



Graslaan 97B
6833 CE ARNHEM
026-3216670
www.margarethaschool.nl

Anti-pestpr[🐞]otocol

Inhoudsopgave

	Voorwoord	5
1.	Inleiding	7
2.	Definitie	9
2.1.	Verschil plagen en pesten	9
2.2	Incidenteel of structureel?	9
3.	Uitgangspunten	11
3.1.	Veiligheid op school	11
3.2.	Pedagogisch klimaat	11
3.3.	Orde in de klas	11
3.4.	Anti-pestcoördinatoren	11
4.	Wat kan school doen? Preventie, voorbeeldgedrag en sancties	13
4.1.	Preventie	13
4.2.	Sancties	15
5.	Vijf sporenbeleid	15
5.1.	Het zwijgen doorbreken	15
5.2.	Het omstanderdilemma	16
5.3.	Blaming the victim	16
6.	Nuttige sites	19
7.	Titels kinderboeken over pesten	21
Bijlage 1	Internetgebruik voor kinderen en volwassenen	23
Bijlage 2	No blame – methode	27

Voorwoord

De Margarethaschool is van oorsprong een katholieke dialoogschool en geeft op een open en eigentijdse manier hieraan invulling. Dialoog en levensbeschouwelijke reflectie komen op de eerste plaats, iedereen leert met elkaar en van elkaar. Dat houdt in dat we betrokken zijn bij elkaar, respect hebben voor de ander en steeds de dialoog aangaan met iedereen. Dat betekent ook dat je een overtuiging mag hebben, maar dat je altijd gastvrij bent voor anderen.

We zijn ervan overtuigd dat het belangrijk is dat de kwaliteit van de school goed is en tegelijkertijd zijn we ons ervan bewust dat het om meer gaat dan 'leren' alleen. Als school willen we bijdragen aan de vorming van leerlingen die in vrijheid en veiligheid hun kwaliteiten kunnen inzetten. Leren leren, leren kiezen en leren (samen)leven gaan daarbij hand in hand.

Op deze manier wil de Margarethaschool leerlingen toerusten voor de wereld van vandaag en morgen. We willen daarbij een oefenplek zijn waarin diversiteit realiteit is.

Deze manier van school zijn, vraagt de actieve inzet van alle betrokkenen en biedt ruimte voor groei en verscheidenheid.

Dit alles is helaas geen garantie voor een pestvrije school maar we vinden dat de schooltijd ook onbezorgd en plezierig hoort te zijn. Op de Margarethaschool zorgen we er dan ook voor dat pesten aangepakt wordt.

Pesten voorkom je niet met een protocol maar het schept wel duidelijkheid en geeft aan op welke wijze ons beleid is gericht op het voorkomen ervan. Preventief.

Dit protocol maakt deel uit van onze pedagogische huisstijl waarbij schoolbrede afspraken bij de start van elk schooljaar worden besproken met leerlingen in de klas. Bij deze huisstijl hoort het gedragsprotocol¹ waarbij we elk schooljaar weer investeren in gewenst gedrag door onze leerlingen.

Leerlingen kunnen met vragen terecht bij hun eigen juf of meester maar er zijn in de school ook twee anti-pestcoördinatoren en een vertrouwenspersoon, te weten juf Marloes en kindercoach Hadewych (ook vertrouwenspersoon). Zo weten de kinderen bij welke juf of meester ze terecht kunnen en is er altijd iemand in de buurt.

¹ Voor meer informatie hierover kunt u op onze website terecht onder 'gedragsprotocol'.

1. Inleiding

Wat is pesten? Op de site van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) staat het volgende:

“Pesten is een vorm van agressie waarbij geprobeerd wordt om iemand steeds pijn te doen. Dat kan zowel offline als online. Bij pesten zijn verschillende mensen betrokken: de pester, de gepeste en de omstanders. De pester heeft vaak een sterkere sociale positie dan degene die gepest wordt. Pesten veroorzaakt stress, angst, eenzaamheid en gebrek aan zelfvertrouwen. Pesten stopt niet vanzelf. Het is belangrijk om in te grijpen. Pesten kan stoppen als omstanders het afkeuren en de gepeste helpen.”

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook bij jongere kinderen kan er pestgedrag voorkomen. Het is een probleem dat we onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken. We hanteren daarbij de bovenstaande omschrijving voor pesten van het NJI als uitgangspunt.

Ons anti-pestbeleid bestaat uit drie componenten:

1. Preventie
2. Voorbeeldgedrag
3. Sancties

Deze componenten worden in dit protocol bij paragraaf 4 verder uitgewerkt.

Als pesten optreedt, moeten leerkrachten in samenwerking met de ouders, duidelijk stelling kunnen nemen. Pesten wordt op school als serieus probleem gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de groep), leerkrachten en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders). Leerkrachten zien er nauwlettend op toe, dat dit pestprotocol nageleefd wordt. Wanneer pesten de kop opsteekt, beschikt iedereen met dit protocol over een directe aanpak.

Het anti-pestprotocol is voor iedereen terug te vinden op de website van de school. In alle groepen wordt met de leerlingen bij de start van het schooljaar over de inhoud van het protocol gesproken. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, wordt het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar gemaakt, zodat het ook preventief kan werken.

2. Definitie

2.1. Plagen en pesten, wat is het verschil?

Het antwoord op die vraag is niet eenvoudig, want het onderscheid tussen plagen en pesten is soms moeilijk te maken. Over het algemeen vindt plagen incidenteel plaats en zijn bij plagen beide partijen aan elkaar gewaagd of zelfs vrienden van elkaar. Bij pesten ligt dat anders.



We spreken over **plagen** wanneer het gedrag van kinderen een uitnodigend karakter heeft om iets terug te doen vanuit een veilige sfeer. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar uit te dagen leren kinderen om te gaan met allerlei conflicten.

We spreken over **pesten** als een kind zich ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag of buitengesloten wordt van een groep. De inzet van het pestgedrag is macht door intimidatie. Bij pestgedrag zien we vaak een vaste rolverdeling terug bij de betrokken kinderen.

De belangrijke verschillen tussen pesten en plagen zijn dus:

- Pesten gebeurt met opzet, plagen niet.
- Pesten gebeurt telkens opnieuw tegen hetzelfde kind (stelselmatig), plagen gebeurt af en toe en tussen verschillende personen.
- Bij pesten is er sprake van ongelijkheid (in macht, kracht of sociale status), bij plagen is die ongelijkheid niet of veel minder aanwezig en zijn kinderen ongeveer even sterk.

2.2. Incidenteel of structureel?

Indien er sprake is van een incident tussen leerlingen hanteren we op school verschillende stappenplannen, afhankelijk van het leerjaar waarin de leerlingen zich bevinden.

Zo kennen we de “herstelmuur” voor de onderbouw:



Het zes stappenplan om ruzie op te lossen voor de middenbouw:

1. Stop en koel af
2. Praat met elkaar en luister naar elkaar
3. Zoek uit wat je allebei wil
4. Bedenk een paar oplossingen
5. Kies het advies dat iedereen het beste vindt
6. Maak een plan en voer het uit



En voor de bovenbouw kennen we S.T.O.R.M.

S.T.O.R.M.

 **Stop en koel af**

OM DE BEURT

Toon respect



- Wat is het probleem?
- Wat dacht je?
- Wat voelde je?
- Wat deed je?

SAMEN

 **Oplossingen laten bedenken**

- Is er iemand gekwetst?
- Ja? Hoe kan je het goed maken?
- Nee? Hoe kun je het de volgende keer anders doen?

Rustig samen een oplossing kiezen

Maak een plan en voer het uit

www.klassenkracht.nl

De stappen die worden ondernomen indien er sprake is van een terugkerend en meer structureel probleem, worden verder omschreven onder paragraaf 4.2.

3. Uitgangspunten

Dit pestprotocol is een handreiking voor leerkrachten, ouders en leerlingen van school waarin is vastgelegd dat we pestgedrag niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze (zie paragraaf 4) aanpakken. De Margarethaschool wil voor alle kinderen een veilige school zijn. Dit betekent dat onze school expliciet stelling neemt tegen pestgedrag en concrete maatregelen neemt indien pestgedrag voorkomt.



3.1. Veiligheid op school

Kinderen leren optimaal in een omgeving waarin ze zich veilig en geaccepteerd voelen. Een leerkracht moet zo'n omgeving bieden in de schoolklas. Het is niet alleen een leeromgeving, maar net zo goed een leefomgeving. Een basisbehoefte van een kind is dat hij/zij zich veilig voelt. Het is tegelijk een voorwaarde voor de ontwikkeling.

3.2. Pedagogisch klimaat

Een goed pedagogisch klimaat wordt in grote mate bepaald door relaties. De leerkracht speelt daarbij een belangrijke rol in de klas:

- Aandacht hebben voor de kinderen en zich in hun situatie in kunnen leven.
- Authentiek zijn en gezag hebben.
- Vertrouwen in leerlingen hebben. Ondersteunen van het zelfvertrouwen van de kinderen, door hen het gevoel te geven dat ze het kunnen.
- Respect tonen voor leerlingen en het onderlinge respect tussen de kinderen bevorderen.
- Zorgen voor een ordelijke en functionele leeromgeving. Het geeft rust en veiligheid als de kinderen weten waar alles staat en welke functie het heeft.
- Stimuleren van de zelfstandigheid en het verantwoordelijkheidsgevoel bij de kinderen.
- Hanteren van heldere regels, dat schept duidelijkheid. Er zijn in de school duidelijke omgangsregels afgesproken, zowel in de klas als daarbuiten.

3.3. Orde in de klas

Voor orde in de klas is het nodig dat de kinderen duidelijk weten wat er van hen verwacht wordt. Ook is het belangrijk om incidenten te voorkomen. Het is goed om samen regels te ontwikkelen, die je als klas belangrijk vindt. Door dit te beperken tot een aantal basisregels, kan de leerkracht voorkomen dat er een regelcultuur ontstaat. Voorspelbaar en transparant gedrag hierbij door de leerkracht is van belang voor kinderen. Afgesproken regels worden nageleefd, gewenst gedrag wordt beloond en ongewenst gedrag wordt besproken volgens duidelijke regels zoals opgenomen in het gedragsprotocol.

3.4. Anti-pest coördinatoren

Op school hebben we twee anti-pestcoördinatoren. Dit zijn juf Marloes van Zomeren en kindercoach Hadewych van Kempen. Leerlingen kunnen er altijd naartoe als ze vragen hebben of iets willen bespreken indien ze er met de eigen juf, meester of klasgenoten niet uitkomen.

Zij hebben de volgende taken:

- Ze zijn verantwoordelijk voor het **anti-pestbeleid** binnen onze school. Ze houden zicht op de berichtgeving en wetgeving omtrent het onderwerp pesten binnen het primair basisonderwijs zodat ons anti-pestbeleid up-to-date is en voldoet aan de wettelijke richtlijnen.
- Ze zijn er verantwoordelijk voor dat alle direct betrokken partijen **kennis hebben** van het anti-pestprotocol. Ze ervoor zorgen dat het anti-pestprotocol binnen de school regelmatig onder de aandacht wordt gebracht en 'leeft' binnen onze school.
- Eens in het jaar zetten ze het anti-pestprotocol bij een teamvergadering op de agenda. Dit om als team gezamenlijk te beoordelen of het protocol nageleefd wordt, of het (nog) up-to-date is en of we er als team zaken in zouden willen veranderen.
- Binnen onze school zijn ze het **aanspreekpunt** voor alles wat te maken heeft met 'pesten'. Zowel leerlingen, als ouders en collega's kunnen een beroep op hen doen. Als leerlingen, ouders en leerkrachten er samen niet uitkomen, brengen ze samen met de betreffende leerling(en), ouders en leerkracht(en) het pestprobleem in kaart en gaan op zoek naar oplossingen. Vervolgens bewaken ze het traject dat uitgezet wordt en blijven ze het aanspreekpunt.

4. Preventie, voorbeeldgedrag en sancties

Door het scheppen van een fijn groepsklimaat in de klas, waarin sociaal gedrag, weerbaarheid en goede normen de basis zijn, willen we ervoor zorgen dat pesten weinig tot geen voedingsbodem heeft.

We hanteren daarvoor op school het 4 lademodel; een methodiek om maatschappelijk gewenst gedrag op school aan te leren en ongewenste gedragingen te voorkomen of af te leren.



Het model heeft twee pijlers, als eerste een objectief kader om de ernst van overtreding te bepalen en als tweede voor elke categorie van overtreding een eigen 'lade' met een passende maatregel.

Alle maatregelen worden genomen met het oog op 'herstel'. Dat betekent dat door te praten met de kinderen, we hen willen laten inzien waarom hun gedrag verkeerd was en hen zelf mee laten bepalen hoe ze hun negatieve gedrag kunnen herstellen.

Boven op het 4 lademodel zijn twee extra laden te vinden: een witte lade waarbij 'gewenst gedrag' het doel is en een wolkendak, 'the sky is the limit'. Het wolkendak symboliseert 'excellent gedrag' waarbij een leerling eigen initiatief neemt of een voorbeeldfunctie laat zien.

Daarnaast stellen we op school regelmatig een onderwerp in de kring aan de orde.

Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies komen aan bod. Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals spreekbeurten, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en groepsopdrachten. Indien zich toch een situatie met pestgedrag voordoet, zal de leerkracht in eerste instantie de groep aanspreken.

4.1. Preventie

We willen dat kinderen zich respectvol naar elkaar toe gedragen. Het is van belang om als volwassenen het goede voorbeeld te geven en daarbij passende omgangsvormen te hanteren. Volwassenen moeten voorspelbaar gedrag vertonen, dit vergroot het gevoel van veiligheid bij kinderen. We gaan hierbij uit van onze schoolregels:

Wij, dat zijn leerlingen, personeel en ouders,

1. *zijn aardig voor elkaar*
2. *accepteren elkaar en elkaars verschillen*
3. *vinden dat iedereen erbij hoort*
4. *doen elkaar geen pijn en gebruiken geen scheldwoorden*
5. *lossen misverstanden met elkaar op door het 6-stappenplan te gebruiken*
6. *helpen elkaar*
7. *lopen rustig en stil door de school*
8. *zijn zuinig op onze spullen en die van anderen*
9. *houden de klas, de school en de omgeving netjes.*

Ouders die zich niet houden aan de regels en normen van de school, worden door de directeur hierop aangesproken met behulp van het 4 lademodel. Teamleden spreken elkaar aan op hun gedrag. Indien dit tot onvoldoende resultaat leidt, spreekt de directeur hen aan op het gedrag.

Kinderen en leerkrachten mogen in hun eigen groep een aanvulling geven op deze vastgestelde schoolregels, in overleg met de leerkracht. Die aanvulling wordt opgesteld, door en met de groep, dit zijn de zogenaamde klassenregels. De klassenregels worden zichtbaar in de klas opgehangen; de schoolregels zijn binnen de school zichtbaar gemaakt met behulp van posters.

4.2. Sancties

Als er sprake is van incidenteel pestgedrag binnen de groep dan wordt dat met de betrokken leerlingen besproken door de groepsleerkracht. Dit gesprek staat niet op zichzelf maar wordt regelmatig herhaald om controle te houden over het gedrag. Van deze gesprekken worden aantekeningen gemaakt in het leerling dossier van de betreffende leerling(en). Ook de eerdergenoemde stappenplannen (paragraaf 2.2.) worden hierbij gehanteerd.

Naast deze interventie kan de No-Blame² aanpak worden gehanteerd. Hierbij gaat de leerkracht na een gesprek met de gepeste een gesprek aan met een steungroep van leerlingen om gezamenlijk te kijken hoe het voor het gepeste weer zo prettig mogelijk kan worden in de groep. Uit onderzoek blijkt namelijk dat pestgedrag in stand wordt gehouden doordat medeleerlingen het gedrag gedogen. Door hen medeverantwoordelijk te maken voor een oplossing, voelt de pester dat hij/zij alleen staat en verdwijnt het pestgedrag eerder.

Indien er systematisch pestgedrag wordt gesignaleerd stellen we de volgende procedure in werking:

- ✓ Iedereen binnen school draagt de verantwoording elkaar in alle gevallen op ongewenst (pest) gedrag te wijzen en stelling te nemen tegen dit pestgedrag. De gepeste wordt beschermd tegen de pester. Meld pestgedrag bij de verantwoordelijke groepsleerkracht.
- ✓ Ouders van de pester worden samen met de pester door de groepsleerkracht op de hoogte gesteld van de ongewenste gebeurtenissen in een gesprek op school. Aan het eind van dit oudergesprek worden de afspraken met de pester uitdrukkelijk doorgesproken en vastgelegd in een verslag. De ouders en anti-pestcoördinator krijgen een kopie van dit verslag. In het verslag wordt tevens een afspraak opgenomen voor een vervolgesprek met de ouders.
Ook de op te leggen sancties bij overtreding van de afspraken worden daarbij vermeld. Gedacht kan worden aan:
 - een boek lezen of een film kijken over pesten
 - een excuusbrief aan het slachtoffer schrijven
 - overleg met de gepeste over wat te doen om het goed te maken
 - uitsluiting van met name de situaties die zich in het bijzonder lenen voor pestgedrag: buitenspelen, overblijven, gym of excursies.
- ✓ Als het probleem zich toch blijft herhalen meldt de leerkracht dit gedrag aan de directeur van de school. De leerkracht overhandigt de directeur een lijst met daarop de data van de gebeurtenissen, de data en inhoud van de gevoerde gesprekken en de vastgelegde afspraken zoals die gemaakt zijn om het pesten aan te pakken. De school roept de ouders van de pester op school voor een gesprek. Ook het kind wordt bij het gesprek betrokken. De school legt dit gesprek vast. Alles wordt zorgvuldig gedocumenteerd. Er worden verslagen gemaakt van de gesprekken die gevoerd zijn en de afspraken die gemaakt zijn. Als het gedrag van de pester niet aanzienlijk verbetert en/of de ouders van het kind werken onvoldoende mee om het probleem aan te pakken, kan de directie overgaan tot een bijzondere maatregel: een tijdelijke schorsing.

² Zie bijlage 2 'No blame'.

5. Vijf sporen aanpak³

Formulieren en procedures alleen leiden niet tot het verdwijnen van ongewenst gedrag. Wel is het belangrijk om in het geval van pestgedrag duidelijk te beschrijven wat er gebeurt en wat er wordt gedaan als aanpak van dit probleem. Op de Margarethaschool gaan we ervan uit dat alle betrokkenen belangrijk zijn voor de oplossing van het pestprobleem. En gaan we uit van 'de vijf sporen aanpak'. Dit houdt in dat je bij pestgedrag vijf partijen (h)erkent en betreft bij de aanpak. Het gaat om:

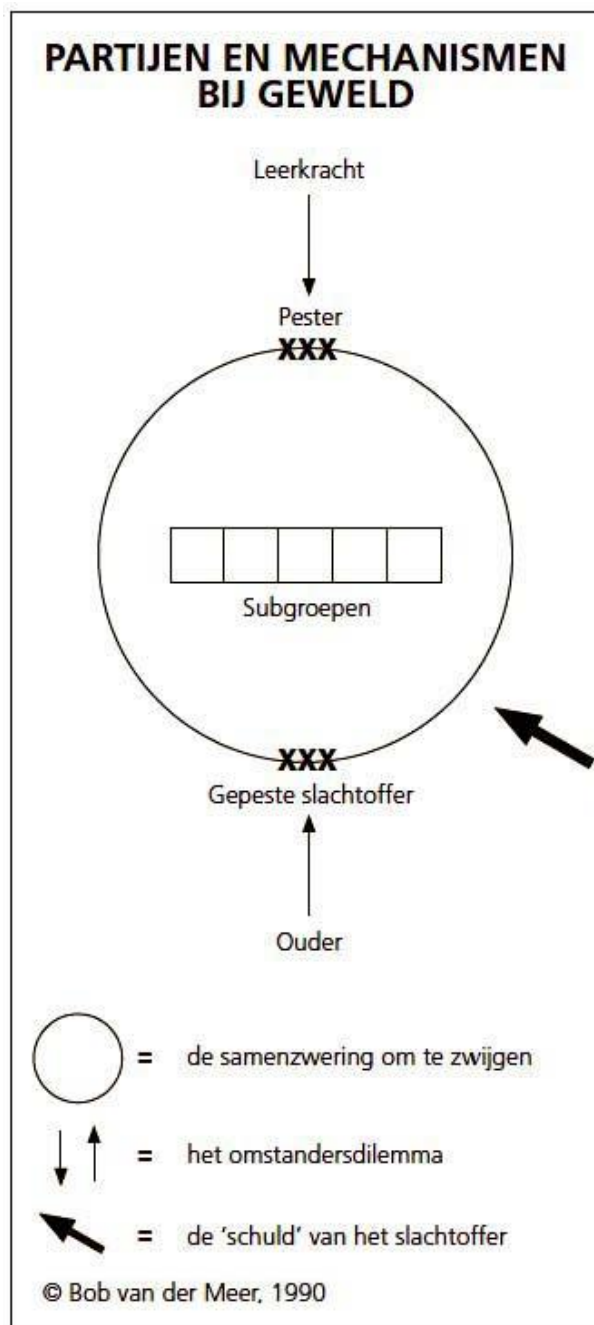
- leerlingen die met de pester mee pesten, omdat ze bang voor hem/haar zijn;
- leerlingen die mee pesten, omdat ze er beter van (denken te) worden;
- leerlingen die niet mee pesten, maar ook niets doen om een einde te maken aan het gedrag van de pester;
- enkelingen die niet zien dat er in de klas wordt gepest;
- enkelingen met een hoge sociale status in de groep die het af en toe voor het slachtoffer opnemen.

De andere partijen in het schema zijn de pester (de kruisjes aan de bovenkant), de leerkracht (de pijl van boven naar beneden), ouder (de pijl van onder naar boven) en de gepeste leerling (de kruisjes aan de onderkant).

5.1. Het zwijgen doorbreken

Veel kinderen in een groep weten dat er gepest wordt; toch durven leerlingen het niet naar buiten te brengen, uit angst om voor verklikker of snitch te worden aangezien.

De manier om dit mechanisme te doorbreken is de regel die we school hanteren: je mag nergens over klikken, maar als de regels die jullie met elkaar hebben afgesproken, worden overtreden, heeft iedereen het recht en de plicht dit aan elkaar, de leerkracht en de ouders te vertellen en dat noemen we geen klikken of snitchen.



³ Ontwikkeld in 1990 door Bob van der Meer; psycholoog en expert sociale veiligheid bij Pesten.net

5.2. Het omstanderdilemma

Dit mechanisme is de verantwoordelijkheidsverwarring als een groep kinderen wordt geconfronteerd met een vorm van geweld. Wie voelt zich verantwoordelijk?

Een oplossing voor dit dilemma binnen onze school is: duidelijk maken aan kinderen dat iedereen op school verantwoordelijk is voor elkaars veiligheid, wat inhoudt dat, als iemand iets dwars zit hij of zij dat niet alleen kenbaar mág, maar ook móet, maken.

5.3 Blaming the victim

Dit is een mechanisme dat kinderen er expliciet van weerhoudt om de werkelijkheid onder ogen te zien. Voor ieders ontwikkeling is het niet zo handig om belangrijke waarnemingen in de wereld om je heen te negeren. Het staat je in de weg om iets te leren. Pesten is onaanvaardbaar, en het is goed om weer even naar je opties te kijken op het moment dat je daaraan herinnerd wordt. Het doet ook iets met je empathie. Het staat je in de weg om met een ander mee te leven. Dat kan soms nuttig zijn, om te voorkomen dat je overmand wordt door empathie voor iedereen – maar het blokkeert ook de mogelijkheid om contact te maken.

De enige oplossing voor dit mechanisme is: aan elkaar voortdurend duidelijk maken dat niemand erom vraagt om slachtoffer van geweld te zijn of te worden.

Zoals gezegd zijn bij pesten vijf partijen te onderscheiden, en daarom hanteren we op school een vijfsporenaanpak bij het pesten. De aanpak bestaat uit de volgende activiteiten:

1. Mobiliseren van de zwijgende middengroep

De zwijgende middengroep kan worden gemobiliseerd door voor leerlingen regels en pictogrammen te gebruiken en aan leerlingen de opdracht te geven zelf regels te maken en ze regelmatig kort aan de orde te stellen.

Geef leerlingen inzicht geven in hun eigen rol bij pesten en denk met hen mee over hun bijdrage die ze kunnen leveren aan mogelijke oplossingen. Stimuleer en ondersteun een actieve rol van henzelf daarbij.

2. Hulp aan de pester

De hulp aan de pester is, naast de hulp aan het gepeste kind, een mogelijke taak voor de anti-pest coördinatoren. Het is voor leerkrachten om meerdere redenen niet zo eenvoudig om een gesprek met de pester te hebben.

- Geef aan wat pesten voor een ander betekent.
- Helpen op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.
- Hanteer duidelijke regels en afspraken.
- Bied veiligheid aan leerlingen; uitleggen wat we gaan doen om het pesten te stoppen.
- Grenzen stellen, een oplossingsgerichte aanpak te kiezen en daar, indien nodig consequenties aan te verbinden.

3. Professionaliseren van leerkrachten

De manier van handelen door leerkrachten kan, evenals bij leerlingen, worden veranderd door hen op de hoogte te stellen van achtergrondinformatie over het probleem (cognitieve

component), hen te laten ervaren wat het is om buitengesloten en gepest te worden (emotioneel affectieve component) en in het beleidsplan van de school de verplichting op te nemen om, wanneer zij zien of vermoeden dat kinderen elkaar pesten, daar duidelijk stelling tegen te nemen (conatieve component). Leerkrachten zijn in 2019 geschoold in het zogeheten Sensoa Vlaggensysteem.

4. Professionaliseren van ouders

Ouders van gepeste kinderen:

- Neem het probleem serieus en steun uw kind. Zeg dat u samen met anderen gaat
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Maak een duidelijk onderscheid tussen plagen, ruzie en pesten.
- Vraag aan uw kind wie er pest en wanneer dat gebeurt.
- Vraag aan uw kind wat hij of zij gedaan heeft om het probleem aan te pakken.
- Geef informatie over pesten en gepest worden. Lees over pesten en laat uw kind boeken over pesten lezen.
- Neem contact op met de leerkracht van uw kind om het probleem te bespreken.
- Beloon uw kind. Pesten ondermijnt het zelfrespect; laat uw kind merken dat het er mag wezen.
- Blijf in open gesprek met uw kind. Informeer regelmatig hoe het nu gaat.

Ouders van pesters:

- Ga na of uw kind goed in zijn/haar vel zit.
- Laat uw kind merken, bijv. door het te vertellen, dat u van hem of haar houdt.
- Neem het probleem serieus.
- Straf niet fysiek, slaan helpt niet.
- Maak uw kind duidelijk dat pesten absoluut niet kan.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Bespreek met uw kind welke maatregelen nodig zijn om het pesten te stoppen.
- Houd in de gaten of het pesten na verloop van tijd niet opnieuw begint.
- Zoek eventueel hulp van deskundigen.

Aan alle andere ouders:

- Neem het pestprobleem serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Bespreek met uw kind zijn/haar rol bij het pesten.
- Zoek samen met uw kind naar mogelijkheden om er iets aan te doen.
- Bespreek de pestsignalen met anderen (ouders, leerkrachten).
- Geef zelf het goede voorbeeld, veroordeel anderen niet en neem het niet over van uw kind.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind sociale vaardigheden.

5. Hulp aan het gepeste kind

- Naar een kind luisteren en zijn probleem serieus nemen.
- Met een kind overleggen over mogelijke oplossingen.

- Samen met een kind en steungroep werken aan oplossingen.
- Zo nodig een kind deskundige hulp aan te bieden, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden of begeleiding door de kindercoach.
- Te zorgen voor follow-up gesprekken.

6. Nuttige sites

- www.jeugdinformatie.nl/pesten
Kennisset Jeugd. Leer van collega's, reageer en deel uw inspirerende ervaringen en praktische tips.
- www.nji.nl/pesten
Hier vind je betrouwbare informatie en praktische tips over onderwerpen waarmee je als professional in je werk te maken kunt krijgen.
- www.posicom.nl/
Anti-pestbureau Posicom is per 1 augustus 1996 opgericht, met als doel pesten aan te pakken en te voorkomen. Daartoe heeft Posicom diverse activiteiten ontwikkeld.
- www.pestweb.nl
Site met informatie, advies en tips over (digitaal) pesten. Pestweb geeft aan kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten via de telefonische hulplijn 0800-2828280, chat of e-mail een persoonlijk advies om pesten tegen te gaan.
- <https://www.kindertelefoon.nl/>
De Kindertelefoon is er voor alle kinderen en jongeren van 8-18 jaar die in vertrouwen willen praten. Je kunt met hen bellen en chatten of een bericht plaatsen op de website. Als je met hen belt of chat, praat je met een speciaal getrainde Kindertelefoon-medewerker. Op deze website kun je ook een bericht posten of zelf reageren op andere kinderen en jongeren. De kindertelefoon 0800- 0432 (gratis).
- www.noblame.nl
De No Blame methode is een aanpak om pesten te laten ophouden. Steeds meer scholen zijn zich de afgelopen jaren bewust geworden van het belang van preventie, maar omdat ongewenst gedrag nooit helemaal te voorkomen is, moet er ook een goed antwoord zijn op situaties waarbij preventie niet meer toereikend is. De methode is oplossingsgericht, werkt vanuit een niet straffend model en is toch (volgens de ontwikkelaars) zeer effectief.
- www.oudersenonderwijs.nl
Ouders & Onderwijs is er voor alle ouders met kinderen in de schoolgaande leeftijd. Ouders kunnen hier terecht voor advies en antwoorden op hun vragen.
- <https://www.stoppestennu.nl/>
Stichting Stop Pesten Nu is een Kennis-, Informatie- en Expertisecentrum over Pesten & Online Pesten (Cyberpesten). Zij delen, ontwikkelen en brengen alle (met name Nederlandstalige) kennis en informatie samen in een online bibliotheek.

7. Kinderboeken over pesten

Boeken over pesten geschikt voor- en onderbouw



Balotje vindt een vriendje
Door: Yvonne Jagtenberg
€ 7,50



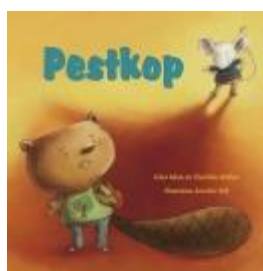
Balotje is jaloers
Door: Yvonne Jagtenberg
€ 13,99



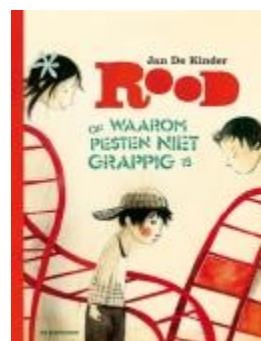
Anna anders
Door: Dave Whamond
€ 12,95



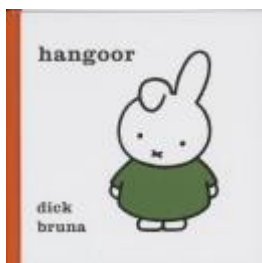
Sophia en de leeuw, Blinkend Boekje
Door: Angela Pelaez-Vargas
€ 8,95



Pestkop
Door: Beth Bracken
€ 12,50



Rood, of waarom pesten niet grappig is
Door: Jan de Kinder
€ 13,95



Hangoor
Door: Dick Bruna
€ 6,95



Hidde en de witte kraai
Door: Géwout Esselink
€ 8,95

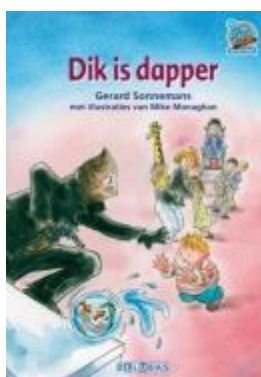


Haas en mol zoeken een uitweg
Door: Hans de Beer
€ 13,95

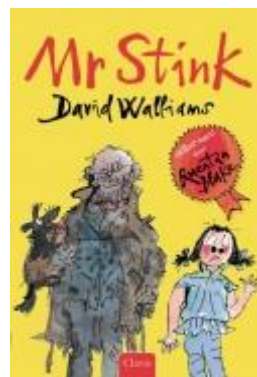
Boeken over pesten geschikt voor midden- en bovenbouw



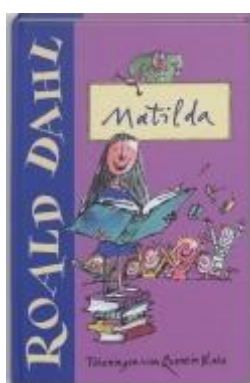
De jongen die steeds viel
Door: Thea Dubelaar
€ 15,95



Dik is dapper
Door: Gerard Sonnemans
€ 12,95



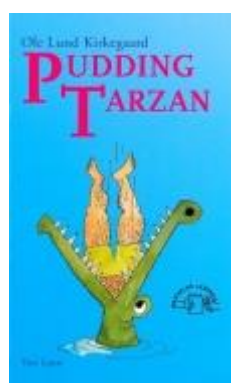
Mr. Stink
Door David Walliams
€ 17,95



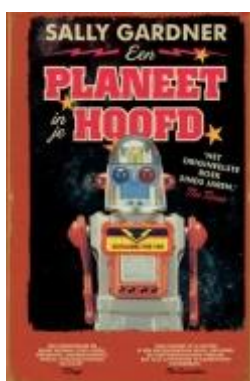
Matilda
Door: Roald Dahl
€ 15,99



Vlo en Stielkel
Door: Pieter Koolwijk
€ 13,95



Pudding Tarzan
Door: Ole Lund Kirkegaard
€ 16,99



Een planeet in je hoofd
Door: Sally Gardner
€ 17,50



Re-play
Door: Angelo Vergeer
€ 12,50



Wat als...
Door: Daniëlle Bakhuis
€ 15,95

Bijlage 1

Internetgebruik voor kinderen en volwassenen(voorbeeldgedrag).

Kinderen en internet

Iedereen maakt tegenwoordig gebruik van internet. Dat is eigenlijk vanzelfsprekend en bijna onmisbaar voor een deel van je schoolwerk en de communicatie met je vrienden. Maar omdat iedereen gebruik maakt van internet, is het juist heel belangrijk dat je hier voorzichtig mee omgaat. Heb je hier al bij stilgestaan?

- Ik gebruik het internet alleen na toestemming van de meester/juf;
- Ik geef mijn naam (email) adres of telefoonnummer alleen door op internet na toestemming van mijn juf/meester;
- Ik gebruik bij het gebruiken van een zoekmachine woorden die binnen de normen en waarden van mijn ouders, de school en mijzelf vallen (zoektermen). Ik zoek niet met woorden die te maken heb met grof woordgebruik, racisme, discriminatie of geweld. Als ik twijfel overleg ik met de juf/meester;
- Ik vertel het direct aan mijn juf/meester als ik informatie zie of e-mailberichten krijg waardoor ik me niet prettig voel;
- Ik vertel het direct aan mijn juf/meester als ik e-mailberichten krijg die ik niet vertrouw i.v.m. mogelijke virussen;
- Ik spreek nooit iets af met iemand die ik op internet 'online' heb ontmoet en die ik verder niet ken, zonder toestemming van mijn juf/meester of ouders;
- Ik verstuur geen mailtjes zonder overleg met de juf/meester;
- Ik verstuur nooit een foto of iets anders van mezelf per e-mail zonder toestemming van de meester of juf;
- Ik gebruik in mijn e-mails alleen woorden waarvan ik weet dat ze vallen binnen de normale omgangsregels. Dus geen woorden waarmee ik anderen zou kunnen kwetsen, etc;
- Ik download geen bestanden tenzij ik daarvoor toestemming heb gekregen van de juf/meester;
- Ik maak afspraken met de juf/meester over het tijdstip en de tijd dat ik gebruik mag maken van internet;
- Ik mag op school niet chatten. Dat mag alleen als de juf/meester hiervoor een opdracht heeft gegeven;
- Als ik gebruik moet maken van een wachtwoord (bijvoorbeeld om te e-mailen) dan zorg ik ervoor dat dit wachtwoord geheim blijft. Ik vertel het dus niet aan anderen die er niets mee te maken hebben;
- Ik bezoek alleen websites waarvan ik weet dat het veilig, betrouwbaar en binnen de normen en waarden van mijn ouders, de school en mijzelf vallen. Als ik twijfel overleg ik met mijn ouders en/of de juf/meester;
- Als ik per ongeluk op een website terecht kom en zie dat deze niet valt binnen de normen en waarden van mijn ouders, de school en/of mijzelf sluit ik deze direct af en meld dit aan mijn ouders of de juf/meester. Ik ben me ervan bewust dat mijn ouders en/of de meester/juf in staat zijn om terug te zien welke sites ik heb bezocht.

Kinderen en Social Media

Misschien zijn social media wel de populairste onderdelen van het computeren. En het lijkt veilig, omdat je alleen maar vriendjes of vriendinnetjes uitnodigt die je kent. Maar is dat ook zo? Let op de volgende dingen:

- Ik neem geen chatverzoekjes of video aan van onbekenden;
- Ik open geen e-mailtjes van onbekenden;
- Ik voeg geen mensen toe die ik niet ken;
- Ik blokkeer vervelende mensen;
- Ik vertel mijn wachtwoord aan niemand. Zo kan niemand op mijn Facebook komen;
- Ik maak geen stiekeme afspraken met mensen die ik ken via Snapchat.

Tips voor een goed en veilig wachtwoord

- Bedenk een onzin-zin met een getal of een leesteken bijvoorbeeld: Jij krijgt van mij een dikke 10!;
- Neem van ieder woord de eerste letter en neem de getallen en leestekens over. Je krijgt dan: Jkvmed10!;
- Zorg voor minimaal 8 tekens in je wachtwoord;
- Geef je wachtwoord nooit aan iemand anders, ook niet aan je beste vriend of vriendin;
- Laat je wachtwoord niet rondslingeren in de buurt van je pc of in je agenda;
- Gebruik niet voor alles hetzelfde wachtwoord.

Tips voor medewerkers/ouders voor het omgaan met kinderen die gebruik maken van internet:

- Spreek regels af bij het internetgebruik. Wat kan wel en wat niet? Wat voor verschil is er tussen thuis- en schoolinternet?;
- Bouw vertrouwen op met de leerlingen. Als er problemen zijn moet een leerling naar je toe willen komen;
- Blijf in de buurt bij internettende leerlingen. Controleer of de schoolregels worden opgevolgd;
- Laat persoonlijke gegevens privé blijven en let er op dat er over de leerlingen zo weinig mogelijk valt te traceren;
- Leer van je leerlingen. Je leerlingen internetten veel en vaak. Laat hen elkaar adviseren;
- Internet moet wel leuk blijven, dus vergeet niet om ook over de leuke dingen te praten;
- Gebruik niet voor alles hetzelfde wachtwoord maar verzin voor al je online activiteiten een nieuwe.

Tips voor het omgaan met digitaal pesten

- Bespreek pesten met de school;
- Bespreek digitaal pesten met je kind;
- Reageer niet op pestmails of appjes en blokkeer als dat mogelijk is de afzenders.
- Ga zorgvuldig om met je wachtwoord, zodat het niet makkelijk is jouw profielsite- of online gaming account te kraken;
- Bewaar de pestmails of appjes als bewijs;
- Wijs kinderen op gedrag op internet, wat kan wel en wat kan niet? Als je kind gepest wordt, moet je hem of haar serieus nemen, maar ook leren relativeren. Soms zijn de pestmails niet specifiek voor hem of haar bedoeld en is het goed deze te negeren.

Tips voor chatten

- Plaats de computer waar je kind op internet op een plek waar je er zicht op hebt;
- Weet waar je kind chat en toon interesse in wat je kind daar doet en met wie het chat. Spreek tijden af wanneer je kind mag chatten en hoe lang het mag chatten;
- Bereid je kind voor op wat het kan verwachten en tegenkomen in de chatroom. Leg uit waar het op moeten letten en hoe het kan omgaan met problemen. Zie hiervoor onderstaande tips;

- Help je kind bij het verzinnen een goede nickname. Let er bijvoorbeeld op dat het geen informatie geeft over zijn/haar echte naam of leeftijd via deze nickname. Voorkom ook suggestieve namen zoals 'sexygirl'. Dit soort namen trekt een bepaald slag mensen aan;
- Geef je kind mee dat het voorzichtig moet zijn met het vermelden van persoonlijke gegevens als adres, (mobiele) telefoonnummer of achternaam. Het geven van persoonlijke gegevens aan iemand die je niet kent is onverstandig;
- Maak je kind duidelijk dat de virtuele wereld een schijnwereld kan zijn. Wat gepresenteerd wordt als echt kan een verzinsel zijn. Wie zich voordoeft als vrouw is mogelijk een man. Wie zich voordoeft als kind is wellicht een volwassene;
- Maak je kind ervan bewust dat alle gesprekken, foto's, webcamsessies en filmpjes opgeslagen en hergebruikt kunnen worden door chatbuddies. Vraag of je kind de personen met wie het dit soort informatie uitwisselt echt kent;
- Maak je kind ervan bewust dat degene met wie het chat vervelende beelden voor de webcam kan tonen;
- Wees alert op pesten en andere vormen van belediging. Vertel je kind dat het er niet op moet reageren en ze zelf niet mag versturen. Wanneer je kind gepest wordt, meldt dit dan bij de chatroom moderator. Deze kan de pester uit de chatroom verwijderen. Blokkeer de dader. Hij/zij kan dan geen berichten meer sturen naar je kind;
- Als je kind wil afspreken met een chatvriend(in), zorg dan dat er iemand meegaat en dat ze afspreken op een openbare plek waar veel mensen zijn;
- Wijs je kind erop dat er een kans bestaat dat het tijdens chatten in open chatrooms ongevraagde berichten met ongewenste inhoud kan ontvangen;
- Je kunt als ouder de chatsite waar je kind regelmatig chat op een aantal zaken controleren:
 - Zijn er moderators aanwezig in de chatroom? Geen moderators betekent onveilig chatten. Hoe meer moderators, hoe beter
 - Is er een mogelijkheid om andere chatters te negeren/blokkeren? Op die manier kun je voorkomen dat je benaderd blijft worden door vervelende chatters
 - Is er een help-functie aanwezig waar je naar toe kunt als er problemen zijn?
 - Kun je klachten indienen en wordt ergens beschreven wat er met je klacht gedaan wordt?
 - Is er een scheldwoordenfilter aanwezig?
 - Geeft de chatsite informatie over hoe je moet chatten of waar je meer informatie kunt vinden? Kijk op www.chatinfo.nl voor chatsites die voldoen aan de Richtlijnen voor veilig chatten.

Tips voor e-mails

- Vertel je kind dat het geen e-mails moet openen van onbekende personen
- Probeer je kind gebruik te laten maken van meerdere e-mailadressen. Het belangrijkste e-mailadres mag alleen aan betrouwbare personen worden gegeven. Hiermee voorkom je dat dit e-mailadres misbruikt wordt
- Vertel je kind dat het voorzichtig moet zijn met het openen van attachments (bijlagen). Deze kunnen virussen bevatten
- Installeer een Spamfilter of maak gebruik van de faciliteiten die je provider biedt. Vraag je kind of het aan jou wil vertellen wanneer het ongewenste e-mail ontvangt
- Vertel je kind dat het nooit op spam mag reageren, maar deze direct moet verwijderen
- Installeer een virusscanner met de meest recente virusdefinities
- Vertel je kind wantrouwig te zijn bij e-mails die waarschuwen tegen een bijzonder gevaarlijk virus of die beweren dat je geld kunt verdienen door de mail naar zoveel mogelijk mensen door te sturen. Deze berichten zijn vaak onwaar en alleen bedoeld om (te) veel e-mailverkeer op gang te brengen. Dit soort e-mails worden hoaxes genoemd

- Waarschuw je kind tegen e-mails waarin een betrouwbare instantie vraagt om persoonlijke gegevens. Je hebt hier te maken hebben met phishing. Banken zullen je nooit een e-mail sturen met de vraag je pincodes, passwords of andere persoonlijke informatie vrij te geven of met een link naar een pagina waar dergelijke informatie gevraagd wordt. Zorg ervoor dat je kind niet reageert op zo'n bericht en het direct verwijdt
- Zorg ervoor dat je kind zeer zorgvuldig is met het verstrekken van zijn/haar persoonlijke gegevens.

Tips voor surfen

- Zorg ervoor dat je kind voorzichtig is met het geven van zijn/haar persoonlijke gegevens op websites. Het moet zorgvuldig omgaan met het vermelden van persoonlijke gegevens, bijvoorbeeld in gastenboeken, forums etc. Kwaadwillende kunnen hiervan misbruik maken
- Surf ook eens samen met je kind
- Een internetfilter is een hulpmiddel om (jonge) kinderen tegen ongewenste inhoud beschermen;
- Steeds meer zoekmachines bieden een familiefilter aan. Als je dit filter inschakelt worden websites met informatie die niet voor kinderen geschikt is, niet in het resultaat opgenomen. Verschillende zoekmachines zoals Google bieden de mogelijkheid een filter aan te zetten. Laat je kind gebruik maken van deze zoekmachines
- Tijdens het surfen kan ongemerkt spyware op de computer geïnstalleerd worden. Installeer daarom een anti-spywareprogramma en een firewall op de computer
- Gebruik een goede virusscanner
- Installeer een pop-up killer om het automatisch openen van (reclame)schermen tegen te gaan;
- Verwijder regelmatig cookies van de computer. Een cookie is een heel klein tekstbestandje dat op je vaste schijf is geplaatst door een webpaginaserver. Een cookie onthoudt bepaalde instellingen die je op een website hebt aangebracht, zoals taalkeuze. Als je cookies ingesteld zijn, hoef je bijvoorbeeld slechts één maal deze keuze te maken; de volgende keer dat je naar de website surft, kom je automatisch terecht op de taal van jouw keuze
- Scan je computer regelmatig op spyware en adware. Hiervoor zijn goede gratis programma's te downloaden;
- Verhoog de standaard veiligheidsinstellingen en privacy instellingen van je browser en e-mailsoftware. Dit kan bijvoorbeeld bij de opties van je browser.

Bijlage 2 No blame-methode

De No Blame methode is een stappenplan om effectief en oplossingsgericht tegen pesten op te treden. De stappen lijken op zich simpel; in eerste instantie neem je het kind dat gepest wordt apart en bespreekt de problemen. Vervolgens wordt een groepje kinderen geformeerd die een steungroep vormen en gaan helpen en tenslotte kijk je na een week of twee wat er veranderd is. Zoals op de site (<http://www.noblame.nl/>) staat vermeld, volstaat dit protocol in 90% van de aangepakte incidenten.

Omdat het bij deze aanpak belangrijk is geen deel van het probleem te worden en omdat je een beroep doet op de leerlingen om het probleem op te lossen, zijn communicatieve vaardigheden essentieel voor het slagen van deze aanpak.

Het gesprek is oplossingsgericht, de oorzaak en schuld is geen onderwerp van gesprek. Er wordt alleen benoemd hoe de gepeste zich voelt en gezamenlijk wordt gekeken wat ieder afzonderlijk hieraan kan doen om dat te verbeteren. Hier worden afspraken over gemaakt, die ook worden genoteerd en ongeveer na een week worden besproken. De evaluatie vindt plaats door zowel een gesprek te voeren met alle betrokkenen (ook de gepeste) om zicht te krijgen op de veranderingen.

