

Pestprotocol



Inhoud

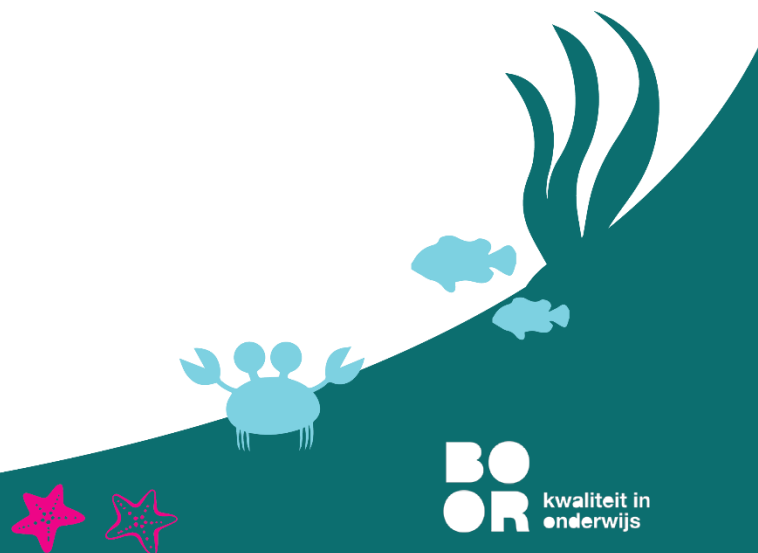
1. Visie.....	3
2. De verschillende rollen bij pesten	4
Een drama voor zes spelers	4
3. De verschillende vormen van pesten	6
4. Pestprotocol	7
4.1 Hand-out leerkrachten	7
4.2 Hand-out ouders	10
4.2.1 Mijn kind wordt gepest	10
4.2.2 Mijn kind pest anderen.....	11
4.2.3 Andere ouders	12
4.3 Hand-out leerling.....	13
5. Digitaal pesten.....	14
5.1 Adviezen voor leerkrachten.....	14
5.2 Adviezen voor ouders.....	15
5.3 Online pesten	16

1. Visie

Wij op de Tuimelaar hebben als visie dat wij samen met ouders zorgdragen voor een veilige en positieve en uitdagende leeromgeving. Soms is deze omgeving even niet meer zo veilig voor een kind, bijvoorbeeld omdat het gepest wordt. Dan is het van belang dat wij als school extra open zijn in onze communicatie om samen met u als ouder de juiste stappen te ondernemen om de omgeving van het kind weer veilig te maken.

We zijn van mening dat wij als school een belangrijke taak hebben in het begeleiden van de kinderen in de omgang met elkaar. De klassensituatie is bij uitstek een plek waar kinderen kunnen oefenen met bijvoorbeeld breuken en spellingsregels, maar ook in het samen leren leven. Ruzie maken en elkaar plagen horen er bij, daar leren kinderen alleen maar van. Net als bij rekenen en taal, mogen kinderen bij het samen spelen fouten maken. Want als je nooit fouten maakt, dan leer je ook niet.

Toch kan het voorkomen dat bepaalde kinderen steeds dezelfde 'fout' maken en hier niet van leren. Dit is bijvoorbeeld het geval als er sprake is van pesten. Dan is het goed te kunnen terugvallen op een stappenplan om de kinderen die hier bij betrokken zijn te begeleiden. Daarom hebben we dit protocol vastgelegd. We willen daarbij benadrukken dat het van belang is alle stappen zorgvuldig te doorlopen. Tegelijkertijd is iedere situatie anders. Dat vraagt van ons als volwassenen, ouders van de betrokkenen en team, dat we in iedere situatie open blijven in onze communicatie, ons kwetsbaar blijven opstellen en oprecht geïnteresseerd zijn in zowel de gepeste als de pester. Alleen dan zorgen we er samen voor, dat we bij de opeenvolgende stappen, de juiste keuzes maken, en zorgen dat het pesten stopt!



2. De verschillende rollen bij pesten

Een drama voor zes spelers

“Bij pesten spelen meerdere mensen een rol, en allemaal zijn ze belangrijk. De pester heeft een hoofdrol, maar in zijn eentje komt hij nergens.”

“Het is niet genoeg als je alleen het gepeste kind weerbaar maakt. Bovendien lijkt het dan of het alleen aan het gepeste kind ligt. Bij pesten is de groep het probleem en voor de oplossing heb je ook de groep nodig.”

De pester (aanstichter)

De meeste pesters zijn gewone, gezonde kinderen die vooruit willen in de wereld. En dat betekent: een hoge sociale status en geliefd zijn. Pesten is een manier om status te bereiken zonder affectie te verliezen. En wel door kinderen te pesten uit de groep die er ‘niet toe doet’. Kinderen maken onderscheid tussen kinderen die er wel, en die er niet toedoen. Pesten levert een waardering van de ‘ingroep’ op en dat de ‘uitgroep’ de pester niet aardig vindt, is niet relevant. Wel vindt de pester status belangrijker dan affectie. Hij is dan ook vaak populair, maar niet geliefd. De pester heeft een bovengemiddeld begrip van wat mensen denken of voelen. Zo weet hij wat de zwakke plekken van kinderen zijn. Ook kent de pester het verschil tussen goed en kwaad. Dus voelt hij zich onprettig als hij iets slecht doet, net als alle mensen met een geweten. Daar heeft hij een oplossing voor: ‘morele ontkoppeling’. Hij overtuigt zichzelf ervan dat het pestgedrag gerechtvaardigd was. Door bijvoorbeeld de verantwoordelijkheid bij de ander te leggen (‘hij begon’), te bagatelliseren (‘ze mag nooit op een feestje komen, nou en?’) of een hoger doel aan te voeren, zoals zelfverdediging (‘hij zei stomme snotolifant’). Daardoor heeft hij andere gevoelens bij pesten. Hij is trots op de aandacht die het oplevert, en voelt minder dan andere kinderen schaamte of schuld. De pester interpreteert gedrag van anderen vaak als vijandig. Als iemand tegen hem opbotst denkt hij niet snel dat het per ongeluk was. Hij gaat uit van opzet. En zijn reactie is vaak agressief (terugduwen) in plaats van assertief (vragen om uitleg).

De meeloper

De aanstichter (pester) neemt het initiatief om iemand te pesten, de meeloper doet enthousiast mee. Maar aanstichter en meeloper wisselen vaak van rol: de een begint, de ander doet mee. Aanstichters en meelopers zitten meestal samen in de populaire groep. En binnen die subgroep zijn aanstichters en meelopers elkaars verdedigers, mocht een van hen onverhoopt zelf een keer gepest worden.

De aanmoediger

De aanmoediger heeft een bescheiden, maar cruciale rol. Door geamuseerd toe te kijken als de aanstichter weer eens iemand hardhandig de garderobe induwt, moedigt hij de pester aan. Want het is voor de pester statusverhogend om de lachers op zijn hand te hebben. Aanmoedigen is cruciaal voor het voortduren van pesten.

De buitenstaander

Niets doen is bij pesten ook een daad. Wie zwijgt stemt toe; door agressie te tolereren steunt de buitenstaander de pester. Naarmate het stilzwijgen langer duurt, wordt het steeds normaler om het gepeste kind slecht te behandelen. De houding van de buitenstaander, tussen de 25 en 40 procent van elke groep, is voor hemzelf ook niet zonder gevaar. Een kind dat vaak getuige is van pesten wordt angstig en/of onzeker, ook als het niet zelf het slachtoffer is.

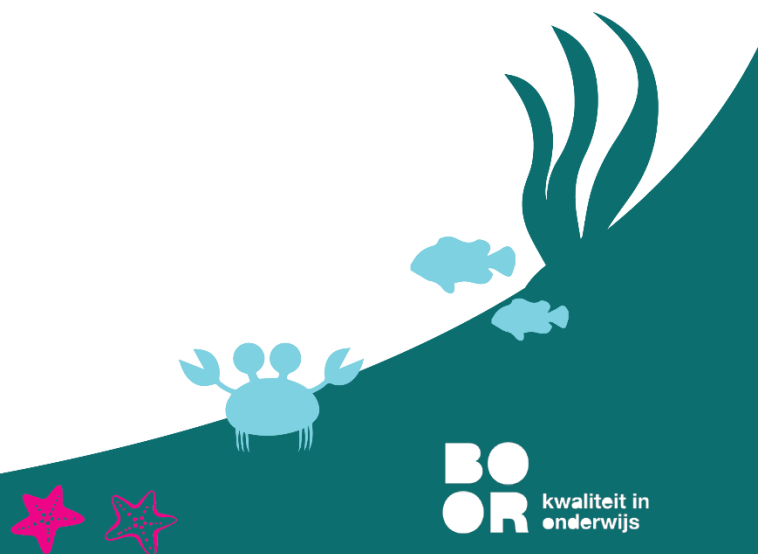


De verdediger

Net als de pester weet de verdediger goed wat mensen beweegt. Ook heeft hij relatief veel zelfvertrouwen en hij voelt zich persoonlijk verantwoordelijk. De verdediger vindt affectie vaak belangrijker dan status. Zijn gedrag is gericht op het goedhouden van relaties, en als er iets gebeurt reageert de verdediger vaker assertief ('dat vind ik niet leuk, stop ermee'), dan agressief, terugschelden of slaan. In een groep is volgens onderzoek ongeveer 15 procent een verdediger. De verdediger kan niet altijd de moed opbrengen om pesten actief tegen te gaan. Dat is riskant, hij kan zo het volgende slachtoffer zijn.

De gepeste (het slachtoffer)

Het slachtoffer is vaak een beetje anders dan de anderen. Slachtoffers zijn meestal populair, noch geliefd. Verdedigers zijn belangrijk voor gepeste leerlingen. Ook als maar een iemand het opneemt voor het gepeste kind, heeft het slachtoffer meer zelfvertrouwen en wordt hij beter geaccepteerd door de groep. Zelfs als de verdediger niet actief ingrijpt, maar alleen achteraf troost biedt. Als het pesten voortduurt, zijn de gevolgen soms ellendig. Kinderen zijn na een schooljaar van pesten angstig en depressief. Pesten is desastreus voor het zelfvertrouwen. Slachtoffers krijgen er buik –en hoofdpijn van. Ze spijbelen of presteren slecht.



3. De verschillende vormen van pesten

Er bestaan vele verschillende vormen van pesten. Dit zijn de meest voorkomende vormen:

Verbaal: Er wordt het meest verbaal gepest. Op deze manier is de kans kleiner dat het opgemerkt wordt. Bij het verbaal pesten scheldt, vernedert of bedreigt men de gepeste. Vaak gaat de gepeste de pestkop geloven waardoor de gepeste een minderwaardigheidsgevoel krijgt.

Non-verbaal: Men zal hier iemand lichamelijk pijn doen: schoppen, slaan,...

Achtervolging: De achtervolgingen zijn meestal op voorhand gepland. Er wordt afgesproken met een grote groep en dan gaan ze die persoon pesten. Wanneer een kind soms achtervolgt wordt, zijn ze vaak bang om op openbare plaatsen te komen. Ze vermijden plaatsen uit angst om opgewacht te worden.

Uitsluiting: Met 'uitsluiting' bedoelt men iemand negeren. De gepeste wordt overal buitengesloten. De pesters doen alsof de gepeste niet bestaat. Het slachtoffer staat steeds alleen, mag nergens aan meedoen en heeft geen vrienden en vriendinnen. Het kind gaat zich eenzaam voelen en krijgt uiteindelijk een minderwaardigheidsgevoel. Hierdoor wordt hij / zij bang om sociale contacten te leggen.

Stelen of vernielen van bezittingen:

Het gepeste kind is vaak spullen kwijt zoals potloden, pennen, gummen... Zo willen ze het kind van streek maken. Het stelen en vernielen is meestal te wijten aan jaloezie van de pestkop.

Afpersing: De gepeste of meelopers worden soms gedwongen om iets te doen, terwijl dat tegen hun zin is. Ze moeten b.v. geld stelen, klusjes knappen, taken maken, snoep meebrengen, speelgoed afgeven,...

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

Plagen is een deel van je ontwikkeling. Je leert opkomen voor jezelf. De intentie bij plagen ligt anders dan bij pesten. De bedoeling van pesten is iemand te kwetsen, terwijl er bij plagen geen kwade bedoelingen zijn. Plagen is meer als grap bedoeld. Het situeert zich meer binnen het 'sociale spel', waarbij kinderen hun omgeving aftasten (wie is wie?) en zoeken naar ieders plaats in de groep. Bij pesten is dit proces al achter de rug en gaat men iemand proberen te kelderen die men om één of andere reden niet zo sympathiek vindt.

Enkele verschillen tussen plagen en pesten op een rijtje:

Plagen	Pesten
onbezonnen, spontaan	systematisch
geen kwade bijbedoelingen	kwetsen van iemand
duurt niet lang	gebeurt bijna non-stop
speelt zich af tussen gelijken	de macht is ongelijk verdeeld
geplaagde blijft volwaardig lid van de groep	de gepeste wordt buitengesloten
er is een wisselend slachtoffer	er wordt één zwart schaap uitgekozen
heeft geen blijvende gevolgen	lichamelijke of psychische gevolgen
altijd één tegen één	één tegen één / groep



4. Pestprotocol

4.1 Hand-out leerkrachten

Fase 0

Het voorkomen van pesten

In elke klas neemt de leerkracht preventieve maatregelen:

- Werken aan een positief klassenklimaat. Dit helpt probleemsituaties te voorkomen. Als leerlingen zich goed in hun vel voelen, zich veilig en verbonden voelen met elkaar en in hun omgeving, stijgt het welbevinden en zijn er minder problemen. Je kan open met elkaar praten over hoe je je voelt, wat de problemen of irritaties zijn. Deze zaken zorgen ervoor dat als er al een begin is van pesten dat het vlug gestopt kan worden door het vertrouwen in elkaar. Er ontstaat zo een contact waar openlijk gepraat kan worden over gevoelens, strubbelingen en problemen.
- Het organiseren van een kringgesprek. De meeste ruzies en pesterijen gebeuren tijdens vrije momenten. De leerkracht maakt tijd vrij om elk vrije moment (pauzes) klassikaal te bespreken.
- Investeren in het sensibiliseren en informeren van leerlingen. In de klas een gesprek te voeren over wat pesten inhoudt, wat het met iemand doet, waarom leerlingen eraan meedoen, enz. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren naar aanleiding van het bekijken van een video, het lezen van een tekst/boek of aan de hand van posters.
- Het maken van klassenafspraken. De leerlingen maken regels die het respectvol met elkaar omgaan helpen garanderen. Ook kan bekeken worden op welke manier met regelovertredingen kan worden omgegaan.
- Het organiseren van een rollenspel of lessen. Aan de hand van het boek "Pesten aanpakken" (in de kast bij Yagmur) worden er lessen gegeven over pesten. Dit is een lessencyclus waarbij de verschillende rollen van pesten duidelijk wordt gemaakt. Ook wordt er aandacht besteed aan het kopje 'sensibiliseren van leerlingen'.
- Pestdoos/pestbus. Dit is een doos/ bus waar kinderen (anoniem) een briefje in kunnen stoppen. Daarop kunnen ze hun hart luchten en eventueel om hulp vragen. Want voor sommige leerlingen is het moeilijk om direct hulp te vragen aan een leerkracht.

Aanpak pesten (vijf fases)

Elke fase wordt vastgelegd in ParnasSys.

Fase 1

1. Kinderen proberen eerst zelf (=samen) uit te komen. Als de kinderen er zelf niet uitkomen, gaan zij naar hun eigen leerkracht en leggen het probleem voor. De leerkracht zoekt samen met de kinderen naar een oplossing van het probleem. Totdat beide leerlingen de oplossing acceptabel vinden. In deze fase wordt besproken of het om pesten gaat (zie bijlage 1). De kinderen kennen het verschil tussen pesten, plagen en ruzie maken. Dit wordt jaarlijks herhaald

Fase 2 volgt wanneer er voor tweede keer wordt gesproken over pesten.

Fase 2

Er volgt een consequentie voor de pester. Voorbeelden van consequenties zijn:
De consequentie wordt altijd in overleg met ouders en de pester gekozen.

1. Een of meerdere pauzes/ activiteiten niet meedoen.
2. Nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn, tot half 4.
3. Een schriftelijk opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem.
4. Time-out in een andere groep.
5. Rollenspel/ sociodrama met de hele groep.

Elke consequentie wordt altijd gevolgd door een gesprek met het kind. Is het pestgedrag gestopt, dan worden de ouders hiervan op de hoogte gesteld, telefonisch of een gesprek op school.

Fase 3 volgt wanneer er voor de derde keer wordt gesproken over pesten. Bij voortdurend pestgedrag ouders toestemming vragen voor de volgende fase, zowel de pester als de gepeste: leerlingen bespreken met collega's.

Fase 3

De leerkracht vult Zien (ontwikkelvolgsysteem voor leerlingen met concrete handelingsadviezen voor de leerkracht) in, zowel de pester als de gepeste.

1. De leerlingen wordt besproken tijdens de bordsessies/intervisie, lessenstudy.
2. De groepsleerkracht krijgt ondersteuning van collega's. Bijvoorbeeld lesbezoek/feedbackgesprek/lessenstudy.
3. De groepsleerkracht voert de suggesties van collega's en de handelingssuggesties vanuit Zien uit voor een periode van twee weken of beslist om door te gaan naar de volgende fase.

In deze fase wordt er een handelingsplan opgesteld waarin een tijdspad is vastgesteld met concrete doelen/acties. Zie afbeelding. Het handelingsplan wordt besproken met de ouders.



4.2 Hand-out ouders

4.2.1 Mijn kind wordt gepest

De gevolgen van pesten zijn ernstig. Als kinderen herhaaldelijk en op verschillende manieren worden gepest, kunnen ze sociale en emotionele problemen krijgen. Het is daarom belangrijk om het probleem op tijd en goed aan te pakken. Ook als je kind digitaal wordt gepest. Pesten komt vooral voor bij kinderen tussen de 10 en 14 jaar.

Wie wordt gepest?

Er is veel kennis over welke kinderen meer risico lopen om gepest te worden. Misschien herken je je kind erin, of juist niet. Ieder kind en iedere situatie is weer anders.

De meeste kinderen die gepest worden hebben een negatief zelfbeeld. Ze zijn vaak angstiger, onzekerder, gevoeliger en stiller. Hierdoor trekken ze zich terug of reageren ze soms wat aanvallend op anderen. Ze kunnen vaak minder makkelijk met andere kinderen omgaan en zijn minder weerbaar. Daarom worden ze makkelijker slachtoffer van pesters. Pesters zijn vaak minder goed in het inleven in een ander. Of ze hebben zelf problemen waardoor ze iemand zoeken om zich op af te reageren. Meelopers kunnen dit pestgedrag versterken.

Hoe merk je dat je kind gepest wordt?

Kinderen schamen zich vaak voor het pesten. Daarom vinden ze het moeilijk om er thuis en op school over te praten. Je kind zal het jou dus meestal niet zelf vertellen. Toch zijn er signalen waaraan je kunt merken dat er iets mis is.

Je kind:

- wil opeens niet meer naar school;
- wil je vragen over school niet beantwoorden;
- heeft minder zelfvertrouwen dan eerst;
- lijkt afwezig, teruggetrokken of tobberig en gedraagt zich anders;
- slaapt slecht of wordt 's nachts vaak angstig wakker, bijvoorbeeld door vervelende dromen;
- kan ook weer gaan bedplassen;
- klaagt over buikpijn of hoofdpijn terwijl het niet ziek is;
- komt vaak thuis met kapotte kleren of spullen en kan niet goed uitleggen waardoor dat komt;
- wil niet door een bepaalde straat of buurt lopen of fietsen.
- heeft blauwe plekken of schrammen waarvoor geen verklaring is.

Wat kun je als ouder zelf doen?

Het pesten zal niet vanzelf stoppen, het is belangrijk om snel iets te doen. Blijf hierbij wel rustig en bedenk wat je het beste kunt doen.

- Praat met je kind en onderneem actie om je kind te helpen.
- Praat met iemand op de plek waar er gepest wordt. Als dit op school is bespreek het dan met de leerkracht of de vaste coördinator van het pestbeleid op school (dit kan de bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon zijn). De school of bijvoorbeeld sportvereniging is ook verantwoordelijk voor het pestprobleem en kan de pester aanspreken. Bij cyberpesten kan je contact opnemen met bijvoorbeeld de beheerder van de website.

Meer zelfvertrouwen

Geef je kinderen vaak complimenten. Dan krijgt je kind misschien wat meer het gevoel dat het de moeite waard is. Een kind met wat meer zelfvertrouwen staat wat steviger in de schoenen. Hierdoor kan het voor de pester minder aantrekkelijk worden om te gaan pesten.

Meer informatie over pesten

Je kunt meer informatie over pesten vinden op de websites Stoppestennu.nl, Cyberpestendebaas.nl en Oudersonderwijs.nl. Voor kinderen is er de website Pestweb.nl.

4.2.2 Mijn kind pest anderen

Je schrikt waarschijnlijk als je hoort dat je kind iemand anders pest. Pesten kan voorkomen in alle klassen van alle scholen. Het gebeurt niet alleen op school, verenigingen en op straat, maar ook via internet.

Waarom pesten kinderen?

Elk kind is anders. Over waarom een kind gaat pesten is inmiddels veel meer duidelijk. Voor sommige kinderen die pesten is agressie een normale reactie bij een ruzie. Die agressie wordt dan door het slachtoffer ervaren als pesten. Ze kunnen zich vaak slecht inleven in andere kinderen en voelen zich minder verantwoordelijk voor hun daden.

Een andere belangrijke reden om te pesten is om een hogere positie in de groep te krijgen. Populair zijn is voor kinderen met een laag zelfbeeld vaak belangrijk. Het kan ook zo zijn dat kinderen pesten door wat ze thuis meemaken. Bijvoorbeeld als er andere problemen binnen het gezin spelen.

Meelopers

Als vrienden en klasgenoten toekijken maar niet optreden tegen het pesten, vergroot dat de kans dat het pesten doorgaat. Een nare situatie ontstaat als steeds meer kinderen mee gaan doen. Het pesten werkt 'aanstekelijk': één kind wordt het mikpunt.

Hoe weet je of je kind pest?

Pesters zijn moeilijk te herkennen. Kinderen pesten meestal niet waar hun ouders bij zijn. Krijg je signalen van anderen dat je kind pest? Reageert je kind thuis vaak met agressie als er ruzie is? Heb je om andere redenen het vermoeden dat je kind pest? Houd dan extra goed in de gaten hoe het contact is met andere kinderen, ook via internet. Praat erover met de leiding op school of op de plek waar het pesten misschien gebeurt.

Wat kun je als ouder doen?

De gevolgen van pesten zijn groot. Als je er zelf achter komt of als je van de leerkracht hoort dat je kind andere kinderen pest, schrik je en voel je je misschien boos. Boos worden op je kind helpt niet. Wat helpt wel?

- Vraag je kind wat er precies is gebeurd in de situatie die jij vreemd vond of wat je kind precies deed of zei.
- Zoek met je kind naar mogelijke redenen waarom je kind pest. Misschien is er een reden voor waar je iets aan kunt doen.
- Maak duidelijk dat pesten echt niet goed is. Keur hierbij niet je kind als persoon af, maar het gedrag.
- Vertel hoe vervelend het is voor het slachtoffer.
- Help je kind om op een positieve manier om te gaan met andere kinderen.

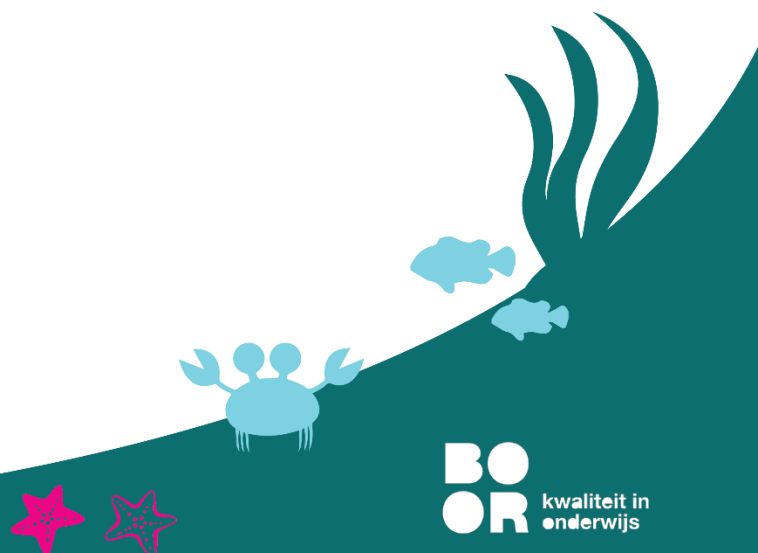
- Help je kind om het eigen zelfbeeld te versterken.
- Help je kind om zich aan afspraken en regels te houden.
- Verzin samen oplossingen om het pesten te stoppen.
- Bespreek het ook op school met de leerkracht of de vaste coördinator van het pestbeleid op school (dit kan de bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon zijn).
- Op de website Pestweb.nl staan tips voor kinderen die pesten.

Cursus tegen pesten

Als het nodig is, kun je ervoor zorgen dat je kind hulp krijgt van een deskundige. Je kunt dan denken aan een training op het gebied van sociale vaardigheden of een cursus voor kinderen die pesten. Om je kind nog beter te helpen bestaan er ook speciale opvoedcursussen. Ga voor meer informatie over deze cursussen naar het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

4.2.3 Andere ouders

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.



4.3 Hand-out leerling

Hand-out leerling Ruzies en pestgedrag

Probeer de ruzie eerst zelf (=samen) op te lossen.

Opgelost?

Ja

Goed gedaan! ✓

Durf je niet naar je
eigen juf te gaan?

Ga dan naar juf Yagmur
OF stop je probleem in
de probleembus.

Nee

Ga naar je eigen
leerkracht en zoek
samen naar een
oplossing.

Opgelost? ✓

Niet
Opgelost? ✗

**Het gaat om pesten! De leerkracht
gaat in gesprek met de pester. De
gevolgen worden dan besproken.
Bijvoorbeeld: Niet meedoen met
de activiteit, of een time-out in
een andere groep. Na schooltijd
gaat de leerkracht in gesprek met
de ouders van het kind.**

5. Digitaal pesten

Pesten via sociale media heet online pesten of cyberpesten. Iemand scheldt je dan bijvoorbeeld uit of sluit je buiten op sociale media. Ook het aanmaken van een haatprofiel op internet of het verspreiden van een (bewerkte) naaktfoto via sociale media is cyberpesten. Pesten via sociale media doet net zoveel pijn als pesten in *real life*!

Wat wordt onder digitaal pesten verstaan?

- Er worden opzettelijk virussen naar elkaar gestuurd.
- Homepages en mailadressen worden gekraakt.
- Kinderen sturen anonieme dreigmailtjes (hatemail).
- Ze zetten foto's van elkaar online met vervelende teksten.
- Ze schelden elkaar via WhatsApp uit.
- Kinderen bestellen online producten voor iemand anders. Overal op forums, prikborden en gastenboeken kan men vrij anoniem berichten plaatsen. Pesten via het internet is vaak harder en gemener dan op bijvoorbeeld het schoolplein of in de gangen. De pester kan anoniem blijven. Het „nieuwe pesten“ vindt voornamelijk plaats buiten schooltijden, maar beïnvloedt wel het pedagogische klimaat in de klas en dus ook de lessen.

5.1 Adviezen voor leerkrachten

Leerkrachten die in hun lessen aandacht willen besteden aan positief mediagebruik en (het voorkomen van) cyberpesten, kunnen zich afstemmen op volgende concrete adviezen en tips:

- 1. TOON INTERESSE IN HET MEDIAGEBRUIK EN DE NIEUWE SOCIALE OMGANGS- EN COMMUNICATIEVORMEN VAN JE LEERLINGEN.** Creëer gespreksmomenten en nodig hen uit tot reflectie en debat.
- 2. SCHEP MOGELIJKHEDEN OM DE KANSEN EN RISICO'S VAN DIGITALE MEDIA TE BESPREKEN** en ga samen met hen op zoek naar de wenselijke netiquette.
- 3. INTRODUCEER RISICO'S DIE BUITEN HET GEZICHTSVELD VAN DE JONGEREN BLIJVEN** of die door hen voorlopig geminimaliseerd worden. Expliciteer om welke risico's het gaat en wijs op de mogelijke gevolgen en de impact van (hun) risicogedrag.
- 4. BESPREEK ZEKER OOK DE KWALIJKE GEVOLGEN VAN (CYBER)PEST-GEDRAG OP DE SLACHTOFFERS EN HUN OMGEVING.** Verduidelijk het streven van de cyberpestkoppen en de erg bepalende rol van de omstaanders.
- 5. GA MET DE LEERLINGEN OP ZOEK NAAR GEPASTE, VEILIGE EN EFFECTIEVE STRATEGIEËN** om afstand te nemen van (cyber)pestgedrag.



6. BETREK DE LEERLINGEN ACTIEF BIJ HET NADENKEN OVER EN EVALUEREN VAN PREVENTIEVE EN REMEDIËRENDE ACTIES BINNEN DE SCHOOL.

7. BESTEED IN JOUW LESSEN AANDACHT AAN E-SAFETY, alsook aan het zich preventief beschermen tegen cyberpesterijen (privacy-settings), wachtwoord-beveiliging, beschikbaarheid van content, ...).

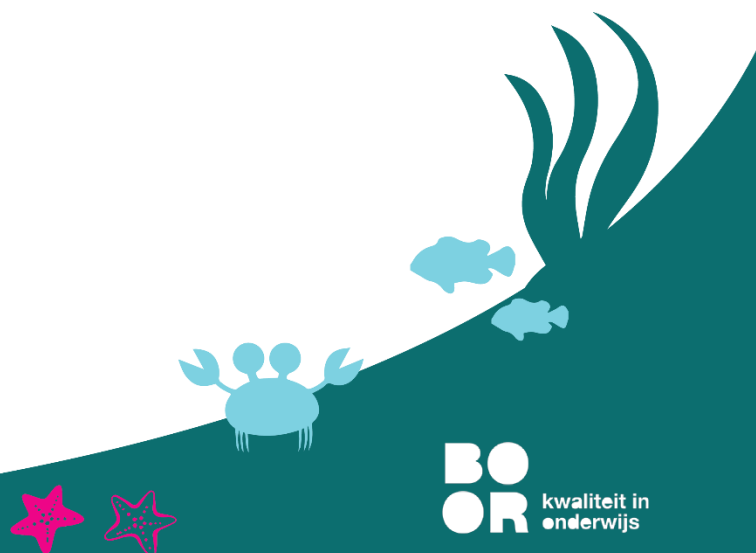
8. LAAT LEERLINGEN CREATIEF MEEWERKEN AAN DE UITVOERING VAN HET SCHOOLACTIEPLAN en betrek hen bij het ontwerpen van affiches, slogans, video-boodschappen, bevragingen van andere leerlingen, ...

9. STEL SAMEN MET DE LEERLINGEN EEN “POSITIEF MEDIA GEBRUIK”- PROTOCOL OP en communiceer dit naar de ouders.

10. BELUISTER WELKE MELDPUNTEN EN WELK HULPAANBOD TEGEMOET KOMT AAN DE BEHOEFTE VAN JOUW LEERLINGEN EN SPEEL DIE INFO DOOR AAN DE WERKGROEP (CYBER)PESTEN BINNEN JULLIE SCHOOL. Vraag hun feedback op het bestaande ondersteuningsaanbod binnen en buiten de school (zie lijst met websites).

5.2 Adviezen voor ouders

- Informeer je kind over internet, sociale media, risico's etc.
- Maak samen regels en afspraken
- Denk samen na over welke informatie je kan delen (en welke niet)
- Bewaak persoonsgegevens
- Spreek niet af met onbekenden
- Bekijk af en toe de browser geschiedenis
- Wees een voorbeeld als ouder



5.3. Online pesten

Hand-out leerling

Digitaal pesten

Wat kun je doen tegen online pesten?

- Blijf er niet mee rondlopen, maar praat er met iemand over. Wees niet bang om het aan je ouders of aan je juf of meester te vertellen.
- Als iemand je lastig valt of vervelende dingen zegt, weiger of blokkeer hem/haar dan.
- Als een onbekende gemeen tegen je doet, probeer je er dan niets van aan te trekken en verbreek het contact.
- Pest nooit terug, want dat maakt het erger.
- Reageer niet op vervelende berichten. Vaak is de lol er dan snel vanaf.
- Als je via TikTok of op forums wordt gepest of lastiggevalen, dan kun je dit meestal ook melden aan de beheerder van de site.
- Als je ernstig wordt gepest of gestalkt en er gebeuren strafbare dingen, doe dan aangifte. Zo bescherm je ook toekomstige slachtoffers.
- Verzamel zoveel mogelijk 'bewijs'.

Tips om te voorkomen dat je gepest wordt via internet:

- Houd gevoelige informatie voor jezelf, zoals je adres, telefoonnummer, school, foto's.
- Laat je nooit chanteren, ook niet als je op diegene verliefd bent.
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor verschillende programma's. Kies moeilijke wachtwoorden. Geef nooit je wachtwoorden weg, ook niet aan je vrienden en bekenden. Laat ze niet via jouw account spelletjes of dingen doen. Heb je toch je wachtwoord gegeven aan iemand, wijzig dan je wachtwoord. Doe dit ook als de vriendschap over is



Plagen, ruzie, pesten

Plagen

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en gebeurt niet dag in dag uit. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; niemand is de baas. Ook liggen de rollen niet vast, de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder iemand pijn te willen doen en is leuk en grappig bedoeld.

Ruzie

Bij een ruzie ben je gelijk aan elkaar. Niemand is de baas. Je bent allebei boos en even sterk. Het duurt niet lang. Bij een ruzie maak je het vaak weer goed.

Pesten

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak sterker of ouder en heeft een grote mond. Anderen kijken vaak tegen de pester op. Pesten gebeurt vaak in een groep en is telkens gericht op dezelfde persoon. De pester wil pijn doen of kwetsen. Pesten gebeurt vaker dan één keer, soms weken – of maandenlang. Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.

Pesten heeft een groot effect. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig en is onzeker en bang.