

# Protocol omgaan met Pesten op school



# Protocol omgaan met Pesten op school

## Hoe gaan wij om met pesten?

Wat doen jullie tegen pesten? Dit is misschien wel de meeste gestelde vraag van ouders, die op zoek zijn naar een basisschool voor hun kind. Logisch, je wilt als ouders niets liever dan een veilige omgeving, waar je kind zich prettig voelt, gezien en gehoord wordt en met plezier naar toe gaat. En daar hoort pesten niet bij!

De Keizerskroon wil haar kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Het is belangrijk om een duidelijk en helder beleid te hebben waar alle betrokkenen op kunnen terugvallen in voorkomende gevallen. Natuurlijk is het beter om het pesten te voorkomen door het scheppen van een goed pedagogisch klimaat. Daar gaat dan ook in eerste instantie de aandacht naar uit. De leerkrachten bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een veilig klimaat en een prettige werksfeer in de klas en op het schoolplein. In veruit de meeste gevallen lukt dit door ongeschreven regels aan te bieden en deze te onderhouden. Daarnaast is het gewenst om duidelijke afspraken met de kinderen te maken. Een van die duidelijke afspraken is dat kinderen met respect met elkaar dienen om te gaan. Dat dit niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft aan dat we dit kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten steken.

Ons pedagogisch uitgangspunt is dat alle kinderen goed met elkaar moeten leren omgaan. We besteden hier aandacht aan tijdens Taakspel, catecheselessen, IPC, groepsgesprekken, bij het buitenspelen, eigenlijk de hele dag door als we met de kinderen bezig zijn.



## Plagen en Pesten.....Wat is het verschil?

Iemand op het schoolplein een stevige duw geven kan plagen zijn, maar het kan net zo goed gaan om echt pestgedrag. We spreken over plagen wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te geven vanuit een onschuldige sfeer. Het gaat dan om een prikkelend spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen leren kinderen heel goed om te gaan met allerlei conflicten.

Het specifieke van pesten is dus gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter. We spreken van pestgedrag als het daarnaast ook nog regelmatig gebeurt, waardoor de veiligheid van de omgeving van een kind wordt aangetast. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie.

Denk aan:

Verbaal: vernederen, schelden, dreigen, belachelijk maken.

Fysiek: trekken, duwen, schoppen, slaan, bijten, krabben.

Intimidatie: dwingen om handelingen te verrichten, klemzetten, weg versperren etc.

Isolatie: zorgen dat een kind alleen komt te staan, niet bij groepsactiviteiten betrekken .

Digitaal: via internet, mobile telefoon.

## Het vijf sporen sporenbeleid

De Keizerskroon wil voor alle kinderen die de school bezoeken een veilige school zijn. Dit betekent dat de school expliciet stelling neemt tegen pestgedrag en concrete maatregelen voorstelt bij voorkomend pestgedrag. Op het moment dat dit pesten wordt, hardnekkig tegen dezelfde persoon gericht is en deze hier geen of nauwelijks weerstand tegen kan bieden, is er sprake van gedrag dat we niet kunnen tolereren. Het is enorm belangrijk dat we hiervan zo snel mogelijk op de hoogte worden gebracht , zodat we tijdig maatregelen kunnen treffen. Op onze school hanteren we in deze gevallen een vijf sporen beleid.

De vijf sporen betreffen:

1. We geven aandacht en bieden steun aan het kind dat gepest wordt.
2. We geven aandacht en bieden steun aan de kinderen die pesten.
3. We betrekken de andere leerlingen (omstanders en meelopers) uit de klas bij het vinden van oplossingen.
4. We pakken het pesten in de school als team samen aan.
5. We betrekken ook de ouders daar actief bij.

### 1. Het gepeste kind

Sommige kinderen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop deze geuit worden. Uit onderzoek blijkt dat kinderen gepest worden in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen. Er is dan al sprake van een onveilige situatie, waarbinnen een pester zich kan manifesteren en zich daarin ook nog verder kan ontwikkelen. Kinderen die gepest worden doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten in hun omgeving. Ze spelen een ander instrument, doen aan een andere sport of zitten op een ander clubje. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet goed. Er zijn helaas aanleidingen genoeg om door anderen gepest te worden mits de pesters daar de kans voor krijgen. Veel kinderen die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp niet uitkomt. Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

### Hulp aan het gepeste kind

De begeleiding van het gepeste kind is van groot belang. Het kind is eenzaam en slachtoffer en heeft recht op professionele zorg vanuit de school. Naast het voorkomen van nieuwe ongewenste ervaringen moet er ook aandacht besteed worden aan het verwerken van de ervaringen. Dit gebeurt bijv. door: Gesprekken met de contactpersoon, maar bij voorkeur met de leerkracht van het kind. Bij het monitoren van ontwikkelingen is het van belang naast incidentele momenten ook vaste momenten van gesprek in te bouwen waarin het kind gevraagd wordt naar de gewenste vooruitgang. Het doel is tweeledig: zowel het signaleren

van nieuwe prikkels als het verwerken van de eerdere ervaringen. Met de informatie wordt vertrouwelijk omgegaan.

Voor de kinderen die gepest zijn is er een kort coaching traject mogelijk, deze wordt begeleid door de IB-er. Ook wordt er 1 keer jaar de Sta sterk training aangeboden na schooltijd. Hier kunnen ouders hun kind zelf voor aanmelden.

## **2. De pester**

Kinderen die pesten zijn vaak juist fysiek wel de sterkste uit de groep. Ze kunnen zich permitteren zich agressiever op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Pesters lijken in eerste indruk populair te zijn in een klas, maar ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Met het vertoonde pestgedrag gaat ze dat gemakkelijk af en ze krijgen andere kinderen mee bij het gedrag naar een slachtoffer. Pesters hebben ook feilloos in de gaten welke kinderen gemakkelijk aan te pakken zijn en als ze zich al vergissen, gaan ze direct op zoek naar een volgend slachtoffer

### **Hulp aan de pester**

De pesters hebben in ons pedagogisch stelsel ook recht op hulp, zij zijn niet in staat om op een normale wijze met anderen om te gaan en hebben daar onze professionele hulp bij nodig.

Die hulp kan bestaan uit de volgende activiteiten:

Een gesprek waarin wordt aangegeven welk gedrag niet geaccepteerd wordt op de school. Vaak laten we het kind ook opschrijven of tekenen waar het mis gegaan is. Hiermee gaan we verder in gesprek en zorgen we ervoor dat het kind zijn verontschuldiging aanbiedt aan het gepeste kind..

Een wordt een duidelijke afspraak voor een vervolgesprek gemaakt, ongeacht de ontwikkelingen. Ook wordt dan gesproken over welke straf er zal volgen indien het pestgedrag toch weer voorkomt.

Pestgedrag wordt binnen het team van de school gemeld zodat al het personeel alert kan reageren. De ouders worden geïnformeerd van zowel de pester als het gepeste kind.

Soms kan er besloten worden om het kind dat pest een individuele training aan te bieden van de Sta sterk training.

## **3. De meelopers en de andere kinderen**

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij pesten in de direct actieve rol van pester. Sommige kinderen behouden enige afstand en andere kinderen doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde "meelopers". Er zijn ook kinderen die niet merken dat er gepest wordt, en er zijn kinderen die niet willen weten dat er gepest wordt in hun directe (school) omgeving. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor in populariteit mee te liften met de pester in kwestie.

### **Hulp aan de meelopers**

Het heeft absoluut zin om daadwerkelijk op te staan tegen het pesten. Zodra andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie aanzienlijk veranderen. Het pesten wordt dan al direct minder vanzelfsprekend. De situatie voor met name meelopers verandert door het ongewenste karakter van het vertoonde pestgedrag.

Het wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te gaan in het pestgedrag.

Meelopers horen graag bij de norm en de grote groep en zijn niet bereid en ook niet in staat om grote

risico's te lopen waarvan ze de gevolgen niet kunnen overzien, dit in tegenstelling tot de ervaren pester. Kinderen die pestgedrag signaleren en dit bij de leerkracht aangeven

vervullen dus een belangrijke rol. De kinderen uit de middengroep zijn goed te mobiliseren tegen pestgedrag.

Als de groep eenmaal in beweging is gebracht, hebben kinderen die pesten veel minder te vertellen. Deze middengroep is eenvoudig te mobiliseren, niet alleen door de leerkracht, maar ook door de ouders.

#### **4. De ouders**

Ouders hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders beschikken niet altijd over de juiste informatie en ook het zich op beperkte schaal voordoen van conflictsituaties tussen groepen kinderen, zorgt ervoor dat er nauwelijks vergelijkingsmateriaal voorhanden is. Een pester op school hoeft zich in de thuissituatie niet als pester te manifesteren. Sommige ouders zien ook de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij vertalen het pestgedrag van hun kind in weerbaar gedrag.

#### **Hulp van en aan de ouders**

Over het algemeen kan gesteld worden dat de school voor de ouders een klimaat schept waarin over problemen gesproken kan worden zowel individueel als in groepsverband. De voorkeur gaat ernaar uit om bij problemen tussen kinderen onderling allereerst de school in te schakelen. We willen voorkomen dat ouders rechtstreeks op het kind van een ander afstappen. Daarnaast is het van belang dat meerdere communicatiemogelijkheden worden benut om elkaar te benaderen; mondeling, schriftelijk en/of door middel van themabijeenkomsten. Zodat op verschillende manieren over de problematiek kan worden gesproken en oplossingen gezocht kunnen worden.

#### **Ouders van het gepeste kind**

Voor de ouders van het gepeste kind is het van belang dat de school ernst maakt met de aanpak van het pesten. Met de ouders van het gepeste kind zal overleg zijn over de aanpak en de begeleiding van hun kind. De ouders van het gepeste kind moeten absoluut op de hoogte zijn van wat er met hun kind gebeurt.

#### **Ouders van de pester**

Evenals met de ouders van het gepeste kind zal overleg gevoerd moeten worden over de aanpak en begeleiding van de pester.

#### **Ouders van de zwijgende middengroep**

Deze ouders moeten zich bij de leerkracht kunnen melden als zij van hun kind vernemen dat er een kind gepest wordt. Ook voor die ouders moet een klimaat geschapen worden waarin het duidelijk is dat de school open staat voor dit soort meldingen en dat er wordt aangegeven wat er aan het probleem wordt gedaan.

Ouders kunnen hun kinderen zeggen dat zij het verschrikkelijk vinden als kinderen elkaar pesten. Dat als hun kind het ziet, het zeker niet mee moet pesten, maar stelling moet nemen. Indien het kind die stelling niet durft te nemen, het altijd aan de ouders of aan de leerkracht moet vertellen. Praten over pesten is immers iets anders dan klikken. Ouders kunnen hun kind daarin ondersteunen en begeleiden.

#### **Hulp aan ouders**

Leraren krijgen te maken met ouders van slachtoffers, pesters en van de zwijgende middengroep. De ouders van de slachtoffers zullen het meest geneigd zijn de hulp van de school in te roepen, maar ook de ouders van de zwijgende middengroep zullen zich misschien zorgen maken. Pesten verziekt immers de sfeer in de klas. Voor ouders van pesters kan de mededeling dat hun kind pest soms erg confronterend zijn.

#### **Ouders van pesters**

-neem het probleem serieus.

Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.

-Praat met het kind om achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen

- Maak het kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- Besteed aandacht aan het kind
- Stimuleer het kind tot het beoefenen van een sport om zijn agressie vreedzaam kwijt te kunnen
- Schakel eventueel deskundige hulp in.

### **Ouders van gepeste kinderen**

- bespreek het probleem met de direct betrokken leraar van het kind
- lees samen met het kind literatuur over pesten op school (zie leessuggesties)
- beloon het kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen (laat het kind merken dat het ook sterke kanten of eigenschappen heeft)
- stimuleer het kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij/zij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken
- houd de communicatie met het kind open en blijf dus in gesprek met het kind
- steun het kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt
- laat het kind opschrijven wat het heeft meegemaakt (dit kan best emotionele reacties oproepen. Dat is op zich niet erg, als het kind hiermee maar geholpen wordt om de emoties te verwerken)
- laat het kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining, bijvoorbeeld een training van Bureau Jeugdzorg/GGZ , een particuliere instelling of GGD op school.

Als de ouders aangeven dat zij er eigenlijk van hun kind niet met de school over mogen praten, maak hen dan duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken en dat er regelmatig afstemming vindt met hen.

### **Adviezen aan alle ouders**

- neem het probleem serieus: het kan ieder kind overkomen
- neem de ouders van het gepeste kind serieus
- maak het tot een gemeenschappelijk probleem
- praat met het kind over school, over de relaties in de klas en over wat leraren doen. Vraag hem of haar af en toe of er in de klas wordt gepest
- koppel informatie van het kind terug naar school: wie pest er, wat doen zij en waarom
- corrigeer het kind als het voortdurend anderen buitensluit of als het meedoet met pesten
- geef als ouder het goede voorbeeld, wees niet neerbuigend of respectloos ten opzichte van anderen
- leer het kind voor anderen op te komen.

### **Leessuggesties voor ouders**

- Pesten bij kinderen door S. Munro  
Centrale Uitgeverij De Banier BV, 2000 ISBN 90 4470 0871  
Dit boek geeft ouders handige tips om pesten te onderkennen, te voorkomen en aan te pakken wanneer het zich voordoet.
- Pesten, Gedaan ermee! Door Gie Deboutte  
Brussel: BDJ – Jeugd & Vrede vzw., 1997, ISBN 90 7564 0013  
Bestellen via de stichting Vredeseducatie, Utrecht, tel 030-2723500.  
Hoe om te gaan met pesterijen? Tips voor ouders, leraren en begeleiding
- Pesten hoort er niet bij Lucy Buddelmeijer (eindredactie)  
Stichting Jeugdinformatie Nederland, Utrecht, 1995 2e druk, ISBN 90 7449 2185.  
Bestellingen tel. 030-2394455  
Brochure met informatie en advies voor ouders van kinderen van 8 tot 15 jaar.

Een zeer uitgebreid en actueel literatuuroverzicht is te vinden op de website [www.pestten.net](http://www.pestten.net) van de stichting Europees Expertisecentrum voor Veiligheid. Ook in het Engels zijn er voor

ouders tal van publicaties verschenen. Een bezoek aan de website [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk) is daarvoor zeer de moeite waard. Kidscape is een bekende Britse organisatie die zich bezighoudt met het bestrijden van pesten en (seksueel) geweld tegen kinderen.

Sites tegen pesten

<http://www.sjn.nl/pesten/>

Deze site is bedoeld voor ouders die willen weten hoe je pesten kunt herkennen en wat je er tegen kunt doen. De site gaat uit van de Stichting Jeugdinformatie Nederland, nu onderdeel van het Nederlands Instituut voor zorg en welzijn (NIZW) Jeugd te Utrecht.

<http://www.pestten.net/>

Biedt uitgebreide informatie over de aanpak van pesten voor ouders, kinderen en scholen. Deze site gaat uit van Bob van de Meer, voorzitter van de Stichting Europees Expertisecentrum voor Veiligheid

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

Geeft informatie aan kinderen in de bovenbouw en in het voortgezet onderwijs. Ook leraren en ouders kunnen er terecht. De site gaat uit van het Transferpunt voor jongeren, school en veiligheid van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum.

<http://www.posicom.nl>

Het anti-pestbureau Posicom is gespecialiseerd in het aanpakken van pesten en in het optimaliseren van groepsprocessen en biedt daarvoor een aantal diensten en readers aan, specifiek gericht op scholen en instellingen die werken met kinderen en jongvolwassenen. Posicom verzorgt eveneens ouderavonden over het aanpakken van pesten.

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

De homepage heeft verschillende mogelijkheden voorhanden zoals: Transferpunt jongeren, school en veiligheid.

<http://www.besafeonline.org>

Op deze site treft u informatie aan over veilig internetgebruik, waaronder ook een onderdeel digitaal pesten.

<https://www.omgaanmetpesten.nl>

Stichting Omgaan met Pesten erkent dat pesten als maatschappelijk probleem bestaat. Zij spant zich in om enerzijds pesten te voorkomen (preventief) en anderzijds om pesten op te lossen (curatief) of de gevolgen daarvan te beperken. Stichting Omgaan met Pesten wil individuen en organisaties helpen pesten tegen te gaan en richt zich op alle facetten van het pestprobleem.

### **5. De school, het schoolteam / overig personeel / stagiaires**

De leerkracht heeft een zeer belangrijke rol bij het voorkomen, signaleren, analyseren en oplossen van pestgedrag. De leerkracht zal helder en duidelijk moeten maken dat het ongewenste gedrag volstrekt niet wordt geaccepteerd en maatregelen moeten nemen om het ongewenste gedrag in de toekomst te voorkomen.

### **Hulp aan het schoolteam / overig personeel / stagiaires**

Opstellen van duidelijke richtlijnen (zie repressieve maatregelen)

Deskundigheidsbevordering

Onderwerp op teamvergaderingen en bouwoverleg

### **Preventieve maatregelen:**

1. De leerkracht bespreekt met de leerlingen de algemene afspraken en regels in de klas als normaal gebruikelijk aan het begin van het schooljaar. Het onderling plagen en pesten wordt hier benoemd en besproken in alle groepen van de school. Indien de leerkracht aanleiding daartoe ziet, besteedt hij of zij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek.
2. Op de Keizerskroon starten we ieder jaar met het "Verhaal van de school". Hierin komen 10 kernwaarden aan de orde waarvan er iedere week één aan bod komt in de klas. Deze waarden zijn voor ons van groot belang. Hiermee maken we de kinderen duidelijk waar we voor staan en hoe we met elkaar omgaan.
3. In elke groep hangen de vijf schoolregels, welke op rijm zijn gemaakt. Deze schoolregels worden geregeld besproken in de klas.
4. Er zijn contactpersonen en een vertrouwenspersoon op de Keizerskroon. Zij bezoeken jaarlijks alle groepen en gaat geregeld met kinderen in gesprek.
5. Er is op school Schoolmaatschappelijk werk ter beschikking.
6. Er is een leerlingvolgsysteem KIJK voor de sociaal- emotionele ontwikkeling en twee keer per jaar wordt er een sociogram van de groep gemaakt.

De vijf schoolregels die in alle klassen hangen:

***Samen belangrijk zijn....  
dat is pas fijn!***

***Zorgen voor elkaar is goed,  
het is fijn als je iets voor een ander doet!***

***Wij ruimen alles keurig op,  
want een nette school vinden wij TOP!***

***Het is fijn, als we buiten  
en binnen de school rustig zijn.***

***Wij praten op een vriendelijke toon  
en zijn beleefd op De Keizerskroon!***

### **Repressieve maatregelen:**

1. Indien er sprake is van incidenten betreffende pestgedrag wordt dat met de betrokken kinderen besproken door de leerkracht van het kind. Dit gesprek staat niet op zichzelf maar wordt regelmatig herhaald om het probleem aan te pakken. Van dit gesprek worden aantekeningen gemaakt in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het gepeste kind. De leerkracht kan bijgestaan worden door een vertrouwenscontactpersoon of een Intern Begeleider.
2. Indien er sprake is van herhaald pestgedrag worden de ouders van de pester in het bijzijn van de pester op de hoogte gesteld van de ongewenste gebeurtenissen in een gesprek op school. Aan het eind van dit oudergesprek worden de afspraken met de pester uitdrukkelijk doorgesproken en ook vastgelegd. Ook de op te leggen sancties bij overtreding van de afspraken worden daarbij vermeld. Gedacht kan worden aan uitsluiting van met name situaties die zich in het bijzonder lenen voor pestgedrag. Daarbij kan gedacht worden aan: de gymlessen (kleedkamer). De directeur van de school wordt op de hoogte gesteld van de gesprekken met de kinderen en de ouders en kan de gemaakte afspraken terugvinden in het dossier van het kind.
3. Indien het probleem zich toch blijft herhalen meldt de leerkracht dit gedrag aan de directeur van de school. De leerkracht overhandigt de directeur een gedocumenteerd



protocol met daarin de data van de gebeurtenissen, de data en inhoud van de gevoerde gesprekken en de vastgelegde afspraken zoals die gemaakt zijn om het pesten aan te pakken

4. De directeur roept de ouders op school voor een gesprek. Ook het kind kan in dit eerste directie gesprek betrokken worden. De directeur gaat uit van het opgebouwde archief van de leerkracht en vult dit archief verder aan met het verloop van de gebeurtenissen.
5. Indien het gedrag niet verbetert, kan er een verwijzing plaatsvinden naar het Schoolmaatschappelijk werk.
6. Een en ander wordt zorgvuldig gedocumenteerd in een digitaal sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem van de school.
7. Indien het pestgedrag van de pester niet aanzienlijk verbetert, en / of de ouders van het kind onvoldoende meewerken om het probleem ook aan te pakken kan de directeur van de school overgaan tot bijzondere maatregelen zoals: isoleren van de pester of een tijdelijke uitsluiting van het bezoeken van de lessen. Indien er sprake is van ernstig wangedrag kan tot schorsing of verwijdering worden overgegaan. De precieze procedure is beschreven in de schoolgids.

### **De 10 gouden regels ten aanzien van het pesten voor de kinderen zijn:**

1. Word je gepest, praat er dan thuis en op school over. Houdt het niet geheim!
2. Je beoordeelt andere kinderen niet op hun uiterlijk.
3. Je sluit een ander kind niet buiten van activiteiten.
4. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander kind.
5. Je scheldt een kind niet uit en je verzint geen bijnamen.
6. Je lacht een ander kind niet uit en je roddelt niet over andere kinderen.
7. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn.
8. Je accepteert een ander kind zoals hij of zij is.
9. Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar partij te kiezen
10. Als je zelf ruzie hebt, praat het eerst uit. Lukt dat niet dan meld je dat bij de leerkracht of de IB/er-contactpersoon.

### **Het 'nieuwe' pesten/ Cyberpesten.**

De laatste jaren heeft het contact via mobiele telefoons, facebook, snapchat, instagram, e-mail en chatbox een ware vlucht genomen. Helaas heeft dit echter ook de mogelijkheden om elkaar te pesten aanmerkelijk vergroot. De relatieve anonimiteit van de nieuwe vormen van communicatie, werkt de brutaliteit van de pesters in de hand. De kans om gepakt te worden is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten. Een ander kenmerk van het nieuwe pesten is dat het onophoudelijk door kan gaan. Want zelfs thuis zijn de slachtoffers niet meer veilig.

Kinderen die per mobiele telefoon worden lastiggevallen, kan aangeraden worden bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt echter alleen als de pestberichten vanaf een telefoon met nummerherkenning worden verzonden. Wanneer andere methodes niet werken, kan de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw nummer worden aangevraagd, waarbij het te overwegen is een geheim nummer te gebruiken.

### **Wat kan je verder doen bij digitaal pesten?**

- houd inloggegevens en wachtwoorden altijd geheim.
- Deel nooit privégegevens zoals jouw adres of telefoonnummer. Je kan er ook voor kiezen om niet je eigen naam te gebruiken, maar in plaats daarvan een nickname.
- Stel jouw social media profielen zo in dat deze alleen voor vrienden te zien zijn. Sta alleen echte vrienden toe deze te bekijken en accepteer niet alle vriendschapsverzoeken.
- Zitten er onbekende mensen je vriendenlijst, of zijn ze allang geen vriend of klasgenoot meer, verwijder ze dan uit de lijst.

- Verander regelmatig van wachtwoord en loop na een tijdje alle privacy instellingen nog eens na, vooral na updates, want die kunnen daarna veranderd zijn!
- Pas op met het plaatsen van privéfoto's op internet zoals social mediakanalen. Wil je toch iets van jezelf plaatsen zorg dan dat je niet herkenbaar in beeld bent. En post zeker geen gênante of uitdagende foto's of films.
- Zet ook nooit persoonlijk beeldmateriaal maar 'voor even' online. Een ander kan er een screenshot of foto van maken en zo kan het onbedoeld verder verspreid worden.
- Plaats je zelf berichten, houd het dan neutraal; scheld niet, kwets, beledig en bedreig nooit iemand. Merk je dat anderen dat doen, vertel het dan aan een volwassene.

**Wil men het online pesten stoppen dan kan je het volgende doen:**

- Blijf kalm en reageer niet op berichten, tweets, mails, foto's of filmpjes.
- Verander je nickname of neem een ander mailadres. Of maak zelfs een ander Facebook account aan.
- Maak foto's of screenshot's van alle gemene mails, posts, foto's, films en webpagina's.
- Eventueel is dit later te gebruiken als bewijs.
- Staan foto's en filmpjes op een bepaalde site, of is er een profiel op jouw naam aangemaakt dan kan je de site eigenaar vragen deze te verwijderen.
- Eventueel kan je ook (samen met een volwassene) aangifte doen bij de politie.
- Praat erover, neem iemand in vertrouwen; je ouders, verzorgers of de school.