

Anti-pestprotocol



*Word je gepest, praat er thuis en op school over.
Je mag het niet geheim houden!*

Inhoudsopgave

1. Waarom een pestprotocol?	3
2. Uitgangspunten	4
3. Wat verstaan wij onder pesten?	5
3.1 Plagen en pesten, wat is daar het verschil tussen?.....	5
3.2 Voorbeelden van specifiek pestgedrag:	5
4. Wie zijn erbij betrokken?	6
4.1 Het gepeste kind.....	6
4.2 De kinderen die pesten	6
4.3 De meelopers en de andere kinderen.....	7
4.4 Ouders	8
5. Om welke protocollaire maatregelen gaat het?	9
5.1 Preventieve maatregelen:	9
5.2 Procedure	9
6. Wat is de aanpak en wat zijn de consequenties?.....	11
Bijlage 1: Signalen & Kenmerken.....	12
Bijlage 2: Tips over omgaan met pesten	14
Bijlage 3: Digitaal pesten	16

1. Waarom een pestprotocol?

De Petruschool wil haar kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. De leerkrachten bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een veilig klimaat en een prettige werksfeer in de groep en op het schoolplein. Om kinderen te leren welk gedrag gewenst is, wordt gebruik gemaakt van de Kanjertraining.

De regels die de Petruschool hanteert, zijn de Kanjerregels:

- We vertrouwen elkaar
- We helpen elkaar
- Niemand speelt de baas
- Niemand lacht uit
- Niemand doet zielig

Uit deze regels blijkt dat kinderen met respect met elkaar dienen om te gaan. Dat dit niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren, geeft aan dat we het kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten steken. Ons pedagogisch uitgangspunt is dat elk kind het verlangen heeft een goed mens te zijn.

Dat leerproces verloopt meestal vanzelf goed, maar het kan ook voorkomen dat een kind in een enkel geval systematisch door andere kinderen wordt gepest. Om te voorkomen dat een kind in de knoop komt met zijn schoolomgeving, neemt de Petruschool elk signaal op het gebied van pesten serieus. Dit protocol is een vastgelegde wijze waarop we peestsituaties proberen te voorkomen en hoe we ze in voorkomende gevallen benaderen.

2. Uitgangspunten

Als pesten plaatsvindt, ervaren we dat als een probleem op onze school zowel voor de leerkrachten als de ouders en kinderen (de gepeste kinderen, de kinderen die pesten, de meelopers en de 'zwijgende' groep kinderen).

De school heeft een inspanningsverplichting om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken door het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als ongewenst gedrag wordt ervaren en in het geheel niet wordt geaccepteerd. De Petruschool geeft hier invulling aan door het hanteren van de Kanjertraining. De Kanjertraining richt zich op de positieve instelling van opvoeders en op de fundamentele menselijke waarden zoals liefde, vertrouwen, mededogen, toewijding, verantwoordelijkheid en betrokkenheid in de breedste zin van het woord.

De Kanjertraining streeft ernaar kinderen zich te laten ontwikkelen tot rustige, zelfverzekerde personen die in balans zijn. Ze maakt duidelijk welke soorten gedrag er zijn en dat iedereen elk gedrag wel eens laat zien (afhankelijk van de situatie). Ook geeft de Kanjertraining aan dat jouw eigen gedrag bepalend is voor de reactie (en dus het gedrag) van anderen naar jou toe.

Alle partijen, waaronder leerkrachten en ouders, moeten alert zijn op het tijdig herkennen van pestgedrag in algemene zin en dit aangeven. Indien pestgedrag optreedt, moeten leerkrachten en ouders duidelijk stelling en actie ondernemen tegen dit gedrag. Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen optreedt, voert de school het uitgewerkte pestprotocol uit.

Dit pestprotocol wordt door de directie, het hele team, de M.R. onderschreven en ook aan alle ouders ter inzage aangeboden via de website van onze school (www.petrushv.nl).

3. Wat verstaan wij onder pesten?

3.1 Plagen en pesten, wat is daar het verschil tussen?

Iemand op het schoolplein een stevige duw geven, kan plagen zijn, maar het kan net zo goed gaan om echt pestgedrag. We spreken over plagen, wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te geven vanuit een onschuldige sfeer. Het gaat dan om een prikkelend spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. 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 ze later in hun leven van pas komt bij conflicthantering, waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt.

Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter. We spreken van pestgedrag als het daarnaast ook nog regelmatig gebeurt, waardoor de veiligheid van de omgeving van een kind wordt aangetast.

3.2 Voorbeelden van specifiek pestgedrag:

- Verbaal
- Digitaal pesten
- Fysiek
- Intimidatie
- Isolatie
- Stelen of vernielen van bezittingen

4. Wie zijn erbij betrokken?

4.1 Het gepeste kind

Sommige kinderen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen, bijvoorbeeld door de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop dat geuit wordt.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen gepest worden in situaties, waarin kinderen die pesten de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen. Er is dan al sprake van een onveilige situatie, waarbinnen een kind dat pest zich kan manifesteren en zich daarin ook nog verder kan ontwikkelen.

Veel kinderen die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Zij zullen vaak naar het gedrag van een gele pet grijpen. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep. Ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uitkomt.

Een gepest kind heeft vaak het idee dat het altijd lief moet zijn en kan, wil of durft daardoor geen boosheid te voelen en te uiten. Daardoor heeft het kind geen weerwoord op grensoverschrijdend gedrag van anderen.

Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

Een gepest kind schaamt zich vaak voor zijn gedrag, het voldoet niet aan normen die de ouders graag in hun kinderen terugzien: een vrolijk en vooral onbezorgd kind dat zelfstandig in staat is zijn boontjes te doppen.

Pesten is een groot probleem voor kinderen en zorgt ook voor een evenredig groot probleem bij de erkenning en de aanpak ervan. Veel gepeste kinderen doen er dan uiteindelijk ook maar het zwijgen toe en vereenzamen. Het is buitengewoon belangrijk dat het kind zich veilig voelt bij de volwassenen om hem/haar heen.

4.2 De kinderen die pesten

Kinderen die pesten laten zich leiden door opvattingen als: het is winnen of verliezen, het is bepalen of bepaald worden. Zij zijn vaak fysiek de sterkste uit de groep. Ze kunnen zich permitteren zich agressiever op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Kinderen die pesten lijken in eerste indruk populair te zijn in een klas, maar ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Met het vertoonde pestgedrag gaat ze dat gemakkelijk af en ze krijgen andere kinderen mee bij het gedrag naar een slachtoffer. Kinderen die pesten hebben ook feilloos in de gaten welke kinderen gemakkelijk aan te pakken zijn en als ze zich al

vergissen, gaan ze direct op zoek naar een volgend slachtoffer. De zwijgende meerderheid en potentiële meelopers krijgen een keuze, die onuitgesproken wordt opgelegd en die aan duidelijkheid niets te wensen overlaat: Je bent voor of je bent tegen me. Hier gaat een grote dreiging van uit naar de gezamenlijke omgeving van pester en slachtoffer.

Alles is immers beter dan door de “machtige pester” zelf gepest te worden. De kinderen die pesten stralen juist deze dreigende zekerheid met verve uit. Ze overtreden bewust regels en hebben vaak de vaardigheden ontwikkeld met hun daden weg te komen. Het profiel van het kind dat pest is sterk zelf bevestigend. Hij ziet zichzelf als een slimme durfal die de dommerds de loef afsteekt en ze dat ook bij herhaling laat merken. “Wie maakt mij wat?” staat met grote letters op het voorhoofd geschreven.

Het komt regelmatig voor dat een pestkop een kind is dat in een andere situatie zelf slachtoffer is of was. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich bijvoorbeeld in een andere omgeving dan die waarin het slachtoffer is, vervolgens als pester gaan opstellen en manifesteren. “Gepest worden doet pesten”.

Meisjes pesten minder openlijk dan jongens en vaak op een subtiele manier, waarbij de uitdaging naar het gezag ter plekke niet echt aan de orde is. Ze pesten meer met woorden, maken geniepige opmerkingen of sluiten andere kinderen buiten. Meisjes opereren minder individueel en meer met groepsvorming in de zin van er al dan niet bij te horen. Fysiek geweld komt bij deze groep kinderen die pesten veel minder voor.

Een succesvolle pester leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook kinderen die pesten hebben op termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendjes op lange termijn te maken en een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Kinderen die pesten maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien, voor hen zelf.

4.3 De meelopers en de andere kinderen

De meeste kinderen zijn niet betrokken bij pesten in de direct actieve rol van pester. Sommige kinderen behouden enige afstand en andere kinderen doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde “meelopers”. Er zijn ook kinderen, die niet merken dat er gepest wordt, of er zijn kinderen die het niet willen weten dat er gepest wordt in hun directe (school) omgeving.

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 in populariteit mee te liften met het kind dat pest in kwestie. Zij hebben als opvatting dat het leuk moet zijn en dat je er pas bij hoort als je leuk wordt gevonden.

Als kinderen actiever gaan mee pesten in een grotere groep, voelen ze zich minder betrokken en verantwoordelijk voor wat er met pesten wordt aangericht. Alles wat in een groep gebeurt laat het individueel denken meer en meer achter zich en zo kan met name

groepsgedrag leiden tot excessen die achteraf voor iedereen, inclusief de kinderen die pesten, onacceptabel zijn.

Het heeft absoluut zin om daadwerkelijk op te staan tegen het pesten. Zodra andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de kinderen die pesten zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie aanzienlijk veranderen. Het kind dat gepest wordt krijgt medestanders die het pestende gedrag niet tolereren. Meelopers komen tot bezinning, zijn bang voor de gevolgen en worden op andere ideeën gebracht.

Kinderen die opstaan tegen het pesten denken goed over zichzelf en anderen en durven hun mening te geven (op een respectvolle manier). Kinderen die pestgedrag signaleren en die hier tegen opstaan in de groep vervullen een belangrijke rol. Ook belangrijk hierin is het signaal richting een volwassene. In veel gevallen zal dit de leerkracht zijn.

Er zijn kinderen die zich schuldig voelen omdat ze niet op kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp roepen. Dit is vergelijkbaar met het niet te hulp schieten bij het verdrinken van mensen, waar een menigte bij aanwezig is.

Ook zijn er altijd kinderen die helemaal niet in de gaten hebben dat er in hun omgeving gepest wordt. Ze zien wel het een en ander gebeuren, maar kunnen de gebeurtenissen niet duiden als pestgedrag, waar gepeste kinderen erg veel last van ondervinden.

4.4 Ouders

Alleen samen met de ouders kan de school het pesten aanpakken. Ouders spelen hierin een belangrijke rol. Ouders van kinderen die gepest worden en die dit probleem met de school willen bespreken, zijn natuurlijk altijd emotioneel bij het onderwerp betrokken en kennen het probleem vanuit het gezichtspunt van hun kind en hun eigen bevinding. Gezamenlijk zal de volledige situatie duidelijk moeten worden. School zal met alle partijen tot een oplossing moeten komen.

Voor ouders is het vaak moeilijk om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders kennen ook dit probleem alleen de situatie vanuit het gezichtspunt van hun kind. Een pester op school hoeft zich in de thuissituatie niet als pester te manifesteren. Sommige ouders vertalen het pestgedrag van hun kind in weerbaar gedrag. Het pestgedrag kan echter gevolgen hebben voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van zowel de pester als het gepeste kind.

Het is van belang dat de ouders van de betrokken kinderen zicht krijgen op de gehele situatie. Op deze manier kunnen zij hun kind begeleiden in het veranderen van het gedrag.

5. Om welke protocollaire maatregelen gaat het?

5.1 Preventieve maatregelen:

Als preventieve maatregelen maken wij gebruik van de volgende middelen:

1. Kanjertraining, plus Kanjervolgsysteem
2. Interne vertrouwenspersonen
3. Onder –en bovenbouwvergaderingen
4. Pleinwacht

Deze worden hieronder kort toegelicht:

Kanjertraining:

In alle groepen maken we gebruik van de sociaal-emotionele methodiek “Kanjertaining”. Het team is hier, gedurende een periode van 5 jaar, in bijgeschoold tot gecertificeerd Kanjertrainer. Indien de leerkracht aanleiding daartoe ziet, besteedt hij of zij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Via ons Kanjervolgsysteem wordt de sociaal-emotionele ontwikkeling van de kinderen gedurende de hele schoolperiode gevolgd. Deze gegevens worden bij de groepsbespreking betrokken. Ook worden deze uitslagen met ouders besproken tijdens het 10-minuten gesprek dat ieder schooljaar in november plaatsvindt.

Interne vertrouwenspersonen:

De leerkracht behandelt het hele jaar door de lesstof van de Kanjertraining. Het onderling plagen en pesten wordt hier benoemd en besproken in alle groepen van de school. De interne vertrouwenspersoon (zie schoolgids), kan door zowel leerlingen als ouders benaderd worden omtrent problemen die niet met de eigen leerkracht van het kind besproken kunnen worden. Zij komt aan het begin van het schooljaar bij groep 3 t/m 8 om haar functie uit te leggen en de kinderen duidelijk te maken dat ze altijd kunnen komen als ze problemen hebben. Daarnaast wordt de interne vertrouwenspersoon ieder jaar voorgesteld aan ouders middels een nieuwsbrief.

Onder- en bovenbouwvergadering:

Hierin besteden de bouwcoördinatoren iedere vergadering aandacht aan de Kanjertraining. Alle leerkrachten geven dan de sociale processen binnen de groep aan de hand van de Kanjertraining aan.

Pleinwacht

Er zijn gedurende de pauzes en een kwartier voor schooltijd twee pleinwachten aanwezig op de speelplaats.

5.2 Procedure

Een melding over pesten kan via allerlei kanalen binnenkomen. Het meest gewenst is dat het eerste signaal van pesten binnenkomt bij de leerkracht. De andere kanalen zoals: IB-er, directeur of interne vertrouwenspersoon zullen eerst vragen of het signaal al bij de leerkracht bekend is. In principe is het zo dat de leerkracht bepaalt wat de zwaarte van het probleem is en of hij/zij dit kan oplossen. Als de leerkracht het wel kan oplossen zal hij/zij d.m.v. de Kanjertraining en gesprekken het probleem proberen op te lossen. Mocht dit niet het gewenste effect hebben, dan wordt in samenspraak met de ouders de IB-er

ingeschakeld. De IB-er gaat tot actie over en informeert vanaf deze fase de interne vertrouwenspersoon, de directeur en de rest van het team. De IB-er gaat in gesprek met ouders en leerling en samen worden er afspraken gemaakt over de vervolgstappen.

6. Wat is de aanpak en wat zijn de consequenties?

Op school wordt er van de leerlingen verwacht dat ze onenigheid oplossen met witte petten gedrag, vanuit de Kanjertraining. Als er een signaal van pesten binnenkomt zal de hele groep hierop aan worden gesproken. Het is duidelijk een groepsprobleem.

Stap 1:

De leerkracht gaat in gesprek met de desbetreffende leerling en bepaalt de zwaarte van het probleem. Bij plagen wordt samen met de leerlingen bepaald hoe het opgelost wordt. De leerkracht helpt de leerlingen reflecteren op eigen gedrag. Bij pesten wordt er overgegaan naar stap 2.

Stap 2:

Gesprekken in de groep met alle leerlingen. Wordt er gepest in de groep? Wie heeft dit gemerkt? Hoe is dit ontstaan? Hoe heeft de gepeste op de situatie gereageerd? Wat hebben jullie eraan gedaan? Is het jullie bedoeling om deze leerling verdriet te doen? Samen met de klas worden afspraken gemaakt. Deze worden in het begin elk dagdeel geëvalueerd. De ouders van de betrokken leerlingen worden geïnformeerd.

Mogelijke consequenties kunnen zijn:

- door gesprek: bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt, afspraken maken met het kind dat pest, 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.
- een of meerdere pauzes binnen blijven
- nablijven tot alle kinderen naar huis vertrokken zijn
- een schriftelijke opdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem. Of mogelijk een spreekbeurt over dit onderwerp.

Stap 3:

IB-er wordt betrokken en gaat samen met de leerkracht met de hele groep een intensieve Kanjertraining opstarten. Alle ouders worden geïnformeerd en er worden duidelijke afspraken gemaakt over consequenties, mocht het pesten niet stoppen. Het hele team wordt op de hoogte gebracht, zodat tijdens buitenspel en in de gangen extra toezicht op de desbetreffende leerlingen mogelijk is.

Stap 4:

Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals het SOT-team, de schoolarts of schoolmaatschappelijk werk. Ook kan er in sommige gevallen voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen binnen de school.

Stap 5:

In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden. Het plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden als een vorm van nazorg. Een optie die mogelijk is in combinatie met (definitieve) verwijdering.

Bijlage 1: Signalen & Kenmerken

**Vraag jezelf altijd af of er iets aan de hand is,
als een kind ander gedrag vertoont dan normaal!**

Mogelijke gedragingen van het kind dat pest

- volstrekt doodzwijgen
- een kring vormen
- buiten school opwachten, slaan en schoppen
- als slaaf behandelen
- cadeaus eisen
- achterna rijden
- jennen/voortdurend uitschelden
- opsluiten
- bezittingen maltraiteren
- beledigen
- opmerkingen maken over kleding
- naar het huis van het slachtoffer gaan
- briefjes doorgeven
- kettingbrief schrijven
- opbellen

Kenmerken van het kind dat pest/agressor

- geldingsdrang en agressiviteit
- sterker dan de anderen
- zien hun slachtoffer als waardeloos
- tamelijk positief zelfbeeld

Ook als je nooit gezien hebt dat er gepest wordt, kan het toch gebeuren. Je merkt het soms aan andere dingen. Bij **gepeste kinderen** bijvoorbeeld als:

- je kind niet graag meer naar school gaat
- je kind nooit vrienden mee naar huis neemt
- de schoolresultaten slechter worden
- je kind niet meer graag buiten speelt
- je kind regelmatig dingen kwijtraakt
- je kind vaak met vernielde spullen thuiskomt
- je kind klaagt over hoofdpijn of buikpijn
- je ineens veel blauwe plekken en schrammen bij je kind ziet
- je kind slecht slaapt of nachtmerries heeft
- er nooit een uitnodiging voor een verjaardag voor je kind komt of je kind zijn verjaardag niet wil vieren
- je kind niet graag meer naar de sportclub, muzieklus of het buurthuis wil
- je kind steeds minder durft, steeds banger wordt

Het is van belang voorzichtig om te gaan met deze signalen. Het kunnen signalen zijn voor pesten, maar het hoeft natuurlijk niet!

Een kind dat pest

Soms kun je merken dat je kind pest, bijvoorbeeld als:

- je kind opvallend stoer doet en vertelt hoe populair hij wel is

- je kind erg tegendraads en opstandig is, steeds probeert zijn zin door te drijven
- je kind steeds in een vast groepje optreedt en jou nooit vertelt wat hij doet en waar hij is
- je kind vaak roddelt en kwaad spreekt over andere kinderen
- je kind vaak met verhalen thuis komt over grootse lichamelijke prestaties
- je kind zich opvallend agressief gedraagt tegen kinderen en tegen volwassenen

In een groep

Het kan zijn dat er in een groep op school, in de buurt of club wordt gepest, als je merkt dat:

- je kind niet meer zo veel over school vertelt
- je merkt dat je kind met minder plezier naar school, muziekles, balletles of buurthuis gaat
- er ineens veel kinderen van een club afgaan
- je kind niet meer wil dat je hem naar school of naar de sportclub brengt, of
- je ineens je kind overal naar toe moet brengen

Kinderen die gepest worden

- zijn vaker angstig en meer onzeker dan andere kinderen
- horen niet tot de sterkste
- huilen vlug als ze 'gepakt' worden of trekken zich terug
- zien zichzelf vaak als mislukkelingen en voelen zich 'stom'
- zijn vaker eenzaam, hebben geen enkele vriend of vriendin
- kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen
- zijn vaker meisjes dan jongens

Kinderen die pesten

- zijn vaak de sterkste in de groep
- hebben vaak behoefte om andere kinderen hun macht te tonen
- zijn doorgaans opstandig en tegendraads
- gedragen zich agressief
- komen zelfverzekerd over
- zijn meestal populair bij een kleine groep kinderen
- voelen zich meestal niet schuldig dat ze pesten

Meelopers

- weten soms niet dat er in de groep wordt gepest
- doen soms mee omdat ze bang zijn dat ze zelf gepest worden
- nemen niet zelf het initiatief tot pesten, maar doen ook geen pogingen om het pesten te stoppen
- voelen zich machteloos omdat ze niet weten wat ze aan pesten moeten doen

Bijlage 2: Tips over omgaan met pesten

Voor kinderen

Reactiemogelijkheden wanneer je door een pestvogel wordt uitgescholden:

1. Ik doe bang als een konijn en de pestvogel scheldt door. En zoekt mij vaker uit als slachtoffer, want ik doe toch niets terug.
2. Ik doe grappig als een aap en denk: op die manier red ik mijzelf hieruit. Andere kinderen denken dan vaak: die is gek! De pestvogel scheldt door.
3. Ik doe als een pestvogel. Ik scheld terug. Want dit pik ik niet. De pestvogel scheldt ook lekker door.

Ik doe het dan niet goed. De kans is groot dat de ruzie verergert.

1. Ik doe als een tijger. De pestvogel scheldt mij uit. Ik zeg 'Nou en!' ..en loop weg. Ik gebruik mentale judotechniek. Dat doe ik door niet tegen te spreken maar te denken: als jij dat wilt zeggen, ga je gang, maar ik heb geen zin om hier naar te luisteren. Ik haal mijn schouders op en laat de pestvogels en de aapjes kletsen. Ik weet dat de pestvogel en het aapje altijd ruzie willen, omdat ze stoer willen doen of grappig willen zijn. Daarom ga ik het winnen. De aapjes en pestvogels krijgen hun zin niet. Ik laat mij niet uitdagen. Ze zijn niet wijzer.

Reactiemogelijkheden bij vals beschuldigen, spullen afpakken, schoppen, slaan, duwen, voordringen, bedreigen, de baas spelen:

1. Ik doe bang als een konijn. Mijn tegenstander vindt mij dan een sukkel en gaat gewoon door.
2. Ik doe grappig en raar, als een aap. Mijn tegenstander vindt mij dan een rare en gaat gewoon door.
3. Ik doe als een pestvogel. Ik scheld terug, ik doe brutaal en ram er op los. Want ik pik dit niet. Mijn tegenstander ramt net zo hard of harder terug.

Ik doe het dan niet goed. De kans is groot dat de ruzie verergert.

1. Ik doe daarom als een tijger.
Ik wil geen ruzie maken en ook geen sukkel zijn. Ik doe daarom als volgt:
Ik let op mijn gevoel: ruziemaken is vervelend. Ik denk na wat ik wel en niet wil. Ik zeg tegen de pestvogel "Stop en hou op", want ik vind dit niet leuk. En ik loop weg.
Als de pestvogel doorgaat, roep ik de hulp in van de leerkracht. Deze zorgt voor een passende straf voor de pestvogel en licht desgewenst de ouders van de pestvogel in.

Voor leerkrachten

Bij pesten altijd overleggen met collega's, de intern begeleider of de interne vertrouwenspersoon.

Begeleiding van de gepeste leerling:

- Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest?
- Nagaan hoe de leerling zelf reageert: wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten?
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling in laten zien dat je opeen andere manier kunt reageren.
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Het gepeste kind uitleggen waarom een kind pest.
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.
- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt.
- Praten met de ouders van de gepeste leerling.

- Het gepeste kind niet overbeschermen. Hiermee plaats je het kind nog meer in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.
- Inschakelen van hulp: sociale vaardigheidstrainingen (bijv. Kanjertraining), jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD, etc.

Begeleiding van het kind dat pest:

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken/ pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, etc).
- Praten met de ouders van het kind dat pest.
- In laten zien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste.
- Excuses aan laten bieden.
- In laten zien welke sterke/ leuke kante de gepeste heeft.
- Pesten is verboden in en rond onze school, wij houden ons aan deze regel.
- Kinderen leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de “STOP-DENK-DOE-methode” of een andere manier van gedrag aanleren.
- Contact tussen ouders en school: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind: wat is de oorzaak van het pesten?
- Zoeken van een sport of club waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.
- Inschakelen van hulp: sociale vaardigheidstrainingen (bijv. Kanjertraining), jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD, etc.

Voor ouders

Ouders van de gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van het kind dat pest(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het best direct met de leerkracht bespreken.
- Door positieve stimulering en zogenaamde schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- Help uw kind om op een goede manier te reageren op het pesten.
- Stimuleer het kind tot het beoefenen van een teamsport.
- Steun uw kind in het idee dat er een eind aan het pesten komt.

Ouders van kinderen die pesten:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans een ‘kind dat pest’ te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een teamsport.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- 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 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.

Bijlage 3: Digitaal pesten

Digitaal pesten is een onderdeel van traditioneel pesten. De school kan het pestprotocol(pp) eenvoudig aanpassen door elementen van de aanpak van digitaal pesten op te nemen.

Vormen van digitaal pesten

Anonieme berichten versturen via social media en SMS, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privé gegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping, en het versturen van een e-mail bom. 20% van de leerlingen heeft te maken met digitaal pesten.

Effecten

De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

Verantwoordelijkheid van de school

Ook al vindt het pesten buiten de school plaats, de school heeft er veel last van. Het ruziën en pesten gaat op school door. Schoolresultaten lijden eronder. Er ontstaat een onveilig klimaat. Kinderen kunnen minder goed leren. Pesten heeft effect op het schoolklimaat.

Hoe kunt u digitaal pesten voorkomen?

1. Het toepassen en actualiseren van het Pestprotocol
2. Leerlingen bewust maken over de gevaren van internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten.
3. Het afspreken van internetgedrag en samen met de leerlingen regels te maken
4. Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken.
5. Sancties van het pestprotocol consequent toepassen.
6. Het schoolreglement aanpassen. Bijvoorbeeld: "het maken van opnames van medeleerlingen en leerkrachten zonder toestemming kan leiden tot schorsing/verwijdering/disciplinaire maatregelen"
7. Het opleiden van de medewerkers in de school (ook onderwijsondersteunend personeel) is noodzakelijk. Een studiemiddag zorgt dat medewerkers up to date met hun kennis zijn.
8. Ouders informeren d.m.v. een ouderavond. Ouders zijn in het algemeen niet goed op de hoogte van wat hun kind op internet doet. Alleen door met de ouders samen te werken is digitaal pesten aan te pakken.
9. Laat leerlingen het Diploma Veilig Internet behalen, zie de website **Ik Surf Veilig**.

Hoe kunt u digitaal pesten aanpakken (curatief)?

A. een blootfoto van een leerling is op het internet geplaatst

- Luister naar de leerling. Toon begrip en veroordeel niet.
- Neem contact met de ouders op.
- Meldt dit bij de interne vertrouwenspersoon.
- Meldt dit bij de provider met verzoek tot verwijdering van de foto. Zet jouw provider in
- dit emailadres: abuse @provider.nl
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
- Probeer de dader te achterhalen.
- Voer maatregelen richting dader uit.

B. een leerling wordt steeds lastig gevallen (stalking)

- Leer de leerling assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten.
- De leerling niet laten ingaan op de stalker.
- Breng de ouders op de hoogte.
- Adviseer de ouders en de leerling om bewijslast te verzamelen.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.

C. over een leerling wordt geroddeld via social media?

- Geef steun en luister naar de leerling.
- Adviseer de leerling berichten te bewaren en op te slaan.
- Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
- Bespreek het met de mentor/interne vertrouwenspersoon.
- Spreek de pesters aan.
- Voer eventueel een klassengesprek.
- Neem contact met de ouders op.

Probeer de dader op te sporen

Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. U gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de schoolserver (centrale computer). Vanzelfsprekend heeft u daar wel (technische) ondersteuning van een ICT-coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig. Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op hate-mail of andere ongewenste berichten.

Blokkeren van afzenders

Sommige programma's, hebben de mogelijkheid om specifieke afzenders te blokkeren. Verwijs ouders naar onderstaande websites voor meer informatie. Op den duur loont het wellicht de moeite de leerling een nieuw e-mail adres te geven. Vertel uw leerlingen dat ze altijd heel voorzichtig moeten zijn met het doorgeven van hun e-mail adres aan anderen.

Digitaal pesten is Strafbaar

Er zijn verschillende vormen van digitaal pesten die strafbaar zijn. Daar kunt u hier meer over lezen: **Digitaal pesten wat is strafbaar?** Leerlingen realiseren zich dat vaak niet. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.