	13
Curatieve aanpak.....	14
De mentor	14
Aanspreken van de leerling die pest.....	15
De medewerkers.....	15
De leerlingbegeleider	15
De anti-pestcoördinatoren	15
De zorgcoördinator	15
De adjunct-directeur onderwijs.....	16
De ouders	16
Sancties & gevolgen	16
Bijlage 1 - Informatie voor ouders van <i>gepeste</i> leerlingen	17
Bijlage 2 - Informatie voor ouders van pestende leerlingen.....	19
Bijlage 3 - Tips voor leerlingen	20
Bijlage 4 - Links voor bruikbare adressen bij pesten en cyberpesten.....	22

Inleiding

Eén van de uitgangspunten van het Corbulo College is ‘met anderen zo om te leren gaan zoals je zelf ook behandeld wilt worden’.

Het Corbulo College is een school die staat voor kleinschalig onderwijs voor techniek, technologie en design waar alle leerlingen gezien worden. Wij bevorderen zelfstandigheid en stimuleren leerlingen om hun passie en beroepskeuze te ontdekken en te ontplooiën.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel, mentoren en schoolleiding scheppen een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Door het creëren van overzicht en herkenbaarheid, draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Het moet zo 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 dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

“Pesten” is in strijd met onze uitgangspunten en past daarom niet op het Corbulo College.

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

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.

Een anti-pestprotocol kan alleen functioneren als aan onderstaande voorwaarden is voldaan: Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.

Definities

Er bestaat een verschil tussen plagen, pesten en ruziemaken. Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen plagen en pesten en wat is het verschil tussen pesten en ruzie maken?

Plagen

Je kunt van plagen spreken, als beide partijen even sterk zijn, en er niet echt gesproken kan worden van een slachtoffer en een dader. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar **wel mogen**.

Het kan een steekspel met woorden zijn, of elkaar voor de gek houden. **De plager heeft niet de intentie om de geplaagde te beschadigen**. Tussen kinderen, zeker in de bovenbouw en in het voortgezet onderwijs, zie je hetzelfde patroon ontstaan. Humor (echte!) staat hierbij centraal.

Door zo nu en dan een beetje geplaagd te worden en terug te plagen zal de sociale weerbaarheid van een kind vergroot worden. Het is goed voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind.

Ruzie

Ruzie maken wordt door kinderen nog wel eens benoemd als pesten. Hoewel een ruzie geen pesten is, kan een niet goed opgeloste ruzie soms wel tot pesten leiden.

Een ruzie is een conflict tussen mensen over een bepaalde zaak. Bijvoorbeeld over eigendom van spullen, of over het feit of er nu wel of niet voor het “echie” werd gespeeld. Als een ruzie uitgesproken is kunnen de voormalige ruziemakers vaak weer samen door één deur.

Pesten

“Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten die niet meer in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.”

(Bob van der Meer, Pesten op School)

We spreken van een slachtoffer van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend. Het kan zeer bedreigend zijn.

Bij pestgedrag gaat het in tegenstelling tot bij de hierboven genoemde voorbeelden bij ruzie niet om een zaak maar om het beschadigen van een persoon.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Tegelijkertijd kan iedereen dader zijn. Met andere woorden pesten is schadelijk voor zowel de gepeste als de leerling die pest. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben samen met ouders en leerlingen een taak bij het tegengaan van pesten. Het is belangrijk dat leerlingen weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via de mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

De vormen van pesten zijn helaas talrijk. Gebeurde “vroeger” pesten alleen in de werkelijke wereld, tegenwoordig vindt pesten ook steeds meer plaats in de digitale wereld; het digitaal pesten (cyberpesten).

- **Met woorden:** bijvoorbeeld vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms’jes schrijven, etc.
- **Lichamelijk:** bijvoorbeeld trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, etc.
- **Achternvolgen:** bijvoorbeeld opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten, etc.
- **Uitsluiting:** bijvoorbeeld doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten, etc.
- **Stelen en vernielen:** bijvoorbeeld afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen, etc.
- **Afpersing:** bijvoorbeeld dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen, etc.
- **Pestmail:** schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen
- **Stalking:** het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in de chatroom.
- **Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals:** porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- **Ongewenst contact met vreemden**
- **Webcam-seks:** beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- **Hacken:** gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pestmail.

De betrokkenen

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet, etc.

Een leerling die wordt gepest, praat er thuis 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
- het idee dat hij/zij niet mag klikken

Mogelijke signalen, thuis en op school, van gepest worden

- Alleen staan in de pauze
- In de pauzes steeds contact zoeken met een medewerker van de school
- Niet welkom zijn binnen een groep in pauzes en/of lesverband
- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven

Natuurlijk kunnen deze signalen ook op “iets anders” duiden. Ga in ieder geval in gesprek met het kind.

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair 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 leerlingen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- 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.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

De groep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Ze behouden enige afstand; dit is de zwijgende middengroep.

Andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee; dit zijn de zogenaamde meelopers. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen tegen de pester(s) in te gaan; dit zijn de leerlingen die het opnemen voor de gepeste leerling. De middengroep speelt een belangrijke rol in het oplossen van het pestgedrag.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften. De meelopers houden het pestgedrag vaak in stand, doordat de pester gestimuleerd wordt door de aandacht die hij met zijn gedrag krijgt. Als er geen meelopers zouden zijn, zou het pestgedrag naar alle waarschijnlijkheid snel afnemen/stoppen.

Medewerkers

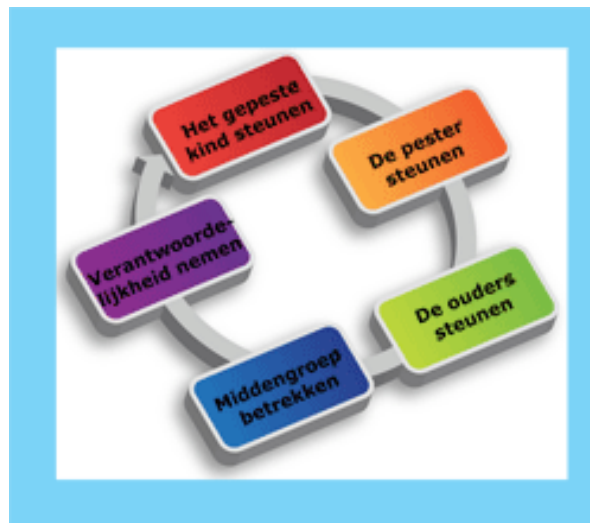
Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.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

Ouders/Verzorgers

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

De vijfsporenaanpak

De aanpak van pestgedrag op het Corbulo College gaat volgens de zogenoemde vijfsporenaanpak . Dit houdt in:



1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in het bijzonder.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen (eenieder).
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd (mentor).
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen (mentor, leerling, evt. leerlingbegeleider).
- Het aanbieden van hulp door de leerlingbegeleider.

3. Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester (mentor).
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen (mentor).
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag (mentor).
- Het aanbieden van hulp door de leerlingbegeleider.

4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind
- De school verwijst, in samenspraak met School maatschappelijk Werk, de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners
- De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepeste leerling wil zich niet alleen veilig voelen op school; de leerling wil ook geaccepteerd worden. Hij/zij verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerd te voelen. Daar kan soms extra begeleiding of een training aan bijdragen.

Preventieve aanpak

De mentor

De mentor heeft een grote verantwoordelijkheid bij het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

In leerjaar 1 is dat tijdens de kennismakingsmiddag voor de zomervakantie. Tijdens deze middag leren de kinderen elkaar kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar.

Na de zomervakantie is er een vervolg van het kennismakingsprogramma in de vorm van een introductieweek. Hierin leren kinderen elkaar en de school beter kennen. Voor de herfstvakantie gaan de eerste klassen ook nog op kamp. Hierin staan samenwerken, groepsactiviteiten en plezier met elkaar centraal.

De klas brainstormt daarnaast over wat plagen en wat pesten is. Na het brainstormen wordt het verschil tussen plagen en pesten verduidelijkt/aangevuld aan de hand van het gestelde onder de kopjes “Plagen” en “Pesten” (zie p. 4).

Na de kennismaking wordt in de wekelijkse mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken en gezamenlijke opdrachten. In de mentorlessen is er ook ruimte voor individuele gesprekken met de mentor, bijvoorbeeld als een leerling over pesten wil praten of zijn zorgen wil uiten m.b.t. een klasgenoot.

De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is zeer belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar; waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd en waar ruzies worden uitgesproken. De basis is het handhaven van de omgangsregels en de schoolregels zoals die in de schoolgids vermeld staan.

In en rond de school wordt er door de conciërge en docenten tijdens pauzes gesurveilleerd. Daarnaast spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school.

De leerlingbegeleider

Op het Corbulo College hebben we een leerlingbegeleider, die, daar waar nodig, met leerlingen in gesprek kan gaan over uiteenlopende onderwerpen.

De ouders

Ouders moeten op de hoogte gesteld worden van het antipestprotocol. Dit kan via de schoolgids en de website van de school. De mentor kan hier naar verwijzen. Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop het pesten kan worden aangepakt.



Curatieve aanpak

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. De mentor is altijd het eerste aanspreekpunt voor leerlingen en ouders.

De mentor

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

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 2 en 3. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.

De mentor bespreekt direct het vervolgetraject indien het pesten zich herhaalt.

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.

Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de adjunct-directeur onderwijs van de leerling(en). Hij overhandigt de adjunct-directeur-onderwijs het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

Het volgende stappenplan kan hierbij gevolgd worden:

1. Inventarisatie bij collega's (OP en OOP) door mentor
2. In gesprek gaan met gepeste leerling
3. In gesprek gaan met pestende leerling
4. Evt. in gesprek gaan met klasgenoten
5. Mentor informeert betreffende ouders over de situatie
6. Plan opstellen (zie mogelijke stappen hieronder) evt. met anti-pestcoördinator
7. Mentor informeert betreffende ouders en lesgevende docenten over plan van aanpak
8. Plan uitvoeren en vaststellen evaluatiemoment
9. Evalueren plan met alle betrokkenen
10. Indien geen verbetering; sancties door de adjunct-directeur onderwijs en wederom gesprek
11. Nazorg / vinger aan de pols en registratie

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de leerling die pest hierop aangesproken door de mentor. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag en de uitkomst van het gesprek, wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de leerling die gepest is blijft. Bij herhaling zal het alternatief voor straffen toegepast worden. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is.

In een vervolggesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met de mentor, met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen.

In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerling die pest verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan ook als voorwaarde stellen dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.

De medewerkers

Alle medewerkers van de school dienen als voorbeeld voor de leerlingen. Daarnaast moeten zij ingrijpen wanneer zij signalen opvangen die lijken te wijzen in de richting van pesten. Daarna geven ze signalen van pesten door aan de betreffende mentor. De mentor doorloopt vervolgens de stappen van het beschreven stappenplan. Van medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

De leerlingbegeleider

De leerlingbegeleider ondersteunt daar waar nodig de mentor, biedt hulp aan zowel de jongere die gepest wordt, als aan de jonger die pest en overlegt met de zorgcoördinator en schoolmaatschappelijk werk over externe trajecten.

De anti-pestcoördinatoren

Op het Corbulo College zijn twee anti-pestcoördinatoren. Deze kunnen worden ingeschakeld, wanneer de mentor er niet uit komt met leerlingen en ouders. Zij kunnen dan de mentor ondersteunen en extra hulp bieden waar nodig.

De zorgcoördinator

De zorgcoördinator start, indien nodig, de contacten met externe partijen op en monitort het proces.

De adjunct-directeur onderwijs

De adjunct-directeur onderwijs ondersteunt de mentor, de leerlingbegeleider en de anti-pestcoördinatoren bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.

In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:

1. Confronteren
2. Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
3. Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten

In gesprekken met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal voldoende vaardig gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters. De teamleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, om professionele hulp in te schakelen.

De teamleider stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject. Tenslotte bespreekt de teamleider de mogelijkheden tot hulp met de ouders. De teamleider koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

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. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven.

Sancties & gevolgen

Afhankelijk van de ernst van de uitlatingen, gedragingen en gevolgen, worden naar leerlingen toe maatregelen genomen welke variëren van waarschuwing, verplichte deelname aan een training, schorsing en verwijdering van school. Dit wordt per situatie beoordeeld door de directie.

Wanneer er sprake is van een strafrechtelijke overtreding, kan er aangifte gedaan worden bij de politie door school, ouders of de leerling zelf.

Bijlage 1 - 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 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 doet.
- 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. 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.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie, door het met iemand te delen.

Bijlage 2 - Informatie voor ouders van pestende leerlingen

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:

- 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 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.
- Er zijn mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor of orthopedagoog.

Bijlage 3 - Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmailadres om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft, maar een schuilnaam (niet gerelateerd aan geweld of sex).
- Ook hier geldt: Gebruik altijd een schuilnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent.
- Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of teamleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie.



Bijlage 4 - Links voor bruikbare adressen bij pesten en cyberpesten

Algemene zoekpagina's

www.pesten.startpagina.nl

www.pesten.startkabel.nl

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

Website van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en docenten.

www.pesten.net

Voor en door slachtoffers.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

www.digibewust.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.

www.ppsi.nl

PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

www.schoolveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.