

# Anti-pestbeleid



Opgesteld en herzien: september 2019

## Inhoudsopgave

Woord vooraf	blz. 3
Pesten	blz. 4
Groesprollen en signalen	blz. 6
Preventief	blz. 8
Handelen/anti-pestprotocol	blz. 9
De anti-pestcoördinator	blz. 13
Cyberpesten	blz. 14 en 15
Overzicht bijlagen	blz. 16
Stroomdiagram handelen	blz. 17
Bijlagen	blz. 18 t/m 24

## Woord vooraf

### Visie

Daltonschool Rhenen-Elst valt onder stichting PPO de Link. Alle scholen van PPO de Link hanteren een algemeen uitgangspunt rond veiligheid: 'De school creëert een plek waar alle leerlingen, personeel en ouders/verzorgers zich thuis en veilig voelen en waar alle betrokkenen respectvol met elkaar omgaan.'

Daltonschool Rhenen-Elst vindt het belangrijk dat kinderen zich bij ons op school in een veilige omgeving kunnen ontwikkelen. Ook voor medewerkers, ouders en bezoekers moet de school een veilige omgeving zijn. Allerlei zaken spelen mee bij het begrip 'veiligheid'. Het gaat hier zowel om sociale als fysieke veiligheid.

Daltonschool Rhenen-Elst streeft ernaar voor alle kinderen die de school bezoeken een veilige omgeving te zijn. Een omgeving die in groep 1 gestart wordt en die hen naar het einde van groep 8 brengt. De sfeer op school is kindvriendelijk, open en gelijkwaardig. Door het hanteren van regels en kernwaarden van Dalton proberen we voor kinderen duidelijkheid, veiligheid en zekerheid te creëren. Op school wordt veel waarde gehecht aan de sociale vaardigheden. Er wordt uitgegaan van het standpunt dat samen spelen, samen leren en samenwerken het respect voor elkaar opbouwt. Uitgaande van het feit dat iedereen verschillend is (talent, interesses, afkomst en cultuur) kunnen kinderen elkaar motiveren.

Onze school streeft naar een veilig schoolklimaat, in de breedste zin van het woord. We willen onze leerlingen zo optimaal mogelijke kansen bieden om zich te ontplooiën en hun veiligheid te garanderen. Onze school heeft de wettelijke taak beleid te maken om grensoverschrijdend gedrag (seksuele, fysieke en emotioneel intimidatie, discriminatie en pesten) te voorkomen en om klachten op een goede manier te behandelen.

(schoolgids pagina 7, 17 en 28)

### Doel

Het doel van het anti-pestbeleid is het zichtbaar maken van afspraken, regels en consequenties bij het signaleren van pestgedrag. Dit beleid wordt zowel preventief ingezet als bij het oplossen van pestgedrag. In het anti-pestbeleid staat informatie over pesten; hoe we pesten willen voorkomen en welke stappen we nemen om het pestgedrag aan te pakken. Ook beschrijft het de consequenties en sancties die hierbij horen. Dit beleid maakt dat pesten schoolbreed, op eenzelfde wijze wordt aangepakt.

### Anti-pestbeleid

In dit anti-pestbeleid wordt beschreven wat pesten is, welke signalen aangeven dat een kind gepest wordt en welke rollen ingenomen worden in een groep wanneer spraken is van pestgedrag. Ook worden verschillende vormen van pestgedrag beschreven. Verder staat beschreven hoe te werk te gaan m.b.t. de preventie, de aanpak en consequenties/sancties bij pesten. Een belangrijk middel hierbij is het stappenplan dat we hanteren zodra een melding wordt gedaan van pesten. Wij vinden het van belang om dan duidelijk en consequent te handelen.

In dit beleid zijn een aantal bijlagen met tips en informatie opgenomen die bruikbaar zijn voor leerkrachten en leerlingen. Wij zullen dit anti-pestbeleid elk schooljaar herzien en zo nodig aanpassen aan de huidige situatie en inzichten.

## Pesten

### Wat is pesten?

Pesten is het systematische en langdurig uitoefenen van psychologisch of fysiek geweld door één of meerdere personen ten opzichte van één persoon, die niet (langer) in staat is zichzelf te verdedigen.

De kenmerken:

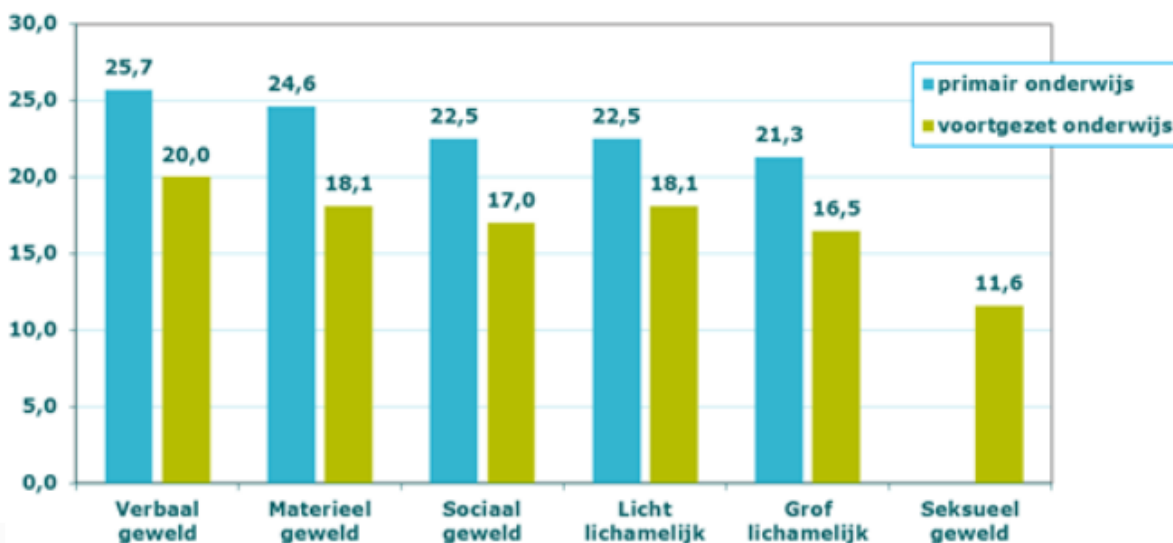
- Het pesten gebeurt systematisch.
- De macht is ongelijk verdeeld.
- Het heeft een psychische of fysieke schade als gevolg.
- De gepeste is niet weerbaar.
- De bedoeling is om angst te veroorzaken of schade te berokkenen bij de gepeste.
- Het is een universeel verschijnsel.

Pesten is een probleem dat op alle scholen weleens voorkomt. Het is een moeilijk probleem, wat een goede preventieve en curatieve aanpak vraagt. Pesten is van invloed op de gezondheid en ontwikkeling van kinderen en kan zelfs op latere leeftijd nog invloed hebben op het dagelijks functioneren.

Pesten komt binnen alle leeftijdscategorieën voor, van kleuters tot aan de ouderen in het verzorgingshuis.

In onderstaande grafiek wordt het percentage weergegeven van alle leerlingen die gepest worden en op welke wijzen.

**Percentage leerlingen dat zegt slachtoffer te zijn van (verschillende soorten) pesten**



Als er in een klas wordt gepest, heeft dit een negatieve invloed op alle leerlingen. Daarom moet pestgedrag serieus genomen worden. Veel van dit pestgedrag speelt zich af in het verborgene. Hierdoor is het moeilijk grip te krijgen op de situatie. Zelfs als pestgedrag wordt gesignaleerd, blijft het een probleem dat lastig op te lossen is. Het team op Daltonschool Rhenen-Elst, ouders en kinderen hebben een taak bij het tegengaan en oplossen van pestgedrag. Leerlingen moeten weten waar ze hulp kunnen krijgen binnen de school en ook durven vragen om hulp. Leerkrachten en de ouders dienen oog te hebben voor signalen van leerlingen, door tonen van interesse, luisteren naar leerlingen en observeren van gedrag binnen de groep. Verder moet er aandacht zijn voor groepsdynamiek, de groeps sfeer en het welbevinden van de leerlingen.

**Pesten vs. plagen**

Er zijn verschillende vormen van pesten. Voordat we hier op ingaan, is het belangrijk het verschil te weten tussen plagen en pesten. In onderstaande tabel geven we deze verschillen aan:

Pesten	Plagen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• systematisch en langdurig</li> <li>• ongelijke machtsverhouding</li> <li>• het doel is om te kwetsen</li> <li>• de gepeste is vaker slachtoffer</li> <li>• rollen in de groep zijn duidelijk</li> <li>• meer tegen één (pestkliek)</li> <li>• negatieve groepsvorming</li> <li>• schade groot en moeizaam herstel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• incidenteel en kortdurend</li> <li>• speelt tussen gelijken</li> <li>• het doel is humor</li> <li>• geen duidelijke rollen in de groep</li> <li>• positieve groepsvorming</li> <li>• wanneer het kwetsend is, is dit onbedoeld</li> <li>• geen blijvende schade en snel hersteld</li> </ul>

Vormen van pesten:

- Verbaal pesten: schelden, narroepen, imiteren, belachelijk maken of uitlachen; bedreigen: iemand tot iets dwingen, chanteren of intimideren;
- Fysiek pesten: spugen, schoppen, slaan of knijpen;
- Materieel pesten: spullen stukmaken, afpakken of verstoppen;
- Relationeel pesten: iemand buitensluiten, over iemand roddelen of geruchten verspreiden;
- Digitaal pesten / cyberpesten: belastend materiaal (foto's, filmpjes, roddels) via het internet/social media verspreiden; iemand via social media lastig vallen.

## Groepsrollen en signalen bij pesten

Wij zien pesten als een groepsproces. Als er in een klas gepest wordt, zijn er vaak een aantal standaardrollen die kinderen hebben. Die rollen zijn prima te bespreken met kinderen. Vaak realiseren zij zich niet, dat zij óók een rol hebben bij het pesten, want zij doen immers niet actief mee met het pestgedrag.

### Het slachtoffer / de gepeste

Dit kind is degene die vaak het minst voldoet aan de groepsnorm en het minst aansluiting vindt in de groep bij de andere kinderen. Dit kan het gevolg zijn van een laag zelfbeeld of door bijvoorbeeld uiterlijke kenmerken (rood haar, bril, dik). Maar ook door het hebben van moeite met leren, moeite met sporten etc. Het gevolg is dat een slachtoffer vaak minder weerbaar en onzeker is. Daardoor is het een makkelijke prooi voor de pester, die zich goed wil voelen ten koste van anderen.

### De pester

De pester wil graag een hoge sociale status en domineren. Hij of zij wil graag de baas zijn, maar tegelijkertijd ook geaccepteerd worden door anderen. De pester heeft vaak zelf problemen op school of thuis. Die worden afgereageerd op een zwakker kind. Het is belangrijk te beseffen dat het straffen van een pester niet helpt. Dat zal het pesten alleen maar vergroten. Ook de pester heeft dus uiteindelijk hulp nodig. De pester heeft anderen nodig die hem helpen zijn status te behouden.

### De assistent

Een pester is niets zonder zijn assistent, er moet altijd wel iemand in de buurt zijn waar hij op kan vertrouwen en die hem aanmoedigt in zijn gedrag. De assistent profiteert mee van de macht en status van de pester en staat volledig achter hem/haar.

### De versterkers

Zij zijn vaak bang voor de pester. Door mee te doen zorgen ze dat zij in ieder geval geen slachtoffer worden. Ook bewonderen ze de pester soms en willen ze laten zien dat zij óók durven. Door mee te doen, horen ze erbij. Ze gaan vaak nog een stapje verder in het pesten dan de pester zelf.

### De meeloper

De meeloper heeft niet in de gaten dat hij een belangrijke facilitator is in het pestproces. Onbewust keurt hij het gedrag van de pester en zijn assistent goed, door bijvoorbeeld te zwijgen of te lachen als er iets gebeurt. Deze meeloper zal zelf geen zichtbaar pestgedrag vertonen, maar verhoogt door zijn gedrag wel de status van de pester.

### De buitenstaander

Het spreekwoord 'Wie zwijgt stemt toe' is op deze rol van toepassing. Dit is de grootste groep. Deze mensen weten dat er gepest wordt, maar ze doen niets. Ze lachen niet als er iets gebeurt, maar ze zullen er ook niets van zeggen. Juist door niets te doen, tolereren ze het gedrag van de pester en zijn assistent.

### Het slachtoffer

Je bent anders dan andere kinderen. Misschien heb je rood haar? Ben je klein van stuk? Of heb je andere hobby dan de meeste kinderen uit je klas?

Als je systematisch, dus dat het vaker gebeurt, gepest wordt, dan sta je in de rol van slachtoffer.

### De verdediger

Affectie is voor deze persoon belangrijker dan status, hij wil de relatie met mensen goed houden. Deze persoon zal niet direct iets doen, maar kan als de pesters uit de buurt zijn een grote steun zijn voor het slachtoffer, door bijvoorbeeld te zeggen dat hij het niet zo moet aantrekken.

### De leerkracht:

Niet vaak genoemd, maar hij/zij heeft wel degelijk een rol in dit geheel. De manier waarop de leerkracht reageert op de gehele situatie kan absoluut invloed hebben.

Pesten is dus een groepsproces. De rollen van assistent, de meeloper en de buitenstaanders zijn het belangrijkste. Zij bepalen of, hoeveel en met welke gevolgen er gepest wordt.

### **Signalen**

Mogelijke signalen van gepest worden:

- niet meer naar school willen.
- Thuis niet meer vertellen over school.
- Neemt geen kinderen mee naar huis of wordt niet gevraagd.
- Resultaten gaan omlaag.
- Regelmatig zijn persoonlijke spulletjes kwijt of kapot.
- Heeft vaak last van hoofdpijn of buikpijn.
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen.
- Slecht slapen, nachtmerries, bedplassen.
- Wil niet meedoen met sociale activiteiten.
- Wil bepaalde kleren niet meer dragen.
- is prikkelbaar, boos, verdrietig.
- bedenkt excuses om niet naar school te hoeven.

Mogelijke signalen om te gaan pesten:

- problematische thuissituatie
- Het moeten vervullen van een niet-passende rol binnen de groep of het gezin.
- Een voortdurende machtsstrijd in de klas.
- Een autoritaire sfeer in de klas, door de leerkracht.
- Onzeker m.b.t. schoolprestaties
- weinig gevoel van autonomie.

## Preventief

Daltonschool Rhenen-Elst hecht veel waarde aan een prettig en veilig schoolklimaat. Wij besteden op een positieve en concrete manier aandacht aan de sociale- en emotionele ontwikkeling van onze leerlingen. Dat doen we in eerst plaats d.m.v. groepsregels: ledere leerkracht maakt, in het begin van het schooljaar, afspraken met de leerlingen van zijn/haar groep over gedrag, waarden en normen (groepsregels). Deze worden ondertekend door de leerlingen en leerkracht en opgehangen in de klas. We streven ernaar deze regels op een positieve manier te formuleren.

Daarnaast spreken we schoolbreed de regel van de week af en de bovenbouwgroepen nemen deel aan de weerbaarheidstraining 'Kom op voor je zelf!' Wij zijn op dit moment bezig om onze oude methode 'Kinderen en hun sociale talenten' te vervangen door de methode 'KWINK'. 'KWINK' is een methode voor sociaal-emotioneel leren, inclusief burgerschap en mediawijsheid. Het is dus een eigentijdse methode. KWINK besteedt aandacht aan (preventie van) pesten en cyberpesten en richt zich op het creëren van een veilige groep aan de hand van actuele, herkenbare thema's. KWINK werkt aan 5 competenties:

1. Besef hebben van jezelf (ik)
2. Zelfmanagement (ik)
3. Besef hebben van de ander (jij)
4. Relaties kunnen hanteren (jij)
5. Keuzes kunnen maken (wij)

Naast de preventieve inzet van KWINK en de school- en groepsregels, vullen de leerkrachten 2 keer per jaar een gedragsobservatielijst per leerling in. In groep 1/2 is dit de 'KIJK' en in de andere groepen 'SCOL'. Deze lijst brengt het sociaal-emotioneel functioneren van de kinderen in kaart. Het geeft de leerkracht inzicht om zo het gedrag van de leerling beter te begrijpen. Elk jaar wordt er de vragenlijst sociale veiligheid WMK afgenomen in de groepen 6-8.

Vervolgens kan de leerkracht met de handelingssuggesties die KIJK/SCOL geven een plan van aanpak maken om het kind te gaan begeleiden. SCOL is een doorgaande lijn van groep 3 t/m groep 8. Kijk gebruiken we voor de groepen 1 en 2 en is een totaal overzicht waar SEO een onderdeel van is.



## Handelen: Het anti-pestprotocol

### De stappen van het anti-pestprotocol

Het anti-pestprotocol is een leidraad voor het handelen van de leerkracht wanneer op school wordt gepest. Zodra dit protocol in werking treedt, is het belangrijk dat een dossier wordt gevormd voor het vastleggen van gesprekken en afspraken in ParnasSys. Dit is van belang als het pestprobleem niet stopt en er verder stappen ondernomen moeten worden.

Wij volgen bij ons anti-pestprotocol het 5-sporenbeleid. In bijlage 1 is het stappenplan opgenomen in een overzichtelijk stroomdiagram.

### De 5 sporenaanpak:

Deze aanpak richt zich op alle betrokkenen: het gepeste kind, de pesters, de ouders, de klas- of groepsgenoten en de school.

#### Spoor 1: Het gepeste kind steunen

Dat wil zeggen:

- luisteren naar wat er gebeurd is
- het probleem van het kind serieus nemen
- met het kind overleggen over mogelijke oplossingen
- samen met het kind werken aan die oplossingen
- eventueel deskundige hulp van buiten inschakelen (bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining of sociale vaardigheidstraining)
- zorgen voor vervolgesprekken.

#### Spoor 2: De pester steunen

Dat wil zeggen:

- met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent
- het kind helpen zijn relaties met andere kinderen te verbeteren
- zorgen dat het kind zich veilig voelt en uitleggen wat jij als leerkracht daaraan gaat doen
- grenzen stellen en die consequent handhaven
- het kind helpen zich aan regels en afspraken te houden
- zorgen voor vervolgesprekken.

#### Spoor 3: De ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester steunen

Dat wil zeggen:

- ouders die zich zorgen maken serieus nemen
- ouders informeren over peestsituaties, over pesten en over manieren om pesten aan te pakken en te voorkomen
- met ouders overleggen over manieren om peestsituaties aan te pakken
- zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige hulp.

#### Spoor 4: De andere kinderen betrekken bij de oplossing van het pesten

Dat wil zeggen:

- met de kinderen in de groep praten over het pesten en hun eigen rol daarin
- met de andere kinderen overleggen over mogelijke manieren van aanpak en oplossing en hun rol daarin
- samen met de kinderen werken aan oplossingen waaraan ze zelf actief bijdragen.

#### Spoor 5: Als school de verantwoordelijkheid nemen

Dat wil zeggen:

- De school neemt nadrukkelijk stelling tegen pesten en ontwikkelt een duidelijk beleid.
- De school zorgt dat alle leerkrachten en andere medewerkers voldoende bekend zijn met pesten in het algemeen en in staat zijn het pesten in de eigen groep te herkennen en aan te pakken.

## De anti-pestcoördinator

Om het pesten tegen te gaan, moeten scholen vanaf 2015/2016 een vast aanspreekpunt hebben voor leerlingen en ouders. Dat is de anti-pestcoördinator. Deze heeft volgens de wet twee taken:

- het coördineren van het anti-pestbeleid. Scholen mogen zelf kiezen hoe ze het pesten aanpakken. Het coördineren van het anti-pestbeleid is de taak van de anti-pestcoördinator.
- de belangen van ouders en leerlingen in het kader van pesten behartigen. D.w.z. dat de anti-pestcoördinator een aanspreekpunt is voor leerlingen die worden gepest, voor ouders die vragen hebben over pesten, voor leerkrachten voor kennis over pesten.

Wij hebben als school invulling gegeven aan de rol van anti-pestcoördinator. Hun taken zijn:

- Aanspreekpunt voor alle betrokken partijen
- Procesbewaker van het anti-pestprotocol als dit in werking wordt gezet.
- Coördinatie van het anti-pestbeleid van de school
- Inlichten nieuwe medewerkers over anti-pestbeleid
- Jaarlijks evalueren en eventueel herzien van het anti-pestbeleid
- Actieve bijdrage leveren aan een veilig schoolklimaat door het geven van voorlichting
- Fungeren als gesprekspartner en adviseur op het gebied van sociale veiligheid in samenspraak met directie en intern begeleider.
- Informeren van collega's
- Informeren van leerlingen en ouders.

Op beide locaties is een van de teamleden aangewezen als anti-pestcoördinator.

## Cyberpesten

Deze manier van pesten bestaat nog niet zo heel lang en is ook lang niet zo zichtbaar als het pesten in het 'echte leven'. Het gebeurt veel via de mobiele telefoon of via internet op sites als Youtube, Facebook, Tumblr, Twitter, Instagram, Snapchat, Whatsapp en chatrooms. Via deze digitale media kan je gemakkelijk dreigende berichten versturen, belastende foto's of filmpjes plaatsen of iemand uitschelden. Het nadeel van cyberpesten dat het vaak anoniem gebeurt, wat de pester een extra machtspositie geeft.

Voorbeelden van digitaal pesten zijn:

- Dreigtweets plaatsen
- Foto's en filmpjes bewerken
- Wachtwoorden en credits stelen en misbruiken
- versturen van scheldberichtjes of (anonieme) dreigmailtjes
- Versturen van virussen
- Homepages en mailadressen hacken
- Happy slapping
- een e-mailbom versturen
- Brooming
- Bangalijst
- sexting
- Haatprofielen maken
- Iemand uit een groepsapp gooien of blocken.

De gevolgen van cyberpesten zijn vaak groter dan bij het 'gewone' pesten. Je kunt je als kind moeilijker verdedigen, het is een publieke vernedering omdat iedereen het kan lezen en het blijft actief omdat het lastig is om iets van internet te verwijderen.

Cyberpesten wordt vaak gedaan door bekende pestkoppen, maar ook door onbekenden die op deze manier hun macht willen laten gelden bij onschuldige slachtoffers. Het is belangrijk dat kinderen weten dat ze extra voorzichtig moeten zijn online. Laat ze oppassen met het chatten met vreemden en laat ze zeker geen persoonlijke gegevens blootgeven.

Daltonschool Rhenen-Elst wil cyberpesten voorkomen door:

- leerlingen in de bovenbouw bewust te maken van de gevaren op internet, de effecten van cyberpesten en de strafbare feiten, met behulp van gerichte voorlichting en ondersteunende programma's.
- Samen met de leerlingen afspraken maken over internetgedrag.
- Leerlingen duidelijk maken wat de sancties zijn op cyberpesten.
- Ouders worden via thema-avonden en de nieuwsbrief gewezen op de mogelijke risico's van internetgebruik door kinderen.

Wanneer de school een melding krijgt van cyberpesten, worden er (afhankelijk van de vorm) de volgende aanvullende maatregelen genomen:

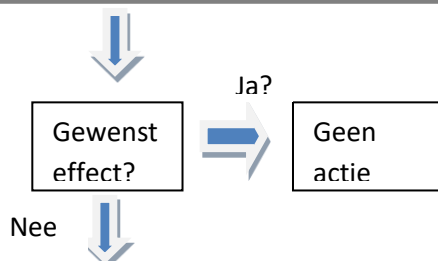
- De leerkracht of anti-pestcoördinator gaat in gesprek met de getroffen leerling.
- Laat de leerlingen de berichten bewaren en laat de afzender blokkeren.
- De leerkracht of anti-pestcoördinator neemt direct contact op met de ouders van zowel het slachtoffer als de dader (indien bekend).
- De leerkracht of anti-pestcoördinator meldt het incident direct bij de vertrouwenspersoon in de school.
- De anti-pestcoördinator neemt contact op met de provider en verzoekt eventuele foto's en filmpjes te verwijderen.
- De leerkracht of anti-pestcoördinator adviseert ouders van het slachtoffer aangifte te doen bij de politie, afhankelijk van de ernst van de situatie.
- Verwijs ouders naar de website: [www.digitaalpesten.nl](http://www.digitaalpesten.nl)
- De leerkracht of anti-pestcoördinator probeert de dader(s) te achterhalen en voert maatregelen richting de dader(s) uit, wanneer het leerlingen van de school betreft.
- Het anti-pestprotocol treedt in werking.

## Overzicht bijlagen

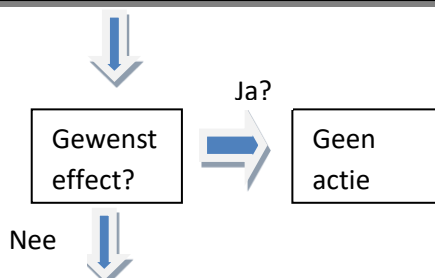
Bijlage 1:	Stroomdiagram handelen	blz. 17
Bijlage 2:	Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	blz. 18
Bijlage 3:	Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	blz. 19
Bijlage 4:	leidraad voor een gesprek met de zwijgende middengroep	blz. 20
Bijlage 5:	Signalen en adviezen voor ouders	blz. 21
Bijlage 6:	Cyberpesten, tips en adviezen voor leerlingen	blz. 22
Bijlage 7:	Cyberpesten, tips en adviezen voor ouders	blz. 23
Bijlage 8:	Bruikbare links	blz. 24

**Bijlage 1: Stroomdiagram vijfsporenaanpak**

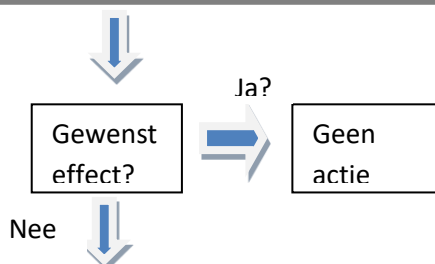
Leerkracht gaat bij incidenten het gesprek aan met alle betrokkenen. Er wordt afgesproken dat het pesten moet stoppen. Als dit niet stopt volgen sancties als binnen blijven, nablijven etc. Team wordt op de hoogte gesteld. Afspraken worden in Parnassys vastgelegd.



Het 5 sporebeleid treedt in werking. Leerkracht stelt APC op de hoogte, ouders worden op de hoogte gesteld. Er worden afspraken gemaakt met alle betrokken partijen en deze afspraken worden vastgelegd in Parnassys. De APC coördineert het proces en ondersteunt de leerkracht daar waar nodig.



APC en/of IB, leerkracht komen bij elkaar om de situatie te bespreken. Er wordt in samenspraak met alle partijen eventueel externe hulp ingeschakeld.



Alle betrokken partijen overleggen de mogelijkheden binnen school. Schorsing wordt als mogelijkheid overwogen.

## **Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling**

### **Feiten:**

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? doorvragen: wie nog meer
- Waar wordt je gepest? doorvragen: zijn er nog meer plekken
- Hoe vaak wordt je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er kinderen in de klas of op school die wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt?

### **Aanpak:**

Bespreek samen met de leerling wat de leerling zelf kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let op de volgende punten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met gevoelens en hoe worden deze kenbaar gemaakt aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaar gedrag te tonen naar de pester?

Leerlingen die gepest worden hebben vaak het gevoel dat er iets mis is met henzelf. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft.

## **Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest**

### **Doel**

Het doel van het gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan.
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

### **Confronteren**

- **Probleemgericht**, richten op gedrag dat waarneembaar is. Zodra er interpretaties worden gegeven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Dan reageren we een gevoel van frustratie af en verandert het confronteren in het geven van kritiek. Probeer dit te voorkomen.
- **Relatiegericht**, het gaat om de inhoud (wat je wel en niet wilt) met behoud van de relatie. Vb: Ik vind dat je heel erg gemeen doet en ik wil dat je daarmee stopt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Het is van belang dat de relatie goed blijft om verder te komen met de leerling.
- **Blijf specifiek**, benoem de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- **Wees veranderingsgericht** en stel zaken vast. Vervolgens ga je inventariseren hoe het anders kan.

### **Achterliggende zaken**

Nadat het probleem benoemd is, ga je je richten op het waarom.

Stel vragen als:

- Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt?
- Wat levert het jou op?
- Wat reageer je af op anderen?
- Wat ga je er aan doen? Maak duidelijk dat er een tekort aan emphatisch vermogen zichtbaar wordt in het getoonde gedrag.

## Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met de zwijgende middengroep

Doel: mobiliseren van de zwijgende middengroep

Bij een klassengesprek over pesten staat veiligheid voorop. Bespreek met het gepeste kind dat er een klassengesprek gaat plaatsvinden. Overleg met het kind of het anoniem wil blijven of dat de huidige situatie besproken mag worden.

Benoem eerst dat pesten een belangrijk onderwerp is waar u het graag over wilt hebben met de klas. Check daarna bij de klas of u erop kunt vertrouwen dat ze het gesprek serieus ingaan zonder anderen uit te lachen of te veroordelen. Op deze manier maakt u de kinderen zelf verantwoordelijk voor het verloop van het gesprek en kunt u ze daar ook op aanspreken.

### Anoniem

Neem de gepesten en de pesters in bescherming door geen namen of concrete incidenten te bespreken in dit gesprek. Zo zorgt u dat de gepesten en tijdens het gesprek niet bang hoeven zijn dat zij in het middelpunt komen te staan. Ga in dit gesprek juist aan de slag met fictieve pestsituaties waarin u de klas laat nadenken over mogelijke oplossingen.

### Inzicht in de verschillende rollen

Zorg dat de leerlingen inzicht krijgen in de rollen van de klas. Leg uit wat de verschillende rollen inhouden.

- Slachtoffer of gepeste
- Pester
- Assistenten
- Versterkers
- Buitenstaanders
- Verdedigers In een klas met 25 leerlingen is de rolverdeling ongeveer als volgt:



De hele groep is verantwoordelijk. Melden is verplicht. Informatie over pestgedrag valt niet onder "klikken". De groep moet dit duidelijk ervaren. De groep wordt nog eens gewezen op de omgangs- en gedragsregels. Deze dingen worden bespreekbaar gemaakt in de groep.



Het klokhuis heeft een serie gemaakt over pesten. Dit kan een mooie kapstok zijn om de situatie aan te kaarten en het gesprek te openen. Op de website [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) staat een uitgebreid overzicht van nog meer lespakketten, boeken en films die in kunt zetten om pesten bespreekbaar te maken.

*Niet anoniem*

Praat met de kinderen over de peestsituatie in de klas en hun eigen rol bij pesten. Bespreek aanpakken en oplossingen (die al eerder met het gepeste kind en de pester besproken zijn), overleg hoe ze actief kunnen bijdragen aan de oplossingen.

## Bijlage 5: Signalen en adviezen voor ouders

### Mogelijke signalen van gepest worden:

- Niet meer naar school willen.
- Thuis niet meer vertellen over school.
- Neemt geen kinderen mee naar huis of wordt niet gevraagd.
- Resultaten gaan omlaag.
- Regelmatig zijn er spullen kwijt of kapot.
- Heeft vaak last van buikpijn of hoofdpijn.
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen.
- Slecht slapen, nachtmerries, bedplassen.
- Wil niet meedoen met sociale activiteiten zoals clubjes, verjaardag, buiten spelen.
- Wil bepaalde kleren niet meer dragen.
- Is thuis prikkelbaar, boos, verdrietig.
- Bedenkt excuses om niet naar school te hoeven.

### Adviezen ouders gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek.
- Als het pesten niet op school gebeurt, probeer contact op te nemen met de ouder(s) van de pester om het probleem bespreekbaar te maken.
- Wanneer er gepest wordt op school, bespreek dit direct met de leerkracht.
- Zorg voor veel positieve stimulering voor het vergroten van het zelfvertrouwen.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde komt aan het pesten.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.

### Adviezen ouders pestende kinderen

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

### Adviezen alle 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 zichzelf op te komen.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Wanneer er op school iets is gebeurd en dat is opgelost, kom er thuis niet meer op terug. Opgelost is opgelost!
- Denk goed na over wat u zoal bespreekt aan tafel, bedenkt u zich dat kinderen heel veel horen en opslaan!

## **Bijlage 6: Cyberpesten, tips en adviezen voor leerlingen**

### Zo voorkom je cyberpesten

- Geef online niet zomaar persoonlijke informatie aan anderen zoals je naam, adres of telefoonnummer.
- Denk goed na voor je foto's op internet zet of naar vrienden appt.
- Vraag anderen om jouw foto's en video's niet te delen.
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor bijvoorbeeld je e-mail en verander ze regelmatig.
- Houd grote schoonmaak in je lijst met contactpersonen. Verwijder mensen die je niet kent.
- Privacy-instellingen veranderen voortdurend. Kijk ze regelmatig na zodat je weet welke foto's en berichten met anderen gedeeld worden.

### Dit kun je doen als je toch wordt gepest

- Neem iemand in vertrouwen, blijf er niet alleen mee zitten.
- Schaam je er niet voor, ook al heb je zelf iets doms gedaan.
- Reageer niet op vervelende online opmerkingen.
- Informatie blijft online, ook al verwijder jij het. Vraag een volwassene daarom altijd om hulp.
- Bewaar alle bewijzen van cyberpesten. Maak foto's of schermafdrukken van vervelende berichten, haatprofielen en/of foto's.
- Neem contact op met de politie als het online pesten niet stopt. Zij kunnen je verder helpen.

## Bijlage 7: Cyberpesten, tips en adviezen voor ouders

### Cyberpesten voorkomen

- Zorg dat je weet waar je kind mee bezig is. Probeer een sfeer te creëren waarin je kind met problemen naar je toe komt.
- Ga op een positieve manier het gesprek aan over internetgebruik en maak duidelijke afspraken.
- Leg aan je kind uit wat strafbaar is.
- Zet de computer in een gemeenschappelijke ruimte. Kinderen zijn voorzichtiger als ze weten dat er een oogje in het zeil gehouden wordt.
- Leer je kind respect voor elkaar. Internet geeft een vals gevoel van anonimiteit en jongeren durven dan meer omdat ze geen reacties zien
- Leer je kinderen op een veilige, verantwoorde en respectvolle manier met het internet omgaan. Zeg hen geen zaken te versturen die anderen kunnen kwetsen.

### Ouders van slachtoffer van cyberpesten

- Wees attent op signalen die je kind geeft.
- Luister en biedt steun/houvast.
- Probeer als ouder rustig te blijven, ook al kunnen de boodschappen hard aankomen.
- Neem je kind serieus en stel het gerust.
- Heb aandacht voor het zelfvertrouwen van je kind.
  - Zeg je kind om niet te reageren op haatmailtjes of -berichten en om ze ook niet zelf te versturen. Blokkeer de afzenders. Hij/zij kan dan geen berichten meer sturen naar je kind.
- Maak een andere nickname en een tweede e-mailadres aan.
- Meld misbruik bij de provider van de site. Deze kan de pester uit de chatroom verwijderen of het profiel van de site halen.
- Doe niets zonder je kind op de hoogte te brengen.
- Breng ook de school op de hoogte. Praat erover op school en met andere ouders.
- In ernstige gevallen, kan de politie ingeschakeld worden.
- Neem 'bewijsmateriaal' mee. Bewaar daarom pestmails en -smsjes, chatconversaties, printscreens,...

### Ouders van veroorzaker cyberpesten

- Kies een gepast gespreksmoment uit en beheers je emoties.
- Vraag je kind wat er precies gebeurd is of wat het deed op internet.
- Luister naar je kind en vraag waarom het dit doet.
- Maak duidelijk dat jij dat pestgedrag niet accepteert en eis van je kind dat het onmiddellijk stopt.
- Grijp niet meteen naar straf, maar wijs je kind wel op zijn verantwoordelijkheid.
- Probeer je kind bewust te maken van de gevolgen van zijn of haar daden voor een ander.
- Help je kind om op een positieve manier om te gaan met andere kinderen, ook op internet.
- Help je kind om zich aan afspraken en regels te houden.
- Verzin samen oplossingen om het pesten te stoppen en verbied hen niet op internet te gaan.
- Bespreek het ook op school met de leerkracht.

## Bijlage 8 - Handige links

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

Op deze website kun je al veel informatie vinden over pesten. Ook kun je chatten, mailen of bellen als je vragen hebt of gewoon even met iemand wilt praten.

De Kindertelefoon

Heb je een probleem, of wil je gewoon even kletsen? Je kunt de Kindertelefoon op 0800-0432 bellen over allerlei onderwerpen. Vind je bellen nog een beetje eng? Neem dan eerst eens een kijkje op hun website.

[www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl)

Ben je tussen de 12 en 16 jaar oud?

Op deze website van de politie vind je 101 vragen én antwoorden over veiligheid. Bijvoorbeeld over pesten, internet en geweld. En staat jouw vraag er niet bij, dan kan je gewoon even mailen!

[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)

Is er iets vervelends gebeurd op internet? Ben je gepest? Of heb je misschien iets naars gezien? Op Meldknop.nl kun je niet alleen veel informatie en tips lezen, maar kun je ook een button downloaden waarmee je direct (anoniem) ongewenste zaken kunt melden.

[www.113online.nl](http://www.113online.nl)

Voel je je door het pesten zo slecht dat je soms denkt dat je eigenlijk niet meer wilt leven? Op 113online.nl kun je een test doen over zelfmoordgedachten en kun je dag en nacht met iemand chatten of bellen over je problemen.