

Informatie over ons beleid tegen pesten voor onderwijspersoneel, ouders en kinderen

| <u>Inhoudsopgave</u> | Pagina |
|--|--------|
| Hoofdstuk 1 Pesten | 2 |
| 1.1 Wat is pesten? | 2 |
| 1.2.1 Vormen van pesten | 2 |
| 1.2.2 Cyberpesten | 2 |
| 1.3 De gepeste leerling | 3 |
| 1.4 De pester | 3 |
| 1.5 De andere leerlingen uit de groep | 4 |
| Hoofdstuk 2 Preventie | 5 |
| 2.1 Preventieve maatregelen | 5 |
| 2.2 Pedagogische basishouding leerkracht Huizingaschool | 5 |
| Hoofdstuk 3 Het pestprotocol | 7 |
| 3.1 Vijfsporenaanpak | 7 |
| 3.2 Het stappenplan bij pesten | |
| Bijlagen | 10 |
| Bijlage 1 signalen en tips voor ouders | 10 |
| Bijlage 2 Informatieve websites over (digitaal) pesten | 12 |
| Bijlage 3 Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling | 13 |
| Bijlage 4 Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest | 14 |
| Bijlage 5 Tips voor kinderen bij digitaal pesten | 15 |

Hoofdstuk 1 Pesten

1.1 Wat is pesten?

Het is soms niet eenvoudig voor leerkrachten en ander schoolpersoneel om pesten te onderscheiden van een gewone ruzie of het onschuldiger plagen. Pesten heeft echter drie duidelijke kenmerken: Het gedrag is bedoeld een ander te kwetsen, is herhaaldelijk en over een langere periode en er is een duidelijk machtsverschil tussen de dader en het slachtoffer.

Pesten kan alleen begrepen worden als groepsproces. Bij pesten zien we verschillende rollen, de bekendste zijn de rollen van pester en slachtoffer. Minder bekend zijn de rollen die de omstanders innemen. Deze omstanders hebben vaak zonder dat zij het zich bewust zijn, heel veel invloed op het pesten.

1.2.1 Vormen van pesten

- *Verbaal* schelden
dreigen
bijnamen geven
belachelijk maken
vernederen
- *Fysiek* trekken / duwen / spugen
schoppen / laten struikelen
krabben / bijten / haren trekken
- *Intimidatie* iemand achterna lopen of opwachten
de weg versperren
dwingen om bezit dat niet van jou is af te geven
dwingen bepaalde handelingen te verrichten, bijv. snoep laten kopen
- *Isolatie* uitsluiten: iemand niet mee laten doen met spelletjes
het doodzwijgen of negeren
- *Stelen of vernielen van spullen* afpakken van speelgoed, schoolspullen enz.
beschadigen en kapot maken van spullen die van een ander zijn

1.2.2 Cyberpesten

Vormen van cyberpesten:

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

1.3 De gepeste leerling

Het slachtoffer van pesten is vaak een beetje anders dan de anderen. Hij heeft een handicap, stottert, of leert moeilijk. Of het is een schuw, angstig kind, dat passief reageert. Het kan ook zijn dat het juist een driftig kind is dat uitgroeit tot dader/ slachtoffer, een kind dat pest én gepest wordt. Slachtoffers zijn meestal noch populair, noch geliefd.

Mogelijke signalen van pesten:

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

1.4 De pester

Pesters zijn meestal gewoon gezonde kinderen die graag willen wat elk kind wil nl.: een hoge sociale status en geliefd zijn. Pesten is een manier om die status te bereiken. De pester vindt deze status belangrijker dan affectie. Hij is dan ook vaak populair, maar niet geliefd. De dader heeft een bovengemiddeld begrip van wat mensen denken of voelen. Hij weet precies waar de zwakke plekken zijn van kinderen. Ook kent hij het gevoel van goed en kwaad, net als ieder ander kind met een geweten. Hij overtuigt zich ervan dat pestgedrag gerechtvaardigd is. Dit doet hij bijvoorbeeld door de verantwoordelijkheid bij een ander te leggen ("hij begon!..."), te bagatelliseren ("ze mag niet meedoen, nou én....") of zelfverdediging ("maar hij zei stomme koe...").

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.

- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

1.5 De andere leerlingen uit de groep

Omdat pesten gezien wordt als groepsproces spelen ook, naast de pester en het gepeste kind, de andere kinderen in de groep een rol. Zij bepalen óf, hoeveel en met welke gevolgen er gepest wordt. De andere rollen in een groep kunnen als volgt omschreven worden:

De meeloper

De dader neemt het initiatief om iemand te pesten en de meeloper doet mee met pesten. Zij zitten vaak in dezelfde populaire groep. Dader en meeloper wisselen vaak van rol, de één begint en de ander doet mee of andersom.

De aanmoediger

De aanmoediger speelt een cruciale rol bij het voortduren van pesten. Hij moedigt de pester aan door geamuseerd te kijken als er gepest wordt. Het is namelijk statusverhogend om de lachers op de hand te krijgen.

De buitenstaander

Bij pesten is niets doen ook een daad. Door te zwijgen stem je toe dat er gepest wordt en tolereer je dat er gepest wordt. Als het zwijgen lang duurt, wordt het steeds normaler om het gepeste kind slecht te behandelen.

De verdediger

Neemt het op voor de gepeste. Zijn gedrag is erop gericht om relaties goed te houden. Net als de pester weet de verdediger goed wat mensen denken en voelen. De verdediger heeft relatief veel zelfvertrouwen. Hij vindt, in tegenstelling tot de pester, affectie belangrijker dan status. De verdediger is vaak populair.

Hoofdstuk 2 Preventie

2.1 Preventieve maatregelen

De basis voor een veilige leeromgeving wordt gelegd in goed klassenmanagement en een gelaagde, betekenisvolle instructie. Daarnaast werken we preventief aan pestgedrag door structureel aandacht te hebben voor de sociaal emotionele ontwikkeling van onze leerlingen. Dit doen wij middels de methode Leefstijl. Daarnaast wordt aandacht geschonken aan de groepsvorming, doormiddel van groepsvormende activiteiten en het opstellen van afspraken en omgangsregels.

Op de Huizingaschool gelden schoolbreed een viertal kapstokregels. De groepsregels en afspraken die gemaakt zijn samen met de kinderen kunnen gelinkt worden aan één van deze regels. De afspraken en regels worden regelmatig door de groepsleerkracht besproken en onder de aandacht gebracht.

**De beste start elke morgen, is voor jezelf zorgen
Voor groot en klein, zullen we aardig en respectvol zijn
Wees zuinig met het materiaal, dan blijft het bruikbaar voor ons allemaal
Zorgen voor je omgeving 24/7, geeft iedereen een mooier leven**

Aan het begin van het schooljaar is er een informatieavond (start schooljaar 2014-2015), waarbij ouders elkaar ontmoeten. Het groepsproces wordt uitgelegd en het pestprotocol wordt kort onder de aandacht gebracht. Daarnaast kunnen er concrete afspraken gemaakt worden op groepsniveau ten aanzien van ongewenst gedrag.

2.2 Pedagogische basishouding binnen de veilige leeromgeving van de leerkracht op de Huizingaschool.

- De leerkracht heeft een voorbeeldfunctie richting alle geledingen van de school, dus ook richting de ouders. De basishouding van de leerkracht bij het omgaan met gedrag is de aanvaarding van de leerling en uitgaan van de mogelijkheden van leerlingen. De leerkracht besteedt voldoende aandacht aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden en stimuleert leerlingen positieve sociale contacten te hebben. Dit wordt omgezet in praktische situaties. Deze situaties worden uitgespeeld doormiddel van rollenspellen en reflecteert hierop samen met de groep.
- Actief bekrachtigen van het gewenste gedrag staat centraal. Dit betekent voor ons dat we het gewenste gedrag consequent benoemen gedurende de gehele dag. Eventuele straffen zijn relatie herstellend en beogen een bijsturing van het ongewenste gedrag.
- Er zijn duidelijke afspraken en regels. Deze worden consequent nageleefd, via gerichte feedback en positieve versterking. Indien mogelijk, worden de leerlingen actief betrokken bij het opstellen van de nodige afspraken.
- Er worden hoge en voldoende uitdagende verwachtingen gesteld t.a.v. alle leerlingen. Daarnaast is het ook nodig om de verwachtingen af te stemmen op de mogelijkheden van de verschillende leerlingen. Succesbeleving en gevoelens van competentie zijn namelijk een krachtige drijfveer bij leren en ontwikkelen.

- Leerkrachten kijken verder dan hun eigen groep. Alle leerkrachten en onderwijspersoneel spreken leerlingen aan op gewenst gedrag. Bij het binnen halen van externen is het onze taak over te brengen wat wij onder gewenst gedrag verstaan en wat onze basishouding is met betrekking tot dit gewenste gedrag.

Hoofdstuk 3 Het protocol

3.1 Vijfsporenaanpak

Het pestprotocol geeft weer hoe de school omgaat met de verschillende betrokkenen binnen een peestsituatie. We onderscheiden 5 betrokkenen en gaan daarom uit van de vijf-sporenaanpak: het gepeste kind, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

Hieronder volgt een opsomming van mogelijkheden waarop een school de vijf verschillende partijen die een rol spelen in een peestsituatie kan ondersteunen.

Spoor 1 Steun bieden aan het kind dat gepest wordt.

Naar het kind luisteren en zijn probleem serieus nemen.

Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.

Samen met het kind werken aan oplossingen.

Zonodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.

Zorgen voor vervolg gesprekken.

Spoor 2 Steun bieden aan het kind dat zelf pest.

Met het kind bespreken wat het pesten voor een ander betekent.

Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.

Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.

Zorgen dat het kind zich veilig voelt; uitleggen wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.

Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.

Zorgen voor vervolg gesprekken.

Spoor 3 De ouders van het gepeste kind en van het pestende kind steunen.

Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.

Ouders op de hoogte houden van peestsituaties.

Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.

In samenwerking met school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.

Als het nodig is ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

Spoor 4 De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem.

Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarin.

Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.

Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

Spoor 5 De algemene verantwoordelijkheid van de school.

De school zorgt dat de directie, de leerkrachten en het ondersteunend personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.

De school neemt stelling tegen het pesten.

De school brengt huidige situatie rond pestbeleid in kaart.

De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.

3.2 Het stappenplan bij pesten

Vooraf: De gedragsspecialist/ anti- pest coördinator dient als aanspreekpunt. Alle pest incidenten worden bij de coördinator gemeld. Deze heeft als taak om de voortgang en het resultaat van de actie tegen pesten te volgen. Iedere melding van pestgedrag dient serieus genomen te worden. Op het moment dat een leerling, een ouder of een collega de melding maakt van pestgedrag worden de volgende stappen ondernomen. Deze stappen zijn erop gericht om het pestgedrag zo snel mogelijk te stoppen.

Stap 1

De leerkracht heeft een afzonderlijk gesprek met de pester en de leerling die gepest wordt. Aan de hand van zo concreet mogelijke voorvallen uit het recente verleden wordt een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. De leerkracht brengt de gedragsspecialist/ anti-pest coördinator op de hoogte. Daarnaast worden de ouders op de hoogte gesteld en vervolgens het team. De leerkracht zal nauwkeurig observeren en cameracheck (feitelijk) registreren in het digitaal leerlingvolgsysteem (Parnassys).

Stap 2

De leerkracht heeft een gezamenlijk gesprek met de pester en de gepeste, hierbij worden de ouders van beide partijen betrokken. Het probleem wordt duidelijk en helder geformuleerd. In overleg met beide partijen worden concrete afspraken gemaakt om het pestgedrag tegen te gaan/ te stoppen. Als er meerdere kinderen uit de groep betrokken zijn bij het pestgedrag zal de leerkracht klassikaal aandacht schenken aan het probleem. Binnen één week vindt de eerste evaluatie plaats met de kinderen. Er wordt een terugkoppeling naar de ouders gedaan. De leerkracht zal nauwkeurig observeren en cameracheck (feitelijk) registreren in het digitaal leerlingvolgsysteem (Parnassys).

Stap 3

Wanneer blijkt dat er signalen zijn dat de situatie niet is verbeterd wordt er in samenspraak met de gedragsspecialist / anti-pest coördinator een begeleidingstraject gestart om tot gedragsverandering te komen. Hierbij kan gedacht worden aan de no-blame aanpak of een oplossingsgerichte aanpak met de klas om het pestgedrag tegen te gaan. In samenspraak met de gedragsspecialist/ anti-pest coördinator wordt besproken welke aanpak voor de groep het beste lijkt. De betrokken ouders zullen op de hoogte gesteld worden van dit plan. Na 6 weken wordt dit plan geëvalueerd en bekeken of de doelen zijn behaald. Er is een gesprek met de betrokken leerlingen (leerkracht kan zelf inschatten wat het beste is: gezamenlijk of afzonderlijk). Is het gelukt om de afspraken na te komen? Het begeleidingstraject wordt met de gedragsspecialist/anti-pestcoördinator geëvalueerd en betrokken

ouders worden geïnformeerd. Wanneer doelen zijn behaald wordt plan afgesloten. Wanneer doelen niet zijn behaald volgt stap 4.

Stap 4

Doelen begeleidingstraject niet behaald, de volgende 2 stappen zijn mogelijk:

- a. Doelen bijstellen, opnieuw stap 3 volgen.
- b. Adviestafel inschakelen. Mogelijk vervolg hiervan is het bespreken in het ZBO en eventueel externen inschakelen. Er vindt een terugkoppeling plaats naar de ouders. Alle afspraken worden geregistreerd in Parnassys.

Stap 5

Mocht al het bovenstaande niet het gewenste effect hebben dan volgt de school het protocol time-out en verwijdering.

Bijlagen

Bijlage 1 signalen en tips voor ouders

Als ouder komt het vaak niet in je op dat jouw kind pest. Hoe reageer je als blijkt dat dat wel zo is? Adam zit achter zijn computer als ik zijn kamer binnenkom. Terwijl ik naar beneden ga om af te wassen, roept hij me na "ik kom je zo helpen met afdrogen hoor mam!". Wat een lieverd is het toch. De volgende dag gaat de telefoon. De juf van Adam vertelt me dat zij een klacht heeft gekregen van een andere moeder. Adam is een pester. Ik weet niet wat ik moet zeggen. De woorden galmen na. Het is niet waar, denk ik, het kan niet waar zijn.

Verbergen van pestgedrag:

Pesters zijn goed in het verbergen van hun pestgedrag. Kinderen spreken er nauwelijks met hun ouders over (op de basisschool slechts een kwart, op het voortgezet onderwijs slechts een zevende). Misschien geloof je het niet of kun je het je niet voorstellen dat jouw kind pest.

Signalen:

Hoe kun je signaleren dat je kind pest? Mogelijke signalen zijn: impulsief gedrag, het omringen met meelopers, graag de baas willen zijn, populair willen zijn, andere kinderen zijn bang voor je kind.

Hoe kun je reageren?

- Je hebt ontdekt dat jouw kind pest of mee pest. Schrik, ongeloof en ontkenning zijn heel begrijpelijke reacties als ouder. Wat kun je doen?
- Ontken niet meteen wat je kind doet. "Zo is mijn kind niet". Kinderen laten heel verschillend gedrag zien in verschillende situaties. Pestkoppen gedragen zich thuis anders dan op school.
- Ga het gepeste kind niet beschuldigen; "Ze gedraagt zich ook raar". Praat met je kind over wat er gebeurt. Je kind zal zijn gedrag waarschijnlijk goedpraten: "Het was maar een geintje". "Zij vraagt er ook om met die stomme kleren". "Hij heeft mijn spullen ook kapotgemaakt". Je kunt aangeven dat hoe een ander kind zich ook gedraagt of eruit ziet, dit nooit een reden is om gepest te worden.
- Praat met je kind over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en pijn van het pesten. Gepeste kinderen worden bang en ontwikkelen faalangst. Soms hebben gepeste kinderen de rest van hun leven last van de gevolgen van het pesten. Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen hebben vaak geen idee wat zij anderen aandoen.
- Laat je kind merken dat je het pesten serieus neemt en dat je vindt dat pesten niet mag.
- Neem contact op met de school, zeker als je merkt dat het pesten doorgaat. Bespreek met je kind dat je dit gaat doen.
- Het is voor pesters niet gemakkelijk om een andere rol te krijgen in de klas. Soms kan het helpen om lid te worden van een hobby -of sportclub
- Als je hoort of ziet dat er kinderen worden gepest op school, ook al hebben je eigen kinderen er niet mee te maken, zoek dan contact met de school. Voor de school is het moeilijk om pesten te signaleren. De leerkrachten hebben de hulp van de ouders hierbij nodig.

Een aantal andere algemene tips

- Als je de leerkracht vraagt om je kind niet naast bepaalde kinderen te zetten, dan geef je een signaal dat uitsluiten mag.
- Leer je kinderen zich in te leven in anderen en rekening te houden met anderen.
- Vertel hoe belangrijk je het vindt dat kinderen met elkaar samenwerken en dat alle kinderen zich veilig moeten kunnen voelen!
- Wanneer er sprake is van pesten na schooltijd, zorg dan dat je met je kind of met andere ouders afspraken maakt. Rondhangen rondom school of in de wijk helpt vaak niet positief mee wanneer er al sprake is van pesten.

Wat kan ik doen als mijn kind gepest wordt?

- Neem serieus wat je kind zegt! Geef je kind steun en begrip. Kinderen vinden het moeilijk om te vertellen dat ze gepest worden.
- Probeer je mening voor jezelf te houden.
- Voorkom uitspraken als: "Het zijn ook rotmeiden", of "Je moet beter voor jezelf opkomen".
- Vraag door, luister: "Waar is het gebeurd, wat deed jij toen, wat zou je willen, hoe voelde je je, wat deden de anderen?".
- Onderzoek samen wat je kind zelf kan doen om uit de situatie te komen.
- Steun hem of haar hierin.
- Geef vertrouwen. Onderneem alleen in overleg met je kind actie.
- De ouders van de pester opzoeken is een mogelijkheid. In de praktijk blijkt dit echter niet altijd effectief te zijn.
- Geef je kind zelfvertrouwen door complimenten te geven. Kijk samen waar je kind goed in is en moedig je kind aan.
- Lees samen boeken over pesten.
- Praat met de leerkracht en vraag wat op school gedaan kan worden.
- Geef de school niet de schuld. Ga samen op zoek naar een oplossing voor het pestprobleem.

Links m.b.t. digitaal pesten:

www.dekinderconsument.nl

www.iksurfveilig.nl

www.internetsoa.nl

www.i-respect.nl

Links voor kinderen:

www.pestweb.nl

Links voor ouders:

www.pestweb.nl (tips, ondersteuning)

www.nji.nl (literatuur)

www.pestforum.nl (informatie, forum)

[informatiefolder over pesten](#) (informatiefolder over pesten)

Links voor leerkrachten:

www.pestweb.nl (expertisecentrum gesubsidieerd door ministerie van onderwijs)

www.posicom.nl (o.a. ouderavonden)

www.nji.nl (literatuur)

www.ppsw.rug.nl (informatiefolder)

Bijlage 3 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: zijn er nog meer?)

Waar word 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 die jou wel eens proberen te helpen?

Wat wil je dat er nu gebeurd; wat wil je bereiken?

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

Hoe communiceert de leerling met anderen?

Welke lichaamstaal speelt een rol?

Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?

Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste kinderen lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ze gaan geloven dat het hun eigen schuld is dat ze gepest worden. Besteed hier aandacht aan.

Bijlage 4 Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is driedig:

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

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- Probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. **Zeg nooit: Je bent heel gemeen.** Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- Specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Je biedt zo nodig hulp.

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage 5 Tips voor kinderen bij digitaal pesten

Gepest worden via chatten, MSN, e-mail of sms, het kan jou ook overkomen!

Digitaal pesten komt steeds vaker voor. Bij digitaal pesten weet je vaak niet wie de pester is. Het pesten doet extra pijn, omdat het op school gebeurt en thuis doorgaat en andersom. Niemand die merkt dat jij op jouw computer gepest wordt. Hieronder staan tips om pesten te voorkomen en op te kunnen lossen.

Houd je wachtwoorden geheim

Laat niemand meekijken als jij je wachtwoord of inlognaam intypt. Vertel ook niemand je wachtwoord. De meester of juffrouw niet, je vrienden of vriendinnen niet en je ouders alleen als ze erom vragen. Kies ook een sterk wachtwoord, dat voorkomt een hoop problemen

Op internet ben je anoniem

Niemand weet wie jij bent op internet, zorg dat dat zo blijft! Geef **nooit** privé-gegevens, zoals je naam, je e-mail adres, je leeftijd, je huisadres en alles wat je verder privé vindt aan iemand die je niet kent. Sommige mensen hebben aan een paar kleine weetjes, (bijvoorbeeld je echte naam, je woonplaats en je school) voldoende om achter je adres te komen! Als je heel goed je privé-gegevens bewaakt kan alleen de politie erachter komen wie je bent.

Denk aan de net etiquette

Net zoals in het gewone leven zijn er op internet bepaalde waarden en regels waar je je aan moet houden. Je kunt deze simpel onthouden door er gewoon aan te denken dat er achter elke computer een mens zit. Gewoon beleefd zijn dus!

Voel je je niet veilig? Wegwezen dan

Als je in een chatbox plotseling uitgescholden wordt, of je komt op een site waar je van schrikt, zet dan gewoon de computer uit. Als jij geen privé-gegevens afgegeven hebt ben je nu veilig. Vertel wel even aan je ouders of aan de leerkracht wat er gebeurd is

Word je gepest? Bewaar alles

Hoewel voor jou het internet anoniem is, geldt dat niet altijd. Blokkeer degene die je het bericht stuurt.

Als je heel erg online gepest wordt kan de politie, in samenwerking met het bedrijf waar je internet van hebt (bijvoorbeeld *Planet*, of *Tiscali*) erachter komen wie jou treitert. Het is dus wel belangrijk dat je alle e-mailtjes bewaart en als het kan, je ook alle MSN gesprekken opslaat.

Praat erover!

Als je via het internet gepest wordt voel je je heel erg vervelend, je plek waar je altijd veilig was, je kamertje, of de huiskamer, is plotseling ook niet meer veilig. Het lijkt of niemand je kan helpen, je weet immers niet wie het is. Het is niet zo erg, je kan er namelijk wel achter komen wie de vervelende mailtjes stuurt. Maar alleen als je ouders en je leerkracht het weten. Praat er dus met hen over. Als je dat niet durft, ga dan naar de vertrouwenspersoon van school. Lukt dat allemaal niet praat er dan ook over met een vriendje of vriendinnetje.

Belangrijk!

- Ga niet terug pesten, dan wordt het allemaal nog veel erger.
- Vergeet niet: Het is niet jouw schuld dat je wordt gepest!
- Word zelf geen pester op internet.

- Tel tot tien als je ergens geïrriteerd over bent. Zeg geen dingen waar je later spijt van kunt krijgen.
- Een grapje hoeft niet altijd als een grapje over te komen. Vraag je af of jij het een leuke grap zou vinden als het jou zou overkomen.
- Zet geen informatie over anderen op je eigen homepage, ook niet voor de grap. Een ander kan daar veel problemen mee krijgen.
- Blijf aardig en vriendelijk tegen elkaar. Als je denkt dat een ander niet aardig is, vraag dan eerst wat die ander bedoelde voor je je conclusie trekt. Miltjes kunnen snel verkeerd begrepen worden, want je ziet het gezicht van de ander niet als je praat.
- Mensen in een chatbox die in een slechte bui zijn, schelden soms zomaar tegen iedereen. Dat schelden is niet altijd tegen jou persoonlijk bedoeld.