

Antipestprotocol

FEBRUARI 2022



HERMANN
WESSELINK
College

COLOFON

Hermann Wesselink College

Startbaan 3

1185 XP Amstelveen

020 645 97 51

Auteur(s): H. van Stelten en J. van Veen-Filius

Datum: februari 2022

Naam document: Antipestprotocol

Status document: Beleidsplan

Contactpersoon: J. van Veen-Filius, vee@hethwc.nl



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
1 Wat is pesten?	5
1.1 Plagen, ruzie maken en pesten	5
1.2 Hoe wordt er gepest en welke signalen zijn er?	5
2 Preventieve aanpak	6
2.1 Groepsvorming	6
2.2 De rol van de mentor	6
2.3 Monitoren van welbevinden van de leerlingen	6
3 Aanpak bij pesten	7
3.1 De vijfsporenaanpak	7
3.2 De rollen van school	8
3.3 De groepsdynamiek bij pesten	9
4 Digitaal pesten	11
Bijlage 1 Leidraad voor een (mentor)gesprek met de gepeste leerling	12
Bijlage 2 Leidraad voor een (mentor)gesprek met een leerling die pest	13
Bijlage 3 Wat ouders kunnen doen als hun kind wordt gepest	14
Bijlage 4 Informatie voor ouders van pestende leerlingen	15
Bijlage 5 Wat kun je doen bij digitaal pesten?	16
Bijlage 6 Bronnen	17

Inleiding

Het Hermann Wesselink College vindt het belangrijk dat een ieder die deel uitmaakt van de schoolgemeenschap, in een veilige omgeving tot zijn recht kan komen en anderen tot hun recht wil laten komen. Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie van de omgeving. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. Als school vinden we het belangrijk dat pestgedrag door iedereen serieus genomen wordt en dat leerlingen weten dat ze hulp kunnen krijgen in school en hierom durven vragen. We hebben daarom beleid (her)ontwikkeld over het voorkomen, signaleren en oplossen van pestgedrag.

Er is geen pasklare oplossing voor pesten. In de meeste gevallen moet men met elkaar een analyse maken van het probleem en de erbij horende rollen van pester, gepeste en omstanders bespreekbaar maken. Ook ouders kunnen daarbij betrokken worden.

In dit pestprotocol¹ wordt in hoofdstuk 1 beschreven wat pesten is en welke vormen van pesten er kunnen voorkomen. Aandacht voor een preventieve aanpak en groepsvorming komen in hoofdstuk 2 aan de orde. In hoofdstuk 3 wordt de aanpak van pesten beschreven met in hoofdstuk 4 aandacht voor een speciale vorm van pesten, digitaal pesten.

In de bijlagen zijn een leidraad voor (mentor)gesprekken en tips en informatie voor de ouders opgenomen.

¹ N.B. Waar in dit document gesproken wordt over:

- 'hij' wordt ook 'zij' bedoeld;
- 'ouders' worden ook 'ouder(s)/verzorger(s)' bedoeld;
- 'pester' wordt ook 'pesters' bedoeld.

1 Wat is pesten?

1.1 Plagen, ruzie maken en pesten

De grens tussen plagen, pesten en ruzie maken is lastig te definiëren. Dit kan per situatie of individu verschillend zijn. Plagen, ruzie maken en pesten, wat is het verschil?

Plagen. Je kunt van plagen spreken wanneer beide partijen even sterk zijn en er niet echt gesproken kan worden van een slachtoffer en een dader. Plagen gebeurt vaak bij personen die elkaar mogen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Door zo nu en dan een beetje geplaagd te worden en terug te plagen, zal de sociale weerbaarheid van een kind vergroot worden. Het kan goed zijn voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind of jongere. Kinderen met een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen of (ex)slachtoffers van pesten kunnen vaak niet goed tegen plagen; zij vinden het moeilijk om goed in te schatten of bepaald gedrag als plagen of pesten bedoeld is.

Ruzie. Ruzie maken wordt door kinderen nog weleens benoemd als pesten. Hoewel een ruzie geen pesten is, kan een niet goed opgeloste ruzie soms wel tot pesten leiden. Het verschil tussen ruzie maken en pesten is dat het bij ruzie gaat om een conflict over een bepaalde zaak, terwijl bij pesten niet het onderwerp centraal staat, maar het gaat om het beschadigen van een persoon.

Pesten. We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Dit geweld wordt psychisch, fysiek, seksueel of digitaal toegebracht. Bij pesten is er een duidelijke slachtoffer- en een dader-rol. Pesten is zeer slecht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het slachtoffer.

1.2 Hoe wordt er gepest en welke signalen zijn er?

Er zijn verschillende vormen van pesten:

- Verbaal: beledigen, uitschelden, dreigen, etc.
- Relationeel: uitsluiten, roddelen, negeren, etc.
- Materieel: stelen en beschadigen of afpakken van spullen, afpersing, chanteren etc.
- Fysiek: schoppen, slaan, duwen, etc.
- Digitaal: schelden, (anoniem) bedreigen via social media, virussen versturen, hacken, ongewenste foto's/filmpjes van een ander op internet plaatsen, sexting, etc.

Het signaleren van pesten kan lastig zijn. Veel pestgedrag speelt zich in het verborgene af, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. Belangrijk is dat als een leerling aangeeft dat hij het gedrag van

een ander als pesten ervaart, dit serieus genomen wordt. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben een taak, samen met de ouders en de leerlingen zelf, om pesten te voorkomen en aan te pakken.

2 Preventieve aanpak

2.1 Groepsvorming

Het omgaan met elkaar in een groep is normaal sociaal gebeuren op school. Leuke dingen doen en af en toe ruzie maken, horen daarbij. Kinderen die in een nieuwe groep komen, zullen elkaar uitproberen om zo de hiërarchie vast te stellen. Wie is de leider, wie volgt, wie gaat zijn eigen gang, wie is ergens goed is, wie is driftig, wie is leuk, wie is vriendelijk, etc. Nadat men weet wat men aan elkaar heeft, ontstaat er een zeker evenwicht in de klas.

Als in de beginfase de strijd om de hiërarchie te lang duurt, bestaat de kans dat er verdeeldheid in de groep ontstaat. Deze situatie kan leiden tot een onveilig gevoel, waardoor pesten zich kan ontwikkelen. Er ontstaan dan leiders met volgelingen, die zich tegen elkaar gaan afzetten. Om de macht te behouden worden leerlingen uitgekozen en is pesten een feit.

2.2 De rol van de mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een optimaal groepsklimaat, een klas waar iedere leerling zich veilig voelt. Het stimuleren van gewenst gedrag helpt om pesten. Tegen te gaan en bevordert een positieve sfeer in de klas. Een groepsproces doorloopt een aantal fases waarin de mentor en docenten een grote rol spelen. De docent bepaalt de norm in de groep. Daadkrachtig en consequent optreden helpt bij het creëren van een rustige en veilige sfeer in de klas.

In de mentorlessen wordt aandacht besteed aan positieve groepsdynamiek en het voorkomen van pesten. Er zijn verschillende mogelijkheden om aandacht te besteden aan het groepsklimaat, tijdens de mentorles, maar ook door bijvoorbeeld theatervoorstellingen of andere activiteiten op en buiten school. Ook heeft elk team verschillende groepsspelen ter beschikking (in het zgn. 'antipest'-krat) die gebruikt kunnen worden tijdens de mentorles.

2.3 Monitoren van welbevinden van de leerlingen

Het is belangrijk dat de mentor het welbevinden van zijn mentorleerlingen in de gaten houdt. Op school monitoren we dat door onder andere de driehoeksgesprekken. In de 2^e klas nemen we bij alle

leerlingen de SAQI af, een digitale schoolvragenlijst. De leerlingen vullen zelf vragen in, onder andere over welbevinden en pesten.

3 Aanpak bij pesten

De hieronder geschetste aanpak bij pesten is een algemene leidraad. Per geval wordt op maat bekeken welke maatregelen het meest passend zijn. Als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven.

In dit hoofdstuk beschrijven we eerst de uitgangspunten volgens de vijfsporenaanpak. Daarna wordt paragraaf 3.2. aandacht besteed worden aan de rollen die de school heeft bij de aanpak van pesten en in paragraaf 3.3 wordt de groepsdynamiek bij pesten besproken.

3.1 De vijfsporenaanpak

We hanteren bij de aanpak van pesten de vijfsporenaanpak:

1 De verantwoordelijkheid van school

De school zorgt dat de medewerkers 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 en er een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden. Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

2 Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

Allereerst wordt het probleem serieus genomen. Er wordt vervolgens uitgezocht wat er precies gebeurd is en overlegd over mogelijke oplossingen. De leerling kan hulp krijgen van de mentor, de teamleider of iemand van het zorgteam.

3 Het bieden van steun aan de pester

De pester wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de gepeste, waarbij de achterliggende oorzaken besproken worden. De leerling kan hulp (desnoods verplicht) krijgen van de mentor, de teamleider of iemand van het zorgteam.

4 Het betrekken van de andere leerlingen bij het pesten

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. De rol van de buitenstaanders bij pesten is belangrijk om in te zetten bij een mogelijke oplossing. 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.

5 Het bieden van steun aan de ouders

De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken en neemt de signalen serieus. De school kan adviezen geven aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind of kan de ouders zo nodig verwijzen naar deskundige hulpverlening.

3.2 De rollen van school

De rol van de mentor

De mentor speelt een centrale rol bij pesten. De mentor is het eerste aanspreekpunt voor leerlingen en ouders.

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor met de gepeste en met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 1 en 2.
- De mentor organiseert een gesprek tussen alle betrokken leerlingen om tot goede afspraken te komen.
- De mentor neemt in overleg met de teamleider contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
- Indien het pesten zich herhaalt, bespreekt de mentor direct het vervolgtraject met betrokken leerlingen en ouders.
- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
- Indien het probleem escaleert, informeert de mentor de teamleider.
- De mentor registreert de gebeurtenissen en de gemaakte afspraken in magister (dossieropbouw) en informeert zo nodig de vakdocenten, de zorgcoördinator of de antipestcoördinator en andere betrokken personeelsleden.

De rol van de teamleider

- De teamleider kan in onderling overleg de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- De teamleider heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen betrokken leerlingen en hun ouders.
- In het contact met de pester is het doel driedelig:
 - confronteren
 - boven tafel krijgen van mogelijke achterliggende problematiek
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten (disciplinair)
- De teamleider adviseert zo nodig de pester, de gepeste en hun ouders en vraagt indien nodig hulp via de zorgcoördinator.
- Wanneer er sprake is van herhalingsgedrag, neemt de teamleider contact op met de ouders en bespreekt ieders verantwoordelijkheid in deze en bespreekt het vervolgtraject.
- Pesten is een vorm van grensoverschrijdend gedrag. Als de genoemde acties niet het gewenste resultaat opleveren, kan een disciplinaire maatregel volgen die wordt opgelegd door de teamleider, indien nodig in overleg met de directie. Bij minderjarige leerlingen worden de ouders/verzorgers altijd op de hoogte gesteld van de overtreding en de bijbehorende sanctie. De teamleider koppelt alle informatie terug naar de mentor en andere betrokkenen binnen de school.

We volgen bij het sanctioneren van ongewenst (pest)gedrag twee sporen:

- 1 Het straffen van degene die grensoverschrijdend gedrag vertoont.
- 2 Het begeleiden van de overtreder om herhaling te voorkomen en aanleren van alternatief, positief gedrag.

De rol van vakdocenten en onderwijsondersteunend personeel

De docenten en het ondersteunend personeel hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten.

De rol van de ouders

Ook ouders hebben een signalerende functie. Wanneer een ouder het idee heeft dat een kind gepest wordt, is het belangrijk dat jij dit bespreekt met de mentor.

De rol van het zorgteam

- Het zorgteam ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces.
- Het zorgteam denkt mee over of verwijst naar een geschikte vorm van hulpverlening.
- Het zorgteam zoekt bij specifieke hulpvragen naar een geschikte training, zoals sociale vaardigheidstraining of Rots en Water-training.
- Onze school heeft interne contactpersonen: mensen die de speciale taak hebben om op dit terrein naar de leerlingen (en personeel) te luisteren en ze te helpen. De contactpersonen nemen de leerlingen serieus, wat zij ook te vertellen hebben. Zij zorgen voor een eerste opvang, luistert naar het probleem en helpen bij het zoeken naar een oplossing. Eventueel kan de contactpersoon op school doorverwijzen naar een externe vertrouwenspersoon.

De rol van de antipestcoördinator

- De antipestcoördinator geeft het pestprotocol vorm en actualiseert het.
- De antipestcoördinator zorgt er voor dat alle medewerkers op de hoogte zijn van het pestprotocol.
- De antipestcoördinator fungeert als aanspreekpunt voor ouders en leerlingen.
- De antipestcoördinator organiseert evaluatie met teamleiders en directie.

3.3 De groepsdynamiek bij pesten

Pesten ontstaat in een context van een negatieve groeps sfeer waarbij iedereen een rol heeft. Wanneer pesten in een groep begint, ontstaan de volgende 'rollen': de gepeste, de pester, de meelopers, de buitenstaanders.

De gepeste

Gepeste leerlingen hebben in de omgeving waarin zij gepest worden, niet altijd vrienden om op terug te vallen. Leerlinge die gepest worden, hebben soms een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten. Vaak zijn ze onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn afgewezen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp meestal niet uitkomt.

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

- De leerling schaamt zich.
- De leerling is bang dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en het pesten dan nog ergen wordt.
- De leerling gelooft niet in een oplossing.
- De leerling wil niet klikken.

De pester

Pesters lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Van binnen zijn ze soms onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Een pestende leerling heeft niet altijd geleerd zijn emoties op een andere manier te uiten dan door ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in de macht.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde;
- angst om zelf gepest te worden;
- het gevoel hebben niet zichzelf te mogen zijn;
- als een leerling zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken;
- een voortdurende strijd om de macht in de klas;
- compensatiegedrag; een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau);
- een sterk gevoel voor autonomie (weinig inlevingsvermogen in een ander).

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden.

De meelopers

Meelopers zijn omstanders die incidenteel actief of passief 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 buitenstaanders

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 is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

4 Digitaal pesten

Digitaal pesten is iedere vorm van pesten via het internet. Digitaal pesten komt zelden op zichzelf voor, maar is vaak een combinatie met andere vormen, zoals verbaal of relationeel pesten. Bij digitaal pesten komt de pester de persoonlijke omgeving van de ander binnen via computer of telefoon. Hierdoor kan pesten ook doorgaan wanneer de gepeste persoon zich in de veilige, huiselijke omgeving bevindt. Voor de pester is deze vorm van pesten laagdrempeliger en veiliger: hij heeft minder kans op afkeuring van de groep of blijft anoniem. Digitaal pesten kan harder aankomen, omdat de pester niet ziet wat zijn pestgedrag bij de ontvanger teweeg brengt. Bij digitaal pesten kan de verzender de boodschap als geintje bedoeld hebben, terwijl het bij de ontvanger als pesten wordt opgevat. Digitaal pesten kan, net als offline pesten, allerlei vormen aannemen. Het kan gaan om opmerkingen, beledigingen maar in sommige gevallen ook om bedreigingen of chantage.

Bewust omgaan met social media is belangrijk om digitaal pesten en digitaal misbruik te voorkomen. Op school besteden we aandacht aan het bewust 'online' zijn door verschillende lesvormen en mentorlessen. In bijlage 5 staan een aantal suggesties voor alle betrokkenen (mentoren, leerlingen, ouders) om *digitaal* pesten te voorkomen.

Bijlage 1 Leidraad voor een (mentor)gesprek met de gepeste leerling

Geef aan dat je ziet/hoort dat de leerling zich niet altijd prettig voelt op school en vraag of hij dit herkent. Benoem dat er voor ieder probleem een oplossing is, ook al ziet hij die op dit moment niet. Geef aan dat het kind niet alles alleen hoeft te doen en hulp mag vragen.

Als het kind zegt dat het gepest wordt, kun je de volgende vragen stellen:

- 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?
- Heb je het aan anderen verteld dat je gepest wordt? Aan wie? Aan wie zou je het willen vertellen?
- 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 medeleerlingen/klasgenoten die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Gepeste jongeren kunnen moeite hebben om voor zichzelf op te komen. Het ontbreekt ze vaak aan zelfvertrouwen. Besteed hier aandacht aan, want ook al zijn we niet allemaal hetzelfde, we zijn wel allemaal gelijk!

Bijlage 2 Leidraad voor een (mentor)gesprek met een 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 is:

- Probleemgericht: Het richt zich op waarneembaar gedrag. Zodra we interpretern (=persoonsgericht), reageren we een gevoel van frustratie op de ander af.
- Relatiegericht: Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie. Ofwel: benoem het gedrag en geef geen oordeel over iemands karakter of wijs hem niet af als persoon.
- Veranderingsgericht: Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan: "Wat had je anders kunnen doen?"

Achterliggende oorzaken

Probeer erachter te komen waarom de pester pestgedrag vertoont. Wanneer dit duidelijk is, kun je de pester gerichte hulp aanbieden.

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt (zie paragraaf 3.2: Rol van de teamleider).

Bijlage 3 Wat ouders kunnen doen als hun kind wordt gepest

- Neem uw kind serieus.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Garandeer uw kind dat u met anderen gaat praten om het pesten te stoppen en dat u hier zorgvuldig mee zult omgaan.
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is, dat het pesten niet meteen ophoudt als er aandacht voor is. De problemen kunnen niet altijd op korte termijn opgelost worden.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen niet altijd pestgedrag waarnemen.
- Houd het onderwerp bespreekbaar en vraag regelmatig aan uw kind hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen welke acties de school zal ondernemen.
- Geef uw kind een complimentje over zijn openheid.
- Help uw kind zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Roep eventueel de hulp in van een deskundige, bijvoorbeeld voor een weerbaarheidstraining. Hiervoor kunt u eventueel contact opnemen met de mentor en/of de zorgcoördinator van de school.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind en praat in oplossingen, niet in problemen.
- Houd regelmatig contact met de mentor van uw kind.

Bijlage 4 Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- Praat met uw kind om achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor het gevolg van zijn gedrag op anderen (inleven in de ander).
- Besteed aandacht aan uw kind door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem belangrijk is.
- Geeft uw kind duidelijke waarden en normen mee.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport.
- Geef uw kind adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Bekijk mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.
Informatie hierover is op te vragen bij de mentor en/of zorgcoördinator.

Bijlage 5 Wat kun je doen bij digitaal pesten?

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmailadres 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 je gehackt hebben, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Blijf zelf respectvol naar anderen. Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- 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 digitaal pesten doen?

- 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.
- Vat het niet persoonlijk op 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.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om berichten op de mobiele telefoon, dan heb je 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 via welke computer de e-mail verzonden is en zoek de helpdesk op.

Bijlage 6 Bronnen

www.schoolenveiligheid.nl

www.pestenislaf.nl

www.mijnkindonline.nl