

# de Flierefluiter

Almeerse Scholen Groep



## Pestprotocol

## Inhoud

1.	INLEIDING .....	4
2.	BEGRIPSOMSCHRIJVING .....	5
2.1	Plagen en pesten, wat is het verschil? .....	5
2.2	Voorbeelden van specifiek pestgedrag .....	6
3.	BETROKKEN PARTIJEN .....	7
3.1	Het gepeste kind.....	7
3.2	De pester .....	7
3.3	De meelopers en de zwijgende middengroep .....	8
3.4	De ouders .....	8
3.5	De leerkrachten .....	8
4.	Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten .....	9
4.1	Het gepeste kind.....	9
4.2	De pester .....	9
4.3	De directe omgeving.....	9
4.4	De ouders .....	9
4.5	De leerkracht .....	9
5.	Hoe pakken wij pesten aan op de Flierefluiter?.....	10
5.1	Een goede sfeer op school .....	10
5.2	Burgerschap op school .....	10
5.3	Het lesprogramma voor kinderen en hun sociale talenten. ....	11
5.4	Scol informatie hulp bij het invullen .....	11
5.5	Preventieve maatregelen .....	15
6.	Pestprotocol .....	17
6.1	5 fasen protocol.....	17
7.	Op weg naar een veilige school.....	19
7.1	Vijf sporen beleid: begeleiding en hulp voor de vijf betrokken partijen.....	19
7.2	Adviezen aan ouders van gepeste kinderen .....	20
7.3	Adviezen aan ouders van meelopers en zwijgende middengroep.....	21
7.4	Adviezen aan ouders van kinderen die pesten .....	21
7.5	Begeleiding van de leerkracht .....	21
8.	Cyberpesten .....	22
8.1	Wat is online pesten? .....	22
8.2	Manieren van online pesten .....	22

8.3	Digitaal pesten.....	22
8.4	Voorkomen van online pesten .....	22
8.5	Hoe en wanneer kan ik aangifte doen van cyberpesten? .....	23
8.6	Wat kun je tegen digitaal pesten doen?.....	23
8.7	Hoe kan ik erachter komen wie mij nare en anonieme mail stuurt?.....	24
8.8	Kan ik op MSN mijn chatgesprekken bewaren?.....	24
Bijlage 1	<i>Schoolregels</i> .....	25
Bijlage 2	<i>Meer informatie</i> .....	26
	Bronnen voor volwassenen .....	26
	Bronnen voor kinderen .....	26

## 1. INLEIDING

---

### **Waarom aandacht voor pesten en agressie op school?**

De Flierefluiter wil kinderen een veilig schoolklimaat bieden, waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen. De leerkrachten bevorderen een goede en prettige werksfeer in de klas door duidelijke afspraken met de kinderen te maken. Een van die afspraken is, dat kinderen op een prettige en respectvolle manier met elkaar omgaan, dat kinderen elkaar accepteren.

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken. Daaraan zijn wel enkele voorwaarden verbonden:

- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen. Dus door de leerlingen (gepeste kinderen, pesters, meelopers en zwijgende middengroep), leerkrachten en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders).
- Een goede samenwerking tussen thuis en school biedt de beste kansen op resultaat. Leerlingen, leerkrachten en ouders hebben allen een eigen verantwoordelijkheid bij het tegengaan van pesten. Die eigen verantwoordelijkheid wordt in dit protocol geconcretiseerd, door af te spreken welke stappen er door wie gezet moeten worden als er gepest wordt.
- Voorbeeldgedrag van de leerkrachten en thuis van de ouders is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar worden uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Alle betrokkenen horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.

## 2. BEGRIPSOMSCHRIJVING

---

### 2.1 Plagen en pesten, wat is het verschil?

Hieronder wordt een heldere omschrijving gegeven van wat wij op school verstaan onder pesten. Er worden concrete voorbeelden gegeven zodat daar geen discussie over ontstaat tussen de betrokken partijen. Als de partijen het eens zijn wat pesten is, kunnen we werken aan de aanpak van pesten.

#### **Pesten**

- gebeurt met opzet, veelal met voorbedachte rade;
- heeft de bedoeling iemand de kwetsen;
- gebeurt meer dan eens, systematisch;
- de pestkop voelt zich machtiger dan de gepeste;
- meestal een groep (pestkop, meelopers en supporters) tegen een geïsoleerd slachtoffer;
- een vaste structuur: de pestkoppen zijn meestal dezelfde, de gepesten ook;
- er kunnen erge gevolgen zijn voor de gepeste;
- de relatie tussen pestkop en gepeste herstelt nadien traag en moeilijk;
- de gepeste voelt dat hij/zij niet meer bij de groep hoort;
- de groep lijdt onder het onveilige gevoel als gevolg van het probleem.

#### **Plagen**

- gebeurt onbezonnen, spontaan;
- heeft geen kwade bijbedoelingen;
- duurt niet lang (onregelmatig);
- speelt zich af tussen 'gelijken';
- meestal is het verdraagbaar of plezierig ("Plagen is om kusjes vragen") maar het kan ook kwetsend overkomen;
- meestal één tegen één;
- nu eens plaagt de ene, dan weer de andere;
- de „pijn“ (lichamelijk of geestelijk) is van korte duur;
- de relaties worden nadien onmiddellijk hervat;
- het geplaagde kind blijft volwaardig lid van de groep;
- de groep lijdt er niet onder.

Kortom, plagen gebeurt op basis van gelijkwaardigheid, is incidenteel en heeft een pedagogische waarde. Pesten gebeurt vanuit overheersing, is systematisch en dwingt leerlingen in een bepaalde rol. Het belemmert zowel de pester als de gepeste leerling in zijn gezonde ontwikkeling.

## 2.2 Voorbeelden van specifiek pestgedrag

### Verbaal

- Vernederen: "Haal jij alleen de ballen maar uit de bosjes, je kunt niet goed genoeg voetballen om echt mee te doen".
- Schelden: "viespeuk, etterbak, mietje" enz.
- Dreigen: "Als je dat door vertelt, dan grijpen we je".
- Belachelijk maken, uitlachen bij lichaamskenmerken of bij een verkeerd antwoord in de klas.
- Kinderen een bijnaam geven op grond van door de kinderen als negatief ervaren.
- Kenmerken. (rooie, dikke, dunne, flapoor, centenbak enz.)
- Gemene briefjes schrijven om een kind uit een groepje te isoleren of echt steun te zoeken om samen te kunnen spannen tegen een ander kind.

### Fysiek

- Trekken en duwen of spugen.
- Schoppen en laten struikelen.
- Krabben, bijten en haren trekken.

### Intimidatie

- Een kind achterna blijven lopen of een kind ergens opwachten.
- Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen.
- Dwingen om bezit dat niet van jou is af te geven.
- Een kind dwingen bepaalde handelingen te verrichten, bijvoorbeeld geld of snoep meenemen.

### Isolatie

- Steun zoeken bij andere kinderen dat het kind niet wordt uitgenodigd voor partijtjes en leuke dingetjes.

### Uitsluiten

- het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag.

### Stelen of vernielen van bezittingen

- Afpakken van schoolspullen, kleding of speelgoed.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, schoppen tegen en gooien met een schooltas, banden van de fiets lek steken.



### 3. BETROKKEN PARTIJEN

---

Korte achtergrondinformatie over de betrokken partijen. In dit hoofdstuk wordt benadrukt dat er vijf partijen betrokken zijn bij het pesten. Alleen als alle vijf de partijen inspanning leveren kan het pestgedrag en de sfeer in de groep veranderen.

- het gepeste kind
- de pester
- de meelopers en zwijgende middengroep
- de ouders
- de leerkrachten

#### 3.1 Het gepeste kind

Sommige kinderen hebben een grotere kans om gepest te worden dan andere. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar vaker heeft het te maken met gedrag; kinderen die gepest worden doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten in hun omgeving. Het gepeste kind beleeft gevoelens anders en uit ze ook op een andere manier dan de grote groep.

Veel kinderen die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze 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 zeker 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. Het blijkt dat kinderen vooral gepest worden als er sprake is van een onveilige situatie, waarbinnen een pester zich kan uiten.

#### 3.2 De pester

Kinderen die pesten zijn vaak fysiek de sterkste uit de groep. Daardoor kunnen ze het zich permitteren om zich agressiever op te stellen. Ze reageren met dreiging van geweld of indirecte inzet van geweld. Pesters lijken vaak in eerste instantie populair te zijn in een klas, maar ze dwingen hun populariteit in de groep af op een negatieve manier. Het gaat ze gemakkelijk af en ze krijgen andere kinderen mee met hun pestgedrag.

Pesters hebben feilloos in de gaten welke kinderen gemakkelijk te pakken zijn. Als ze zich vergissen, gaan ze op zoek naar een volgend slachtoffer. De zwijgende meerderheid en de meelopers krijgen een duidelijke, stille keuze: je bent vóór of je bent tegen. Daar gaat een grote dreiging van uit: alles is immers beter dan zelf gepest worden.

De pesters stralen zekerheid uit. Ze overtreden bewust regels en hebben vaak vaardigheden ontwikkeld om met hun daden weg te komen. Het profiel van de pester is sterk zelfbevestigend, hij ziet zichzelf als een slimme durfal die dat de andere kinderen bij herhaling laat merken.

Het komt ook vaak voor dat een pestkop een kind is dat in een andere situatie zelf slachtoffer is of is geweest. Om niet weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich in een andere omgeving als pester opstellen; laten pesten doet pesten.

Ook pesters hebben op termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendjes voor lange termijn te



maken en een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

### **3.3 De meelopers en de zwijgende middengroep**

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij het pesten.

Sommige kinderen blijven op afstand, zij zijn de zwijgende groep. Er zijn ook kinderen die niet merken dat er wordt gepest, of niet willen weten dat er wordt gepest in hun directe omgeving. Andere kinderen doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde "meelopers".

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf het slachtoffer te worden. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor met de populariteit van de pester mee te liften. Vooral meisjes doen nogal eens mee met pesten om een vriendin te kunnen behouden. Als kinderen actiever gaan mee pesten in een grotere groep, voelen ze zich minder verantwoordelijk voor wat gebeurt. Alles wat in een groep gebeurt, belemmert de individuele verantwoordelijkheid. Zo kunnen er excessen ontstaan die achteraf voor iedereen, inclusief de pesters, onacceptabel zijn.

Het heeft zin om 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 veranderen. Het pesten wordt dan vanzelfsprekend minder. De situatie voor met name meelopers verandert dan door het ongewenste karakter dat het pestgedrag krijgt. Het wordt duidelijk dat de groep het niet normaal vindt en niet bereid is om mee te gaan in het pestgedrag. Meelopers horen ook dan graag bij de grote groep en zijn niet bereid om grote risico's te lopen.

Kinderen die pestgedrag signaleren en dit bij de leerkracht aangeven vervullen dus een belangrijke rol.

### **3.4 De ouders**

Ouders van kinderen die gepest worden en die dit probleem met de school willen bespreken, zijn natuurlijk altijd emotioneel bij het onderwerp betrokken. De ouder wil maar één ding en dat is dat het pestgedrag ogenblikkelijk stopt.

Ook voor de ouders van de pester is het emotioneel om te horen dat hun kind pest. Zij zullen het vaak in een reactie van zelfbescherming ontkennen of bagatelliseren.

Ouders van kinderen die niet direct bij het pesten zijn betrokken, kunnen meer afstand nemen. Daardoor zijn ze beter in staat om duidelijk te maken aan hun kind dat er iets aan het pesten gedaan moet worden. Als er in de omgeving van hun kind wordt gepest, heeft hun kind zelf ook last van een onveilige, onprettige sfeer in de groep of de klas.

### **3.5 De leerkrachten**

Omdat pesten in de klas meestal een goed bewaard geheim is, kan het leerkrachten niet worden verweten dat zij pesten in de klas niet opmerken. De leerkracht kan door onervarenheid soms geen signalen zien en herkennen. De leerkracht is echter verplicht inspanning te leveren om zich te bekwamen in zijn rol als begeleider bij pestproblemen.



## 4. Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten

---

### 4.1 Het gepeste kind

Een gepest kind schaamt zich vaak, het voldoet niet aan normen die de ouders graag in hun kinderen terugzien: een vrolijk en vooral onbezorgd kind dat in staat is zijn eigen boontjes te doppen. Pesten is een groot probleem voor kinderen. Veel gepeste kinderen doen er dan uiteindelijk ook maar het zwijgen toe en vereenzamen.

De angst wordt aanvankelijk nog groter als het pesten bespreekbaar gemaakt wordt door de ouders, waardoor het gepeste kind nog meer met de gevolgen van het pesten kan worden geconfronteerd. Als vergelding kan er namelijk in nog heviger mate gepest worden dan daarvoor al het geval was.

### 4.2 De pester

De pester ziet zijn machtsspel bedreigd, en dat moet ten koste van alles voorkomen worden.

Soms blijken de pesters echter net zo opgelucht als de slachtoffers bij een duidelijke aanpak. Er wordt namelijk ook aandacht besteed aan hun onmacht om normaal met andere kinderen een relatie op te bouwen. Bij een aantal pesters is dat hun liefste wens waartoe ze helaas zelf niet in staat zijn door het ontbreken van de juiste vaardigheden.

### 4.3 De directe omgeving

Daarnaast is het goed te weten dat er altijd kinderen zijn die zich schuldig voelen omdat ze niet op kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp roepen. Dit is vergelijkbaar met het niet te hulp schieten bij het verdrinken van mensen, waarbij een menigte aanwezig is. Ook zijn er altijd kinderen die helemaal niet in de gaten hebben dat er in hun omgeving gepest wordt. Ze zien wel het een en ander gebeuren, maar hebben het niet gezien als pestgedrag, waar gepeste kinderen erg veel last van ondervinden.

### 4.4 De ouders

Ouders van kinderen hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders hebben niet altijd de juiste informatie. Een pester op school hoeft in de thuissituatie geen pester te zijn. Sommige ouders zien ook de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij zien het pestgedrag van hun kind als weerbaar gedrag. Hun kind maakt abnormale ontwikkeling door, met grote risico's op afwijkend gedrag op latere leeftijd met grote gevolgen. Andere ouders zien er niets meer in dan wat onschuldige kwajongensstreken.

Behalve de pester moeten dus ook vaak de ouders doordrongen worden van het ongewenste karakter voor alle betrokkenen van het vertoonde pestgedrag.

### 4.5 De leerkracht

Leerkrachten moeten het pestgedrag kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pestgedrag. Dit kan door praktische (onervarenheid) of persoonlijke (onzeker, vroeger zelf gepest) problemen belemmerd worden.

## 5. Hoe pakken wij pesten aan op de Flierefluiter?

Pesten krijgt op veel scholen aandacht in projecten.

Kortdurende activiteiten hebben echter geen effect op gedragsverandering. Op de flierefluiter maken we gebruik van de methode *Kinderen en..hun sociale talenten*.

Hier wordt iedere week een les uit gegeven. Alle leerkrachten vullen twee keer jaar een digitale vragenlijst in die de sociaal emotionele ontwikkeling van het kind volgt. Bovendien vullen leerlingen vanaf groep 6 twee keer per jaar zelf deze lijst in. Aan de hand van de uitkomst wordt indien nodig actie ondernomen.

### 5.1 Een goede sfeer op school

Een goede sfeer op school zorgt voor een gezond en effectief leerklimaat voor kinderen in het basisonderwijs. Als kinderen op een goede manier met elkaar omgaan, komt dat het lesgeven in de groep en op school ten goede. Dit is van invloed op de motivatie van kinderen en daarmee ook op hun leerprestaties. Sociaal en moreel competent gedrag draagt bij in de ontwikkeling van kinderen tot actief participerende burgers van de toekomst.

De methode *Kinderen en... hun sociale talenten* is gebaseerd op de hedendaagse visie op de ontwikkeling van sociale competentie bij kinderen en is uitvoerig getest in de praktijk van het basisonderwijs. De methode gaat uit van de acht gedragscategorieën van het meetinstrument de Sociale Competentie Observatie Lijst (SCOL). Met deze lijsten werken we systematisch aan de sociale competentie van leerlingen waarvan de resultaten in beeld gebracht worden en geanalyseerd.

#### De acht categorieën

- Ervaringen delen
- Aardig doen
- Samen spelen en werken
- Een taak uitvoeren
- Jezelf presenteren
- Een keuze maken
- Opkomen voor jezelf
- Omgaan met ruzie

### 5.2 Burgerschap op school

Sinds 2007 zijn scholen wettelijk verplicht aandacht te besteden aan actief burgerschap en sociale integratie. Om actief burgerschap en sociale integratie te realiseren, is het volgens de inspectie van belang dat scholen zelf een visie ontwikkelen. Burgerschapsvorming brengt jonge burgers de basiskennis, vaardigheden en houding bij die nodig zijn om een actieve rol te kunnen spelen in de eigen leefomgeving en in de samenleving. Ze maken kennis met begrippen als democratie, grond- en mensenrechten, duurzame ontwikkeling, conflicthantering, sociale verantwoordelijkheid, gelijkwaardigheid en het omgaan met maatschappelijke diversiteit. Die kennis komt niet alleen uit een boekje maar wordt ook geleerd door te oefenen in de praktijk.

De school is een oefenplaats voor goed burgerschap. In de klas, op het schoolplein, in de pauze, krijgt de leerling te maken met processen, gedragingen en gebeurtenissen die ook voorkomen in de 'echte' samenleving. Op school wordt de leerling gestimuleerd voor zijn mening uit te komen en respect te hebben voor mensen die anders zijn. Hij kan zijn sociale competenties verder ontwikkelen, wordt zich bewust van zijn sociale rechten en

plichten en kan meedenken en beslissen. De school is voor de leerling een venster op de samenleving.

Op De Flierefluiter werken wij in de groepen 1 en 2 met het OVM (Ontwikkelingsvolgmodel) en in de groepen 3 t/m/8 met de methode *Kinderen en..hun sociale talenten*. Wij signaleren 2x per jaar in de groepen 3 t/m 8 middels de Scol signaleringslijsten. Tevens worden deze signaleringslijsten 2x per jaar door de leerlingen in de groepen 6 t/m 8 ingevuld in Scol. De Scol signaleringslijsten zijn gekoppeld in ons Esis leerlingvolgsysteem. Deze analyseren wij en we zetten specifieke interventies in waar nodig. Verder volgen we het lesprogramma uit *Kinderen en..hun sociale talenten*.

### 5.3 Het lesprogramma voor kinderen en hun sociale talenten.

Voor de lessen in sociale competentie moet per twee weken een basisles worden ingeroosterd van 30 tot 45 minuten. Ook moet een vervolgles worden gegeven van nog eens 30 minuten.

De handleiding voor de lessen en de materialen zitten in de mappen. Voor sommige lessen is extra materiaal nodig. In de lesbeschrijving staat welk materiaal dat is. Soms zijn er ook liedjes of verhalen beschikbaar voor de lessen. Verder kun je gebruik maken van de digitale filmpjes en boeken via de volgende website:  
<http://klassesv.nl/pakket/kijkenbeleef/index.php>

### 5.4 Scol informatie hulp bij het invullen

Score (waarde)	Betekenis
Nooit (1)	De leerling laat het gedrag nooit zien.
Zelden (2)	De leerling laat het gedrag te weinig zien, veel minder dan leeftijdgenoten alleen als de situatie uitnodigt tot het gedrag, bijvoorbeeld op aansporing van de leerkracht.
Soms (3)	De leerling laat het gedrag wel eens zien, maar minder dan leeftijdgenoten. Het gedrag komt voornamelijk voor in situaties die hiertoe duidelijk uitnodigen.
Geregeld (4)	De leerling laat het gedrag meestal zien, net zo vaak als leeftijdgenoten, maar niet als de situatie tegen zit.
Vaak (5)	De leerling laat het gedrag vaak zien, vaker dan leeftijdgenoten, namelijk ook als de situatie daar niet direct toe uitnodigt.

#### Houdt zich aan een afspraak

Bij dit item kan het gaan om klassenregels, maar ook om afspraken die u speciaal met deze leerling heeft gemaakt. Een leerling maakt ook afspraken met medeleerlingen, bijvoorbeeld over spelregels, over wie eerst mag en wanneer de volgende aan de beurt is.

### **Biedt excuses aan als hij onaardig heeft gedaan tegen een ander**

Bij dit item gaat het om excuses maken in situaties waarin de leerling de ander per ongeluk of met opzet heeft gekwetst, bijvoorbeeld: een ander opzij heeft geduwd; iets af heeft gepakt; een ander pijn heeft gedaan; iemand voor gek heeft gezet; iemand heeft buitengesloten. Je kunt aan sorry zeggen denken, maar ook zonder woorden kun je de ander laten merken dat je spijt hebt van wat je hebt gedaan, bijvoorbeeld door een hand te geven of even de arm aan te raken.

### **Luistert bij een ruzie naar de ander**

Bij dit item kan het gaan om een echte ruzie, maar ook om kritiek of een verschil van mening. Gaat de leerling meteen door de ander heen praten of laat hij de ander uitpraten en weet hij waarom deze boos is of iets anders vindt dan hij? Leerlingen die de taal niet machtig zijn, zullen hiermee meer moeite hebben. Treffen ze maatregelen waardoor ze de ander wel kunnen snappen, bijvoorbeeld door te vragen aan een taalgenoot om uitleg of iets dergelijks?

### **Neemt gemakkelijk een beslissing**

Bij dit item gaat het om situaties waarin de leerling een keuze mag maken. Dit kan zijn een keuze uit bekende mogelijkheden (of dit, of dat), of een vrije keuze. Voorbeelden: maak je de auto rood of groen, in welke hoek wil je spelen, welke traktatie kies je uit, wat ga je voor jezelf doen, wie mag er mee de klassen rond, wie kies je in je team bij gym?

### **Praat erover wanneer hem iets naars is overkomen**

Bij dit item gaat het erom of de leerling negatieve ervaringen deelt met de leerkracht en/of met een of meer klasgenoten. Bijvoorbeeld: vertelt hij dat de cavia dood is, dat hij is gevallen met de fiets, dat zijn moeder ziek is, dat zijn ouders gaan scheiden?

### **Maakt een taak af**

Bij dit item kan het gaan om schoolse taken, maar ook om andere werkjes, bijvoorbeeld (een deel van) de klas opruimen, de planten water geven, een spelletje doen, een (niet verplichte) tekening maken.

### **Houdt rekening met de gevoeligheden van een ander**

Bij dit item gaat het erom of de leerling ziet wat een bepaalde situatie voor een ander betekent en of hij daarop inspeelt. Bijvoorbeeld: houdt hij er bij de beoordeling van een spreekbeurt rekening mee dat iemand zenuwachtig is, kiest hij iemand die anders altijd als laatste wordt gekozen; merkt hij bij de verdeling in groepjes op: ja maar, dat is niet leuk, dan is hij alleen? Signaleert hij dat een medeleerling ziek is, of dat het niet leuk is voor de juf als het toneelstuk op vrijdag wordt uitgevoerd, terwijl ze dan adv heeft?

### **Vertelt iets in de groep**

Bij dit item gaat het om de vraag of de leerling uit zichzelf een inbreng heeft in de groep. Komt hij wel eens met een verhaaltje tijdens het kringgesprek? Komt hij wel eens met een eigen antwoord als er in de les in het algemeen een vraag wordt gesteld?

### **Maakt een grapje**

Maakt de leerling anderen wel eens op een sociaal competente manier aan het lachen, dus niet ten koste van anderen of zichzelf? Op humoristische wijze vertellen of grappig doen tijdens een toneelstukje valt hier ook onder.

### **Verzint een oplossing bij een ruzie**

Bij dit item gaat het erom dat beide partijen met een oplossing tevreden zijn. Met name bij kleuters kan dat ook non-verbaal, doordat ze verder gaan met spelen of lachen.

### **Praat met een medeleerling over wat ze (samen) hebben meegemaakt**

Voor schooltijd, na de gymles, na de pauze of onderweg naar ..... is er vaak gelegenheid voor de leerlingen om met elkaar te kletsen.

### **Zegt 'nee' als hij iets niet wil**

Bij dit item gaat het erom of een leerling iets kan weigeren, grenzen kan aangeven en bewaken, zowel in woorden als in lichaamstaal, niet alleen ten opzichte van leeftijdgenoten, maar ook tegenover volwassenen. Voorbeelden met leeftijdgenoten: de schep vasthouden als de ander die wil afpakken. 'Geef terug' zeggen als iemand de tas afpakt. Duidelijk 'hou op' zeggen als iemand gaat kietelen of te dichtbij komt.

### **Helpt een ander**

Bij dit item is het van belang een onderscheid te maken tussen helpen en bemoeizucht. Bemoeizucht is een sociaal incompetente vorm van helpen. Voorbeelden van gewenste vorm van hulp aanbieden: even de deur voor iemand open houden die met zijn handen vol binnenkomt. Hulp aanbieden als er iets gedaan moet worden.

### **Draagt ideeën aan bij een gezamenlijke activiteit**

Dit gedrag komt voor in lessituaties, als waarbij er klassikaal een probleem wordt opgelost, of als waarbij de leerlingen in kleine groepjes aan een opdracht werken, maar denk ook in aan vrije situaties, als waarbij de leerlingen samen de klas inrichten voor een ouderavond, of als zij samen gaan spelen in een hoek of op het plein. Denk aan verschillen tussen de vakken, bijvoorbeeld: leerlingen die goed zijn in taal, zullen bij de opdrachten eerder ideeën inbrengen, terwijl andere leerlingen meer op de voorgrond zullen treden als zij gezamenlijk een tekening moeten maken of een optreden verzorgen.

### **Gaat bij een ruzie in op wat de ander zegt**

Verplaatst de leerling zich in de ander, of volgt hij volkomen zijn eigen spoor? Laat de leerling merken dat hij de gevoelens en de mening van de ander overdenkt?

### **Treedt ontspannen op voor de groep**

Bij dit item gaat het erom hoe de leerling zich gedraagt als de aandacht van ieder op hem is gevestigd. Voorbeelden: hoe gedraagt hij zich als de aandacht van ieder op hem is gevestigd. Voorbeelden: hoe gedraagt hij zich als hij voor de klas een beurt krijgt, een gedichtje opzegt, een liedje zingt, een toneelstukje doet, het kringgesprek leidt; toegezongen wordt als hij jarig is?

### **Volgt bij een taak de aanwijzingen van de leerkracht op**

Bij dit item gaat het om de manier waarop de leerling de taken aanpakt. Denk hierbij ook aan andere dan de schoolse taken, zoals bijvoorbeeld planten water geven het bord schoonmaken ;-), de schriften uitdelen en dergelijke.

### **Komt uit voor een keuze die afwijkt van ie van anderen**

Bij dit item gaat het om het kunnen weerstaan van groepsdruk. Voorbeelden: als de hele klas wil buitenspelen, maar deze leerling wil liever voorlezen, durft hij dat te zeggen? Als iedereen vindt dat groen de mooiste kleur is, durft deze leerling dan te zeggen dat hij

oranje mooier vindt?

Als een groep leerlingen iemand pest, durft deze leerling er dan iets van te zeggen?

### **Zegt iets aardigs tegen een ander**

Zegt de leerling wel eens iets positiefs tegen een ander, bijvoorbeeld over het uiterlijk van de ander, over wat de ander heeft gemaakt of gedaan? Als de leerling over weinig taal beschikt, kan dit ook blijken uit een opgestoken duim, of een opmerking als 'mooi!'

### **Spreekt een ander er op aan als deze zich niet aan een afspraak houdt**

Zorgt de leerling dan anderen hem niet vergeten? Bijvoorbeeld: de leerkracht heeft de leerling iets beloofd, maar vergeet dat. Komt de leerling daarop terug? De afspraak is dat de leerling als eerste aan de beurt is om op de computer te gaan, maar iemand anders wil voor. Zegt de leerling er iets van?

### **Zet door als een taak niet direct lukt**

Bij dit item gaat het om het doorzettingsvermogen. Houdt de leerling vol om iets voor elkaar te krijgen, ook als het niet meteen lukt? Hierbij kunnen verschillende soorten taken aan de orde zijn, zowel de meer schoolse taken als andere.

### **Vraagt iets aan een ander die hij niet zo goed kent**

Durft de leerling iets te gaan vragen in een andere klas of als er op het schoolplein iets gebeurt? Stapt de leerling als het nodig is op een andere leerkracht af? Durft de leerling mee de klassen rond te gaan? Stapt de leerling op een nieuwe klasgenoot af?

### **Denkt na voor hij iets doet**

Neemt de leerling even de tijd om te bedenken wat hij wil, hoe iets het beste aangepakt kan worden en wat consequenties kunnen zijn?

### **Overlegt over de aanpak van een gezamenlijke activiteit**

Bespreekt de leerling met groepsgenoten hoe ze de opdracht zullen aanpakken? Dit kan op heel veel verschillende manieren gebeuren en is mede afhankelijk van de leeftijd van de leerling. In de onderbouw zal het meer zijn: en toen was jij de koning en ik de heks; terwijl de leerlingen in de bovenbouw echt een plan kunnen maken, compleet met taakverdeling.

### **Zegt het de ander als deze onaardig tegen hem doet**

Maakt de leerling duidelijk wat hij niet leuk of prettig vindt? Voorbeelden: zegt hij tegen een medeleerling dat hij het gemeen vindt als deze over hem klikt? Zegt hij tegen een medeleerling dat hij het niet prettig vindt als deze zijn pen gebruikt zonder het te vragen?

### **Vraagt een ander om hulp**

Onderkent de leerling de eigen beperkingen (anderen zijn te sterk, een opgave is te moeilijk, een karwei is te zwaar) en kan hij dan de hulp van een ander inroepen?

## 5.5 Preventieve maatregelen

### Modelgedrag van de leerkracht.

De leerkracht straalt een positieve attitude uit, gericht op het benoemen en verstevigen van positief gedrag bij alle leerlingen. Hij gaat met alle leerlingen persoonlijk contact aan, is nieuwsgierig en toont oprechte interesse, spreekt waardering uit, viert de verschillen in de groep, spreekt in plustaal en zet humor in. De leerkracht houdt hierbij rekening met verschillen in behoefte aan veiligheid en acceptatie.

### Maken van klassenregels.

Aan de start van een nieuw schooljaar maakt de leerkracht samen met de leerlingen afspraken over de manier van omgaan met elkaar, waarbij iedereen zich prettig kan voelen in de klas. Duidelijke afspraken helpen om een sfeer van veiligheid, vertrouwen en wederzijds respect in een groep te creëren. De klassenregels worden duidelijk zichtbaar in de klas opgehangen. De leerkracht ziet samen met de leerlingen toe op naleving van deze regels. Regelmatig worden de regels geëvalueerd en eventueel bijgesteld.

### Positieve groepssfeer bevorderen

Om de sfeer in een groep in deze richting te ontwikkelen en zo acceptatie door de groep te bevorderen, heeft de leerkracht een aantal instrumenten in handen, waarvan we er enkele noemen:

- Organiseren van kennismakings- en groepsbindende activiteiten.  
De leerkracht organiseert met regelmaat verschillende activiteiten waarbij de leerlingen contact maken met elkaar en nader met elkaar kennismaken. Meer weten van elkaar leidt tot meer begrip en bevordert de onderlinge betrokkenheid. Samen plezier maken stimuleert het gevoel van verbondenheid. Hiervoor kan hij/zij gebruik maken van energizers.
- Samenwerking stimuleren.  
De leerkracht bevordert de groepsinteractie en stimuleert de leerlingen samen te werken. Hij bevordert het luisteren naar elkaar, op elkaar reageren, elkaar aanmoedigen en bevestigen. De leerkracht coacht op de achtergrond en observeert en evalueert zowel het groepsproduct als het groepsproces met de leerlingen.
- Schoolregels kenbaar maken aan ouders en leerlingen.  
De 8 regels hangen zichtbaar in de school. Zij worden regelmatig besproken in de klas. Op naleving van de regels wordt toegezien door alle betrokkenen in de school. (zie bijlage 1)

### Actieve maatregelen: 3-Staps Aanpak

Aanpak wanneer de leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten:

#### Stap 1

Leerlingen proberen er eerst zelf samen uit te komen door "hou er mee op" of "ik vind dit niet leuk" te zeggen. Op het moment dat een van de leerlingen er niet uit komt, kan hij/zij er voor kiezen het probleem te negeren. Helpt dit niet of lukt dit niet, dan wordt het probleem aan de meester of juf voorgelegd. De leerkracht gaat hier gelijk op in of maakt een afspraak met de leerlingen om er in een later stadium op terug te komen (bijv. na schooltijd).



## Stap 2

De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderend gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde leerlingen volgen er sancties.

## Stap 3

Bij herhaaldelijk ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest/ruzie maakt. Het protocol treedt in werking. Ook wordt de toedracht van het voorval, met name van pester, gepeste en eventuele meelopers in de leerlingenmap (Esis→ incident registratie) genoteerd. Bij de derde melding in de map worden de ouders op de hoogte gebracht van het ruzie-/pestgedrag. Ook de ouders van het gepeste kind worden geïnformeerd. Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. Er wordt van dit gesprek een kort verslag gemaakt. Dit verslag komt in de leerlingenmap in de klas. Ook de ouders ontvangen een afschrift van dit verslag. Deze wordt ondertekend voor gezien.

## Voorwaarden maatregelen

- Een belangrijke voorwaarde is dat het inschakelen van de leerkracht niet wordt opgevat als klikken. Vanaf de kleutergroep brengen we de kinderen dit al bij: "je mag niet klikken, maar... als je wordt gepest of als je ruzie hebt met een ander en je komt er zelf niet uit, dan mag je hulp aan de leerkracht vragen". Dit wordt niet gezien als klikken.
- Tweede voorwaarde is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om pesten of agressief gedrag aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.
- Derde voorwaarde is samenwerken zonder bemoeienissen. School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Ook ouders hebben dus de verantwoordelijkheid om een pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen: het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen!

## 6. Pestprotocol

In dit 5 fasen plan ligt heel helder vast wie, wanneer, welke acties onderneemt. Vooral van groot belang is verslaglegging, openheid en samenwerking door alle betrokken partijen. Het pestprotocol treedt in werking als een leerling wordt gepest en de 3- stappen aanpak geen positief resultaat oplevert voor de gepeste. Afhankelijk van het gedrag van de pester doorloopt hij/zij 1 of alle 5 fasen van het protocol.

### 6.1 5 fasen protocol

Gedrag	Sanctie	Door wie
1 Eenmalig geconstateerd pestgedrag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesprek over omgangsregels.</li> <li>• pedagogisch gesprek: bewustwording van wat hij/zij het gepeste kind aan doet</li> <li>• ingaan op eventuele sancties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerkracht</li> </ul>
2 Pesten blijft 3x Doorgaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• straffend gesprek</li> <li>• een schriftelijke opdracht zoals een opstel over de toedracht van zijn/haar rol in het pestprobleem</li> <li>• lezen boek over pesten of pestgedrag</li> <li>• afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. Dit doen we volgens een contract "aanpak van gedrag"</li> <li>• een gesprek met de ouders naar aanleiding van de drie notaties in de leerlingenmap</li> <li>• een evaluatiegesprek met de ouders naar aanleiding van de gemaakte afspraken uit het vorige gesprek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerkracht</li> <li>• Intern begeleider en directie worden ingelicht.</li> </ul>
3 Pesten blijft toch doorgaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• een gesprek met de ouders, als voorgaande acties en eerdere gesprekken met ouders op niets uitgelopen zijn. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De school heeft alle activiteiten vastgelegd in de pestmap en de school heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem van het gesprek wordt een verslag gemaakt.</li> <li>• afspraken over te verwachten gedrag worden schriftelijk vastgelegd en getekend. Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld, zoals de Schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD of maatschappelijk werk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerkracht</li> <li>• Intern Begeleider en /of directie coördineert</li> </ul>

<p>4 Negatief gedrag blijft gehandhaafd</p>	<p>bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Eventueel wordt voor een tijdelijke schorsing uit de klas gekozen. De leerling is dan wel op school, maakt werk maar zit in een andere ruimte waar hij/zij onder toezicht werkt. De leerling heeft geen speelpauze en kan ook niet overblijven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leerkracht</li> <li>• de directie coördineert</li> </ul>
<p>5 Geen verbetering merkbaar</p>	<p>in extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de directie initieert in overleg met het schoolbestuur</li> </ul>

Het volgende hoofdstuk geeft concrete invullingen en handreikingen voor het pedagogisch begeleiden van alle betrokken partijen.

## 7. Op weg naar een veilige school

---

### 7.1 Vijf sporen beleid: begeleiding en hulp voor de vijf betrokken partijen

De leerkracht neemt duidelijk stelling tegen ongewenst gedrag. De leerkracht biedt in eerste instantie de gepeste leerling bescherming, spreekt met de pester en zijn ouders en spreekt ook met de zwijgende middengroep en de meelopers. Ook de leerkracht zelf dient steun te krijgen. De begeleiding geven we op de Flierefluiter via een vijf sporen beleid.

#### Begeleiding van de gepeste leerling

- medeleven tonen, luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest.
- nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten. Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken.
- Geprobeerd wordt de gepeste leerling in te laten zien dat je op een andere manier kunt reageren. Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld: je niet afzonderen.
- de gepeste leerling in laten zien waarom een kind pest.
- nagaan welke oplossing de leerling zelf wil.
- sterke kanten van de leerling benadrukken.
- belonen als de leerling zich anders/beter opstelt.
- praten met de ouders van de gepeste leerling.
- de leerling niet overbeschermen; hiermee wordt de leerling juist in een uitzonderingspositie geplaatst waardoor het pesten zelfs kan toenemen.
- in overleg met de Intern Begeleider hulp inschakelen; sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, schoolbegeleidingsdienst, schoolmaatschappelijk werk

#### Begeleiding van de pester

- zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten.
- de gepeste excuses aan bieden.
- contract afsluiten waarin de pester aangeeft hoe hij/ zij het gedrag wil veranderen.
- in laten zien welke sterke kanten de gepeste heeft en hoe hij deze kan inzetten.
- straffen als de pester pest, belonen als de pester zich aan de regels houdt.
- de leerling leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop –eerst nadenken- houding' of een andere manier van gedrag aanleren.
- contact tussen ouders en de school; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten? (bijv. problematische thuissituatie, buiten gesloten voelen, jaloezie, verveling, de baas willen zijn (macht), voortdurende competitie aangaan, in een niet passende rol worden gedrukt).
- in overleg met de Intern Begeleider hulp inschakelen; sociale vaardigheidstrainingen, jeugdgezondheidszorg, huisarts, schoolbegeleidingsdienst, schoolmaatschappelijk werk.

#### Begeleiding van de andere kinderen van de groep

- de kinderen middels gesprekken en rollenspellen bewust maken van de invloed die ze (kunnen) hebben ten aanzien van het voortbestaan of het stoppen van het pestgedrag.
- de kinderen stimuleren om voor zichzelf op te komen.
- de kinderen stimuleren om voor een ander op te komen.
- de sterke kanten van de gepeste leerling benadrukken.

- samen spelen en samen werken met het gepeste kind stimuleren door bijvoorbeeld voor de pauze een buiten speelplan te maken (wie speelt met wie, wat en waar).
- de kinderen aanspreken op hun verantwoordelijkheid voor het behoud van een goede sfeer in de groep.
- herhalen van de school- en groepsregels.
- benadrukken dat kinderen verschillend mogen zijn.

### **Begeleiding van de ouders**

- 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 de pesters moeten absoluut op de hoogte zijn van wat er met hun kind gebeurt. Zij hebben er recht op te weten dat hun kind in sociaal opzicht bepaald zorgwekkend gedrag vertoont dat dringend verbetering behoeft.
- De ouders van de zwijgende middengroep en de meelopers moeten zich bij de leerkracht kunnen melden als zij van hun kind vernemen dat er een kind gepest wordt.
- Ook voor ouders moet een klimaat geschapen worden waarin het duidelijk is dat de school open staat voor dit soort meldingen.
- 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 vertelt. Praten over pesten is fundamenteel iets anders dan klikken.
- Ouders kunnen hun kind daarin ondersteunen en begeleiden.

## **7.2 Adviezen aan ouders van gepeste kinderen**

- Als pesten niet op school gebeurt maar op straat, kunt u de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.
- Pesten op school kun u het beste direct met de leerkracht bespreken. Ook kunt u bij de contactpersonen van de school terecht.
- Als uw kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind dvd's over pesten.
- Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef het achtergrondinformatie en maak uw kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken.
- Beloon uw kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het doen van die dingen waarin het goed is en kan uitblinken.
- Wordt uw kind op de sportclub gepest door leeftijd- of klasgenoten, spreek dan de leiding aan om aandacht te besteden aan het pesten en met de kinderen te bespreken dat ieder kind op de club veilig moet zijn.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met uw kind. Doe dat niet op een negatieve manier, 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?
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat uw kind opschrijven op tekenen wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij uw kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar

geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.

### **7.3 Adviezen aan ouders van meelopers en zwijgende middengroep**

- Neem het kind serieus: het kan ook uw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Weet wat uw kind op de computer doet.
- Praat met uw kind over school, over de relaties in de klas, over wat leerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Geef af en toe informatie over pesten; wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer uw kind als het kind voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind om voor andere op te komen.

### **7.4 Adviezen aan ouders van kinderen die pesten**

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek. Elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Besteed aandacht voor uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport, zodat het kind genoodzaakt wordt om te gaan met anderen en leert samen te werken.

### **7.5 Begeleiding van de leerkracht**

- Hulp aan de leerkracht, in de vorm van steun door de directie en het team.
- Mogelijkheid tot deskundigheidsbevordering en beschikking van achtergrondinformatie over de verschijnsel, signalen, oorzaken, gevolgen en concrete aanpakmogelijkheden m.b.t pesten.

## 8. Cyberpesten

---

### 8.1 Wat is online pesten?

Online pesten is pesten via je computer of via je mobiele telefoon. Het kan op school, maar ook en vooral thuis gebeuren. Als je je mobiele telefoon op zak hebt, maar ook als je rustig achter je eigen computer zit.

Je kunt vaak niet zien wie je pest. Je kunt er bovendien ook heel lastig voor weglopen. De scheldwoorden, de beledigingen, de bedreigingen kunnen ervoor zorgen dat je je zelfs in je eigen huis niet meer veilig voelt.

### 8.2 Manieren van online pesten

Er zijn veel manieren waarop je online gepest kunt worden. Iemand kan je bijvoorbeeld vervelende berichten sturen via mail, sms of MSN, jouw foto van Hyves plukken en deze bewerken, of een webcamgesprek opnemen en dat zomaar als filmpje op YouTube zetten.

### 8.3 Digitaal pesten

Als je ziet dat er over een klasgenootje een haatsite is gemaakt op Hyves of dat er een naar filmpje staat op YouTube kun je zorgen dat het filmpje of het profiel weggehaald wordt:

1. Op YouTube kun je een filmpje "markeren". Dan klik je op de tekst "markeren" onder het filmpje. Daar kun je een reden aangeven waarom jij vindt dat het filmpje weg moet. Kies dan voor: "haatdragende of beledigende inhoud" en daarna voor: "pesten". Dan krijgt YouTube een melding dat het filmpje gemarkeerd is. Hoe meer mensen zo'n melding doen, des te groter de kans is dat ze het filmpje weghalen. Hiervoor moet je wel een account hebben bij YouTube.
2. Als er op Hyves een nepprofiel is gemaakt of er nare dingen staan kun je klikken op: "dit is niet ok". Hiervoor moet je wel ingelogd zijn. Hier kun je ook aangeven dat het over pesten gaat. Na een aantal meldingen gaat Hyves kijken naar het profiel en dan kunnen ze het voor bepaalde tijd verwijderen.

### 8.4 Voorkomen van online pesten

- Denk goed na over welke persoonlijke info je van jezelf bekend maakt en voor wie. Houd adresgegevens, telefoonnummers en vakantiefoto's liever voor jezelf. Bedenk ook goed hoe je je profiel afschermt. Geef nooit je gebruikersnaam en wachtwoord aan iemand anders.
- Meld het bij de beheerder van de site waar je gepest wordt. Als je via MSN, Hyves of op forums gepest of lastig gevallen wordt, dan kun je dit meestal melden aan de beheerder van de site. Bij Hyves doe je dit bijvoorbeeld via de "dit is niet ok"-button.
- Vertel het aan iemand. Blijf er niet mee rondlopen, maar praat er over met iemand die je vertrouwt.
- Blokkeren. Als iemand je lastig valt of vervelende dingen zegt, weiger of blokkeer hem of haar dan.
- Verbreek het contact. Als een onbekende gemeen tegen je doet, probeer je er dan niets van aan te trekken en verbreek gewoon het contact.
- Niet reageren. Als je niet reageert, is de lol er vaak snel af.



## 8.5 Hoe en wanneer kan ik aangifte doen van cyberpesten?

Zodra je beledigd of bedreigd wordt, kun je daar aangifte van doen bij de politie. Het is belangrijk om zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Dat kan bewijsmateriaal zijn bij een aangifte. Denk aan:

- data en (exacte) tijdstippen.
- e- mailheaders, mail- en internetadressen (url)
- gebruikersnaam en nickname(s) van betrokkene(n)
- prints van chatlogs en mailberichten
- bewaarde sms-berichten
- schermafdrucken (via printscreen of maak een foto)
- Zet bij het chatten altijd het automatisch loggen van gesprekken aan

Meer tips en uitleg over bewijsmateriaal is te vinden op [www.internetsporen.nl](http://www.internetsporen.nl).

- 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.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug). Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst. Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met mensen die je van internet kent, en spreek niet met ze afzonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- 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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wil. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

## 8.6 Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Niet altijd persoonlijk opvatten.  
Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling.
- Ga naar contactpersoon.  
Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.
- Aangifte doen bij de politie.  
In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.

Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

### **8.7 Hoe kan ik erachter komen wie mij nare en anonieme mail stuurt?**

Een bericht kan rechtstreeks van de afzender naar jou gestuurd worden. Maar dat is niet altijd zo. Soms gaat een bericht via verschillende mailservers. Dat is met spam vaak het geval. Om erachter te komen wie de afzender van een mail is, moet je de weg vanuit jouw mailbox terug gaan volgen. De weg die een mail heeft afgelegd, is vastgelegd in de internetheaders van de mail.

Bij Outlook vind je deze door het mailbericht te openen en bij de berichtenopties te kijken. Voor besturingssystemen van Apple en Windows zijn diverse mailprogramma's.

Op [www.internetsporen.nl](http://www.internetsporen.nl) vind je voor ieder een uitleg hoe je de e-mailheaders veilig kunt stellen.

### **8.8 Kan ik op MSN mijn chatgesprekken bewaren?**

Het is heel slim om bij chatten je gespreksgeschiedenis aan te zetten. Op die manier heb je altijd bewijs als er iets vervelends gebeurt.









Bij MSN sla je gesprekken als volgt automatisch op:

1. klik bovenin op extra
2. klik dan opties en berichten
3. vervolgens klik je het vakje aan onder berichtsgeschiedenis

Bron: [vraaghetdepolitie.nl](http://vraaghetdepolitie.nl)

**Bijlage 1**

*Schoolregels*

	<p>ik ben vriendelijk tegen de ander</p>
	<p>ik laat iedereen in zijn waarde</p>
	<p>ik sluit niemand buiten</p>
	<p>ik ga goed met spullen van anderen om</p>
	<p>ik help anderen</p>
	<p>ik luister naar de ander</p>
	<p>ik probeer een ruzie eerst met de ander op te lossen</p>
	<p>zegt een ander nee, dan vind ik dat oké</p>

## Bijlage 2 *Meer informatie*

---

### *Bronnen voor volwassenen*

#### **Boeken**

Kenter, Brenda Drs. (2000) - Ik ga weer graag naar school.  
Meer, B. van der (1988) - Zonde van de klas.  
Meer, B. van der (2000)- Kinderen en pesten.  
Meer, B. van der (1992)- De zondebok van de klas.  
Meer, B. van der (1992) – Machtsmisbruik op school.  
Deboutte, G. (2000)- Pesten, wat is het, wat doe je eraan?

#### **Internet**

[www.pestnet.net](http://www.pestnet.net) [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)  
[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
[www.opvoedadvies.nl/pesten.htm](http://www.opvoedadvies.nl/pesten.htm)  
[www.pestnet.nl](http://www.pestnet.nl)  
[www.orthopedagoiek.com/pesten.htm](http://www.orthopedagoiek.com/pesten.htm)  
[www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)  
[www.sjn.nl/pesten](http://www.sjn.nl/pesten)  
[www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)  
[www.mijnleerlingonline.nl](http://www.mijnleerlingonline.nl)  
[www.opvoeddesk.nl](http://www.opvoeddesk.nl) ( ook erg handig voor andere dingen)  
[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

### *Bronnen voor kinderen*

#### **Boeken**

Een klap voor de grap- Erik van Os en Elle van Lieshout  
Ik neem het niet meer!- Statia Cramer  
Tirannen- Aiden Chambers  
Ik roep mijn grote broer- K.M. Peyton  
Pudding Tarzan- Ole Lund Kirkegaard  
Kinderen pesten kinderen- Lucie Buddelmeijer  
Het pest actieplan- Guy Didelez

#### **Internet**

[www.pestnet.startkabel.nl](http://www.pestnet.startkabel.nl)  
[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
[www.kidstegengeweld.nl](http://www.kidstegengeweld.nl) (met mogelijkheid om een stripverhaal over pesten te maken)  
[www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)  
[www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl) (met handig en leuk programma om de "dader" te zoeken)