



## **Pestprotocol Basisschool De Vrijhoeve**



**Basisschool De Vrijhoeve is aangesloten bij stichting Leerrijk!**



## Inhoud

1. Relatie kernwaarden en toekomstvisie basisschool De Vrijhoeve .....	- 2 -
1.1 <i>Beleid Leerrijk!</i> .....	- 2 -
2. Begripsbepaling: wat is pesten en wat is plagen? .....	- 3 -
2.1 <i>Plagen en pesten, wat is daar het verschil tussen?</i> .....	- 3 -
2.1 <i>Verbaal</i> .....	- 3 -
2.2 <i>Fysiek</i> .....	- 3 -
2.3 <i>Intimidatie</i> .....	- 3 -
2.4 <i>Isolatie</i> .....	- 3 -
2.5 <i>Stelen of vernielen van bezittingen</i> .....	- 3 -
3. Partijen bij het pestprobleem .....	- 4 -
3.1 <i>De gepeste leerling</i> .....	- 4 -
3.2 <i>De pester</i> .....	- 4 -
3.3 <i>De zwijgende middengroep</i> .....	- 5 -
3.4 <i>De medewerkers</i> .....	- 5 -
3.5 <i>De ouders</i> .....	- 5 -
4. Preventieve aanpak .....	- 6 -
4.1 <i>Rol van de leerkracht</i> .....	- 6 -
4.2 <i>Rol van de medewerkers</i> .....	- 6 -
4.3 <i>Schoolbeleid</i> .....	- 6 -
5. Curatieve aanpak (oplossende aanpak) .....	- 7 -
5.1 <i>Steun bieden aan de leerling die gepest wordt</i> .....	- 7 -
5.2 <i>Aanspreken van de leerling die pest</i> .....	- 7 -
5.3 <i>De klas</i> .....	- 8 -
5.4 <i>De medewerkers binnen de school</i> .....	- 8 -
5.5 <i>De ouders</i> .....	- 9 -
6. Regels met betrekking tot social media .....	- 10 -
<i>Mobiele telefoons</i> .....	- 10 -
<i>Social media</i> .....	- 10 -
Bijlage 1: Ouders .....	- 11 -
Bijlage 2: Digitaal pesten .....	- 13 -
Bijlage 3: Werkwijze bij pestgedrag in de bovenbouw .....	- 15 -

## **1. Relatie kernwaarden en toekomstvisie basisschool De Vrijhoeve**

Basisschool De Vrijhoeve gaat ervan uit, dat op school een ontmoeting plaats vindt. Een ontmoeting tussen mensen: kind en kind, volwassene en volwassene, kind en volwassene. Een ieder neemt zijn/haar waarden en normen mee. Onze school wil haar waarden en normen uitdragen. Een kijk geven op het omgaan met elkaar; nu -op school, straks -in de samenleving. Steeds uitgaande van de realiteit in samenspraak met de basisbehoeften van het kind. Competentie, autonomie, relatie. Echte belangstelling hebben voor de ervaringen van het kind. Samen praten over wat goed is en niet goed is. Sleutelwoorden van onze school zijn:

**respect, discipline, dankbaarheid, openheid, veiligheid, vertrouwen.**

Nadenken over jezelf en de ander! De kijk op de toekomst open houden!

Wij vinden een prettige en veilige sfeer belangrijk. Alleen in een veilige sfeer kan een kind zich optimaal ontwikkelen. Door elkaar hierin te steunen en wederzijds respect te tonen, stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met plezier naar school te gaan. Daarom hanteren we binnen onze school afspraken en regels die we samen met de kinderen afspreken en vastleggen. Hierbij wordt rekening gehouden met de leeftijd van de kinderen. We hopen zo dat er een preventieve werking vanuit gaat en spreken kinderen, die zich niet aan deze gemaakte afspraken houden, hierop aan.

### *1.1 Beleid Leerrijk!*

Basisschool de Vrijhoeve is aangesloten bij Stichting Leerrijk!

Leerrijk! verzorgt binnen de gemeenten Loon op Zand en Waalwijk onderwijs aan kinderen in de basisschoolleeftijd. Het streven is er op gericht om op voor eenieder bereikbare locaties vertegenwoordigd te zijn. Op dit moment wordt op zestien basisscholen en twee speciale scholen voor basisonderwijs onderwijs gerealiseerd. Hierbij wordt nauw samengewerkt met ouders / verzorgers.

Voor meer informatie over deze stichting kunt u terecht op [www.leerrijk.nl](http://www.leerrijk.nl)

## **2. Begripsbepaling: wat is pesten en wat is plagen?**

### *2.1 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 later in hun leven van pas komt bij conflictenhantering, waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt.

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen vijf categorieën met voorbeelden van de genoemde soort. Het begrip “pesten” wordt met de groep besproken.

### *2.1 Verbaal*

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur. Ook ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes.

### *2.2 Fysiek*

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken; seksuele intimidatie.

### *2.3 Intimidatie*

Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen.

### *2.4 Isolatie*

Iemand uitsluiten door hem voortdurend duidelijk te maken dat hij niet gewenst is, doodzwijgen, negeren.

### *2.5 Stelen of vernielen van bezittingen*

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

### **3. Partijen bij het pestprobleem**

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

Om pesten zowel in preventieve (voorkomende) zin als in curatieve (oplossende) zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een *vijfsporen aanpak*.

#### *3.1 De gepeste leerling*

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen lopen een grotere kans dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze 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 uit komt.

Gepeste leerlingen 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 leeftijdsgenoten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

#### *3.2 De pester*

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterkste.

Meisjes pesten in driekwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch vermogen (inlevingsvermogen), zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een “succesvolle” pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

### *3.3 De zwijgende middengroep*

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde “meelopers”. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.

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 op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

### *3.4 De medewerkers*

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan een docent of ouder te vertellen. De medewerkers binnen de school weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. Zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

### *3.5 De ouders*

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de leerkracht vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

## **4. Preventieve aanpak**

### *4.1 Rol van de leerkracht*

De leerkracht speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

In de eerste weken ligt het accent op het elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Samen met de klas worden de schoolregels besproken. Deze worden op een positieve manier geformuleerd en omschreven voor de eigen klas. Deze komen in het lokaal te hangen. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat er niet opgeschreven wordt dat je elkaar niet moet uitschelden, maar dat je op een respectvolle manier met elkaar omgaat.

In de klas bespreekt de leerkracht met de leerlingen wat plagen is en wat pesten. Daarnaast worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt. Naast regelmatig klassengesprekken te voeren, wordt er door middel van de methode SOEMO-kaarten aandacht besteed aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen.

Een andere rol van de leerkracht is het bemiddelen bij een ontstane situatie of een conflict. De leerkracht gaat in gesprek met de leerlingen die een conflict hebben. De leerkracht laat beide partijen hun verhaal vertellen. De leerkracht kiest geen partij maar bemiddelt alleen. Daarna wordt er voor een passende oplossing gekozen. Dit kan zijn door elkaar de excuses aan te bieden of een door de leerkracht gekozen passende straf. Indien nodig worden de ouders uitgenodigd. Soms kan de leerkracht besluiten om er pas de volgende dag op terug te komen, wanneer een leerling bijvoorbeeld een dringende afspraak heeft of om de situatie even tot rust te laten komen.

### *4.2 Rol van de medewerkers*

Het voorbeeldgedrag van de leerkracht in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen. Daarnaast zijn er de schoolregels waar alle leerlingen zich aan dienen te houden. In en rond de school en tijdens pauzes wordt er door de leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken.

### *4.3 Schoolbeleid*

Wij vinden het belangrijk om het pestbeleid bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Het pestbeleid moet toegankelijk zijn en wordt opgenomen in de schoolgids en op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt.

## 5. Curatieve aanpak (oplossende aanpak)

### 5.1 Steun bieden aan de leerling die gepest wordt

- Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor te bieden.
- Wij nemen duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geven advies hoe te reageren op de pester(s).
- De leerkracht geeft de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betreft (schoolleiding, interne begeleider, zorgteam, onderwijs ondersteunend personeel etc.).
- Wij betrekken de gepeste in het traject dat we gaan volgen: er wordt uitgelegd welke stappen we nemen en wanneer we hem/haar er actief bij willen betrekken.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar dit moet een algemeen karakter hebben zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie verder bij “de klas”).
- Een gesprek met de gepeste en zijn/haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren

In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen.

Daarnaast wordt er binnen de school gewerkt met de methode SOEMO-kaarten.

### 5.2 Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem/haar wordt duidelijk gemaakt dat hij/zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan klasgenoten. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.

Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op een zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden.

De pester biedt zijn excuses aan in een gesprek met de gepeste. Bij een aanhoudende situatie wordt dit vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek.

In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd.

De doelen hiervan zijn:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen.
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de leerkracht. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- Indien er geen verbetering in de situatie is, volgt er een gesprek met de intern begeleider en/of de directie. Het doel is ook hier weer om te komen tot een gezamenlijk aanpak van de school en ouders.



- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan er op staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.
- De directie kan in het ergste geval de leerling officieel schorsen en een melding doen aan de inspectie. (zie het onderdeel “Schorsing en verwijdering van een leerling” in het beleid van Leerrijk!).

### *5.3 De klas*

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde “samenzwering om te zwijgen”. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of docent durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt.

Soms zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten.

Deze zwijgende groep kan medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door de leerlingen de macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (leerkracht/directie). Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij “geklikt” heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan. Als je als leerkracht in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om niet de actuele pestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een televisie-uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn “klikken” straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.

### *5.4 De medewerkers binnen de school*

Alle medewerkers binnen de school moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag zoals bij hoofdstuk 3 beschreven als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen.

Zij geven signalen van pesten door aan de groepsleerkracht. Zie verder het boven beschreven beleid. Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

### *5.5. De ouders*

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun.

Belangrijk is de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind serieus te nemen.

Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven.

Ouders moeten op de hoogte gesteld worden van het pestbeleid. Dit kan via de schoolgids en de website van de school. Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.

Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

## 6. Regels met betrekking tot social media

Sociale media zoals Twitter, Facebook, YouTube en LinkedIn bieden de mogelijkheid om te laten zien dat je trots bent op je school en kunnen een bijdrage leveren aan een positief imago van basisschool De Vrijhoeve. Van belang is te beseffen dat je met berichten op sociale media (onbewust) de goede naam van de school en betrokkenen ook kunt schaden. Om deze reden vragen wij om bewust met de sociale media om te gaan.

Essentieel is dat, net als in communicatie in de normale wereld, de onderwijsinstellingen en de gebruikers van sociale media de reguliere fatsoensnormen in acht blijven nemen en de nieuwe mogelijkheden met een positieve instelling benaderen.

Basisschool De Vrijhoeve vertrouwt erop dat haar medewerkers, leerlingen, ouders/verzorgers en andere betrokkenen verantwoord om zullen gaan met sociale media. Ook op basisschool De Vrijhoeve zijn er daarom enkele regels met betrekking tot het gebruik van social media.

### *Mobiele telefoons*

- In en rond de school (schoolplein, aula, gymzaal, gang, klas) is het gebruik van mobiele telefoons niet toegestaan.
- Het maken van beeld- en geluidopnames in en rond de school is niet toegestaan.
- In de klas dienen mobiele telefoons uit of op stil te staan.
- Bovenstaande geldt ook voor schoolactiviteiten die elders plaatsvinden.

Bij overtreding van de regels kan dit leiden tot inbeslagname van de mobiele apparatuur.

### *Social media*

- Het is niet toegestaan om te chatten of te msn'en, voor-, onder- of na schooltijd.
- Leerlingen bezoeken geen websites waarvoor ingelogd moet worden tenzij dit met toestemming is van een leerkracht.
- Leerlingen spelen geen spelletjes waar geweld, agressie, grof taalgebruik, seks of discriminatie in voorkomt.
- Bij surfen op internet wordt niet bewust gezocht op zoekwoorden die te maken hebben met grof taalgebruik, agressie, seks en discriminatie.
- Leerlingen worden geacht een leerkracht in te lichten als er minder leuke dingen gebeuren op internet, bijvoorbeeld als iemand wordt gepest.
- Leerlingen mogen slechts printen wat echt noodzakelijk is en slechts met toestemming van de leerkracht.
- Alle betrokkenen nemen de fatsoensnormen in acht. Als fatsoensnormen worden overschreden (bijvoorbeeld: mensen pesten, kwetsen, stalken, bedreigen, zwartmaken of anderszins beschadigen) dan neemt de onderwijsinstelling passende maatregelen.

Bij overtreding van de regels wordt er een passende sanctie gekozen.

## Bijlage 1: Ouders

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

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

Informatie voor ouders van *gepeste* kinderen.

Wat ouders /verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een dvd over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: “Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?”
- Houd regelmatig en intensief contact met de leerkracht van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

### Informatie voor ouders van *pestende* kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport.
- Bekijk samen met uw kind een dvd over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de leerkracht van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.

## **Bijlage 2: Digitaal pesten**

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voornaam en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je jezelf vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enzovoorts geven.
- 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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
- Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- *Niet altijd persoonlijk opvatten.* Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- *Negeer de pest-/mails/sms/chat.* Je kunt het beste niet reageren op haatmails of andere digitale pesterij.
- *Verwijder de e-mail zonder hem te openen.* Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten en verlaat die chatroom.

- *Blokkeer de afzender.* Krijg je pest e-mails , blokkeer dan de afzender. Als het gaat om sms'jes, whatsapp-berichten of berichtjes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummERMelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de smsfunctie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- *Praat erover.* Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt, is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Het liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.
- *Bewaar de bewijzen.* Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mails, sms'jes en dergelijke aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- *Schakel de vertrouwenspersoon in.* Je kunt naar een van de vertrouwenspersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.
- *Aangifte doen bij de politie.* In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten “stalken” wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl).
- *Voel je niet schuldig* als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- *Wees zuinig op je wachtwoorden.* Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

### **Bijlage 3: Werkwijze bij pestgedrag in de bovenbouw**

Een effectieve werkwijze tegen pesten, waarbij niemand gestraft wordt maar een beroep wordt gedaan op de (positieve) kracht van de groep om het probleem zelf op te lossen is de werkwijze die hieronder beschreven wordt. De methode is geschikt voor de bovenbouw van het basisonderwijs en wordt ingezet als er aanhoudend pestgedrag is. Deze werkwijze kan ook preventief ingezet worden aan het begin van het schooljaar voor de hele groep wanneer er sprake is van pestgedrag.

#### *6.1 Sta Op! In 7 stappen het pesten voorbij*

De aanpak is niet een bestraffende maar een probleemoplossende methode om met pestproblemen om te gaan. De methode werkt zo “geruisloos” mogelijk volgens een vast stappenplan. Uitgangspunt is dat het belangrijker is het probleem op te lossen dan de pester te straffen.

Kenmerkend is dat een beroep wordt gedaan op de kracht van de groep. De groep krijgt de verantwoordelijkheid voor de oplossing en genereert zelfvertrouwen wanneer ze merkt dat hun inspanningen resultaat opleveren.

#### *6.2 Vergroten van empathie*

Pesters hebben moeite om zich in te leven in de gevoelens van anderen. Zij beseffen niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de gepeste leerling en zijn vaak geschokt wanneer ze daarmee geconfronteerd worden. Deze aanpak biedt het voordeel dat het empathisch vermogen van de pester(s) en omstanders wordt vergroot.

#### *6.3 De zeven stappen*

► Stap 1: Gesprek met de gepeste leerling. De begeleider gaat in gesprek met de gepeste leerling. Het gaat in dit gesprek om het effect van het pesten op de gepeste leerling. Wat zijn z'n gevoelens? De leerling kan dit eventueel in een brief of een tekening weergeven. Verder wordt de procedure van de aanpak besproken. De begeleider vraagt toestemming aan de leerling om de brief of tekening te gebruiken. De leerling geeft aan welke leerlingen hij graag in de volgende stap in de supportgroep uitgenodigd wil hebben.

► Stap 2: Regel een gesprek met de supportgroep. Uitgenodigd worden de pester(s), meelopers en ook leerlingen van wie men een positieve groepsinvloed kan verwachten. De gepeste leerling is niet aanwezig bij dit gesprek.

► Stap 3: Leg het probleem uit en kweek empathie. In het gesprek legt de begeleider het probleem uit. Hij legt uit dat er een leerling is die zich erg ongelukkig voelt en dat de aanwezige leerlingen een bijdrage kunnen leveren om de leerling in kwestie te helpen. De begeleider vermijdt ieder vorm van beschuldiging en geeft duidelijk aan dat niemand straf krijgt.

► Stap 4: Deel de verantwoordelijkheid. De begeleider vertelt dat iedereen in de klas er medeverantwoordelijk voor is dat anderen zich prettig en veilig voelen. De supportgroep is bij elkaar geroepen om te helpen het probleem op te lossen.



► Stap 5: Vraag naar ideeën van elk groepslid. De begeleider vraagt aan iedere deelnemer om na te denken over manieren om het pesten te stoppen en het voor de gepeste leerling weer aangenaam te maken. Hij vraagt aan de leerlingen om hun ideeën zo concreet mogelijk te maken door hun zinnen te beginnen met “ik”.

► Stap 6: Laat het aan de groep over. De leerlingen gaan nu aan het werk. Ze moeten de gelegenheid en de tijd krijgen hun goede voornemens uit te voeren. De begeleider spreekt wel af dat hij hen na een of twee weken weer zal spreken.

► Stap 7: Gesprek met ieder afzonderlijk na één of twee weken. De begeleider vraagt aan alle leerlingen van de supportgroep afzonderlijk inclusief de gepeste leerling of er iets verbeterd is. Misschien zijn niet alle voornemens geslaagd maar het belangrijkste is dat het pesten gestopt is.