



**SCHOONHOVENS
COLLEGE**

Anti-pestprotocol

Inhoudsopgave

1. Vooraf

2. Pesten

- Wat is pesten?
- Hoe wordt er gepest?
- De gepeste leerling
- Mogelijke signalen van gepest worden
- De pester
- De meelopers en de andere leerlingen
- Het aanpakken van pesten

3. Het anti-pestprotocol

- Uitgangspunten
- De vijfsporenaanpak
- Preventieve maatregelen

4. Het stappenplan na een melding van pesten

- De vakdocent
- De mentor
- De afdelingsleider
- Het pestproject
- Schorsing
- Schoolverwijdering
- De zorgcoördinator

5. Digitaal pesten / Cyberpesten

- Wat is cyberpesten?
- Hoe wordt er gepest?
- Het stappenplan na een melding van cyberpesten

6. Bijlagen

- Bijlage I (Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten)
- Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)
- Bijlage III (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)
- Bijlage IV (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)
- Bijlage V (Bruikbare websites en films bij (cyber)pesten)

1. Vooraf

Dit is het anti-pestprotocol van het Schoonhovens College. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen. Veel van wat er in dit document staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze school. In die jaren hebben we opnieuw gemerkt dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. Dit document is erop gericht om personeel, ouders en leerlingen op de hoogte te brengen van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel om het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst. De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

2. Pesten

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Hieronder staat een uitgebreide, maar niet volledige, opsomming van voorbeelden van pestgedrag.

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, whatsappjes schrijven
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjorren

	schoppen en slaan
	krabben en aan haren trekken
	wapens gebruiken
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen
	in de val laten lopen, klem zetten of -rijden
	opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren
	uitsluiten van feestjes
	uitsluiten bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
	kliederen op boeken
	banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven
	het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten ABN in plaats van Rotterdams.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke signalen van gepest worden

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

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want "het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden".

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school. Bijvoorbeeld: een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken. Dit document geeft hier handvatten voor.

3. Het anti-pestprotocol

Uitgangspunten

Het anti-pestprotocol vormt de verklaring van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het

ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol (zie bijlage I) laten alle betrokken partijen zien dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.

2. De school is actief in het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak.

1. *De algemene verantwoordelijkheid van de school*
 - De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
 - De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is
2. *Het bieden van steun aan degene die gepest wordt*
 - Het probleem wordt serieus genomen
 - Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is
 - Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
 - Het aanbieden van hulp door de zorgcoördinator
3. *Het bieden van steun aan de pester*
 - Het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
 - De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
 - Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
 - Het aanbieden van hulp door de zorgcoördinator
4. *Het betrekken van de middengroep bij het probleem*
 - De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier later op terug.
5. *Het bieden van steun aan de ouders*
 - Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen
 - De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken
 - De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind
 - De school verwijst de ouders van gepeste of pestende leerlingen zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Een gepest kind wil zich echter niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Preventieve maatregelen

De mentoren van klas 1 t/m 3 bespreken aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij benoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het anti-pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

In de leerjaar 1 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract). Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voorbeeld van een pestcontract:

Contract "veilig in school"

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik gebruik geen geweld en raak iemand niet aan als hij/zij dat niet wil
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
- Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp

4. Het stappenplan na een constatering of melding van pesten

De vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren (de pester aanspreken, aan de klas laten merken dat pesten niet getolereerd wordt) en dat zij een melding doen bij de mentor en hulp in gang zetten.

De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst apart met de gepeste leerling en later met de pester. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject; wat gebeurt er indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
4. De mentor noteert de gebeurtenissen en afspraken in het leerlingvolgsysteem.
5. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor dit aan de afdelingsleider van de leerling(en).

De afdelingsleider

1. De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft een gesprek met de gepeste leerling en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig:
 - confronteren (zie bijlage III)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over de maatregelen en het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het contact met de pester wordt gekeken of hij gedrag vertoont waarvoor hulp moet worden ingeschakeld.
5. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
6. Hij adviseert eventueel, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de zorgcoördinator
7. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van de maatregelen en het vervolgtraject.
8. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
9. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

De zorgcoördinator

De zorgcoördinator

- ondersteunt waar nodig mentoren en vakdocenten tijdens de verschillende fasen in het proces
- biedt individuele begeleiding aan op vrijwillige basis aan de pester en de gepeste.
- verwijst indien nodig door (bijv. sociaal-emotionele training of agressieregulatie)
- kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.

Het pestproject

Wanneer de pester, na interventie van de afdelingsleider, opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij ertoe verplicht om extern een individueel programma te volgen. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling.

Schorsing en verwijdering

Indien het pesten vanaf het begin grove vormen aanneemt of gepaard gaat met fysiek geweld, kan de school direct overgaan tot (meerdaagse) schorsing of, in het uiterste geval, verwijdering van school.

5. Digitaal pesten / cyberpesten

Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of online pesten) is het pesten of misbruiken via internet / het (door)zenden van berichten via de computer (mail, facebook), mobiele telefoon (whatsapp, twitter.) etc. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven, doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Voorbeelden van cyberpesten:

- pest-mail/-berichten (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen via mail of social media; ook: bangelijsten)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld via social media
- fotomisbruik; het misbruiken / doorsturen aan derden van foto's; foto's worden bijvoorbeeld van social media en websites gehaald en achter elkaar gemonteerd. Over de foto's worden beledigende, seksistische of bedreigende teksten geplaatst.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst digitaal contact met vreemden
- webcam-seks: hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen.(ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail)

Het Schoonhovens College kent een gedragscode Social Media, waarin duidelijk wordt aangegeven wat de school van leerlingen verwacht als zij gebruik maken van social media in relatie tot de school of leerlingen/medewerkers van de school. Alle leerlingen dienen zich te houden aan deze gedragscode. De gedragscode wordt ieder jaar uitgedeeld en besproken door de mentor.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen.

2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail/facebook etc. kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de systeembeheerder.
4. Neem contact op met de ouders van de pester. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen en over de stappen die de school kan/gaat nemen.
5. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
6. Verwijs de ouders zo nodig door. Ouders kunnen contact opnemen met:
 - de interne vertrouwenspersonen van de school (zie website)
 - 0294-288575: de externe vertrouwenspersoon van de school (Marion van Gils:)
 - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
 - 0800-5010: de onderwijstelefoon
7. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp.
8. De zorgcoördinator. Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de zorgcoördinator wanneer verdere begeleiding nodig is.

6. Bijlagen

- Bijlage I (Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten)
- Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)
- Bijlage III (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)
- Bijlage IV (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)
- Bijlage V (Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten)

Bijlage I

Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten

Het Nationaal onderwijsprotocol tegen Pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen te verbeteren. De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de vier kinderen (+ 375.000) in het basisonderwijs en één op de zestien leerlingen (+ 56.000) in het voortgezet onderwijs slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van kinderen en jongeren, in het bijzonder door de leraren en door de ouders.
2. Het bevoegd gezag en directie gaan, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het pestprobleem, uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen leraren, ouders en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op samenwerking.
3. Onze school wenst een samenwerking, zoals bedoeld onder punt 2., ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en te onderhouden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen: • het werken met de 'vijfsporenaanpak'; • het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het • pestprobleem; • het bewust maken en bewust houden van de (levenslange) gevolgen van pesten; • een gerichte voorlichting over de preventie en de aanpak van het pesten aan alle ouders van de school; • het zorgen voor een voor iedere aan de school verbonden persoon toegankelijke, actuele informatie over het pestprobleem, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen; • het beschikbaar stellen van geld waarmee de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen, activiteiten voor ouders, de aanschaf van boeken en andere informatie wordt bekostigd; • het invoeren van een sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem op school, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.
5. De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een periodieke zelfevaluatie (bijvoorbeeld de PestTest ®) binnen een door de medezeggenschapsraad vastgestelde termijn.
6. Als het protocol is ondertekend, wordt een kopie op een duidelijk zichtbare plaats opgehangen in de school. De tekst van het protocol wordt verder bekend gemaakt via de schoolkrant en, indien aanwezig, de website van de school.
7. Het bevoegd gezag en de directie zorgen er verder voor dat naar aanleiding van de ondertekening van dit protocol een beleid tegen het pesten wordt geformuleerd. Dit beleid wordt in het schoolplan en de schoolgids opgenomen.

Naam en plaats van de school:

Getekend namens:

Bevoegd gezag

Medezeggenschapsraad / Ouderraad / Leerlingenraad

.....

Bijlage II

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (H)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak wordt 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?

Aanpak

Besprek 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?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze.

Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan.

Bijlage III

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is

- probleemgericht en richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht (bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!) Zodra we gaan interpreteren reageren we ons gevoel van frustratie op die ander af en zijn we begonnen met kritiseren.

- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie (bijvoorbeeld: Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg dus niet: Je bent heel gemeen. Je wilt verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing en
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als *altijd*, *vaak* en *meestal*.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken boven tafel krijgen

Nadat het probleem benoemd is, richt je je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de zorgcoördinator (op vrijwillige basis). Het pestgedrag moet stoppen.

Vervolgstappen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

Bijlage IV

Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Stuur geen apps door met beledigende/bedreigende of anderszins schadelijke teksten of afbeeldingen
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Trek je terug uit de digitale omgeving er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigberichten of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van internet kent. 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 rondgestuurd worden via whatsapp. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.

- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.

- Reageer niet op pestmails/ -apps of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.

- Blokkeer de afzender.

- Bewaar de bewijzen.

- Ga naar je mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.

- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar.

Bijlage V

Handige websites:

www.pestweb.nl/

www.vraaghetdepolitie.nl/

www.cyberpestendebaas.nl/

www.schoolenveiligheid.nl/

www.mijnkindonline.nl

www.meldknop.nl

www.mediaopvoeding.nl

www.pestenslaf.nl/

Films over (cyber)pesten:

Bully (12+)

Cyberbully (12+)

Spijt (9+) ook in theaters nu!

Disconnect (12+)\

Trust (12+)