

# Pestprotocol Heerenlanden College



2013-2014

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
Inleiding.....	3
Pesten.....	4
Wat is pesten?.....	4
Hoe wordt er gepest?.....	5
De gepeste leerling.....	5
Mogelijke signalen.....	6
De pester.....	6
Meelopers en andere leerlingen.....	7
De rol van de ouders.....	7
Het aanpakken van pesten.....	7
Het pestprotocol.....	7
Uitgangspunten.....	8
De vijfsporenaanpak.....	8
Preventieve maatregelen.....	9
Toezichhoudende taak van de school.....	9
Pestcontract: 'veilig in school'.....	10
Het stappenplan na een melding van pesten.....	11
Signalering.....	11
De mentor.....	11
De leerling coördinator.....	11
De teamleider en het ZorgAdviesTeam.....	12
Schorsing en eventuele verwijdering.....	12
Digitaal pesten of cyberpesten.....	13
Wat is cyberpesten?.....	13
Hoe wordt er gepest?.....	13
Het stappenplan na een melding van cyberpesten.....	13
Informatieve websites over cyberpesten.....	14

Bijlagen .....	15
Bijlage 1: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling .....	15
Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest .....	16
Bijlage 3: Schematische weergave van het pestprotocol.....	17
Bijlage 4: Praten met ouders: hoe kom je tot resultaat? .....	20
Bijlage 5: Mijn kind pest: Signalen en tips voor ouders.....	21
Bijlage 6: Tips voor ouders van gepeste kinderen.....	23
Bijlage 7: De internetwereld van je kind. ....	25

## Inleiding

Dit is het pestprotocol van het Heerenlanden College. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Het Heerenlanden College wil een veilige leer- en werkomgeving bieden, waarin respect voor de ander centraal staat. Pesten kan en mag daarom niet getolereerd worden. Behalve een tijdige signalering en melding van pestgedrag is het van essentieel belang dat iedereen (schoolpersoneel, ouders en de leerlingen) op de hoogte is van wat de school doet om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van Pestweb.nl en het pestprotocol van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.

Leerdam, december 2013

De schoolleiding

## Pesten

### Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Dit kan zijn op school of onderweg van school naar huis en vice versa. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf ) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hier om durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

## Hoe wordt er gepest?

- Met woorden:
- vernederen, belachelijk maken
  - schelden
  - dreigen
  - met bijnamen aanspreken
  - schrijven van gemene briefjes, mailtjes
  - vervelende berichten op twitter , facebook e.d.
  - discriminerende opmerkingen
- Lichamelijk:
- trekken aan kleding, duwen en sjoeren
  - schoppen en slaan
  - krabben en aan haren trekken
  - wapens gebruiken
- Achtervolgen:
- opjagen en achterna lopen
  - in de val laten lopen, klem zetten of rijden
  - opsluiten
- Uitsluiting:
- doodzwijgen en negeren
  - uitsluiten van feestjes
  - bij groepsopdrachten
- Stelen en vernielen:
- afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
  - kliederen op boeken
  - banden lek prikken, fiets beschadigen
- Afpersing:
- dwingen om geld of spullen af te geven
  - het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

## De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben.

Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten ABN in plaats van het dialect van de streek.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte.
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt.
- het probleem lijkt onoplosbaar.

- het idee dat het niet mag klikken.

## Mogelijke signalen

- 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
- De verjaardag niet willen vieren
- Slecht slapen
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn

## De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

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

## Meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

## De rol van de ouders

Ook ouders spelen een belangrijke rol in de signalering van pesten. Misschien vertelt het kind thuis dat hij of zij gepest wordt, soms herkennen ouders signalen. Het is belangrijk met het kind in gesprek te gaan en meteen de mentor te informeren. Kinderen zeggen soms dat ze niet willen dat de school op de hoogte wordt gesteld. De eerste stap is echter het bespreekbaar maken van het probleem. Ook de ouders van de pester kunnen signalen krijgen dat hun kind op school pest. Van deze ouders verwachten wij dat zij constructief meedenken in het oplossen van het probleem en dit thuis met hun kind bespreken.

## Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Het volgende protocol is opgesteld om duidelijk te maken hoe er binnen het Heerenlanden College om wordt gegaan met pestgedrag.

## Het pestprotocol

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school, de ouders en leerling(en) waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze aanpakken.



## Uitgangspunten

Een pest protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van een pestprotocol of pestcontract laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

## De vijfsporenaanpak

In onze school wordt gewerkt met de z.g.n. vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

### **De algemene verantwoordelijkheid van de school**

- Onze school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- Onze school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

### **Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt**

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor/leerling coördinator.

### **Het bieden van steun aan de pester**

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt door gedrag.
- Het aanbieden van hulp door de mentor/leerling coördinator.

### **Het betrekken van de klas bij het probleem**

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

### **Het bieden van steun aan de ouders**

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

### **Preventieve maatregelen**

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In de lagere leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten tijdens de studielessen. Hiervoor is voor de mentoren een programma gemaakt. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze lessen een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract).
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in Magister van zowel de pester als het slachtoffer.

### **Toeziethoudende taak van de school**

In het schoolgebouw, het schoolterrein en andere plekken waar schoolactiviteiten plaats vinden, wordt toezicht gehouden door onderwijsondersteunend personeel (conciërges) en docenten. Toezicht wordt gehouden voor de les, tijdens de les, in pauzes en na de les tot 5 uur. De toezichthoudende taak richt zich enerzijds op het voorkomen van ongelukken en anderzijds op het beschermen van leerlingen tegen onwenselijk gedrag van andere leerlingen.

## Pestcontract: 'veilig in school'

Voorbeeld van een pestcontract:

### **Contract "veilig in school"**

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
- Ik gebruik geen geweld
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt, vraag ik een medewerker van de school om hulp

## Het stappenplan na een melding van pesten

### Signalering

Alle medewerkers op het Heerenlanden College zijn alert op het pesten van of door één of meerdere leerlingen. Indien dit wordt waargenomen wordt van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en melding maken bij de mentor, leerling coördinator of teamleider.

### De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Dit gesprek kan ook gevoerd worden via de zogeheten 'No Blame' methode, te vinden in het Handboek voor de mentor. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. De afspraken worden genoteerd in Magister.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de leerling coördinator van de leerling(en).

### De leerling coördinator

1. De leerling coördinator ondersteunt de rol van de mentor bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. Er wordt een plan van aanpak opgesteld. Dit wordt genoteerd in Magister.
4. Hij licht de ouders in van zowel gepeste als pester en verzoekt hen om met hun kind te praten. Tevens stelt hij hen op de hoogte van het vervolgtraject.
5. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
6. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.

7. Hij bespreekt zo nodig, zowel met de pester als de gepeste en hun ouders, mogelijkheden tot hulp.
8. Hij koppelt alle informatie terug naar de mentor en maakt notities in Magister.

## **De teamleider en het ZorgAdviesTeam**

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, worden de ouders door de teamleider uitgenodigd voor een gesprek. De leerling wordt aangemeld bij het ZAT. Er volgt een aangescherpt plan van aanpak, met daarin de aanzegging tot een eventuele schorsing. Het plan van aanpak en aanzegging tot schorsing wordt in Magister opgenomen.

## **Schorsing en eventuele verwijdering**

Bij voortdurende/herhaling volgt een schorsing van één dag. Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering. De leerling wordt aangemeld bij de PCL om te kijken welke mogelijkheden er nog zijn voor deze leerling.

## Digitaal pesten of cyberpesten

### Wat is cyberpesten?

Cyberpesten vindt online plaats, er wordt gebruikt gemaakt van een computer, Ipad, mobiele telefoon en loopt via media als Twitter, Facebook, Hyves, WhatsApp en met sms'jes.

De incidenten vinden vaak plaats in de context van persoonlijke relaties en de dader is veelal een bekende.

Meer dan de helft van de slachtoffers van Cyberpesten wordt ook offline gepest door dezelfde dader. De daders zijn voornamelijk leeftijd- en seksegenoten.

Cyberpesten vindt nooit zichtbaar plaats, maar heeft wel veel impact voor het slachtoffer omdat veel personen dit kunnen volgen en weer aan anderen kunnen doorgeven.

Het kan zijn dat de dader op zich niet de bedoeling heeft om te pesten maar dat dit wel zo overkomt.

Cyberpestuïtingen verdwijnen nooit, wat eenmaal op internet staat blijft staan, is voor iedereen te zien 24 uur per dag. Het pesten gebeurt buiten het blikveld van de school. Het kan al langer aan de gang zijn voordat het op school wordt opgemerkt. Door de onwetendheid over en onbegrip voor deze nieuwe media is het ook voor kinderen lastig om digitaal pesten bespreekbaar te maken.

### Hoe wordt er gepest?

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het opsturen van ongewenst materiaal zoals: (kinder)porno en gewelddadig materiaal etc.
- misbruiken van beelden die eerder zijn ontvangen en opgeslagen.
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen.
- het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

### Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. **Neem contact op met de ouders.** Geef ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen, zoals berichten bewaren en afzender blokkeren.
2. **Probeer de dader op te sporen als een bericht vanuit school is verzonden.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer

op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.

3. **Adviseer aangifte.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.

### **Informatieve websites over cyberpesten**

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

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

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

[www.i-respect.nl](http://www.i-respect.nl)

## Bijlagen

### Bijlage 1: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

#### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word 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 jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; 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 jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.**



## Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest

### Het doel van dit 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

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is:

- Probleemgericht en het richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! 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.** Je wilt duidelijk verder met de jongere. 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.

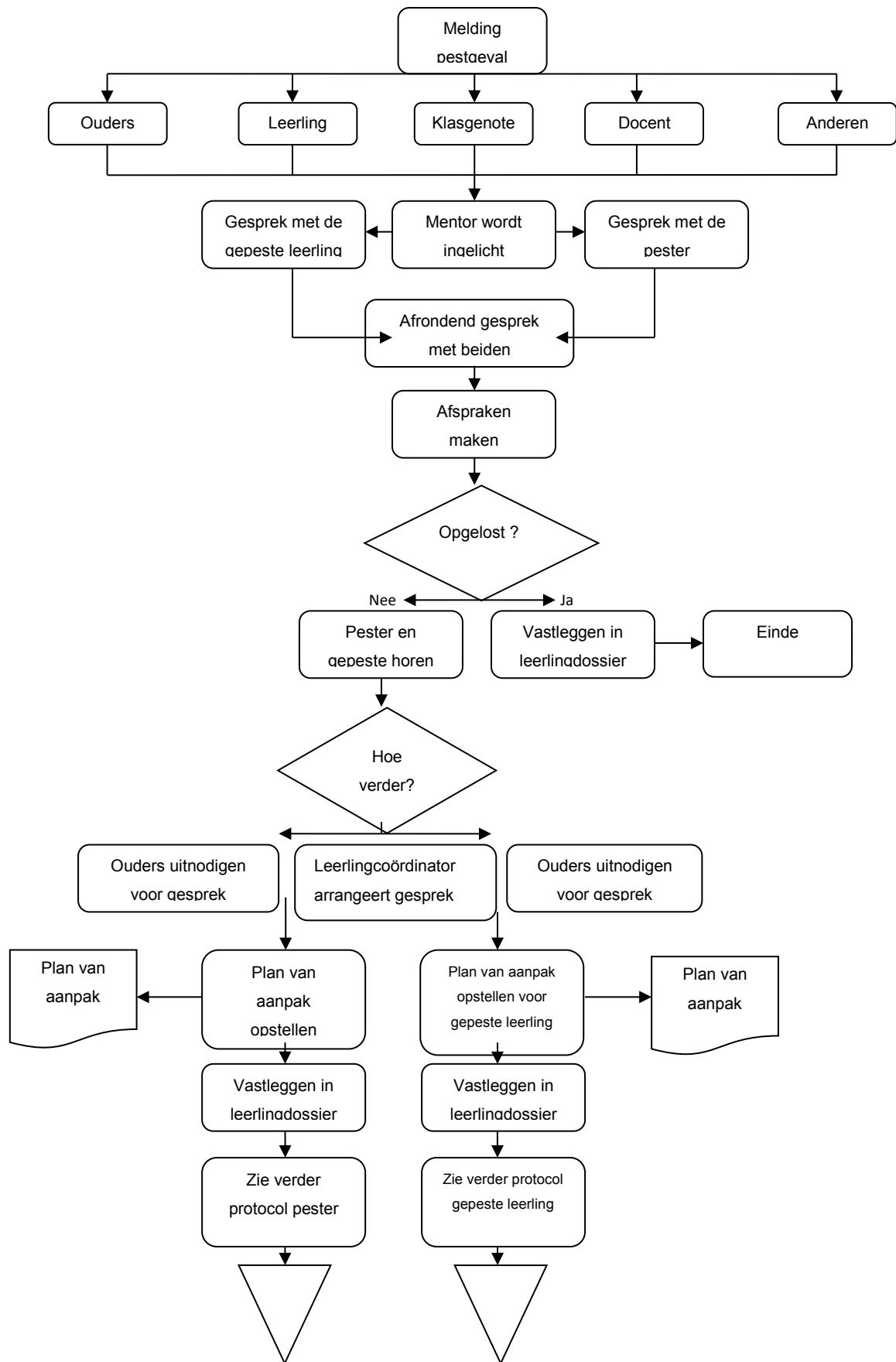
### Achterliggende oorzaken

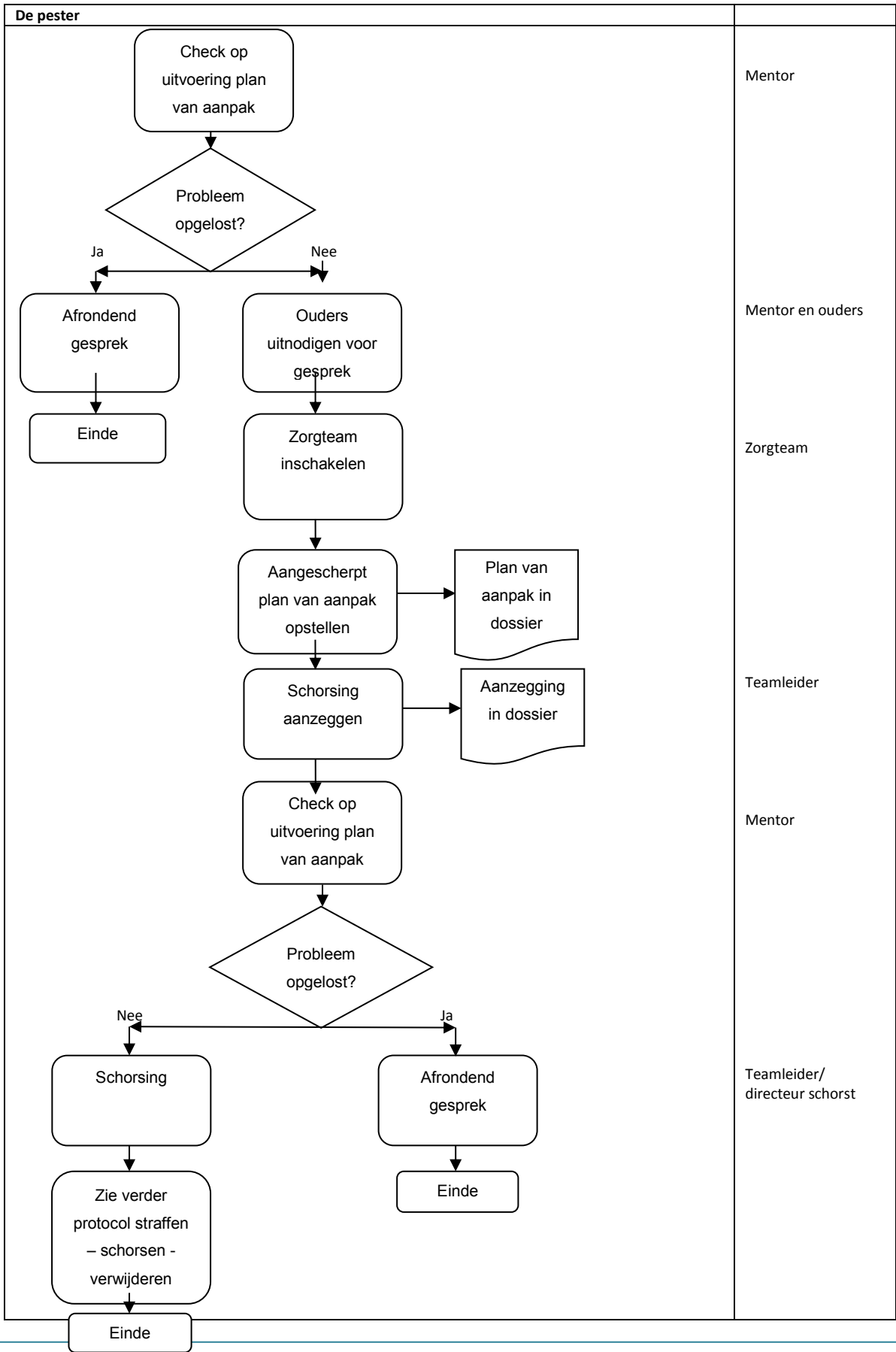
Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan. Bijv.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

### Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie stappenplan na een melding van pesten en bijlage 3).

### Bijlage 3: Schematische weergave van het pestprotocol







## Bijlage 4: Praten met ouders: hoe kom je tot resultaat?

*Zowel ouders als leerkrachten hebben het beste voor met een leerling. Ieder kijkt wel vanuit verschillend perspectief naar de leerling. Een leerling gedraagt zich thuis anders dan op school, dat is heel normaal. Hoe kom je samen tot een goede strategie om een pestprobleem aan te pakken?*

### **Handvatten voor een gesprek met ouders**

Door goed naar ouders te luisteren en goed op elkaar in te spelen vind je een oplossing om met een pestprobleem om te gaan.

- Zorg dat het doel van het gesprek duidelijk is. Wil je alleen informatie doorgeven of is er een probleem dat wat meer aandacht nodig heeft? Maak in dat geval een afspraak voor een follow-up gesprek.
- Ouders en school zijn partner in de opvoeding van het kind: spreek niet tegen de ouders maar met de ouders.
- Ouders en leerkrachten hebben het beste voor met het kind. Je deelt dezelfde zorgen. Luister daarom actief naar wat ouders te vertellen hebben. Dat betekent niet dat je met alles akkoord moet gaan.
- Beide partijen mogen hun expertise op tafel gooien: jij in je omgang met de leerling in de klas en ouders in hun ervaring met het kind thuis. Vraag ernaar.
- Als je advies geeft, is het dan uitvoerbaar? Hebben ouders er een aandeel in? Ouders willen betrokken zijn. Stap naar ze toe. Wat maken ze thuis mee? Waar willen ze naartoe? Welke oplossing zien zij?
- Ouders verwachten geen waarzeggers, geen tovenaars. Ze verwachten hulp.
- Een goed gesprek tussen ouders en leerkrachten is een proces. Kom aan het einde tot een conclusie en concrete afspraken.

## Bijlage 5: Mijn kind pest: Signalen en tips voor ouders

*Als ouder komt het vaak niet in je op dat jouw kind een pestkop kan zijn. Hoe reageer je als blijkt dat dat wel zo is?*

### Verbergen van pestgedrag

Pestkoppen 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 meepest. Schrik, ongeloof en ontkenning zijn heel begrijpelijke reacties als ouder. Als je bekomen bent van de schrik wat kun je dan 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 is nooit een reden 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.
- Pestkoppen hebben het niet makkelijk 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!

## **Bijlage 6: Tips voor ouders van gepeste kinderen.**

*Besteed vooral aandacht aan de gevoelens van je kind. Maak samen wat er gebeurt bespreekbaar. Volg je kind, forceer niks. Pas daarna kun je eventueel samen actie ondernemen.*

### **Mijn kind laat merken dat het gepest wordt. Hoe ga ik daarmee om?**

- 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. Meestal kiezen de ouders de kant van hun kind of zeggen: je kind moet meer voor zichzelf opkomen.
- 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.

### **Kan ik voorkomen dat mijn kind gepest wordt?**

Pesten voorkomen, is dat mogelijk? Nee, je kunt het niet helemaal voorkomen. Wat je wel kunt doen is zorgen dat je kind leert voor zichzelf op te komen, zodat het zelf het pesten de kop in kan drukken. Kinderen die stevig in hun schoenen staan worden niet snel het slachtoffer van pesten. En je kunt je kind leren op tijd aan de bel te trekken als er sprake is van pesten.

### **Welke kinderen worden gepest?**

Elk kind loopt het risico gepest te worden. Pesten vindt vaak plaats als groepsproces waarin elk kind een eigen rol heeft. Zo kun je verschillende rollen bij pesten onderscheiden. Afhankelijk van groepssamenstelling, karakter en omstandigheden neemt ieder kind een rol in. Kinderen die gepest worden hebben vaak wel overeenkomsten:

- ze wijken af van de norm (hoge cijfers, van klassieke muziek houden, andere kleding, andere cultuur, er anders uitzien etc.)
- ze zijn minder weerbaar (niet agressief, voorzichtig, teruggetrokken, angstig)
- ze hebben weinig zelfvertrouwen (een negatief zelfbeeld)

### **Hoe voorkom ik dat mijn kind last heeft van pesten?**

Door aandacht te hebben voor de volgende punten, zorg je ervoor dat de kans



kleiner is dat je kind gepest wordt of niet in de problemen raakt als hij of zij gepest wordt.

- Leer je kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen. In het gezin kan je kind oefenen.
- Leer je kind om hulp te vragen. Aan jou, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat je de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat je de problemen moet oplossen, wel dat je steun verleent bij het vinden van een oplossing.
- Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat weten dat je het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.
- Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van voorbeelden.
- Als je zelf waardering en respect hebt voor mensen die anders zijn leren jouw kinderen dat ook. Bemoei je zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat je kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.
- Zorg voor een goed contact met school. Weet je wie aanspreekpunt is? Weet je met wie jouw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maak je je zorgen, meld het op school.

## **Bijlage 7: De internetwereld van je kind.**

*Internet is voor ouders een virtuele wereld naast de werkelijke wereld. Voor kinderen en jongeren is er maar één wereld. Contacten op internet gaan op school verder. Iemand die ze alleen in de virtuele wereld kennen, is voor hen een vriend. Leer dus ook hun virtuele wereld kennen.*

### **Om te beginnen**

- Zet de computer voor kinderen onder de 13 jaar op een zichtbare plaats. Zo heb je meer zicht op het internetgedrag van je kind en ben je in de buurt om te helpen als er iets vervelends gebeurt.
- Installeer een goede virus-scanner en firewall en ververs de bijbehorende virus-database regelmatig.
- Denk erover na of je een filtersoftware programma wilt gebruiken. Deze zorgt ervoor dat het onmogelijk is om naar bepaalde sites te surfen. Soms kun je er ook de gebruikerstijd om te internetten mee begrenzen. Voorbeelden hiervan zijn: YourSafetyNet home (dit programma maakt het IP-adres van degene met wie je chat op MSN zichtbaar, er is dus geen sprake meer van anonimiteit), NetNanny, CYBERSitter, CyberPatrol en Safekidszone, MyBee.

### **Verdiep je in de digitale wereld**

- Het internet is voor jou misschien minder bekend terrein. Ga zelf chatten, facebooken, MSN-en, surfen, zoeken en downloaden. Je leert ook zien hoe leuk het internetten voor kinderen is.

### **Leer de internetwereld van je kind kennen**

- Praat over internet. Vertel je eigen ervaringen en vraag je kinderen wat zij allemaal doen en meemaken en hoe ze dat vinden. Als je de internetwereld kent en hier belangstelling voor toont, zal je kind eerder naar je toekomen als dat nodig is. Bouw wederzijds vertrouwen op.
- Heb je zelf niks met computers of internet? Praat er dan toch over met je kind, ook al weet je er niet veel van. Je hoeft bijvoorbeeld niet te weten wat een browser is om met je kind te praten over wat hij of zij meemaakte op internet.

### **Ook in de internetwereld opvoeden**

- Kinderen tussen de 8 en 12 jaar zijn niet zo internetvaardig als je misschien denkt: ze lezen niet goed, klikken waar hun oog op valt, zijn ongeduldig en weten niet hoe ze goed moeten zoeken op internet. Ze kunnen niet goed inschatten hoe betrouwbaar een site is. Het is de taak van ouders om ze dat te leren.
- Begeleid je kind. Leer je kinderen om te gaan met de favorieten-lijst. Zo kom je ook op een natuurlijke manier te weten welke ontdekkingen je kind heeft gedaan. Leer je kind ook om niet zelfstandig spelletjes en programma's te downloaden.
- Maak afspraken met je kinderen over wat ze wel en niet mogen op de computer en hang deze eventueel op naast de computer.

- Zorg dat je kind nooit persoonlijke informatie op internet geeft. Leer je kind om altijd een schuilnaam te gebruiken. Dat is heel gebruikelijk op internet. Leg je kind ook uit om geen namen, telefoonnummers of adres ergens achter te laten, zelfs niet op een eigen homepage. Denk bijvoorbeeld aan de naam van de school, van vriendjes en vriendinnetjes of broers en zussen.
- Wees erbij als je kind lid wordt van een site. Om spelletjes en andere leuke dingen te doen op een site, moet een kind zich soms registreren. Als je er zelf bij bent kun je zien welke gegevens waar naartoe gaan.

### **Contact met school**

Hoewel het cyberpesten vaak thuis achter de computer gebeurt, komen signalen hiervan vaak op school naar voren. Vermoed je dat jouw kind gecyberpest wordt? Neem dan contact op met school en spreek je vermoeden uit. Mocht er sprake zijn van cyberpesten, ga dan met iemand van school om de tafel om na te denken over een goede aanpak. Veel scholen hebben een protocol cyberpesten. Hierin is vastgelegd hoe met cyberpesten omgegaan wordt door school, leerkrachten, ouders en leerlingen.

### **Meer informatie op andere websites**

[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl), Kenniscentrum Jeugd&Media

[www.dekinderconsument.nl](http://www.dekinderconsument.nl), Stichting die opkomt voor digitale kinderrechten door het geven van voorlichting aan kinderen, ouders en professionals

[www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl), Vraagbaak voor vragen over media en kinderen

[www.cyberouders.nl](http://www.cyberouders.nl), Ouders als ambassadeur voor internetveiligheid op school en thuis