

Pestprotocol

NBS Boeimeer



Inhoudsopgave

1 Stappenplan pestprotocol	2
2 Uitleg stappenplan	3
3 Waarom een Pestprotocol op school	4
4 Informatie over ruzie en pesten in de klas	6
5 Digitaal pesten ofwel Cyberpesten	8
6 <i>bijlage: protocol schorsen verwijderen</i>	

Pestprotocol

Ontvanger melding

Melding serieus nemen en direct doorgeven aan de groepsleerkracht

Leerkracht

- Lkr gaat zo snel mogelijk in gesprek met melder uiterlijk binnen 2 dagen
- Erkenning
- Bespreken wie nog meer op de hoogte zijn
- Bespreken vervolgstappen

Informereren andere betrokkenen

- ouders slachtoffer/pester
- Team / IB-er MT
- BSO/TSO

Taken leerkracht samen met IB-er

- inschatting maken ernst en omvang pestgedrag
- Algemeen: maken van plan. Kanjer? Rol van ouders? Regels, Externen
Omschrijf wat er tot nu toe al gedaan is.
- communicatie direct en indirect betrokkenen
- Registratie in ParnasSys door leerkracht
- Evaluatie in ParnasSys n.a.v. plan
- Feedback naar betrokkenen. Ouders en kinderen. Geïnitieerd door lkr
Na twee weken nazorg: checken situatie en afspraken; gaat alles nog goed

Bij oplossing:
stopt

Bij onvoldoende resultaat

Bij toch weer de kop opsteken

Intensieve aanpak door inzetten:

CJG
Edux

Taken leerkracht in samenspraak met IB-er

- Communicatie direct betrokkenen
- Registratie, evaluatie

Geen oplossing

Schorsing/verwijdering

Protocol Pesten op school

Als leerkracht kun je te maken krijgen met ongewenst groepsgedrag in de vorm van agressie, ruzie en pesten. Het team van Boeimeer vindt het erg belangrijk om pesten zoveel mogelijk te voorkomen. Zodra er sprake is van pesten, wil de school samen met alle betrokken partijen: pester, slachtoffer, omstanders, leerkracht, ouders. adequaat handelen vanuit het pestprotocol.

Taken van de ontvanger van het bericht

De melding van pestgedrag komt meestal binnen bij de leerkracht maar kan soms ook bij iemand anders zijn. Geef aan dat de melding serieus genomen wordt en dat de melding als eerste naar de leerkracht zal gaan. Deze zal verder contact opnemen met ouders/ betrokkenen IBer.

Taken van de groepsleerkracht

- Erkenning: Geef aan dat de melding serieus wordt opgepakt.
- Laat de melder zijn/haar verhaal vertellen.
- Informeer wie er nog meer op de hoogte zijn.
- Overleg met de melder over het informeren
- Overleg met de melder over het informeren van andere ouders/betrokkenen.
- Overleg met de IB-er (geef aan dat je dit doet)
- Leg alle gesprekken goed vast te leggen in ParnasSys.

IB-er Informeert van bij de groep betrokkenen

Informeert ieder teamlid dat direct bij deze groep betrokken is. Informeert de BSO/TSO .

A. Groepsleerkracht en IB-er maken een plan van aanpak m.b.v. **de**

kanjermethode/kanjertraining. op basis van de inschatting van de ernst en omvang van het pestgedrag met speciale aandacht voor communicatie met direct en indirect betrokkenen.

B. Bij onvoldoende resultaat of wanneer pesten toch weer de kop opzet wordt in overleg met CJG een vervolgplan opgesteld. De CC (collegiale consultatie SBO) wordt geraadpleegd voor advies.

Materialen en achtergrondinformatie voor alle medewerkers van de school

- www.pestweb.nl
- De kanjermethode/kanjertraining

Waarom een Pestprotocol op school

Er is een pestprotocol opgesteld zodat voor de hele school duidelijk is wat het team kan doen ter voorkoming van pesten en welke stappen gezet kunnen en moeten worden zodra er sprake is van pesten. Wij vinden het belangrijk, dat de school een veilige omgeving is voor de leerlingen en de medewerkers. Een omgeving waarin iedereen zich geaccepteerd voelt en waar het plezierig samenwerken is. De school waarborgt de sociale veiligheid van leerlingen en leraren (werknemers).

Ongewenst gedrag laten stoppen

Als de leerkracht pestproblematiek signaleert in de klas of ouders signaleren dit thuis, is het alleen toepassen van gedragsregels en afspraken niet meer voldoende. Soms komt er een melding binnen van een of meerdere ouders dat hun kind gepest wordt of dat er in de klas van hun kind gepest wordt. Dan wordt het Protocol pesten op school gevolgd.

A. Groepsleerkracht en IB-er maken een plan van aanpak m.b.v. de kanjermethode op basis van de inschatting van de ernst en omvang van het pestgedrag met speciale aandacht voor communicatie naar MT en met direct en indirect betrokkenen.

Concretiseren gedragsregels bij pestgedrag in de groep

Wanneer er sprake is van pestgedrag in een groep, is het belangrijk de algemene gedragsregels concreter te maken. Voorbeelden hiervan zijn:

- Doe niets bij een ander kind wat jezelf ook niet prettig zou vinden.
- Kom niet aan een ander als de ander dat niet wil.
- We noemen elkaar bij de voornaam (en gebruiken geen scheldwoorden).
- Ruzies proberen we eerst zelf op te lossen.
- Als je boos bent ga je niet slaan, schoppen of krabben; je komt niet aan de ander. Probeer eerst samen te praten. Ga anders naar de meneer of de juf.
- Vertel de leerkracht als iets gebeurt wat je gevaarlijk of niet prettig vindt.
- Vertel de leerkracht wanneer jij zelf of iemand anders wordt gepest.

Kinderen die pesten, zitten zelf in de nesten!

- Word je gepest? Praat er thuis ook over, je moet het niet geheim houden.
- Uitslachten, roddelen, dingen afpakken of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
- Zit niet aan spullen van een ander.
- Luister naar elkaar.
- Beoordeel iemand niet op het uiterlijk.
- Iedereen mag meedoen, we sluiten niemand buiten.
- Nieuwe kinderen zijn welkom op onze school.
- Opzettelijk iemand pijn doen, opwachten buiten school, achterna zitten om te pesten is beslist niet toegestaan.

Op Boeimeer werken we aan een goed pedagogisch klimaat dit gebeurt met de Kanjermethode.

Kanjermethode op Boeimeer Definiëring

Kanjermethode:

De Kanjermethode is een methode sociaal emotionele ontwikkeling, gericht op de leeftijdsgroep 4 t/m 14 jaar. Deze methode draagt bij tot behouden en creëren van een prettig groepsklimaat. En heeft als belangrijkste doel dat veilige pedagogische klimaat waarin kinderen hun eigen identiteit kunnen ontwikkelen. De methode gaat uit van de goede bedoelingen van kinderen. Aanbod van thema's en oefeningen gebeurt altijd vanuit de positieve invalshoek. Kernbegrippen zijn: vertrouwen, veiligheid, rust en wederzijds respect.

Kinderen leren om te gaan met hun gevoelens, voor zichzelf op te komen, te luisteren naar anderen en conflicten op een goede manier op te lossen. Leerkrachten leren kinderen aan te spreken op concreet gedragsniveau. D.w.z. dat je als leerkracht het gedrag dat je waarneemt benoemt. GEDRAG WORDT BENOEMD EN NIET HET KARAKTER! (Je bent 't niet, maar je doet zó, nu op dit moment).

Door verhalen en oefeningen krijgen kinderen inzicht in het gedrag van henzelf en dat van andere kinderen.

Kanjermethode is geen Kanjertraining!!!

De KanjerTRAINING is een curatieve training ter verbetering van het groepsklimaat in één van onze groepen. Dit is een wezenlijk andere poot vanuit het Kanjerinstituut, dan de KanjerMETHODE.

Uitgangspunten:

De Kanjermethode is gebaseerd op vijf pijlers:

- We vertrouwen elkaar
- We helpen elkaar
- Niemand speelt de baas
- Je bent niet zielig
- We lachen elkaar niet uit
- (Evt: We zijn eerlijk, zonder te kwetsen)

Middels de verhalen en verwerkingsopdrachten bij de diverse lessen komen de leerlingen met deze regels in aanraking. Door het schoolbreed aanbieden van deze regels worden dat a.h.w. leefregels binnen de school.

De leerkracht weet leerlingen concreet aan te spreken en hen te stimuleren elkaar tips te geven. Kinderen zijn namelijk eerder bereid iets van leeftijdgenoten aan te nemen.

Binnen de methode komen een aantal thema's aan de orde:

- Jezelf voorstellen
- Leren zeggen wat je voelt/ denkt
- Ja/ Nee- zeggen
- Belangstelling tonen
- Samenwerken en elkaar helpen

- Leren vragen stellen
- Kritiek kunnen geven en ontvangen
- Erop (leren) vertrouwen dat je er mag zijn.

Binnen de methode worden de regels gekoppeld aan kleuren. Benoembaar concreet gedrag aan dieren. Dit is niet om te stigmatiseren. Verre van. Het biedt aan kinderen puur hulp ter (visuele) ondersteuning. Het is kort en duidelijk aan kinderen uit te leggen.

B. Bij onvoldoende resultaat of wanneer pesten toch weer de kop opsteekt wordt de intensieve aanpak van de kanjertraining of programma m.b.v. GGD of andere externen ingezet.

Informatie over ruzie en pesten in de klas

Ondanks dat we er vanuit gaan dat iedereen op een goede manier met elkaar omgaat, is dit lang niet altijd het geval. Onder kinderen komt ruzie, plaag- of pestgedrag vaak voor. Het is plagen als de kinderen aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de een iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Het is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Door elkaar te plagen leren kinderen om met conflicten om te gaan. Het hoort bij het opgroeien. Ook ruzie maken hoort erbij. Maar als er vaak ruzie of pestgedrag is in de klas dan ontstaat er een sfeer van onveiligheid.

Wat is pesten

Een leerling wordt gepest als hij of zij herhaaldelijk en voor een langere periode wordt blootgesteld aan negatieve acties verricht door één of meerdere leerlingen.

Met negatieve actie wordt bedoeld dat één of meerdere leerlingen bewust een andere leerling pijn doet, fysiek, met woorden of op andere manieren. Bij pesten is er een verschil in macht tussen leerlingen, in fysiek of psychologisch opzicht. Daarnaast is het van belang dat pesten vaak gebeurt zonder dat de gepeste dit uitlokt.

Pesters kiezen de kwetsbaarste in de groep als slachtoffer/de gepeste. Leerlingen die niet goed in staat zijn voor zichzelf op te komen, die zich weerloos of machteloos voelen, lopen meer risico. Ook kinderen die gaan huilen of overdreven agressief of verdedigend reageren, kunnen slachtoffer worden. De pester pakt de ander altijd op een zwakke plek. Wanneer een kind onzeker of ontevreden is over het uiterlijk, een accent, snel blozen, dik zijn, slim of juist niet zo slim zijn, is dat de zwakke plek. Ook kan het zijn dat het gepeste kind anders is dan 'de groep'. Iemand kan uit de toon vallen door een hobby, een overtuiging of waarden en normen. Als die leerling zich niet wil aanpassen aan de groep, kan dit tot pesten leiden. Slachtoffers praten zelden uit zichzelf met

ouders, leerkrachten of vrienden over pesterijen omdat ze het gevoel hebben dat het hun eigen schuld is of omdat ze zich ervoor schamen. Veel slachtoffers denken dat praten toch niet helpt en dat het pesten erger wordt wanneer uitkomt dat ze erover gepraat hebben. Of ze denken dat ze niet serieus genomen worden. Maar zwijgen houdt pesten juist in stand. Alleen door het pesten en de pester bekend te maken, kan het stoppen.

Een pester pest om macht te krijgen. Vaak zijn kinderen die pesten fysiek de sterksten uit de groep. Door hun (stoere) houding gaan anderen tegen hen opkijken. Soms pest iemand om eigen frustraties af te reageren, uit onmacht of jaloezie. Meestal weet de pester zelf niet goed waarom hij het doet en beseft hij niet wat het met de gepeste doet. Daarom voelt de pester zich niet schuldig. Het was 'maar een grapje'. Pesten kan gewoontegedrag worden. Bij pesters kan sprake zijn van beperkte sociale vaardigheden waardoor ze moeite hebben om op een positieve manier met anderen om te gaan.

Bij pesten zijn altijd meelopers/omstanders betrokken, leerlingen die doen alsof ze niets merken of die juist meelopen met de pester. Zo lopen ze minder risico om zelf te worden gepest of buitengesloten. Vaak voelen de meelopers zich wel schuldig, maar uit angst voor eigen veiligheid grijpen ze niet in. Wie het toch voor het slachtoffer opneemt, wordt meestal de mond gesnoerd. Meelopers leggen de schuld regelmatig bij de gepeste zelf en zeggen dat hij of zij het zelf uitlokte. Hoe groter de groep wordt waarin kinderen meedoen met pesten, hoe minder ze zich betrokken en verantwoordelijk voelen voor wat gebeurt.

Kenmerken van Pesten

- het gedrag is agressief of gemeen;
- het komt herhaaldelijk voor en gedurende een langere periode; • er is een ongelijke machtsverhouding tussen pester en gepeste;
- er is vaak een onduidelijke aanleiding bij de gepeste.

Direct en indirect pesten

Er wordt onderscheid gemaakt tussen direct pesten en indirect pesten.

Bij direct pesten gaat het om relatief openlijk aanvallen op de gepeste. Voorbeelden hiervan zijn:

- vernederen en belachelijk maken;
- schelden;
- dreigen en afpersen;
- schoppen, slaan en duwen;
- opsluiten;
- spullen vernielen.

Indirect pesten is meer verborgen en subtiel. Voorbeelden van indirect pesten zijn:

- sociale isolatie zoals negeren en buitensluiten;
- het verspreiden van geruchten en leugens;

- sommige vormen van cyberpesten bijvoorbeeld vervelende berichten die van een afstand worden verzonden en waarvan niet altijd duidelijk is wie de afzender is.

Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

Wat verstaan we onder digitaal pesten ?

Onder digitaal pesten verstaan we het pesten van kinderen met behulp van digitale apparaten. Meestal betreft het hier de computer maar ook het pesten via de mobiele telefoon komt veelvuldig voor. Gezien de ontwikkelingen op dit gebied verwachten we dat deze vorm van pesten zal toenemen.

De meest voorkomende vormen van digitaal pesten voor kinderen in de basisschoolleeftijd zijn:

- Iemand een gemene e-mail of berichtje sturen;
- Iemand uitschelden of belachelijk maken per e-mail, in een chatbox of via social media.
- Iemand een dreigmailtje of dreigberichtje sturen.
- Foto's van iemand anders op internet zetten.
- Iemand opzettelijk een virus versturen.
- Gehackt worden. (vervolgens e-mail uit naam van de gehackte persoon versturen of de informatie uit de berichten doorspelen/gebruiken)
- Je als iemand anders voordoen met als doel tweedracht te zaaien en/of kinderen tegen elkaar op te zetten

Cijfers met betrekking tot digitaal pesten.

Enkele cijfers over internetgebruik van kinderen: 98% van de kinderen in Nederland surft op internet 90% van de kinderen msn-t 55% msn-t dagelijks

Enkele cijfers over digitaal pesten onder kinderen: 15% van de kinderen treitert op internet 12% van de kinderen wordt wel eens gepest via internet Meisjes worden vaker digitaal gepest dan jongens 33% pest terug 40% zegt dat klasgenoten soms digitaal gepest worden 15% zegt het vaak voor iemand op te nemen als die via internet gepest wordt. 45% vindt digitaal pesten net zo erg als 'gewoon' pesten 77% weet wie het doet 56% vertelt dit aan vrienden 37% vertelt dit aan ouders 24% vertelt dit aan de leerkracht. (Bron: www.qrius.nl.)

Kenmerken van de pestkop

De kenmerken van de daders van digitaal pesten komen grotendeels overeen met de kenmerken die je terug ziet bij het "traditionele" pesten. Het verschil zit hem in het feit dat er bij digitaal pesten geen sprake is van direct (oog/fysiek)contact, dit kan de drempel voor de dader verlagen en zo eerder tot pestgedrag leiden. De dader ziet immers de reactie bij het slachtoffer niet (verminder schuldgevoel) en loopt ook niet het risico om een pak slaag te krijgen (zeker niet bij anoniem pesten).

Het is dus verstandig om onderstaande kenmerken aan het lijstje van daderkenmerken toe te voegen. In tegenstelling tot het "traditionele" pesten is het bij digitaal pesten niet altijd duidelijk

wie de dader is. Je kunt je immers op internet gemakkelijk als iemand anders voordoen. Of gebruik maken van het e-mail adres van iemand die jij gehackt hebt. Ook de mobiele telefoon van iemand anders gebruiken voor het versturen van een bericht komt regelmatig voor. De afstand tussen de pester (door het gebruik van de computer en/of de mobiele telefoon) en de pestkop kan de drempel verlagen. Kinderen durven eerder te gaan pesten en gaan vaak ook verder in hun pestgedrag. (geen sociale controle)

Kenmerken van de gepeste (slachtoffer)

Ook hier zien we de overeenkomst met het "traditionele pesten". De kenmerken uiterlijk en/of qua karakter die aanleiding geven tot het "traditionele" pesten spelen meestal ook een rol bij digitaal pesten. We zien dan ook dat de oorzaken van digitaal pesten vaak liggen in de gewone leefwereld van het kind. Een kind dat online gepest wordt, zal die ervaring in de 'normale' wereld waarschijnlijk ook al hebben.

Aan de andere kant zorgt het Internet ook voor méér contacten voor een kind. Online vriendjes maken is veel gemakkelijker dan in de echte wereld, vooral voor verlegen kinderen, omdat je iemand niet recht in de ogen hoeft te kijken.

Signalen die wijzen op digitaal pestgedrag

In ons pestprotocol wordt gesproken over een merkbare gedragsverandering bij leerlingen die gepest worden, ook voor digitaal pesten gaat dit op. Signalen als niet meer naar school of de voetbal willen, opvliegend of juist heel teruggetrokken gedrag kunnen wijzen op digitaal pesten. Extra alert moet men natuurlijk zijn bij signalen die te maken hebben met het gebruik van de computer en/of mobiele telefoon.

Sterke afname of toename in het gebruik van internet/computer. Sterke afname of toename in het gebruik van de mobiele telefoon. Verbergen van de telefoon of informatie op de computer voor anderen (vaak schamen slachtoffers zich, daders willen niet betrappt worden).

Af en toe meekijken als uw kind zijn mail checkt, of zijn Hyves/facebook pagina bijwerkt kan ook een schat aan informatie opleveren.

Op welke wijze wordt in onze school gewerkt aan preventie van digitaal pesten?

Net als het traditionele pesten is digitaal pesten niet volledig uit te bannen. Tijdig signaleren en gericht en systematisch optreden van ouders en professionals is de manier om ermee om te gaan. Het verbieden van internet zet geen zoden aan de dijk omdat het probleem er niet mee wordt voorkomen. Het pesten kan immers gewoon op een andere plek doorgaan, waar het voor volwassenen bovendien minder zichtbaar is. Jongeren zijn handig en vinden vanzelf andere (digitale) wegen om een ander te pesten. Beter is het om leerlingen te leren op een goede manier om te gaan met vervelende berichten of mailtjes. Om het (digitaal) pesten tegen te gaan.

In eerste instantie sluiten wij op school aan op de aanpak die wij hanteren bij het traditioneel pesten, zoals hierboven beschreven. Digitaal pesten komt aan bod in de Kanjer methode. Er zijn echter een aantal meer specifieke afspraken en activiteiten die wij toevoegen met het oog op preventie van digitaal pesten.

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. We vertellen leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren, opslaan,)
2. Blokkeren van de afzender. We Leggen de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. We proberen de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden.

Duidelijke regels/afspraken over het gebruik van de computers, deze staan beschreven in het internetprotocol (zie bijlage) Computers staan in het zicht van de leerkracht. Gebruik van de mobiele telefoon is op school, ook in de pauze, niet toegestaan.

Richtlijnen voor leerkrachten rondom computer- en internetgebruik

- Praat over internet

Praat regelmatig met de leerlingen over wat ze doen en meemaken op internet en hoe ze dat vinden. Vertel ook over eigen ervaringen. Op die manier toon je interesse en geef je aan dat de leerlingen bij je terecht kunnen als dat nodig is.

- Leer je leerlingen wat privacy en netetiquette is

Onder netetiquette verstaan we de gedragsregels op het internet. Leer leerlingen vriendelijk, eerlijk en beleefd te blijven en niet terug te schelden als iemand vervelend doet. Online gelden dezelfde omgangsvormen als offline. Leer kinderen naar je toe te komen als zij informatie zien die ongewenst (bijv. over seks en geweld), vervelend of kwetsend is.

Leer leerlingen om zeer zorgvuldig met privacy om te gaan. Leer ze dus geen naam, adres, telefoonnummer, foto's e.d. door te geven op internet zonder dit te vragen aan hun ouders/leerkracht.

- Surf samen met je leerlingen

Ga regelmatig samen achter de computer zitten om van elkaar te leren. Maak duidelijke afspraken over het internetgebruik en de tijdsduur. Controleer of deze regels ook nageleefd worden. Blijf geïnteresseerd in het surfgedrag en wijs regelmatig op de minder leuke kanten hiervan, zoals pedofielen in chatboxen, pornosites, scheld e-mail en spam. Als één van de leerlingen een pesterig, seksueel getint of bedreigend bericht ontvangt, stuur dan een bericht naar uw service provider en vraag deze om assistentie.

- Maak afspraken over het gebruik van de schoolcomputer

Internet en e-mail mogen alleen voor schoolse zaken gebruikt worden. Chatten en msn-en wordt alleen gebruikt als het past binnen een groepsactiviteit. Software die van thuis wordt meegenomen mag alleen gebruikt worden als de leerkracht toestemming geeft. Printen mag ook alleen met toestemming van de leerkracht.

- Houd toezicht op de computer

Plaats deze als het kan op een centrale plaats in de klas/op school en houd toezicht.

- Leer de kinderen dat mensen online anders kunnen overkomen

Mensen kunnen online anders zijn dan in werkelijkheid. Omdat je elkaar niet kunt zien of horen kan iemand zich gemakkelijk uitgeven voor een ander.

- Wees zeer terughoudend met het delen van persoonlijke informatie met leerlingen

Hyves en Facebook vervullen een sociale functie maar kunnen in een handomdraai enorme (maatschappelijke) onrust teweeg brengen. Daarom is het van belang dat medewerkers van een school zich bewust blijven van hun professionele rol. Leerlingen toelaten op een persoonlijke Hyves-pagina is dan ook geen goed idee. Een "juffen-Hyves" kan bijvoorbeeld wel, maar ook daarover moeten duidelijke afspraken worden gemaakt.

Hoe wordt er gehandeld in situaties waarin digitaal pesten wordt gesignaleerd?

Als er een vorm van digitaal pesten wordt gesignaleerd geldt dezelfde aanpak als wordt gehanteerd voor traditioneel pesten.

Tips voor het voorkomen van digitaal pesten.

(Tips voor kinderen: om digitaal pesten te voorkomen) 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 I-Pad?'. 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 email 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 volgende meldpunten: meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert) meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).) 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.

Voor kinderen

Wat je kunt doen wanneer je digitaal gepest wordt. De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt Log uit of blokkeer de persoon die naar tegen te doet. Negeer pest-mails. Antwoord niet. Ga niet terug pesten.

Maak een printje van de conversatie, mail of 'rare site' en vraag om hulp bij je ouders en leerkracht. 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.

Voor ouders

Het is verstandig om samen met uw kind een profiel op een bepaalde social media site aan te maken. U kunt zo samen met uw kind kijken welke informatie u wilt geven en welke informatie u wilt verbergen. Zorg altijd dat u het wachtwoord heeft van uw kinds profiel. Log af en toe eens in op het account van uw kind om te kijken wat hij of zij allemaal uitspookt. Als u merkt dat er ruzies zijn op of door social media kunt u uw kind daar over inlichten en vertellen dat dit niet kan. Ook kunt u het account van uw kind tijdelijk innemen door even het wachtwoord te veranderen Als uw kind niet de dader is van bijvoorbeeld pesterijen op internet maar juist de dupe ervan is, kunt u de reacties van andere kinderen printen. U kunt dan samen met de ouders van de andere kinderen gaan praten over de gebeurtenissen op social media en een oplossing zoeken. Probeer zo veel mogelijk samen met uw kind in te stellen en als er een andere profielfoto geplaatst moet worden kunt u dit ook het beste samen doen. Behalve het account op bijvoorbeeld Hyves, Twitter of Facebook bekijken kunt u ook het beste een keer tussen de foto's op de computer van uw zoon of dochter kijken. Kinderen vergeten vaak de foto's die ze maken te verwijderen, zo kunt u kijken of uw kind foto's op de computer heeft die niet mogen.

Praat geregeld met uw kinderen over wat ze on line 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 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.