



Pestprotocol

Oktober 2013

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
- ons doel	
- onze visie	
Onze regels	3
Preventieve maatregelen	4
Wat is plagen en wat is pesten?	4
Wat zijn de gevolgen van plagen en pesten?	4
Te onderscheiden rollen	5
Vormen van pesten	5
Pesten voorkomen	5
Signalen	6
Contactpersoon	6
Aanpak pesten	7
- "No Blame"	
Wat te doen bij aanhoudend pestgedrag?	8
Literatuur	9
Bijlage 1: informatie	10
Bijlage 2: adviezen voor ouders	12
Bijlage 3: tips digitaal pesten voorkomen	13

Voorwoord

De school hanteert dit pestprotocol als onderdeel van het veiligheidsplan.

Ons doel is:

Het realiseren van een goed pedagogisch en schoolklimaat, een veilig klimaat, waarin leerlingen, ouders en leerkrachten zich betrokken voelen.

Onze visie:

In de montessorivisie van de school zijn de volgende waarden uitgangspunt voor een goed pedagogisch klimaat:

- Zelfstandig
- Verantwoordelijk
- Samen

Autonomie, relatie en competentie zijn belangrijk voor het welbevinden en de betrokkenheid van elk kind. Pas als aan deze voorwaarden is voldaan, kan het kind goed tot leren komen, ook in sociaal emotioneel opzicht.

We willen een school zijn waarin alle kinderen in een veilige omgeving tot leren komen en hun capaciteiten ten volle tot hun recht kunnen komen.

Wij willen onze leerlingen leren hoe zij zelfstandig, verantwoordelijk, samen conflicten kunnen oplossen.

Het Montessorimotto is “ **leer mij het zelf te doen**”.

Waar mensen samenkomen, bestaat de kans op pestgedrag. Door de voorbereide omgeving voorkomen wij zoveel mogelijk dit ongewenste gedrag. Daarnaast is een goede aanpak nodig voor gesignaleerd pestgedrag op school. De aanpak moet adequaat, consequent dus voorspelbaar, helder en voor alle partijen inzichtelijk zijn.

Alle mensen verschillen. Deze verschillen tussen kinderen kunnen een verrijking voor de ontwikkeling zijn, maar wij realiseren ons ook dat het aanleiding kan zijn tot plagerijen of pestgedrag. Dergelijk gedrag wordt niet geaccepteerd op onze school. Het pestprotocol stuurt in de aanpak hiervan.

Leerlingen kunnen conflicten zelfstandiger oplossen als zij zich bewust worden van gevoelens bij zichzelf en de ander. Weten hoe je een situatie “minder erg” kunt maken draagt bij aan de oplossing. Deze aspecten komen in de groep aan de orde.

Onze regels:

- In school ben ik rustig
- Ik stoer niet
- Ik luister naar volwassenen
- We zijn zuinig op de spullen van onszelf en van een ander
- We zorgen met elkaar dat het in en om school netjes blijft
- We houden rekening met elkaar
- We zijn aardig voor elkaar
- Problemen lossen we op door praten

Preventieve maatregelen:

In het begin van het schooljaar worden groepsvormingsactiviteiten georganiseerd. In de eerste schoolweek besteedt de leerkracht aandacht aan hoe je een goede, gezellige sfeer in de klas kunt hebben, met coöperatieve werkvormen en groepssfeer bevorderende activiteiten. Elke klas maakt iets waarop staat waarom zij een leuke klas zijn. De schoolreis van de bovenbouw vindt in de eerste schoolweken plaats om dezelfde reden. Ook stelt elke groep aan het begin van het schooljaar samen met de kinderen klassenregels op. Tijdens de klassenavond aan het begin van het schooljaar worden die met de ouders besproken.

Ons uitgangspunt is dat school en ouders samen verantwoordelijk zijn voor het gedrag en welzijn van de kinderen. Daarom willen wij ouders betrekken bij het naleven van de gemaakte afspraken. Als kinderen zich herhaaldelijk niet aan de gedragsregels houden, worden zij daarop aangesproken en hun ouders geïnformeerd.

Ouders kunnen altijd een afspraak maken met de leerkracht om over hun kind te praten.

Wat is plagen en wat is pesten?

Plagen:

- Is onschuldig, gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.
- Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.
- Speelt zich af tussen 'gelijken'.
- Is meestal te verdragen of zelfs leuk, maar kan ook kwetsend of agressief zijn.
- Meestal één tegen één.
- Wie geplaagd wordt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.

Pesten:

- Gebeurt berekend (men weet meestal vooraf wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust kwetsen/kleineren.
- Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig.
- Ongelijke strijd: de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het machtsgevoel van de pester.
- De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
- Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd doelwit.
- Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal de zelfden, net zoals het doelwit.
- Het doelwit zit vaak in een neerwaartse spiraal, waardoor pester zich op hem / haar richt.

Binnen de school doen zich veel situaties voor, waarin kinderen zich heel kwetsbaar opstellen binnen de groep, of bijvoorbeeld bij het spelen op het plein. Situaties, die gemakkelijk kunnen leiden tot negatieve gevoelens als ontevredenheid, jaloezie en je achtergesteld of zelfs genegeerd voelen. Dergelijke situaties leiden gemakkelijk tot plagerijen en pestgedrag.

Wat zijn de gevolgen van plagen en pesten?

Gevolgen van plagen:

- Op het moment dat het gebeurt kan het zo zijn dat het niet leuk is, maar het gaat snel over.
- De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.
- De groep lijdt er niet echt onder

Gevolgen van pesten

- Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.
- Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam.
- Isolement en grote eenzaamheid bij het doelwit. Aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
- De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.
- Leermotivatie en schoolprestaties kunnen afnemen bij en doelwit en pester.
- De pester heeft een verhoogde kans op delinquentie. Het doelwit op afname zelfvertrouwen, depressie of in het ergste geval zelfdoding.

Te onderscheiden rollen

Aangezien pesten vaak een groepsproces betreft, is de aanpak van pesten niet alleen gericht op een individuele pester of doelwit. Om het groepsproces pesten te begrijpen is het nodig inzicht te krijgen in de verschillende rollen. Er wordt doorgaans een indeling gemaakt in:

- Pester(s): iemand die een ander systematisch kwetst, vervelend behandelt en treitert.
- Meeloper(s): iemand die zich zonder daadwerkelijke overtuiging inlaat met zekere handelingen, groeperingen of ideologieën en die meestal een passieve rol daarin speelt.
- Doelwit: iemand die gepest wordt.
- Verdediger(s): iemand die het opneemt voor iemand die gepest wordt.
- Zwijgende middengroep: mensen die het pestgedrag mogelijk wel zien, maar zich niet met het pestproces bemoeien.

Vormen van pesten

- Verbaal: kinderen vernederen, uitschelden, bijnamen geven en gemene briefjes schrijven;
- Fysiek: kinderen duwen, trekken, krabben, schoppen en slaan en aan haren trekken;
- Sociaal: kinderen uitsluiten door niet mee te laten spelen of mee te laten werken in een groepje;
- Mentaal: kinderen bedreigen of dwingen om dingen te doen voor de pester;
- Materieel: spullen van kinderen stelen, beschadigen, vernielen of verstoppen;
- Digitaal: kinderen via internet verbaal of mentaal pesten

Pesten voorkomen

Ter voorkoming van pestgedrag hanteren wij in onze school de volgende werkwijze:

- We hebben schoolregels opgesteld; deze hangen duidelijk zichtbaar in school en staan in de schoolgids.
- In de groep wordt de eerste week nadrukkelijk gewerkt aan een positief groepsklimaat.
- In de groepen worden groepsregels opgesteld met de leerlingen en gehanteerd. Regelmatig wordt in gesprekken met de groep aandacht besteed aan deze regels;
- Tijdens de klassenavonden wordt de aanpak met ouders besproken
- Twee maal per jaar vullen de leerkrachten "Zien" in; een sociaal- emotioneel leerlingvolgsysteem. Leerkrachten volgen de handelingsuggesties op.
- Leerkrachten geven het goede voorbeeld.
- Leerkrachten geven lessen: "Zo hoort het bij ons".
- Leerkrachten ondersteunen bij het zelf oplossen van conflicten.
- Leerkrachten leren kinderen de verschillen tussen pesten en plagen
- Leerkrachten observeren het gedrag gedurende de dag en zijn in staat in een vroeg stadium in te grijpen.

- Leerlingen krijgen feedback op positief gedrag
- Tijdens de pauze en bij het uitgaan van de school houden leerkrachten toezicht. Zij zien er op toe dat kinderen tijdens hun spel de gedragsregels en afspraken naleven. In situaties waarin dit niet gebeurt, worden kinderen aangesproken op hun gedrag en kan dit consequenties hebben.
- De ouders die het buitenspel tussen de middag begeleiden zijn getraind in spelgedrag bevorderen en het omgaan met conflicten.
- Bij de oudergesprekken is omgang met andere kinderen gespreksonderwerp

Signalen

Doelwit:

- Het kind zoekt allerlei redenen om niet naar school te hoeven en/of is vaak 'net op tijd op school' of afwezig. Het kind praat ook niet of nauwelijks meer over school.
- Het kind heeft blauwe plekken (op ongewone plaatsen), of schrammen, gescheurde kleren, kapotte of 'verloren' spullen. Let zeker op als het kind normaliter niet slordig is. Ook als het kind niet weet hoe de signalen er gekomen zijn of excuses zoekt.
- Het kind heeft vaak hoofdpijn of buikpijn.
- Het kind maakt zich onzichtbaar, verdrietig, neerslachtig, prikkelbaar of heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
- Het kind is in sommige gevallen onhandelbaar, agressief en/of overspannen.
- Het kind staat vaak alleen op de speelplaats, speelt met jongere kinderen. Het kind neemt ook nooit andere kinderen mee naar huis en/of wordt nooit door andere kinderen uitgenodigd om te komen spelen. Hij/zij wil ook niet graag buiten spelen.
- Het kind wil zijn/haar verjaardag niet vieren en wordt niet op feestjes of logeerpartijen uitgenodigd.
- Het kind haalt slechtere resultaten op school dan voorheen.
- Het kind zoekt veilig contact bij leerkracht.
- Het kind heeft minder eetlust dan anders.
- Het kind droomt veel weg in de klas; het vlucht weg in de fantasie.
- Het kind heeft slaapproblemen: wil/kan niet gaan slapen of heeft veel nachtmerries.

Pester:

- Het kind is regelmatig brutaal.
- Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
- Het kind verdraagt moeilijk kritiek en wordt boos als zijn zelfbeeld wordt geschaad (ook met een grapje).
- Zijn/haar vriendjes zijn volgzaam meelopers, die wachten op instructies van de pester.
- Zijn/haar vriendjes zijn gelijkgezind. Ze spreken negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand.
- Het kind kan zich moeilijk inleven in gevoelens van anderen en heeft weinig schuldgevoelens.
- Het kind kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd; hij/zij aanvaardt geen kritiek.
- Je krijgt de indruk dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgbaar en braaf, maar je hoort klachten over het kind in onbewaakte momenten.

Melden van pesten

De signalen van een peestsituatie kunnen worden opgevangen door leerkrachten, medeleerlingen of ouders.

Een gesprek met de groepsleerkracht ligt voor de hand.

Een andere mogelijkheid is contact opnemen met de contactpersoon van school, waarmee kinderen, ouders of leerkrachten hun zorg kunnen bespreken. Deze kan bijstaan, adviseren en eventueel doorverwijzen.

Op de OMS zijn de contactpersonen Marit de Graaff en Herman Voorn.

Aanpak pesten

Als pestgedrag gesignaleerd wordt is het van belang om zo snel mogelijk in te grijpen. Bij signaleren zet de leerkracht de “No-blame” aanpak in. Ouders van het doelwit worden geïnformeerd en bijgestaan.

Indien er niet binnen twee weken verbetering in de groeps sfeer en het welbevinden van de leerling valt waar te nemen worden andere acties ondernomen.

“No Blame”

De reactie op pesten bleef voorheen meestal beperkt tot het bestraffen van pesters. Deze aanpak lost weinig op. Pesters die worden gestraft nemen soms wraak, gaan nog onopvallender te werk of verschuiven hun pestgedrag naar buiten de school. Gevolg hiervan is dat leerlingen niet durven te vertellen dat ze worden gepest.

De Engelse “No Blame” aanpak is een niet- bestraffende en probleemoplossende strategie die al in heel wat scholen wereldwijd succesvol wordt toegepast.

Het belangrijkste doel van de interventie is dat de pester stopt met pesten en dat de sfeer in de klas opnieuw goed wordt.

Pesten is een groepsprobleem. Daarom wordt het in de groep aangepakt. Het is de groep die de macht heeft het pesten te doen stoppen. Als een pester geen steun meer heeft van de groep zal zijn gedrag minder interessant worden. Hij zal er geen voordeel meer bij hebben.

Pesters vinden het soms moeilijk zich in te leven in de gevoelens van een ander. De “No Blame” aanpak steunt op het vergroten van de empathie. Niet de feiten maar de gevoelens van het doelwit staan centraal. De nadruk ligt op het vinden van een oplossing, en wat ieder daar zelf aan kan bijdragen.

Op de OMS zal de aanpak in eerste instantie door de leerkracht worden toegepast. Is dat niet mogelijk kan een ander teamlid de gesprekken voeren.

Het zevenstappenplan

Stap 1: een gesprek met het doelwit

- Wat is de impact en het gevolg van het pesten tot nu toe?
- Bij wie vindt de leerling steun?
- Uitleg over de aanpak
- Toestemming vragen het probleem op deze wijze op te lossen
- Bepalen wie er in de supportgroep komen naast de pesters

Stap 2: organiseer een eerste bijeenkomst

- Op dezelfde dag de supportgroep bijeenhalen voor een gesprek

Stap 3: het probleem uitleggen

- Uitleggen dat er een probleem is doordat iemand zich ongelukkig voelt in de groep

Stap 4: deel de verantwoordelijkheid

- Niemand wordt gestraft
- Deze groep is samengeroepen om het probleem op te lossen
- Er is een gedeelde verantwoordelijkheid om het doelwit te helpen zodat die zich weer veilig en gelukkig kan voelen in de groep

Stap 5: vraag naar ideeën van ieder groepslid

- Nadenken, reageren
- Een ieder bedenkt een voorstel richting oplossing in de ik- vorm
- Elk voorstel wordt gewaardeerd

Stap 6: laat het aan de groep over

- Bedank de groep voor de voorstellen
- Vertel over een week opnieuw gesprekken te voeren

Stap 7 een gesprek met elk afzonderlijk

- Gesprekken met de groepsleden
- Voorstellen uitgevoerd? Hoe voelde dat? Nieuw voorstel?
- Vertel dat je de situatie blijft volgen
- Gesprek met het doelwit: veranderingen gemerkt? Hoe voelt het zich? Verwachtingen voor de toekomst?

Wat te doen bij aanhoudend pestgedrag

- 1) Als de preventieve aanpak, de conflicthantering en de “No Blame” aanpak onvoldoende verbetering te weeg brengen is verdere ondersteuning en begeleiding nodig. Dat kunnen meer specifieke ondersteuning en andere vormen van ondersteuning zijn van het doelwit of de pester(s). Ouders worden uitdrukkelijk gevraagd mee te helpen aan het oplossen van het probleem. Deelnemers aan het gesprek zijn ouders, leerkracht en directeur. Er wordt een gesprek gevoerd over wat de achterliggende oorzaak kan zijn van het gedrag en wat ouders of school kunnen doen om de situatie te verbeteren. In dit overleg worden besluiten genomen over vervolgstappen. Na een korte periode wordt een tweede gesprek gepland. In dit gesprek kan worden vastgesteld of de situatie verbeterd is of dat er andere stappen genomen dienen te worden.
- 2) Voor de onderliggende problemen van zowel pester(s) als doelwit kan er verwezen worden naar een extern vangnet: Schoolmaatschappelijk werk, GGD (schoolarts), OKC, Opvoedpoli, PAB SBO, buurtregisseur e.d. Middels deze instellingen kan worden gezocht naar passende maatregelen, zoals trainingen en cursussen (b.v. leren omgaan met boosheid, sociale vaardigheidstraining).
- 3) Met de pester kunnen vervolgspraken gemaakt worden over gedragsverandering. Deze afspraken worden schriftelijk vastgelegd. De naleving van de gemaakte afspraken komt aan het eind van iedere week (een bepaalde tijd) aan de orde in een (kort) gesprek.
- 4) Indien de verstoorde verhoudingen niet verbeteren kan ervoor worden gekozen leerlingen uit elkaar te plaatsen.
- 5) In extreme gevallen kan overgegaan worden op het protocol ‘schorsing & verwijdering’.

Van alle gevoerde gesprekken en acties om pesten aan te pakken, dient door de leerkracht een notitie gemaakt te worden in de leerling dossiers in ParnasSys.

Literatuur

Edu'Actief, (2011). Sta op tegen pesten! Een effectieve werkwijze op basis van de internationaal gebruikte No Blame-methode . Meppel: Uitgeverij Edu'Actief

rowatschek, D., & Krowatschek, G. (2005). Pesten op school – adequaat optreden tegen pestgedrag. Katwijk: Uitgeverij Panta Rhei.

Laporte, J. (2005). De pestjuf: praten met kinderen, hoe doet ze dat? Leuven: Uitgeverij Acco.

Meer, B. van der (1991). Pesten op school. Tijdschrift voor orthopedagogiek, 337-347.

Meer, B. van der (2002). Kinderen en pesten: wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen. Utrecht: Uitgeverij Lifetime.

Meer, B. van der (2002). Pesten op school: lessuggesties voor leerkrachten. Assen: Uitgeverij Van Gorkum.

Websites:

www.bobvandermeer.info

kinderen.moed.nl

www.nigz.nl

www.pestweb.nl

Met dank aan de Annie M.G. Schmidtschool Amsterdam

Bijlage 1

Informatie voor leerkrachten, ouders en/of kinderen:

Website	Waarvoor?	Doelgroep
www.pestweb.nl	Wegwijs in pesten	Iedereen
www.posicom.nl	Antipestbureau	Iedereen
www.nigz.nl	Invoeren PRIMA-methode	School
www.klasse.be	Veel praktische informatie	Iedereen
www.omgaanmetpesten.nl	Informatie & trainingen	Ouders & School
http://kinderen.moed.nl/	Kids tegen zinloos geweld	Kinderen
www.dekindertelefoon.nl	Informatie & verhaal kwijt	Kinderen
www.pestforum.nl	Lotgenotencontact	Kinderen

Boeken voor kinderen:

Titel	Auteur	Doelgroep
Niets is zwart/wit...iedereen is anders	Celesta	3 – 5 jaar
Nijntje over pesten / Hangoor	Dick Bruna	3 – 5 jaar
Timmy is boos	Sjoerd Kuyper	3 – 7 jaar
Lieveheersbeestje & Hommeltje	Marjolein Erkelens & Ronny Libanon	4 – 6 jaar
Pim en de klierende vos	Feline Datema	4 – 8 jaar
Mama help, ik word gepest! (Deel 1 van Flakkerende oliekruidjes)	N.P. Muis-van der Meer	6 – 10 jaar
Jippie, pesten doet geen pijn meer! (Deel 2 van Flakkerende oliekruidjes)	N.P. Muis-van der Meer	6 – 10 jaar
Pesten. Wat vind jij? (informatie)	Trix van Dugteren	9 – 12 jaar
De pestkop – krijgt op zijn kop (ook in toneeluitvoering)	Tom van Rossum	9 – 12 jaar
Spijt!	Carry Slee	10 – 12 jaar
Pesten is laf! Cyberpesten is laffer!!	Bamber Delver & Liesbeth Hop	10 – 12 jaar
Online!	Iris Boter	10 – 12 jaar
Floorpower!	Kirstin Rozema-Engeman	11 – 12 jaar
Knopen in je touw	Kirstin Rozema-Engeman	10 – 12 jaar

Films voor in de klas:

Titel	Regie	Doelgroep
Dombo!	Walt Disney	4 – 7 jaar
Klass	Ilmar Raag	8 – 12 jaar
Bluebird	Mijke de Jong	8 – 12 jaar
Waarheid, durven of doen	Christina Olofson	8 – 12 jaar

Muziek voor in de klas:

Kinderen voor Kinderen – Pesten is geen spelletje

Kinderen voor Kinderen – De pest aan pesten

Lespakketten voor in de klas:

Lespakket	Uitgever	Doelgroep
Er zit een schat verborgen in jezelf	Jeugd en Vrede	3 – 12 jaar
TIP: Pesten op school aangepakt! (overzicht van lesmateriaal, achtergrondinformatie en preventieprojecten)	Trimbos Instituut	4 – 12 jaar
De Coole Kikker! (sova-spelletjes)	De Coole Kikker	4 – 12 jaar
De Kracht van 8	Margrete Stoute-Boots	4 – 12 jaar
Stop Denk Doe-spel	Semie	7 – 12 jaar
Superheld	Sculpo Stimuleerspel	8 – 12 jaar
Meidenvenijn is niet fijn	www.meidenvenijn.nl	9 – 15 jaar
Wat je pest ben je zelf! (pakket tegen pesten van gehandicapte kinderen in regulier onderwijs)	Stinafo	11 – 12 jaar

Externe mogelijkheden op schoolniveau:

Trainingen op teamniveau:

- Kanjertraining (www.kanjertraining.nl)
- 'De kracht van omstanders' (www.pestweb.nl)
- 'Succesvol implementeren van het pestprotocol' (www.pestweb.nl)
- 'Ouderavond over pesten' (www.pestweb.nl)

Invoering (effectief bewezen) PRIMA-antipestprogramma (www.nigz.nl) + trainingen

TIP: Bob van der Meer: expert op het gebied van pesten (informatieve boeken / lespakketten / aanpak van pesten)

Bijlage 2: Informatie en adviezen voor ouders

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen

- Pesten op school kun je het best direct met de groepsleerkracht bespreken.
- Als je van je kind er met niemand over mag praten, steun dan je kind, geef het achtergrondinformatie en maak je kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken. Voordat je dit belooft, is het raadzaam de school te vragen of ze dit probleem ook daadwerkelijk voorzichtig aanpakt.
- Beloon je kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van sociale activiteiten, zoals een sportclub of een muziekgroep.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met je kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is: 'Wat is er vandaag weer voor iets ergs gebeurd?'
- Steun je kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat je kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij je kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining.
- Accepteer de situatie niet. Als de school niet wil meewerken, schakel dan de vertrouwenspersoon op school in om aan de ongezonde situatie voor je kind een einde te maken.

Adviezen aan ouders van pesters

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaken van het pesten te komen.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan je kind.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van sociale activiteiten, zodat hij ook buiten de school zichzelf oefent in het onderhouden van sociale contacten.

Adviezen aan alle ouders

- Neem het probleem serieus: het kan ook jouw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Vraag om (meer) toezicht op het schoolplein.
- Praat met je kind over school, over de relaties in de klas, over wat groepsleerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas gepest wordt.
- Geef af en toe informatie over pesten: wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld, praat dus niet in het bijzijn van het kind negatief over andere kinderen of ouders.
- Leer je kind voor anderen op te komen.

Bijlage 3 Tips voor ouders om digitaal pesten te voorkomen

Veel kinderen en jongeren vinden internetten net zo gewoon als televisie kijken. 98% van de kinderen in Nederland is dan ook regelmatig te vinden op het internet. Om iets op te zoeken, om spelletjes te spelen of om met iemand te e-mailen of te chatten. Ze vinden dit meestal heel leuk om te doen. Maar internetten is niet alleen leuk. Het komt regelmatig voor dat kinderen vervelende berichtjes ontvangen of zelfs gepest en bedreigd worden. Eén op de acht kinderen wordt wel eens gepest op het internet.



Het gemak en de anonimiteit van internet veroorzaken onder tieners ongeremder online pestgedrag dan in het werkelijke leven. Online schelden wordt door tieners vaker als een geintje gezien dan schelden in de echte wereld. Bijna een vijfde van de tieners vindt het grappig om online te pesten omdat het anoniem kan. Ook de grenzen van het taalgebruik worden verlegd: tieners durven meer via internet. Bij online pesten wordt tevens minder vaak ingegrepen (door ouders of leraren) dan in het werkelijke leven.

Hoe zorg je dat kinderen zorgeloos, veilig op internet kunnen vertoeven? Door betrokken te zijn bij wat ze doen. Geen enkele ouder stuurt zijn kinderen zomaar de straat op, de grote stad in. Je vertelt ze wat ze daar kunnen verwachten, wat leuk is en wat niet, wat wel mag en wat niet. En in het begin blijf je er een beetje bij. Hetzelfde zou eigenlijk voor internet moeten gelden. Maar dan moet je natuurlijk wel weten waar het over gaat.

Tips

Internet hoort bij het dagelijks leven van de kinderen. Verbieden heeft dan ook geen zin. Belangrijk is wel om goede afspraken te maken.

Plaats de computer op een centrale plaats in huis.

Op deze manier kunt u zicht houden op de computer en kunt u enigszins zicht houden op de activiteiten waarmee uw kind zich bezighoudt op internet. Wanneer u op de hoogte wilt blijven van het surfgedrag van uw kind (welke websites uw kind bezoekt)" kunt u de 'geschiedenis' bekijken (hiervoor is een aparte knop). Let wel: dit biedt geen garantie, want kinderen kunnen deze geschiedenis knop wissen.

Houd er rekening mee dat er geen veilige chat- boxen zijn.

Echt goede chatsites, speciaal voor kinderen, zijn er eigenlijk niet. Het is te duur om alle babbels voortdurend in de gaten te houden. Daardoor bestaat de kans op scheldkanonnades en seksueel getinte berichten. Wijs uw kind op de risico's.

Wees voorzichtig met het uitbreiden van de contactlijst van MSN.

Wanneer kinderen onbekenden toevoegen, kunnen ze weer makkelijker vervelende berichten ontvangen. Toch kun je de personen van wie de berichtjes afkomstig zijn heel eenvoudig blokkeren. Bij de uitleg van MSN staat hoe dat moet.

Breng uw kind het besef bij dat je op internet nooit weet wie je voor je hebt.

Kleine kinderen chatten het liefst met vriendjes en vriendinnetjes, maar naarmate ze ouder worden gaan ze ook met onbekenden chatten. Voorzichtigheid is dan op zijn plaats, want Jamie van 11 is in werkelijkheid misschien wel Hans van 40. En wie weet of Debie echt een meisje is? Internet is een anoniem medium, je kunt er zijn wie je wilt. Zorg dat uw kinderen dit goed beseffen. Vertel ook dat uw kind veilig is zolang het zich aan de afspraken houdt. **Spreek af om nooit persoonlijke informatie te geven.**

Als kinderen persoonlijke informatie doorgeven kan dat vervelend of zelfs gevaarlijk zijn. Anderen kunnen dan immers achterhalen wie je bent of waar je woont. Vertel uw kinderen daarom dat ze nooit persoonlijke informatie geven, ook al lijkt iemand nog zo aardig en betrouwbaar.

Onder persoonlijke gegevens verstaan we:

- Je eigen naam
- Je e-mailadres
- De namen van familieleden, vrienden, etc.
- Naam van de school
- Telefoonnummers
- Foto's
- Huisadres
- Wachtwoorden

Laat uw kind beloven nooit stiekeme afspraken te maken.

Kinderen die elkaar via het chatten hebben leren kennen, krijgen soms de behoefte om elkaar te gaan bellen of te ontmoeten. Vertel dat u zich dat kunt voorstellen, maar vertel er ook bij waarom ze dat niet zomaar kunnen doen zonder medeweten van u als vader of moeder. Eerst eens telefoneren kan al veel duidelijk maken. U kunt zelf een indruk krijgen van het chatvriendje of vriendinnetje en een ontmoeting kan plaatsvinden onder leiding van de wederzijdse ouders.

Leer uw kind om te gaan met vervelende berichten.

Hatelijke scheldberichten, discriminerende opmerkingen en seksuele toespelingen komen vaak voor, zeker in openbare chatrooms. Leer uw kinderen de volgende basisregels:

- 1) Verlaat de chat als er iets vervelends gebeurt,
- 2) Vat het niet persoonlijk op,
- 3) Reageer niet op vervelende berichten,
- 4) Ga naar je ouders als je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, en
- 5) Voel je niet schuldig als iets vervelends gebeurt.

Vaak kun je het adres van een afzender blokkeren. In de handleiding van MSN of het mailprogramma kunt u lezen hoe dit werkt. Weet u waar de e-mail vandaan komt, neem dan contact op met de provider. Die kan zo nodig optreden tegen de afzender. Lukt het niet om van iemand af te komen, of is de afzender onbekend, neem dan een ander e-mail adres. **Zorg dat uw kind het e-mail adres beschermt.**

Mailen is bij kinderen een van de populairste bezigheden. Mailen is veiliger dan chatten, maar ook hier kleven risico's aan. Als een kwaadwillende het e-mailadres in handen krijgt (via een chatroom, nieuwsgroep of website) kan uw kind via de e-mail lastiggevallen worden. Pestmail komt steeds vaker voor. Het belangrijkste advies is dus dat ze hun e-mail adres zo veel mogelijk voor zichzelf houden.

Leer uw kind geen onbekende e-mail en bijlagen te openen.

De beste manier om met vreemde mailtjes om te gaan is: negeren. Leer je kind om nooit e-mail van onbekenden te openen. Net zoals je geen snoepjes van vreemden aanneemt, open je ook geen e-mail van vreemden.

Bewaar pestmail.

Wanneer het niet lukt om een einde te maken aan de ongewenste berichtjes is het goed om deze mails of chats te bewaren, zeker wanneer u de indruk heeft wanneer ze telkens van dezelfde afzender afkomstig zijn. De mail is namelijk bewijsmateriaal en kan een hulpmiddel zijn bij het traceren van de dader.

Praat met uw kind over online-contacten.

Blijf geïnteresseerd in het surfgedrag van uw kind en wijs uw kind regelmatig op de minder leuke kanten, zoals pedofielen in chatboxen, pornosites, scheld e-mails en nog veel meer. Laat uw kind weten dat het bij u terecht kan als het vervelende berichtjes ontvangt. Praat met uw kind over online vrienden, en leer ze op die manier beter kennen. Net zoals u benieuwd bent naar de vriendjes en

vriendinnetjes van school of van paardrijden wilt u ook graag weten met wie uw kinderen omgaan als ze online zijn. Praat met uw kind ook over de leuke kanten van internet, of ga eens samen surfen op internet.

Neem uw kind serieus, maar leer het ook te relativieren.

Een kind denkt al snel dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Probeer dat schuldgevoel te voorkomen en neem alles waarmee uw kind zich tot u wendt serieus. U hebt het dus niet in de hand dat iemand zulke mail naar u stuurt, maar u kunt wel zelf bepalen in hoeverre u zichzelf erdoor laat beïnvloeden. Wimpel het probleem niet weg, maar probeer het wel te relativieren.

Leer uw kind de gedragsregels op internet.

Online gelden dezelfde omgangsvormen als offline. Leer uw kind altijd vriendelijk, eerlijk en beleefd te blijven, en niet (terug) te gaan schelden als iemand vervelend doet. Woorden / zinnen die alleen met hoofdletters geschreven worden, worden bijvoorbeeld vaak als schreeuwen geïnterpreteerd. Maar: wat anderen kunnen, kan uw eigen kind meestal ook. Denk niet dat uw eigen kind altijd het lieverdje is. Ook uw kind kan andere kinderen uitdagen, pesten of lastigvallen. Ze kunnen zich anders voordoen dan ze zijn. Zorg dat ze zelf geen vervelende berichtjes posten. Wie zich bij het chatten en mailen aan dit soort fatsoensregels houdt, zal zelf ook minder snel in de problemen komen.

Is er sprake van pesten?

Het is vaak heel moeilijk om te signaleren of uw kind gepest wordt. Slecht slapen, geen eetlust, buikpijn, hoofdpijn, niet graag naar school gaan en slechtere cijfers op school kunnen signalen zijn. Voor online pesten gelden grotendeels dezelfde signalen als voor 'gewoon' pesten. Echter, het is vaak nog moeilijker te signaleren, omdat er nu geen vernielde spullen of blauwe plekken zijn die als aanwijzing kunnen dienen. Bovendien is uw kind meestal alleen wanneer het op internet actief is en kunt u moeilijker merken wanneer uw kind zich ongemakkelijk voelt. Bovendien vinden veel kinderen dat ouders niets begrijpen van internet en zullen u wellicht daarom niet in vertrouwen nemen.

Het is belangrijk om in contact te blijven met uw kind en uw kind te stimuleren om het aan iemand te vertellen wanneer ze lastig worden gevallen. Wanneer ze er niet met u over willen praten, kunt u kinderen ook adviseren om het tegen vrienden, de leerkracht of familie te zeggen.