



## Inhoudsopgave

### 1. Vooraf

### 2. Pesten

Wat is pesten?

Hoe wordt er gepest?

De gepeste leerling

De pester

De meelopers en de andere leerlingen

Het aanpakken van pesten

### 3. Het pestprotocol

Uitgangspunten

De vijfsporenaanpak

Preventieve maatregelen

### 4. Het stappenplan na een melding van pesten

De leerkracht

De IB-er en de directeur

Het protocol onaangepast gedrag

### 5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Hoe wordt er gepest?

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

### 6. Bijlagen

Bijlage I (Het protocol onaangepast gedrag)

Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)

Bijlage III (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)

Bijlage IV (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)

Bijlage V (Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten)



## 1. Vooraf

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

De school is sinds 2018 Kanjergecertificeerd. Dit betekent dat alle leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel werken volgens de Kanjermethode.

Veel van wat er in dit protocol staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze school. In die jaren hebben we opnieuw gemerkt, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. En die signalering en melding schieten nog te vaak tekort, zodat de leerling met zijn probleem alleen blijft staan.

Dit protocol is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders) en liefst ook leerlingen op de hoogte te brengen, van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel om het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst.

## 2. Pesten

- Wat is pesten?
- Hoe wordt er gepest?
- De gepeste leerling
- De pester
- De meelopers en de andere leerlingen
- Het aanpakken van pesten

### **Wat is pesten?**

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

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.

Leerkrachten 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 hierom 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 leerkrachten betekent het dat ze kanjergesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer 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, gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven
- 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 Achterhoeks.

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 van gepest worden (ook van belang voor ouders)*

- 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

### **De pester (zwarte pet)**

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 (rode pet), 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 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)

### **De 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.

### **Het aanpakken van pesten**

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

### 3. Het pestprotocol

- A. Uitgangspunten
- B. De vijfsporenaanpak
- C. Preventieve maatregelen

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

#### A. Uitgangspunten

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

- a) Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- b) De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren. (Kanjertaining)
- c) Leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- d) De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- e) De school ontplooit preventieve (les)activiteiten. (o.a. Kanjertraining)

#### B. De vijfsporenaanpak

- De school zorgt dat de directeur, de IB-er, leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
- De 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 gebeurt
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp door de directeur en de IB-er

#### *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 in het gedrag



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

De leerkracht 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 leerkracht 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 (zie ook site Kanjertraining)
- 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.

#### **C. Preventieve maatregelen**

Elke leerkracht bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en Kanjerregels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de leerkracht 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.

Twee maal per jaar worden de vragenlijsten van het Kanjerleerlingvolgsysteem afgenomen. Pestgedrag kan ook middels dit instrument gesignaleerd worden. Hierover worden afspraken gemaakt tussen de IB-er en leerkracht.

#### **4. Het stappenplan na een melding van pesten**

- A. De leerkracht
- B. De IB-er en de directeur
- C. Het protocol onaangepast gedrag

##### **A. De leerkracht**

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de leerkracht eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Vervolgens organiseert de leerkracht een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De leerkracht bespreekt direct het traject genoemd onder B indien het pesten zich herhaalt.
3. De leerkracht praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid iedere leerling heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de leerkracht het gedrag aan de IB-er/de directeur van de leerling(en).
5. De leerkracht licht ouders van de gepeste/pester in en kondigt aan dat de directeur ook wordt ingeschakeld.

##### **B. De IB-er en de directeur**

1. De directeur neemt de rol van de leerkracht over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt. Er vindt altijd overdracht plaats over pesten tussen de directeur en de IB-er. Betreft het een zorgleerling dan wordt de IB-er actief betrokken bij het traject.
2. Zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het gesprek met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage III)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het gesprek met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door het de directeur.
6. Zij of de betrokken leerkracht stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van herhaald gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Zij koppelt alle informatie weer terug naar de leerkracht.

### **C. Het protocol onaangepast gedrag**

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt het protocol onaangepast gedrag in werking gesteld (zie bijlage I). De ouders worden van dit protocol op de hoogte gesteld.

#### **5. Digitaal pesten (ofwel Cyberpesten)**

- A. Wat is cyberpesten?
- B. Hoe wordt er gepest?
- C. Het stappenplan na een melding van cyberpesten

##### **A. Wat is Cyberpesten?**

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking. (social media)

##### **B. 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 tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

##### **C. Het stappenplan na een melding van cyberpesten**

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen.
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
4. Verwijs de ouders zo nodig door. Er is een telefoonnummer dat ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
  - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
5. 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. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101)



## 6. Bijlagen

1. Bijlage I  
(Protocol onaangepast gedrag)
2. Bijlage II  
(Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)
3. Bijlage III  
(Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)
4. Bijlage IV  
(Tips voor leerlingen om veilig te internetten)
5. Bijlage V  
(Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten)

## **Bijlage I**

### **Protocol: Wat te doen bij ernstig onaangepast gedrag?**

#### *Inleiding:*

In het kader van de Kanjertraining hebben we tijdens de nascholingsbijeenkomsten het belang besproken van eenduidig handelen van personeel van school naar kinderen die ernstig onaangepast gedrag vertonen. In de meeste gevallen doen zich deze situaties voor in de hogere groepen, wanneer de groepsleerkracht afwezig is. Echter ook tijdens pauzes, of voor of na schooltijd kunnen zich incidenten voordoen, die om duidelijke maatregelen en sancties vragen.

#### *Wat is ernstig onaangepast gedrag?*

In schoolverband hebben we het over ernstig onaangepast gedrag wanneer kinderen, ook na herhaaldelijk waarschuwen, de normale lesgang verstoren en daarbij geen of weinig respect tonen voor (inval)leerkracht en/of klasgenoten. Ook fysiek geweld of het dreigen daarmee, waardoor de leerling de veiligheid van anderen in gevaar brengt, behoort tot deze categorie gedrag.

#### *Hoe te handelen?*

De leerkracht probeert in eerste instantie met de leerling duidelijke afspraken te maken, waarbij de 'Kanjervraag': "Is het je bedoeling ....." een goede vraag is.

Bij die afspraak wordt de vervolgstap bij geen gedragsverbetering ook aan gegeven. Deze luidt: " Als je je niet aan de gemaakte afspraak houdt, word je niet meer gewaarschuwd, maar stuur ik je naar de directeur. "

De directeur heeft vervolgens een gesprek met de leerling en heeft daarbij meerdere opties, afhankelijk van de zwaarte van het vertoonde gedrag. De optie die gekozen wordt, wordt in overleg tussen leerkracht en de directeur vastgesteld. De twee meest waarschijnlijke opties zijn:

1. De leerling krijgt een allerlaatste waarschuwing. Er worden afspraken gemaakt, waarin het de leerling nog eens duidelijk wordt gemaakt, welk gedrag vertoond moet worden. Ook wordt aangegeven wat de consequenties zijn, wanneer de leerling dit gewenste gedrag niet vertoont. Onderdeel van die consequenties is in ieder geval een gesprek met leerling en ouders in aanwezigheid van een de directeur, waarin de leerling zijn/haar gedrag moet verklaren en waarin ook de sancties door de directeur worden meegedeeld.
2. De leerling wordt onmiddellijk geconfronteerd met sancties.  
Een gesprek, als hierboven omschreven vindt plaats. Sancties worden door de directeur aan leerling en ouders meegedeeld.



#### Sancties:

Indien door leerkracht en de directeur is vastgesteld dat er sancties moeten volgen zijn er meerdere mogelijkheden. De meest waarschijnlijke zijn:

1. Uitsluiting van de lessen in het groepslokaal. De leerling wordt gedurende kortere of langere tijd uit de groep gehaald en krijgt een plek toegewezen door de directeur in een van de overige groepen.
2. De leerling wordt uitgesloten van het buitenspelen met de andere kinderen. Deze uitsluiting vindt plaats gedurende de pauzes en de leerling gaat pas naar huis als de andere kinderen vertrokken zijn. Voor deze maatregel wordt met name gekozen, wanneer de betrokken leerling de veiligheid van andere kinderen tijdens genoemde momenten in gevaar heeft gebracht. Eventuele uitsluiting van deelname aan buitenschoolse activiteiten kan hier ook onderdeel van uitmaken.
3. Wanneer maatregel 1 of 2 geen effect hebben, worden ouders en kind op de hoogte gebracht van de mogelijkheid voor de directeur om de betrokken leerling gedurende kortere of langere tijd te schorsen. Tot een schorsing wordt eventueel overgegaan na overleg met de leerplichtambtenaar en de bovenschoolse de directeur. Wordt er gekozen voor een schorsing langer dan 5 dagen, dan vindt er ook overleg plaats met de onderwijsinspectie.

## **Bijlage II**

### **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 jongeren 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 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 heeft. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.

### **Bijlage III**

#### **Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest**

Het doel van dit gesprek is drieledig:

1. De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
2. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
3. Het schetsen van de stappen die volgen 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, 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 benoemt 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 van de counselor (op vrijwillige basis).

#### *Het pestgedrag moet stoppen*

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

## **Bijlage IV**

### **Tips voor leerlingen**

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.
- Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?
- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je leerkracht of directeur toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.

obs J.H. Isings  
Emperweg 70  
7399 AX Empe  
0575-502078  
[isings@archipelprimair.nl](mailto:isings@archipelprimair.nl)

---



- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)

### **Bijlage V**

#### **Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten**

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)
- [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)
- [www.digde-IB-erewust.nl](http://www.digde-IB-erewust.nl)
- [www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)

#### Films met als thema pesten

- Bluebird
- Mean creek
- Spijt