

CONCEPT

Anti-pestprotocol

*Het pestprotocol is een anti-pestprotocol en is met de conflicthantering preventief gericht. Dit protocol heeft ook een hoofdstuk over digitaal pesten*

2022

## **De relatie Sociaal Sterke Groep en de wettelijke verplichting van scholen om de sociale veiligheid te waarborgen**

### **1. Het wettelijk kader Artikel 4c Verplichting waarborgen sociale veiligheid op school**

1. Het bevoegd gezag draagt zorg voor de sociale veiligheid op school, waarbij het bevoegd gezag in ieder geval:

a. een anti-pestprogramma hanteert, dat voldoet aan de volgende criteria:

- 1°. het is theoretisch goed onderbouwd,
- 2°. het is empirisch adequaat onderbouwd, en
- 3°. de randvoorwaarden zijn duidelijk beschreven;

b. de sociale veiligheid van leerlingen op school monitort;

c. er zorg voor draagt dat leerlingen, leraren en ouders een beroep kunnen doen op een vertrouwenspersoon; en conflict begeleid(st)er

d. er zorg voor draagt dat bij een persoon tenminste de volgende taken zijn belegd:

- 1°. het coördineren van het anti-pestbeleid, en
- 2°. de belangenbehartiging in het kader van pesten.

Bij algemene maatregel van bestuur worden nadere regels gesteld over het monitoren van de sociale veiligheid en het welbevinden van leerlingen op school.

Scholen moeten dus aantonen dat de sociale veiligheid op school gewaarborgd wordt. Sociaal Sterke Groep is een preventieve aanpak om kinderen te socialiseren. Binnen deze aanpak is het streven om te komen tot een absolute waarborging van de sociale veiligheid voor ieder kind. Dit kan, omdat bij de socialiseringsaanpak binnen de groepsdynamische aanpak de groepsdynamiek van het team, en van de groepen centraal staan en er sprake is van een sterke afstemming op alle niveaus. We geven hier aan hoe de aanpak is geregeld binnen Sociaal Sterke Groep met ook een focusing op pesten, omdat dit het signaal is dat de sociale veiligheid in geding is.

### **2. Wij kiezen voor een anti-pestprotocol**

Wij kiezen voor een “anti-pestprotocol”, omdat dit positiever klinkt dan “pestprotocol”.

We proberen per slot van rekening ‘pesten’ te voorkomen.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen veilig van en naar school moeten kunnen gaan. Ze dienen zich zeer zeker veilig te voelen op school.

Uitgangspunt is dat kinderen op een correcte en prettige manier met elkaar omgaan en dat ze zelfstandig leren ruzies op te lossen. Dit doen we voornamelijk met behulp van de op school ingevoerde conflicthantering.

In de conflicthantering wordt gebruik gemaakt van een OK-thermometer voor de leerlingen in de groepen. Maandelijks wordt hiermee het welzijn van de kinderen gemeten.

### 3. Doelstelling

#### 3.1. Leerkrachten kunnen pestgedrag signaleren en onderkennen

#### 3.2. Met behulp van het anti-pestprotocol

voorkomen en verminderen we pestgedrag

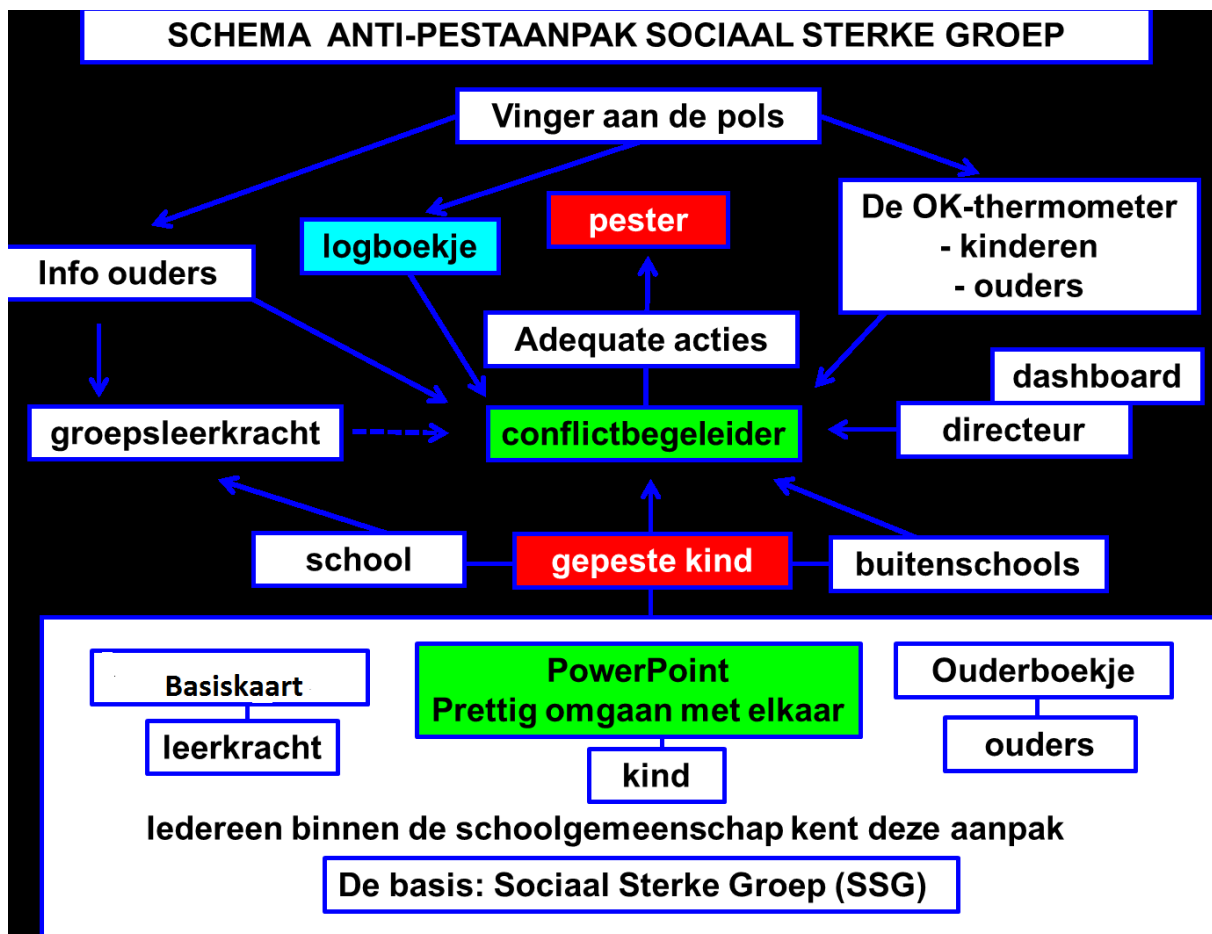
signaleren we tijdig pestgedrag

kunnen we pestgedrag remediërend oppakken

werken we met ouders samen om pestgedrag te voorkomen, te signaleren en te remediëren

leren we kinderen ruzies oplossen en leren we ze ruzies voorkomen.

#### 3.3. Schema anti-pestaanpak



## Algemene toelichting

Sociaal Sterke Groep is een preventieve duurzame socialiseringsaanpak. Binnen deze aanpak speelt pesten nauwelijks een rol. Dit komt omdat er volgens de GDO-aanpak opgetreden wordt door het team voordat er een pestpatroon is ontstaan. Deze aanpak versterkt ook de sociale controle binnen de gemeenschap waardoor pesters geen ruimte krijgen.

Het eventueel gepeste kind wordt geleerd voor zich op te komen en de juiste weg te bewandelen. De sociokring en het sociobord, en het verbeterbord spelen o.l.v. de groepsleerkracht een belangrijk rol hierbij. Ook de pester wordt adequaat en kindwaardig geholpen. De kernwaarde die hoog in het vaandel staat is: Iedereen hoort erbij, niemand wordt uitgestoten.

Omdat de aanpak strikt rechtvaardig is en ouders geïnformeerd zijn, is er een groot draagvlak voor deze aanpak bij ouders. Zij ondersteunen dit van harte.

De anti-pestcoördinator is de spin in het web, waar het gepeste kind terecht kan; hij/zij houdt voortdurend de vinger aan de pols. Het logboekje neemt daarbij een centrale plaats in.

In het geval dat een kind gepest wordt neemt de anti-pestcoördinator in overleg met de directie onmiddellijk actie.

## 4. Wat is pesten?

Pesten wordt binnen Sociaal Sterke Groep omschreven als een leerling die herhaaldelijk een andere leerling lastig valt. Er ontstaat dan een patroon. Sociaal Sterke Groep spreekt al van een patroon na drie keer. Komt dit patroon een eerste keer voor dan is er sprake van een mogelijk startend pestpatroon. Is er sprake van enkele ruziepatronen achter elkaar bij eenzelfde leerling dan is er sprake van pesten. De aanpak Sociaal Sterke Groep zorgt ervoor dat het niet zover komt.

Wat is pesten? Pesters zijn op zoek naar een slachtoffer. En lokken telkens ruzie met dit kind uit. De pesters hangen zichzelf een ruzieketting om! Juf ik word.... Durven melden bij de leerkracht!



## 5. Het absoluut voorkomen van pesten met behulp van logboekje en anti-pestcoördinator

### 5.1. Driehoekgesprek

Alle kinderen hebben geleerd hoe ze een driehoekgesprek kunnen voeren! Dit gebeurt op de school voor alle kinderen op dezelfde manier. De manier waarop Sociaal Sterke Groep dit doet voorkomt veel escalatie.

## 5.2. Het logboekje

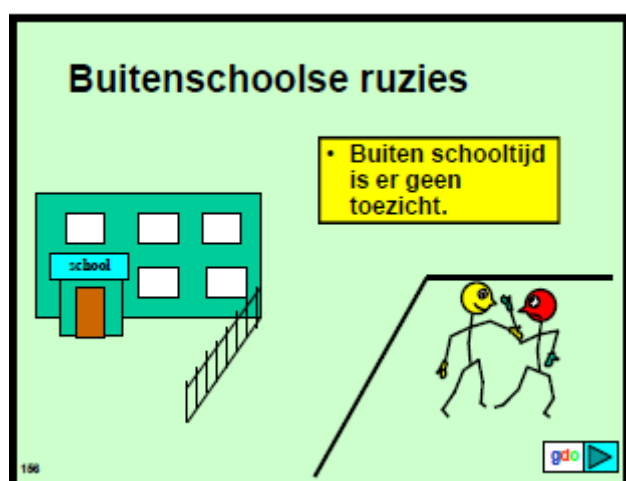
Sociaal Sterke Groep brengt de driehoeksgesprekken op een simpele manier in kaart met behulp van een logboekje. Dit gebeurt op de eerste plaats in de gemeenschappelijke ruimten (speelplaats, gangen, aula). Het logboekje is een boekje waarin de betrokken leerkracht op een beknopte manier (volgens legenda) een ruzie weergeeft.

## 5.3. De anti-pestcoördinator spoort patronen (ruziekettingen) op

De anti-pestcoördinator spoort met behulp van dit logboekje een ruziepatroon op en gaat met het betreffende kind in gesprek. Op deze manier wordt de sociale controle voor deze kinderen hersteld. Vaak is een gesprek al voldoende om het ruziepatroon te stoppen. De anti-pestcoördinator houdt nauwgezet in het eigen logboekje de vorderingen met het betreffende kind bij. De anti-pestcoördinator wordt geschoold om dit te kunnen doen. Dit is niet moeilijk, omdat het past binnen de gemeenschappelijke socialiseringsaanpak van Sociaal Sterke Groep. In de praktijk werkt dit zeer adequaat! Vooral omdat op deze manier elk beginnend pestpatroon in de kiem wordt aangepakt en er daardoor geen pestpatronen kunnen ontstaan. Er is een sterke relatie met de sociokring die elke week in elke groep van de school gehouden wordt.



## 5.4. Buitenschoolse ruzies



Buitenschoolse ruzies zijn een bron van conflicten en kunnen uitlopen op pestgedrag. Een adequate aanpak buitenschoolse ruzies ontbreekt vaak in de meeste socialiseringsaanpakken. Bij Sociaal Sterke Groep leren de kinderen zich te melden bij de conflictbegeleider als ze buiten schooltijd lastig gevallen worden door iemand. Dit heeft als voordeel dat de conflictbegeleider snel kan zien of er sprake is van een buitenschools ruziepatroon en kan daarop meteen reageren in samenspraak met de betrokken kinderen en de leerkracht(en) van die groep en eventueel ouders.

## 6. Het moderne pesten: digitaal pesten

### 6.1. Digitaal pesten

Internet, sms en whatsapp zijn communicatiemiddelen die in de hedendaagse tijd nauwelijks meer weg te denken zijn uit de leefwereld van kinderen. Over het algemeen hebben kinderen hier veel leuke ervaringen mee, maar soms gaat het fout. Facebook (en andere media), whatsapp en sms kunnen een bron van pesterijen zijn. Deze vorm van pesten wordt ook wel digitaal pesten of online pesten genoemd.

### 6.2 . Een omschrijving van digitaal pesten

Onder digitaal pesten verstaan wij het volgende:

- iemand een gemene e-mail of sms sturen.
- iemand uitschelden of belachelijk maken per e-mail, via whatsapp, via Facebook (of andere Internet media) of per sms.
- iemand een dreigmailtje of dreig-sms sturen.
- Foto's van iemand anders op internet zetten.
- iemand opzettelijk een virus toesturen.
- Gehackt worden. (Een hacker kan bijvoorbeeld de computer onbruikbaar maken of bij privé-informatie terecht komen.)

Voor tips verwijzen wij naar bijlage 2.

## 7. De sociokring en het sociobord: het hart van Sociaal Sterke Groep

De kracht van groepsdynamisch onderwijs is dat het voortdurend het sociale weefsel van de school versterkt.

Op teamniveau vindt dit plaats met behulp van de aanpak Sterk Team. Deze aanpak is er op gericht dat het team een lerende organisatie wordt en onderling afgestemd (volgens de GDO-aanpak) reageert. Binnen Sociaal Sterke Groep zijn de sociokring en het sociobord de expliciete vindplaatsen van de socialisering.

De sociokring is erop gericht om met behulp van eenvoudige kindnabije processen de sociale processen te versterken. Het uitgangspunt hierbij is dat ieder kind erbij hoort. Dit is een aspect van kindwaardig onderwijs. Dit wordt op een groepsdynamische school in absolute zin gehanteerd! In de sociokring worden echter geen ruzies besproken, omdat ruzies opgelost is met behulp van de Effectieve conflicthantering. Dit levert per week gemiddeld een uur winst op! De aandacht is gericht op het positieve: hoe wordt onze groep nog prettiger. Het sociobord is een simpel instrument om kinderen meer inzicht te geven in de groepsdynamische processen van de groep en is erop gericht om het spelgedrag van kinderen te verrijken.



## 8.1. De rol van de leerkracht

De leerkracht neemt de rol als bemiddelaar aan.

Om de ruzies door de kinderen zelf te laten oplossen, moet de leerkracht op de eerste plaats een bemiddelaar zijn. Dit vereist de gesprekstechniek van 'het conflictgesprek' (zie 8.2). Op deze manier "werken" en leren kinderen om zelf hun eigen problemen op te lossen.

De leerkrachten houden een logboek bij, waarin ze alle ruzies, die gemeld worden, noteren. Dit logboek wordt regelmatig door de anti-pestcoördinator (zie 8.6) bekeken om patronen te ontdekken. Indien nodig onderneemt de conflictbegeleider actie richting de betrokken kinderen. Dit kan zijn:

Een gesprekje met het kind over het conflict of de conflicten. Als een kind 3x betrokken is bij een conflict dan vindt een gesprek plaats.

In een vergadering met leerkrachten het aandachtspunt van de leerling bespreken, zodat iedere leerkracht erop kan letten. Hierbij staat de onderlinge afstemming tussen leerkrachten centraal; worden de gezamenlijke vormen en routines correct uitgevoerd?

## 8.2. Het conflictgesprek

Deze werkwijze leidt bijna altijd "vanzelfsprekend" tot de waarheid. Dit komt, omdat we de ruzieketen heel precies nalopen. Het is daarbij niet het doel dat de leerkracht of ouders de waarheid achterhaalt. Het is belangrijker dat kinderen (zelf) ruzies leren op te lossen.

### Het verloop van het conflictgesprek

Het kind dat iets aangedaan heeft, meldt zich bij de leerkracht. (Dit is geen klikken, maar voor jezelf opkomen!)

Als een kind zich meldt dan heeft het waarschijnlijk al geprobeerd het zelf op te lossen. (In een later stadium – via de sociokring – kan het zelf oplossen van ruzies "geoefend" worden.)

De leerkracht vraagt de melder, het 'slachtoffer', om het bewuste kind, de 'ruziemaker', te halen (komt dit kind niet, dan zal het onmiddellijk op de time-out plek, zie 8.4 geplaatst worden). Beide kinderen gaan tegenover elkaar staan (juiste gespreksafstand) en kijken elkaar aan.

De leerkracht zegt tegen het 'slachtoffer': "Stel de eerste vraag maar".

Het 'slachtoffer' vraagt aan de 'ruziemaker' in directe vorm bijv.: 'Peter, waarom sloeg jij mij?' en kijkt daarbij de 'ruziemaker' in de ogen. Hierbij is het belangrijk dat kinderen de vraag zeer concreet formuleren. Dus niet: 'Waarom scheld je me altijd uit?' maar: 'Sara, waarom noemde je me net flapoor?'

Zegt de 'ruziemaker' bijv.: 'Ja, maar jij trok een gek gezicht,' dan moet de 'ruziemaker' aan het 'slachtoffer' vragen: 'Jabir, waarom trok jij een gek gezicht?'

Soms zijn de emoties bij een kind zo hevig dat het niet in staat is tot een gesprek. Het kind is door zijn emoties gegijzeld. Er is dan een afkoelingsperiode nodig. De kinderen komen dan bijvoorbeeld na schooltijd terug. Ieder kind blijft dan tijdens de pauze op een bepaald gedeelte van de speelplaats. Dit is geen straf, maar een middel om later het gesprek op een verantwoorde wijze te kunnen houden. Komen ze nog bij elkaar om verder te ruziën, dan overtreedt een van hen de regel: Tijdens de afkoelingsperiode blijft ieder op zijn deel van de speelplaats (of eigen plek in de klas), wie zich hierbij niet aan de regels houdt, krijgt straf.

Na een ruzie vindt dus altijd een gesprek plaats; soms iets later, na een afkoelingsperiode.

### 8.3. Ruzies klein houden

Dit doe je door de regel toe te passen: Meelopers, bemoeiallen, ophitsers bij een ruzie krijgen straf (time-out). Hierdoor verdwijnt veel ruis uit een conflict en men houdt alleen de ruziemakers over. Met de meelopers, bemoeiallen en ophitsers hoef je niet over de ruzie te praten, zij hebben een schoolregel overtreden en krijgen dus meteen straf.

### 8.4. De time-out plek

Dit is de plek waar de 'ruziezoeker' een tijdje kan nadenken over zijn zonden en van waaruit hij kan zien hoe andere kinderen spelen. De duur van de straf bepaalt de leerkracht zelf. Daarmee kan de leerkracht voldoende genoegdoening geven aan de benadeelde partij. In principe kan het kind voor de rest van het speelkwartier op de time-outplek staan. De duur van de straf staat voor geen enkele partij ter discussie en is aan de leerkracht voorbehouden, ook al vergeet een leerkracht per ongeluk het kind weer te laten spelen. Het einde van het speelkwartier is ook het einde van de straf. Er staan geen andere kinderen bij een kind op de time-out plek. Dit verzwakt de rituele functie. Ook moet een kind op de time-out plek recht staan, niet hangen, zitten of spelen.

### 8.5. Honderd procent regels

Dit zijn regels, waarbij na een overtreding altijd een sanctie volgt:

- Fysiek geweld.
- Discriminatie op grond van ras en handicap.
- Niet komen als je gevraagd wordt om te komen.
- Meelopers, bemoeiallen en ophitsers.
- Kinderen die een patroon hebben van verbaal geweld of fysiek geweld. De sanctie wordt bepaald door de conflictbegeleider (evt. na overleg met de groepsleerkracht).

### 8.6. Anti-pestcoördinator

Bij ons op school is er een Anti-pestcoördinator, namelijk: **Nadia Benali** en de vertrouwenspersonen zijn **Brahim Bouali en Shiwanie Nandoe** voor de ouders, leerkrachten en kinderen).

De anti-pestcoördinator neemt op de school een centrale rol in ten aanzien van de conflicthantering. Zij bewaakt de procedures en helpt leerkrachten om de conflicthantering steeds beter toe te passen.

Als een kind van mening is dat een conflict niet rechtvaardig is afgehandeld, dan volgen er twee stappen. De eerste stap is dat het kind in gesprek gaat met de surveillant die het conflict begeleidt heeft. De tweede stap is dat het kind naar de anti-pestcoördinator moet stappen. Een dergelijk kind moet altijd gehoord worden door de anti-pest coördinator. Dit hoeft weliswaar niet meteen, maar er moet wel een afspraak gemaakt worden voor een gesprek.

Groepsoverstijgende ruzies vallen vaak tussen de wal en het schip. Ook deze ruzies komen nu dus terecht bij de conflict anti-pestcoördinator.



Buitenschoolse ruzies komen altijd bij de anti-pestcoördinator terecht. De voornaamste redenen hiervoor zijn het opsporen van anti-pestcoördinator en het bewaken van de veiligheid op school.

De anti-pestcoördinator bekijkt het logboek dat door de leerkrachten tijdens het buitenspelen wordt bijgehouden: hierin staan alle gemelde ruzies genoteerd.

De anti-pestcoördinator kijkt dan of hij patronen kan ontdekken. Binnen Sociaal Sterke Groep is sprake van een patroon als een kind 3 x in het logboekje staat. Als er sprake is van een patroon vindt altijd een gesprek plaats tussen de conflictbegeleider en het kind.

De anti-pestcoördinator evalueren ook regelmatig met het team hoe het met de effectieve conflictantering gaat. Hierbij staat de onderlinge afstemming tussen leerkrachten centraal; worden de gezamenlijke vormen en routines correct uitgevoerd?

## **8.7. Sociaal emotionele kring**

Iedere donderdagmorgen na de pauze wordt er, in iedere groep, de sociaal emotionele kring gehouden, kort gezegd de sociokring. De sociokring maakt kinderen bewust van het feit dat hij/zij een deel uitmaakt van een groep en dat de “leer” kracht van de groep benut kan worden bij socialisering.

### **8.7.1. Functies van de sociaal-emotionele kring**

- Terugblik op de week ten aanzien van het sociaal functioneren van de groep. Wat ging er goed deze week en welke punten kunnen nog verbeterd worden? Het gewenste gedrag staat centraal. Dit moet leiden tot een verbeterpunt dat de hele week duidelijk leesbaar op het verbeterbord geschreven staat. Een verbeterpunt moet voldoen aan de volgende criteria: klein, concreet, positief (in plus-taal), tijd- en plaatsgebonden.
- Zwijgende meerderheid krijgt een stem (deze leren het bespreken van.... en het stelling nemen tegen het ongewenste gedrag van de ‘ruziemakers’)  
Nieuwe kans voor een notoire ruziezoeker. Kinderen geven aan hoeveel last ze van het desbetreffende kind hebben. Dit mag alleen als de leerkracht integer en respectvol omgaat met dit kind. De leerkracht vraagt of het kind geholpen wil worden door de groep en nodigt daarna de groep uit om te helpen. In een volgende kring wordt dit geëvalueerd. Zo wordt de negatieve spiraal verbroken.
- Aandacht voor de spelregels; opletten dat deze niet soepeler worden of verschuiven. Een ouder kan een kind vragen om bepaald terugkerend gedrag dat het kind vervelend vindt, in te brengen in de sociaal emotionele kring.
- En tenslotte het stimuleren van het pedagogische klimaat. Dus ook als er geen ruzies zijn geweest, dient er een kring te worden gehouden, om bijvoorbeeld de klas te prijzen voor de goede sfeer. Sleutelbegrip hierbij is succesregie: het gewenste gedrag duidelijk benoemen, en dit gedrag bevestigen en prijzen als het getoond wordt. Observeren en timing zijn hierbij belangrijk.

## 8.8. De omgangsregels

We hanteren op school drie hoofdregels:

- 1e hoofdregel:  
Op onze school gaan we op een correcte manier met elkaar om.
- 2e hoofdregel:  
Op onze school verbeter ik de omgang tussen kinderen.
- 3e hoofdregel:  
Op onze school gaan we op een prettige manier met elkaar om.

Daarnaast gelden er drie gedragsregels:

- Je mag elkaar pas aanraken, als je weet dat de ander het goed vindt.
- Je mag op school niemand uitschelden.
- Je mag op school niet slaan, schoppen en spugen.

Tenslotte zijn er hulpregels bij ruzie:

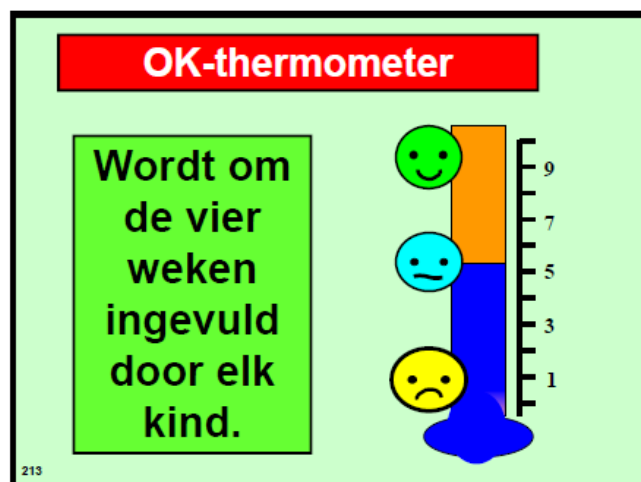
- Als je ruzie krijgt, probeer je het samen op te lossen.
- Lukt dit niet dan ga je naar de juffrouw of meester op de speelplaats.
- Vind je dat de ruzie/het conflict niet goed opgelost wordt, dan moet je naar de anti-pestcoördinator om dit te melden.

## 9. De vinger aan de pols

Binnen Sociaal Sterke Groep vinden we het belangrijk dat de leerkracht, de schoolleiding en de ouders op een sinpele manier de vinger aan de pols houden. Dit doet Sociaal Sterke Groep met behulp van de OK-thermometers. Er is een OK-thermometer voor kind en ouders en een OK-groepsthermometer voor de leiding.

De OK-thermometer van het kind wordt elke maand afgenomen. Er zijn slechts enkele vragen; de belangrijkste vraag in dit verband is of een kind regelmatig door iemand lastig gevallen wordt. Als een kind deze vraag met "ja" beantwoordt dan wordt meteen met het betreffende kind een gesprek gevoerd en gaat de leerkracht over tot actie als dit nodig mocht zijn. Na drie afnamen wordt er bekeken of er bij een kind sprake is van een patroon. Het is niet altijd zeker dat dit kind dan gepest wordt; het kan ook zijn dat het kind sociaal onhandig is. Ook in dat geval wordt het kind geholpen; de groep speelt daarbij een belangrijke rol.

Met de OK-groepsthermometer weet de directeur op een ludieke simpele manier elke week hoe het sociale klimaat is in elke groep.



## **10. De belangrijke documenten**

### **10.1. Basiskaart**

Voor de praktische onderbouwing voor de leerkracht verwijzen wij u naar de basiskaart.

**10.2. De PowerPoint: Prettig omgaan met elkaar** Hierin staat beschreven hoe de school de sociale omgang heeft geregeld.

Deze powerpoint is op de eerste plaats gericht op de kinderen. Deze powerpoint helpt om kinderen in te leiden in de aanpak maar is ook geschikt voor nieuwe leerkrachten. Op deze manier blijft het team adequaat afgestemd reageren. Een afgestemd team, leerlingen en ouders is de kracht van een groepsdynamische school.

### **10.3 SOCIAAL STERKE GROEP, *Informatie voor ouders, Prettig omgaan met elkaar***

Het is belangrijk voor een school dat beschreven is wat het doet aan socialisering en in het speciale geval wat te doen bij pesten. Bij Sociaal Sterke Groep hoort een informatieboekje voor ouders. Hierin staat beschreven hoe de schoolgemeenschap omgaat met socialisering en pesten. Doordat ieder gezin dit heeft en kinderen weten wat er in staat is het een levend document binnen de school.

Dit boekje is dus in wezen het anti-pestprotocol van school.

## Bijlagen 1

### 1.1 Het verschil tussen plagen en pesten

#### *Plagen*

Plagen kan zowel fysiek als verbaal gebeuren. Lichamelijke plagerijen kunnen onder andere bestaan uit "plaagstootjes" met de vuisten, speels aan de haren of vlechten trekken ("meisjes plagen, kusjes vragen"), of iemand een poets bakken door bijvoorbeeld een "scheetkussen" op zijn of haar stoel te leggen. Psychologisch kan men iemand plagen door hem/haar op een vriendelijke manier voor de gek te houden, of door een grap over die persoon te maken. Vaak zullen beide partijen om de grap kunnen lachen en dat maakt de partijen gelijkwaardig. Soms wordt het plagen echter niet gewaardeerd en ontstaat er een conflict of ruzie. Ook kan het plagen overgaan in voortdurende treiterijen waartegen de ander zich niet kan of durft te verweren. In dit geval spreken we van pesten.

#### *Pesten*

Bij pesten kennen we drie partijen, de pester(s), meeloper(s) en de gepeste(n). Plagen en pesten verschillen fundamenteel, in die zin dat er bij plagen nog gelijkwaardigheid bestaat tussen de kinderen en bij pesten niet meer. Waar plagen op een gegeven moment ophoudt, gaat pesten (vaak eindeloos) door, voortdurend gericht tegen dezelfde persoon of groep. Met de term pesten wordt het gedrag bedoeld waarin één persoon regelmatig het slachtoffer is van kleine grapjes en plagerijen van anderen. Dit kan variëren van woordgrapjes tot structureel geweld.

Pesten is structureel en brengt het slachtoffer tot wanhoop.

Pesten is een universeel, een niet cultuurgebonden verschijnsel.

Pesten kan verbaal, fysiek of elektronisch van aard zijn. De laatste vorm noemen we ook wel cyberpesten. Het gepeste kind heeft vaak een negatief zelfbeeld en is weinig weerbaar.

### 1.2. Kenmerken van een pester

- Een pester is vaak lichamelijk sterker dan zijn slachtoffer.
- Hij doet graag stoer en wil op die manier indruk maken op anderen.
- Hij wil macht hebben over zijn slachtoffer.
- Een pestkop kan bij tegenwerking heel agressief reageren en vindt dit gedrag ook heel normaal.
- Hij beschouwt zijn slachtoffer als waardeloos, maar heeft wel een hoge dunk van zichzelf.
- Is vaak een populair individu, een haantje-de-voorste.
- Heeft een grote mond.
- Is ouder en rijper.
- Kan zich niet inleven in de gevoelens van anderen.
- Is agressiever dan de andere kinderen, staat positief tegenover geweld.
- Het pestgedrag dient als afleiding voor de eigen problemen, het slachtoffer doet dienst als uitlaatklep voor de eigen frustraties.
- Is extravert en impulsief.
- komt voor eigen mening uit.
- Is eigenlijk minder zeker dan hij of zij lijkt.
- Heeft de neiging om te domineren.
- Heeft moeite met grenzen en regels.
- Schat situaties en gevolgen van gedragingen verkeerd of helemaal niet in.

- Kan moeilijk met stress en spanning omgaan.
- Is soms zelf slachtoffer in een andere situatie.
- Laat zich omringen door meelopers of gelijkgezinden, wiens hulp hij of zij nodig heeft.
- Durft gemakkelijker te protesteren bij de leerkracht wanneer hem of haar iets niet aanstaat.
- Is een slechte verliezer en geen sportieve speler.
- Wil populair zijn en gezag afdwingen.

### **1.3. Kenmerken van de gepeste**

- Een gepest kind ziet zichzelf vaak als onaantrekkelijk, minderwaardig en/of heeft een negatief zelfbeeld.
- Een gepest kind heeft over het algemeen weinig vrienden, is dus vaker eenzaam.
- Hij/zij trekt zich terug van alle anderen, is in zichzelf gekeerd en onzeker in sociale contacten.
- Weinig weerbaar.
- Veel gepeste kinderen voelen zich angstig en onzeker.
- Ze zijn erg gevoelig en gaan vaak huilen als ze worden aangevallen.
- Keert zich bij pesten in zichzelf en/of reageert niet of overdreven en wordt kwaad.
- Staat afkerig tegenover geweld, en weet niet hoe hiermee en met conflicten of agressief taalgebruik om te gaan.
- Is fysiek zwakker dan de meeste kinderen.
- Is angstiger dan de meeste kinderen.
- Vertoont "afwijkingen" t.a.v. de groepsnorm (bijv. andere kleren, slecht in sport, houdt van klassieke muziek,...)
- Reageert niet efficiënt onder druk (klikken, huilen, vleien, omkopen,...)
- Heeft meestal een pestverleden.
- Uiterlijke kenmerken zijn niet de hoofdoorzaak.
- Heeft weinig speelkameraadjes en wordt vaak als laatste gekozen bij het vormen van groepen.
- Bang voor represaillemaatregelen.
- Zoekt het gezelschap van de leerkracht op om bescherming te krijgen
- Is vaker afwezig.
- Zijn/haar kleren zijn beschadigd, spulletjes zijn vaak vernield of gestolen.
- Probeert zichzelf weg te stoppen en zo min mogelijk op te vallen.
- Schaamt zich, durft niet praten over het gepest worden .
- Een gepest kind kan soms stoer overkomen om niet te laten merken dat hij gepest wordt.

### **1.4. Kenmerken van meelopers**

- Zijn bang om zelf het slachtoffer te worden.
- Ze hopen door pestgedrag te vertonen populair te worden in de groep.
- Ze nemen niet het initiatief tot pesten, maar gaan wel meedoen.
- Voelen zich minder schuldig, omdat ze niet de enigen zijn die meelopen/mee pesten.

## **1.5. Signalen, die wijzen op pestgedrag**

De signalen komen soms overeen met de kenmerken.

### **1.5.1. Signalen die de gepeste uitzendt**

- Niet meer naar school willen, uitvluchten verzinnen.
- Niets meer vertellen over school.
- Geen klasgenoten mee naar huis nemen, niet uitgenodigd worden op feestjes, vaak alleen staan op de speelplaats.
- Slechte prestaties leveren.
- Slaapproblemen, nachtmerries.
- Concentratieproblemen.
- Somber, futloos of teruggetrokken gedrag.
- Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn of buikpijn, moeheid.
- Blauwe plekken.
- Beschadigde of kwijtgeraakte spullen.
- Het kind zoekt het veilige gezelschap van de leerkracht.
- Als er groepjes worden gekozen, wordt het kind als laatste gekozen, of het blijft over.
- De schoolresultaten worden opeens veel slechter.
- Het kind is vaak afwezig, letterlijk of figuurlijk. Het vlucht weg in de fantasie en zorgt ervoor dat het precies op tijd op school komt, en is meteen na de bel weer weg.

### **1.5.2. Signalen die de pester uitzendt**

- Het kind heeft blauwe plekken of schrammen en besmeurde of gescheurde kleren. Dit kan ontstaan door slachtoffers die zich verdedigd hebben.
- Zijn vriendjes zijn volgzame meelopers, ze wachten op instructies van de pester.
- Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
- Het kind verdraagt het minder goed om afhankelijk te zijn van het toeval, of van de bekwaamheid of onbekwaamheid van anderen.
- Het kind verdraagt geen kritiek en wordt boos als het positieve beeld van zichzelf ter discussie wordt gesteld, al is het door een grapje.
- Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.
- De pestkop is regelmatig brutaal tegenover een zwakker gezinslid. Dit kan ook een ouder zijn.
- De pestkop kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
- Het kind kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd en verdraagt geen kritiek.
- Je krijgt de indruk, dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgzzaam en braaf, maar je hoort klachten over het kind in geval van onbewaakte momenten.

## Bijlagen 2

### 2.1 . Tips voor kinderen om digitaal pesten te voorkomen

- De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.
- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook met het weggeven van 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) hebt leren kennen.
- 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 zeker weet wie de ander 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 grappig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hij zich wil laten voorkomen. 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 terug draaien.
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als: 'Wil je dit downloaden?' of 'Wil je een gratis MP3-speler?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stuk maken. Als je twijfelt, vraag dan je ouders om advies.
- Wees voorzichtig met het openen van bestanden die aan een e-mail zijn gehecht. In deze attachments kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet, dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:  
meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discriminerend is)  
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.

## **2.2. Tips voor kinderen in het geval dat je digitaal gepest wordt**

- Log uit of blokkeer de persoon die vervelend tegen je doet.
- Negeer pestmails. Antwoord niet. Terug pesten is af te raden.
- Maak een printje van de conversatie, mail of 'rare site' en vraag om hulp bij je ouders of docent.
- Praat erover met vrienden, ouders of je leerkracht.
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt.

## **2.3. Tips voor ouders**

- Laat een kind nooit alleen met een computer, zorg dat je jouw kind kunt zien als het achter de computer zit.
- Praat geregeld met kinderen over wat ze online doen en met wie ze praten en toon interesse als je kind iets wil vertellen of laten zien.
- Surf regelmatig samen met je kind. Neem de tijd om te zien wat jouw kind op internet doet, wat zijn of haar interesses zijn en leer zelf ook werken met de programma's die je kind gebruikt.
- Maak duidelijke afspraken met het kind over het internetgebruik: bv. zoals de tijd die online wordt doorgebracht (hiervoor kunnen ook de bovenstaande 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 realiteit kan een verzinsel zijn.
- Bij jonge kinderen is het nuttig om af en toe de 'historie' van de browser te bekijken.
- Hier kunt u zien waar ze geweest zijn. Instrueer tieners dat de historie 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 aan u te melden wanneer de pc 'raar' doet.

## **2.4. Tips voor leerkrachten**

- Neem digitaal pesten serieus!
- Praat met de leerlingen over de leuke en de minder leuke kanten van internet. Bespreek ook, wat leerlingen kunnen doen om pesten te voorkomen, of te stoppen (zie tips voor kinderen).
- Eventueel kunt u met uw leerlingen een internetprotocol opstellen waarin staat beschreven wat uw leerlingen wel en niet mogen doen op internet (op school).
- De school zorgt ervoor dat MSN en andere toepassingen die niet direct het onderwijs dienen, niet toegankelijk zijn op de computers van de school.