

PESTPROTOCOL



VOORWOORD

Voor u ligt Het Pestprotocol van SG W.J. Bladergroen te Purmerend. Onze school maakt deel uit van de Purmerendse Scholen Groep (PSG). In dit protocol vindt u informatie over ons beleid tegen pesten. Wanneer leerlingen zich veilig voelen op school kunnen zij zich optimaal ontwikkelen. Met dit protocol streven wij ernaar samen met ouders en leerlingen pestgedrag te voorkomen en te bestrijden. Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat. Het pestprotocol beschrijft stappen en activiteiten die op verschillende niveaus worden uitgevoerd. Op schoolniveau, op groepsniveau en individueel niveau. Aan de ene kant wordt er aandacht besteed aan preventie tegen pesten, aan de andere kant bevat het protocol richtlijnen voor aanpak van geconstateerd pestgedrag.

Wij werken op school vanuit kernwaarden. Twee belangrijke waarden met betrekking tot het pestprotocol zijn:

- ***“We staan voor een veilige school”.***
We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn
- ***“We communiceren open en direct met elkaar”.***
Docenten, onderwijsondersteunend personeel, mentoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Sinds 1 augustus 2015 heeft elke school, wettelijk verplicht een pestcoördinator. Bij SG W.J. Bladergroen zijn dit de teamleiders de heer Meerhoff voor het Praktijkonderwijs en mevrouw Bouamrani voor het VMBO en ISK. Op SG W.J. Bladergroen zijn de mentoren in eerste instantie verantwoordelijk voor het uitvoeren van het pestprotocol. Leerlingen kunnen naast de mentor en de teamleiders, ook bij de interne vertrouwenspersonen van de school terecht.

De interne vertrouwenspersonen van de school zijn:

Mevrouw J. Droste, dej@psg.nl

Meneer R. Wever, wvr@psg.nl

Mevrouw N. Spanjerberg,
Directeur SG W.J. Bladergroen

Inhoudsopgave

PREVENTIEVE AANPAK.....	4
CURATIEVE AANPAK	6
WAT IS PLAGEN EN WAT IS PESTEN?.....	9
VOORBEELDEN VAN PESTGEDRAG.....	10
PARTIJEN BIJ PESTEN	11
Bijlage 1: Informatie voor ouders.....	12
Bijlage 2: Digitaal pesten	13
Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling.....	15
Bijlage 4: Achtergrondinformatie: Publicaties.....	16
Bijlage 5: Websites	17

PREVENTIEVE AANPAK

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. Tijdens de eerste schoolweken in augustus/september is er een programma voor de eerste leerjaren waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Dit programma wordt door docenten, mentoren en het zorgteam aangeboden.

Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals “Hoe ziet een leuke klas eruit?” of “Hoe wil je zelf behandeld worden?” of “Wat kunnen wij doen om er voor iedereen een fijn schooljaar van te maken?” komen aan de orde. De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan en schrijven de regels op, bijvoorbeeld in hun portfolio. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip respect.

De regels worden positief geformuleerd:

- We luisteren naar elkaar
- We laten elkaar uitspreken
- We blijven van elkaar af
- We blijven van elkaars spullen af
- We sluiten niemand buiten
- We lossen ruzies op door met elkaar te praten
- Als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
- Iedereen kan zichzelf zijn
- Iedereen laat duidelijk blijken dat hij/zij iets niet wil
- Als iemand duidelijk maakt dat hij/zij iets niet wil, stoppen we
- We houden ons aan deze regels

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat. En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

De basis is het handhaven van de schoolregels zoals die in het jaarboekje vermeld staan. In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de medewerkers gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school, tijdens excursies en andere buitenschoolse activiteiten van de leerlingen.

In de lessen omgangskunde (PRO) werken we met de methode Leefstijl. In deze methode spelen sociaal-emotionele vaardigheden en normen en waarden een belangrijke rol. Met het Leefstijl-programma worden jongeren hiervan bewust gemaakt. Samen met klasgenoten doen ze activiteiten en opdrachten die het besef van 'goed omgaan met elkaar' versterken. Het bevorderen van positieve groepsrelaties speelt in de Leefstijl-lessen een grote rol. Niet alleen het individu wordt sterker, maar ook de groep.

Zorgteam

Naast de al genoemde training in het eerste leerjaar kunnen sommige leerlingen uit het 1^e en 2^e leerjaar een extra competentietraining volgen die aangeboden wordt door het Zorgteam. Aanmelding voor deze training verloopt via de mentor.

Het beleid

Het is belangrijk om het pestprotocol, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Scholengemeenschap SG W.J. Bladergroen wenst een beleid te stimuleren en levend te houden, gericht op het voorkomen en doen stoppen van pesten. Het pestprotocol is toegankelijk door ernaar te verwijzen in de schoolgids en het te publiceren op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt.



CURATIEVE AANPAK

- Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.
- Neem de gepeste serieus en biedt een luisterend oor.
- Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester (s).
- Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt, door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betreft (mentor, coördinator, vakdocenten, zorgteam, OOP etc.).
- Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken.
- Deze aanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school (vijf sporen). Hieronder volgt een opsomming van mogelijkheden waarop een school de vijf verschillende partijen, die een rol spelen in een peestsituatie, kan ondersteunen.



Er is een peestsituatie op school.

Stap 1

De betrokken medewerker luistert naar beide partijen.
Zowel de gepeste als de pester mag zijn verhaal doen.

Stap 2

De betrokken medewerker vat samen wat hij/zij heeft gehoord en verifieert of dit klopt.

Stap 3

De betrokken medewerker concludeert of het hier gaat om pesten of om een misverstand, meningsverschil of ruzie. Bij ruzie samen met de leerlingen tot een oplossing komen. Als de betrokken medewerker pesten constateert dan:

Stap 4

Met zowel de gepeste als de pester apart een gesprek om tot een oplossing te komen.
Wat zou jij willen, wat zou jij kunnen, wat heb je nodig?

Stap 5

De gepeste en de pester hebben samen met de betrokken medewerker een gesprek. Er wordt een oplossing gekozen die beide partijen aanspreekt.

Stap 6

Na een afgesproken periode wordt met beide partijen geëvalueerd. Indien het pesten niet is gestopt worden de ouders van beide partijen ingeschakeld. Alles wordt genoteerd in Profijt en/of Magister.

Stap 7

Ouders komen los van elkaar (pester/gepeste) op school voor een gesprek, al of niet samen met hun kind. Er worden oplossingen gezocht. Indien het pesten niet stopt:

Stap 8

De situatie wordt besproken in de leerlingbespreking. In deze bespreking worden vervolgacties vastgesteld.

Pesten wordt gemeld door ouders

Stap 1

De betrokken medewerker vraagt naar wat er aan de hand is (mail, telefoon, live) en biedt steun (documenteren in Profijt/Magister)

Stap 2

Verifiëren bij beide partijen (de kinderen). Wat is er volgens hen aan de hand?

Stap 3

De betrokken medewerker concludeert of het hier gaat om pesten of om een misverstand, meningsverschil of ruzie. Bij ruzie samen met de leerlingen tot een oplossing komen. Als de betrokken medewerker pesten constateert dan:

Stap 4

Met zowel de gepeste als de pester apart een gesprek om tot een oplossing te komen.

Wat zou jij willen, wat zou jij kunnen en wat heb je nodig?

Stap 5

De gepeste en de pester hebben samen met de betrokken medewerker een gesprek. Er wordt een oplossing gekozen die beide partijen aanspreekt.

Stap 6

De meldende ouders worden ingelicht over de oplossing.

Stap 7

Na een afgesproken periode wordt met beide partijen geëvalueerd. Indien het pesten niet is gestopt worden ouders van beide partijen opnieuw ingelicht.

Stap 8

Ouders komen los van elkaar (pester/gepeste) nogmaals op school voor een gesprek, al of niet samen met hun kind. Er worden oplossingen gezocht. Indien het pesten niet stopt:

Stap 9

De situatie wordt besproken in de leerlingbespreking. In deze bespreking worden vervolgacties vastgesteld.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor, teamleider of, in zeer ernstige gevallen, de directeur. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn/ haar gedrag te veranderen. De school kan erop staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.

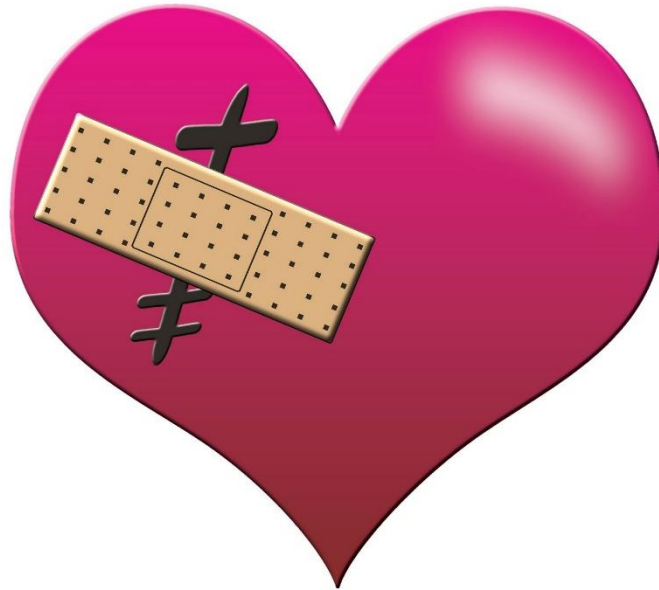
De teamleider kan de volgende besluiten nemen:

- De toegang tot een bepaalde les ontzeggen.
- Een dag of langer de toegang tot alle lessen ontzeggen. (Dit wordt een 'interne schorsing' dan wel "interne strafmaatregel" genoemd). Ook pauzetijden kunnen dan anders worden ingezet.
- De leerling op school laten komen op een ander moment dan zijn/haar lesrooster.
- De leerling officieel schorsen met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan 1 dag)
- Van school verwijderen na samenspraak met de directie (zie het onderdeel "Schorsing en verwijdering van een leerling" in het Schoolveiligheidsconvenant).

De medewerkers:

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag zoals boven beschreven als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor of aan de interne vertrouwenspersoon.

Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastigvallen.



WAT IS PLAGEN EN WAT IS PESTEN?

Plagen

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en vraagt om een reactie van eenzelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde. Door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflictantering. Als leerlingen geplaagd worden kunnen ze terugplagen. Dan komen er geen problemen. Plagen is niet gemeen, plagen is grappig. Om plagen kun je lachen en een volgende keer is een ander aan de beurt.

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen zijn kinderen gelijk aan elkaar, er is geen machtsverhouding. De rollen liggen niet vast; de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bedoelingen en is daardoor vaak leuk, plezierig en grappig. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren. Men moet zeker alert zijn wanneer plagen overgaat in pesten.

Pesten

Bij pesten is het ene kind sterk en het andere kind zwak. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar het gepeste kind is steeds weer "de klos" (slachtoffer).

Het sterkere kind of de sterkere groep heeft meer macht. Het slachtoffer is niet in staat zich tegen deze sterkere partij (pestkop met meelopers) te verweren. Pesten is altijd gemeen en kan niet in je eentje worden gestopt.

De pester(s) hebben geen positieve bedoelingen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, is onzeker of bang en er is dus sprake van een onveilige situatie.

Verschillen tussen plagen en pesten:

Plagen	Pesten
Gebeurt af en toe	Gebeurt vaak en lang
Iedereen is gelijk. Eerst plaagt de één en dan plaagt de ander weer	Eén of meer kinderen spelen de baas
Het gaat heen en weer	Gaat altijd één kant op met vaak hetzelfde slachtoffer
Voor de lol	Gemeen bedoelt
Je kunt zeggen als het niet meer leuk is	Het is moeilijk of niet te stoppen
Voor iedereen is het leuk	Voor de een is het leuk maar voor de ander niet.

Op de scholengemeenschap W.J. Bladergroen hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet (meer). Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten. Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag. We spreken van **pestgedrag** als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

VOORBEELDEN VAN PESTGEDRAG

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 7 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort:

Verbaal

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, afkomst, geloof of seksuele voorkeur, antwoorden in de klas.

Fysiek

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken.

Intimidatie

Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klemzetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen. Een leerling dwingen om seksuele handelingen te verrichten.

Isolatie

Buitensluiten, doodzwijgen, niet kiezen als er groepen gemaakt moeten worden, niet uitnodigen voor activiteiten zowel in als buiten school.

Stelen of vernielen van bezittingen

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

Digitaal-of cyberpesten.

Pesten via de digitale media. Het betreft het opzettelijk zwart maken of afkraken van iemand door middel van vervelende/negatieve "comments" of juist het groepsgewijs negeren van juist 1 persoon via YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp, etc.

Voorbeelden van digitaal pesten:

- Dreig mails
- Vervelende WhatsApp berichten
- Foto's of video's die ineens online staan waar jij niet zo best of zelfs slecht op staat
- Haat tweets
- Bedreigingen
- Schelden naar iemand via chatruimten
- Banglijsten
- Sexting en sextortion
- Grooming
- Anti pagina's gemaakt over jou waar iedereen commentaren op mag geven behalve jijzelf
- Identiteit hack



PARTIJEN BIJ PESTEN

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de meelopers. Om pesten te voorkomen en op te lossen is het nodig dat alle drie de partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid.

1. De gepeste leerling(en)

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Soms kan een leerling zich ook gepest voelen, terwijl dit feitelijk niet zo is. Bijvoorbeeld doordat deze leerling bepaald gedrag van anderen anders interpreteert en sneller overprikkeld is.

2. De pester(s)

Pesters vind je overal. Meestal is de pester fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer. Hij of zij is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Een pester doet zich zelfverzekerd voor, maar is dat daarom niet. Algemeen valt op dat pesters weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer erom vraagt. Het gebeurt ook dat pesters zich niet bewust zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

3. De meelopers

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.



Bijlage 1: Informatie voor ouders

Informatie voor ouders van **gepeste** kinderen.

Wat *kunnen* signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen/ durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.

Bijlage 2: Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmailadres om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- 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).
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder 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 wilt. 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.

Wat is Sexting en Sextortion?

Sexting is het versturen van seksueel getinte foto's en berichtjes. Meestal doe je dat met iemand die je vertrouwt, maar soms gebeurt het ook onder dwang. Het is experimenteel gedrag van tieners, die zich seksueel ontwikkelen. Flirten gaat tegenwoordig digitaal. Het probleem ontstaat pas als zo'n foto wordt verspreid zonder dat de afzender dat weet of wil.

Sexting gebeurt vooral via WhatsApp, Snapchat en Instagram en als het materiaal eenmaal via sociale media rondgaat, dan zet de verspreiding snel door. Terugdraaien lukt dan niet meer. Soms is een foto in vertrouwen verstuurd, bijvoorbeeld tussen twee tieners met verking. Er zijn ook gevallen waarbij de foto's onder dwang zijn genomen en verzonden.

Vaak wordt de persoon die op de betreffende foto staat gepest of uitgescholden, terwijl er weinig aandacht is voor de personen die de foto's delen, liken of doorsturen. En dat terwijl het verspreiden van naaktfoto's van minderjarigen een strafbaar feit is. Het wordt zelfs gezien als verspreiding van kinderporno.

Sextortion. Er zijn naaktfoto's/films gemaakt en iemand dreigt die online te zetten of te versturen als er niet snel een bedrag wordt betaald. Dit wordt sextortion genoemd of chantage met een seksueel getinte foto of video. Iemand chanteren met naaktfoto's of filmpjes is fout en strafbaar.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- 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. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer de pest- mails, pest smsjes, pestchat
- Niet altijd persoonlijk opvatten
- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij.
- Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid.
- Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.
- Blokkeer de afzender. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft.
- Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigt door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.
- Bewaar de bewijzen.
- Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, smsjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- Je kunt naar een van de contactpersonen (vertrouwensdocenten) 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.
- Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: 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.

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (H)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (Doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (Doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren.

Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Bijlage 4: Achtergrondinformatie: Publicaties

- Meer, B. van der, De zondebok in de klas. Deze publicatie kan via het emailadres: b.vandermeer@home.nl worden aangevraagd.
- Meer, B. van der, Pesten op school. Overzicht van artikelen. Utrecht:
- Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht.
- Meer, B. van der, Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K- uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden.
- Meer, B. van der, Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9. In deze publicatie is achtergrondinformatie voor ouders over pesten op school opgenomen, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders van de pester, het gepeste kind en die van de rest van de klas.
- Meer, B. van der, Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9.
- Meer, B. van der, Lees- en voorleesboeken over pesten. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055.
- Mooij, T. Pesten in het onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste
- Mooij, T. Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994.
- Fekkes, M. Bullying among elementary school children. Promotie

Bijlage 5: Websites

Onderstaande links geven bruikbare adressen:

Algemene zoekpagina's (portals met veel links naar websites met informatie over pesten)

<http://pesten.startpagina.nl>

<http://pesten.startkabel.nl>

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

Cyberpesten/ veilig internetgebruik / veilige school

www.digibewust.nl

een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, die u als consument of zakelijke gebruiker informeert over het veilig gebruik van internet (was voorheen: www.surfopsafe.nl)

www.schoolveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert schoolleiders, leraren/docenten, mentoren, leerlingbegeleiders, vertrouwens (contact)personen, onderwijsondersteunend personeel, etc.

Media opvoeding

www.scoop.it/t/kinderen-en-internet

Handig overzicht van nieuws over kinderen en internet.

www.mediawijsheid.nl

Website van het Expertisecentrum Mediawijsheid, met nieuws, tips en weetjes.

www.mediaopvoeding.nl

Vragen stellen aan deskundigen (kijk bij de links voor de brochures!)

Sexting

<http://www.ouders.nl/mmed2011-sexting.htm>

Wat iedereen moet weten over sexting.