

Inhoudsopgave

1. Doel	2
2. Pesten	3
Wat is pesten?	
Hoe wordt er gepest?	
De gepeste leerling	
Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)	
De pester	
De meelopers en de andere leerlingen	
3. Het pestprotocol	6
Uitgangspunten	
Afspraken omtrent pesten	
Preventieve maatregelen	
4. Het stappenplan na een melding van pesten	8
A. klassenverband	
B. klassen overstijgend	
C. Zorgteam	
D: Directie	
Sanctionering	
5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten	10
Wat is cyberpesten?	
Hoe wordt er gepest?	
Het stappenplan na een melding van cyberpesten	
6. Bijlagen	
Bijlage I Pestcontract	
Bijlage II Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	
Bijlage III Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	
Bijlage IV Adviezen voor ouders	
Bijlage V Tips voor leerlingen om veilig te internetten	
Bijlage VI Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten	

1. Doel

Alle leerlingen moeten zich in hun schoolperiode op De Brug veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Door regels en afspraken zichtbaar te maken, kunnen leerlingen, personeel en ouders elkaar aanspreken op deze regels en afspraken.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen, stellen we alle leerlingen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!

Personeel, leerlingen, ouders en de medezeggenschapsraad onderschrijven gezamenlijk dit pestprotocol.

2. Pesten

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling zich regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd voelt. 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 grip 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 groeps sfeer 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?

Met woorden:	vernederen belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, berichtjes, mailtjes schrijven
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjorren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achternvolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren uitsluiting tijdens klassenactiviteiten
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 met een ander accent.

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 (ook van belang voor ouders)

- 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, 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 klachten of ziekte suggereren 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; 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.

3. Het pestprotocol

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

Uitgangspunten

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.
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 pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Afspraken omtrent pesten

Afspraak 1:

Een belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de leerkracht/mentor niet wordt opgevat als klikken.

Je mag niet klikken, maar...als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit, dan mag je hulp aan de leerkracht/mentor vragen. Dit wordt niet gezien als klikken.

Afspraak 2:

Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

Afspraak 3:

Samenwerken zonder bemoeienissen:

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. 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 komen lossen. Bij problemen van pesten zullen de directie en de docenten hun verantwoordelijkheid nemen en overleg voeren met de ouders. Van ouders wordt verwacht dat zij signaleren, informatie aanreiken, suggesties geven aan de leerkracht en de aanpak van de school ondersteunen.

Afspraken die gelden in alle klassen:

1. Benader de ander zoals je zelf benaderd wil worden.
2. Vertel het aan de docent wanneer er regelmatig iets gebeurt wat jij niet fijn vindt.
3. We noemen elkaar bij de naam en gebruiken geen scheldwoorden of bijnamen.
4. Ben je boos? Probeer er over te praten of ga anders naar de docent.
5. Spullen van een ander behandel je met respect.
6. Word je gepest of heb je ruzie? Praat er thuis ook over, probeer het niet geheim te houden. Is het opgelost? Dan kunnen we vergeven en vergeten.
7. We luisteren naar elkaar en nemen de ander serieus.
8. Op Praktijkschool De Brug is iedereen welkom!

Preventieve maatregelen

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. Er wordt een pestcontract ondertekend.

Zie bijlage 1 voor het anti-pestcontract

In de leerjaren 1, 2 en 3 staat sociale vaardigheden op het lesrooster. Ook in deze lessen wordt aandacht besteed aan pesten.

Hierbij wordt voornamelijk gebruik gemaakt van eigen gemaakt materiaal en zelfbedachte werkvormen zoals bijvoorbeeld rollenspelen

Bestaand materiaal dat ook gebruikt wordt is:

- Het anti pestspel van Nienhuis Educatief.
- De DVD "Pest- Wat je pest ben je zelf! " van Stinafo Daarbij hoort een werkschrift voor het voortgezet onderwijs van Marja Baeten en Jos van Hest.
- Het boek "De school is van ons" van Ad van den Broek.
- De DVD "Spijt".
- Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg

Ook wordt er aandacht besteed aan 'cyberpesten'. Dit gebeurt niet alleen tijdens de lessen sociale vaardigheden, maar is ook een onderdeel van de ict-lessen.

Onderwerpen die hierbij aan bod kunnen komen zijn:

- Het gevoel
- De groepsdruk
- Speciale roddelapps
- (Naakt)foto's van jezelf doorsturen
- Je profiel op privacy zetten
- Pesten via internet

Tevens wordt ieder jaar in September een anti-pestweek gehouden. Iedere dag van deze week wordt er aandacht aan het onderwerp pesten gegeven. Dit bijvoorbeeld in de vorm van groepsgesprekken, groepsopdrachten, spelletjes, rollenspelen, ict-opdrachten, een film bekijken, etc. Tevens wordt geprobeerd ieder jaar een voorstelling rondom pesten te tonen.

Indien de mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek.

4. Het stappenplan na een melding van pesten

A. klassenverband

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. 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. De pester biedt zijn/haar excuses aan de gepeste leerling aan, evt. via een excuusbrief.
2. De mentor bespreekt wat er gebeurt als het pesten niet ophoudt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor de leerling aan bij het zorgteam en overhandigt alle gegevens rondom het pesten. Zowel de pester als de gepeste kunnen in aanmerking komen om aangemeld te worden.
5. De mentor wijst de gepeste op de aanwezigheid van de intern contact personen.
6. De ouders van de gepeste en/of pester worden op de hoogte gesteld.
7. Indien nodig kan de afdelingsleider ingeschakeld worden.

B. klassen overstijgend

Zie A plus overleg tussen de mentoren van de betreffende klassen.

C. Zorgteam

1. Het zorgteam wordt ingeschakeld bij herhaling van het pestgedrag.
2. In dit overleg (waarbij ook de mentor(en) aanwezig is) wordt een plan van aanpak voor de betreffende leerling opgesteld.
3. Zo nodig wordt hulp geadviseerd, zowel aan de pester als de gepeste.
4. Alle betrokken ouders worden op de hoogte gesteld wanneer er sprake is van recidief gedrag. Hen wordt verzocht om met hun kind te praten en men wordt op de hoogte gesteld van het eventuele vervolgtraject.
5. De mogelijkheden tot hulp worden met de ouders besproken.
6. Er volgt zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of direct een gesprek tussen beiden. In eerste instantie kan de betreffende mentor(en) dat doen. Indien nodig kan de afdelingsleider ingeschakeld worden.
7. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage III)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
8. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
9. Alle informatie wordt in het leerlingvolgsysteem gezet door de mentor(en).

D. Directie

Leidt het een en ander niet tot het gewenste resultaat, dan bepaalt directie of en welke straf (evt. schorsing) noodzakelijk is.

Sanctionering

De straf is opgebouwd in 4 stappen; afhankelijk van hoelang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag.

A en B: mentor(en):

- In gesprek duidelijk aangeven wat pesten teweeg kan brengen bij een gepeste.
- Een of meerdere pauzes binnen blijven en pedagogische regels schrijven.
- Nablijven tot alle leerlingen naar huis vertrokken zijn.
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een bepaalde periode) in een kort gesprek aan de orde. Er wordt altijd een kort verslag gemaakt van deze gesprekken

C: zorgteam:

- Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld via het zorgteam, zoals de schoolarts van de GGD of schoolmaatschappelijk werk, trainingen.”

C en D: zorgteam en directie

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere klas te plaatsen, binnen de school. Ook het (tijdelijk) plaatsen op de Rebound of een andere school behoort tot de mogelijkheden.

D. Directie:

- Er wordt een interne schorsing gegeven voor een dag.
- Een gesprek met de ouders, als acties bij voorgaande stappen op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken.
- In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.

5. Digitaal pesten ofwel cyberpesten

Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon (social media).

Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt 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.

Hoe wordt er gepest?

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- berichten via Whats App, Chat On, Facebook, Twitter, Instagram, Skype, Facetime en andere social media
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- ongewenste berichten sturen of plaatsen onder een andere naam
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

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 (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).

2. Blokkeren van de afzender.

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail 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 ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.

4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.

Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

5. Verwijs de ouders zo nodig door.

Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:

0800-5010: de onderwijstelefoon

0900-11131113: de vertrouwensinspectie

6. 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 (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)

7. De Intern Contactpersoon.

Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de Intern Contact Persoon wanneer verdere begeleiding/hulp nodig is.

Anti-Pestcontract

- ❖ Ik respecteer iedereen
- ❖ Ik benader een ander zoals ik zelf ook graag benaderd wil worden
- ❖ Ik noem een ander bij zijn eigen naam en gebruik geen scheldwoorden of bijnamen
- ❖ Ik behandel spullen van een ander met respect
- ❖ Ik luister naar een ander en neem de ander serieus
- ❖ Ik blijf van een ander af
- ❖ Ben ik boos of verdrietig? Dan praat ik er rustig over of ik ga naar mijn mentor
- ❖ Op De Brug is iedereen welkom en hoort iedereen erbij!



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?

Aanpak

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?

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 want **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.**

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 wat 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 een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en 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 nooit: Je **bent** heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- **Specifiek blijven**. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- **Veranderingsgericht**. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij 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? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage IV

Adviezen aan ouders

Ouders van gepeste leerlingen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blij in gesprek met uw zoon/dochter.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Door positieve stimulering kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- Stimuleer uw zoon/dochter tot het beoefenen van een sport.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw zoon/dochter.
- Stimuleer uw zoon/dochter tot het beoefenen van een sport.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle (andere) ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw zoon/dochter om op een goede manier met andere leerlingen om te gaan.
- Corrigeer uw zoon/dochter bij ongewenst gedrag en benoem het gewenste gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw zoon/dochter voor anderen op te komen.
- Leer uw zoon/dochter voor zichzelf op te komen.
- Wanneer er op school iets is gebeurd en het is opgelost, kom er dan thuis niet op terug. Opgelost is opgelost!
- Denk er eens over na wat u zoal bespreekt aan tafel, bedenkt u zich dan dat leerlingen heel veel horen en opslaan!

Tips voor leerlingen m.b.t het gebruik social media

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 e-mail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- 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.
- Ga weg uit een gesprek als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Beveilig je Facebookpagina. Zorg dat niet iedereen kan zien wat je plaatst.
- Accepteer geen vriendschapsverzoeken van mensen die je niet persoonlijk kent.
- Bel of 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, dreigmail 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. 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 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. Als het gaat om smsjes of andere berichten op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- 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. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl

Bijlage VI

Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl

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

- www.pesten.net

Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

- www.digibewust.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.

- www.ppsi.nl

PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

- www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.

- www.veilig.kennisnet.nl

Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

Films met als thema pesten

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)
- Spijt