

Sociale Veiligheid op het STGS

Aanpak bij pesten

datum: 15-02-2016

versie: 1.0



Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| <i>Een sociaal veilig schoolklimaat</i> | 4 |
| <i>Plagen versus Pesten</i> | 4 |
| - <i>Wat is plagen?</i> | 4 |
| - <i>Wat is pesten?</i> | 4 |
| - <i>Voorbeelden van pestgedrag</i> | 4 |
| <i>Gevolgen van pesten</i> | 5 |
| - <i>Gevolgen voor het slachtoffer</i> | 5 |
| - <i>Gevolgen voor de pester</i> | 5 |
| - <i>Gevolgen voor de groep</i> | 5 |
| - <i>Gevolgen voor ouders</i> | 6 |
| <i>Signaleren en monitoren</i> | 6 |
| - <i>Onderwijs ondersteunend personeel</i> | 6 |
| - <i>Pestcoördinator</i> | 6 |
| - <i>Monitoren en signaleren</i> | 6 |
| <i>Aanpak van pesten</i> | 7 |
| - <i>De gepeste leerling en de pester</i> | 7 |
| - <i>De rol van de klas of groep</i> | 7 |
| - <i>Personeel</i> | 7 |
| - <i>Ouders</i> | 7 |
| - <i>Preventieve en curatieve aanpak</i> | 8 |
| <i>Preventieve aanpak</i> | 8 |
| - <i>Mentorlessen</i> | 8 |
| - <i>Voorbeeldgedrag</i> | 8 |
| <i>Curatieve aanpak</i> | 9 |
| - <i>De indirecte methode</i> | 9 |
| - <i>De directe methode</i> | 9 |
| - <i>Herhaaldelijk pestgedrag</i> | 10 |
| - <i>Begeleiding van de gepeste leerling</i> | 10 |
| - <i>Begeleiding van de pester</i> | 11 |
| <i>Online pesten</i> | 12 |
| - <i>Voorbeelden van online pesten</i> | 12 |
| - <i>Verantwoord gedrag op internet</i> | 12 |
| - <i>Zo voorkom je online pesten</i> | 12 |
| - <i>Dit kun je doen als je toch wordt gepest</i> | 13 |

| | |
|---|-----------|
| Bijlagen | 14 |
| <i>Adviezen aan ouders</i> | 14 |
| - <i>Adviezen aan ouders van gepeste kinderen</i> | 14 |
| - <i>Adviezen aan ouders van pesters</i> | 14 |
| - <i>Adviezen aan alle andere ouders</i> | 14 |
| <i>Het anti-pestcontract</i> | 15 |
| <i>Het Non-Pestcontract</i> | 16 |
| <i>Klachtenregeling</i> | 17 |
| Bronnen | 18 |
| <i>Boeken</i> | 18 |
| <i>Artikelen en Publicaties</i> | 18 |
| <i>Weblinks</i> | 18 |

1. Een sociaal veilig schoolklimaat

Leerlingen doen op school niet alleen vakkennis en -vaardigheden op. Het is ook de plek waar zij leeftijdsgenoten ontmoeten, kennis maken met de samenleving, met normen, waarden en omgangsvormen. Daar hoort bij dat zij leren, oefenen en soms ook grenzen overschrijden. Didactiek en pedagogiek begeleiden dit leer- en ontwikkelingsproces. In een veilig schoolklimaat zijn er grenzen en regels, wordt adequaat opgetreden tegen grensoverschrijdend gedrag en worden leerlingen aangemoedigd om positief gedrag te laten zien.

De sociale veiligheid op school is gebaat bij een sfeer waarin harmonie en respect centraal staan en waarin pesten en ander agressief gedrag niet worden getolereerd. Een open en ondersteunende cultuur, waarin leerlingen een eigen verantwoordelijkheid hebben, bevordert hun welbevinden en vermindert problematisch gedrag. Het is daarbij belangrijk dat leerlingen, personeel en ouders zich bewust zijn van de kernwaarden en de daarvan afgeleide normen en regels die in de school gelden, dat zij deze naleven en dat er sancties volgen als zij dat niet doen. Deze kernwaarden, normen en regels zijn vastgelegd in de schoolgids.

2. Plagen versus Pesten

Pesten beschadigt en levert verliezers op. Plagen is groeibevorderend en zorgt ervoor dat iedereen wint. Plagen is leuk, pesten niet!

Wat is plagen?

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; er is geen machtsverhouding. De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig.

Wat is pesten?

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak sterker, heeft een grotere mond en anderen kijken vaak tegen de pester op. Vaak gebeurt het pesten niet één keer, maar is elke keer dezelfde weer de klos. De pester heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

Voorbeelden van pestgedrag

- Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen
- Schoppen, slaan, laten struikelen
- Intimidatie, achtervolgen, opwachten
- Stelen of vernielen van bezittingen
- Isolatie of uitsluiten, duidelijk maken dat je niet gewenst bent of doodzwijgen

3. Gevolgen van pesten

Als er sprake is van pesten, zijn er meer groepen betrokken dan alleen de pester en de leerling die wordt gepest. Het pesten heeft dan ook niet alleen gevolgen voor de pester en de gepeste, maar voor alle betrokkenen.

Gevolgen voor het slachtoffer

Gevolgen op de korte termijn zijn onder andere: bang om naar school te gaan, slechte resultaten, slecht slapen, je verdrietig voelen, gaan geloven wat pesters over je zeggen.

Op de langere termijn zorgt de geïsoleerde positie waarin het kind terecht komt dat het geen ervaring op kan doen in het opbouwen en onderhouden van vriendschappen. Zelfs op volwassen leeftijd kan een vroeger slachtoffer van pesten moeite hebben om relaties aan te gaan vanwege gebrek aan zelfvertrouwen en uit angst om uiteindelijk zijn vertrouwen weer beschaamd te zien. Het gevoel van machteloosheid en buitengesloten zijn blijft het kind veelal lang bij.

Gevolgen voor de pester

Wanneer de pester in zijn gedrag niet gecorrigeerd wordt, loopt hij de kans om zijn pestgedrag voort te zetten op school, in clubverband, op zijn werk of in de maatschappij. Een groot Zweeds onderzoek toont aan dat pesters op latere leeftijd significant meer met criminaliteit te maken hebben dan niet-pesters (Olweus, 1987).

De enige manier waarop een pester weet om te gaan met anderen is door een machtspositie in te nemen. Hij leert niet om zich in te leven in anderen en heeft geen idee over wat zijn gedrag bij anderen oproept, hij kan zich niet laten leiden en heeft niets voor anderen over tenzij het hem voordeel oplevert. Een pester is dus evenzeer sociaal gehandicapt als zijn slachtoffer.

Gevolgen voor de groep

Het pesten heeft ook gevolgen voor de zogenoemde zwijgende middengroep. De sfeer in de klas is negatief. Dit betekent dat de resultaten die behaald worden door de groep niet optimaal zullen zijn. Het zal moeilijk zijn om met de klas groepsopdrachten te maken omdat dit samenwerking vereist. Door leerkrachten wordt zo'n groep nogal eens ervaren als een moeilijke groep waar weinig mee te beginnen valt. Het is dan voor een leerkracht hard werken om de verplichte lesstof te behandelen. Zo blijft er voor de groep weinig tijd over om leuke dingen te doen.

Soms kan een kind niet meer doen wat het zelf wil omdat het stilzwijgend het kamp van de pester moet kiezen. Doet het dit niet dan ligt hij of zij uit de groep. Zo'n situatie kan angst oproepen want niemand weet wie de volgende zal zijn die gepest wordt.

Op de lange termijn kunnen kinderen uit de zwijgende middengroep schuldgevoelens krijgen als ze terugdenken aan hun gedrag in de klas ten opzichte van de pester en het gepeste kind.

Gevolgen voor ouders

Wanneer ouders te weten komen dat hun kind gepest wordt, roept dit allerlei emoties op. Deze gevoelens kunnen een spectrum doorlopen van medelijden tot irritatie, van 'Waarom moet dit mijn kind overkomen' tot 'Ligt het misschien aan onze opvoeding?'. Ouders kunnen zich in hun kind ook afgewezen voelen. Ouders worden zeer direct bij de peestsituatie betrokken en gaan veelal gelijk tot handelen over. Wanneer ouders met de mentor over het pesten komen praten dan moeten zij serieus genomen worden. De ouders moeten gesteund worden zodat, wanneer zij dit willen, zij in overleg met school kunnen handelen.

Ouders van een kind dat pest, kunnen eveneens allerlei gevoelens ervaren. Wellicht schrikken zij dat hun kind pest en ervaren ook schuldgevoelens en irritatie. Het komt ook voor dat ouders ontkennen dat hun kind pest. Ook ouders van kinderen uit de zwijgende middengroep kunnen signalen opvangen dat er gepest wordt bij hun kind in de klas. Deze ouders ervaren vaak voor een dilemma te staan of zij handelend op zullen treden in deze peestsituatie.

4. Signaleren en monitoren

In dit protocol wordt ervan uit gegaan dat de mentor de eerst aangewezen persoon is waar leerlingen terecht kunnen wanneer zij worden gepest. De mentor biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester en de klas. Indien nodig in overleg met de ouders, de pestcoördinator en/of externe deskundigen. Wanneer een leerling om welke reden dan ook het gevoel heeft niet bij zijn of haar mentor terecht te kunnen dan kan de leerling altijd terecht bij de vertrouwenspersoon of een docent waar hij/zij wel vertrouwen in heeft.

Onderwijs ondersteunend personeel

Het onderwijs ondersteunend personeel (OOP) is, door het informele contact dat zij met de leerlingen heeft, eveneens van belang bij het signaleren van problemen.

Pestcoördinator

De pestcoördinator ondersteunt de school in het neerzetten van een gezond leer- en leefklimaat, waarin pesten tot een minimum wordt beperkt.

Monitoren en signaleren

Gedurende het schooljaar organiseert de pestcoördinator tweemaal een online enquête voor betrokken partijen. Het doel van de enquête is tweeledig. Enerzijds dient het om pestproblemen te signaleren. Anderzijds is het een instrument om de effectiviteit van de aanpak binnen het STGS gemeten. Op basis van de informatie wordt, waar nodig, de aanpak bijgesteld.

5. Aanpak van pesten

Pesten is nooit honderd procent te voorkomen. Voor een succesvolle aanpak van pesten is het essentieel dat alle betrokken partijen; de gepeste leerling, de pester, de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders, doordrongen zijn van de ernst van de situatie. Alle partijen dienen betrokken te worden bij zowel de preventieve als curatieve aanpak van pesten.

De gepeste leerling en de pester

Zowel bij de gepeste leerling als bij de pester kan het gaan om het aanleren van nieuwe sociale vaardigheden. Daarbij moeten we ons realiseren dat de mentor geen geschoolde therapeut is. Al naar gelang de ernst van de situatie dient er niet te worden gearzeld met het inschakelen van externe deskundigen. Het opschalen door de mentor verloopt via de teamleider en de pestcoördinator.

De rol van de klas of groep

De klas of groep speelt een belangrijke rol bij de aanpak van pesten. De klas of groep kan grofweg opgedeeld worden in de volgende subgroepen:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden of omdat ze bang zijn om zelf slachtoffer te worden
- Leerlingen die weliswaar niet mee pesten maar geen actie ondernemen om een einde te maken aan het pesten
- Leerlingen die het voor de gepeste opnemen

Met '**de samenzwering om te zwijgen**' wordt een psychologisch mechanisme beschreven waarbij iedereen of bijna iedereen in de groep weet dat er wordt gepest, maar niemand het aan ouders of de mentor durft te vertellen.

De manier om dit mechanisme te doorbreken is de regel: 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.

Personeel

Het voltallige personeel moet op de hoogte zijn van het schoolbeleid inzake pesten en de aanpak die binnen school wordt gevolgd. De mentor is de eerst aangewezen persoon waar leerlingen terecht kunnen wanneer zij worden gepest. De mentor biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester en de klas.

Ouders

Het mobiliseren van de ouders kan onder meer door het organiseren van voorlichtingsavonden over pesten. Ouders moeten weten dat ieder kind de kans loopt om gepest te worden en dus ook hun eigen kind, zodat ouders alert zijn op signalen van pesten of gepest worden bij hun kinderen. De bijlagen bij dit document kunnen ouders hierbij op weg helpen.

Preventieve en curatieve aanpak

De preventieve aanpak van pesten is een vast onderdeel van de mentorlessen in de eerste klas. De curatieve aanpak van pesten wordt door de mentor ingezet op het moment dat er een vermoeden bestaat dat er wordt gepest of wanneer er daadwerkelijk wordt gepest.

6. Preventieve aanpak

Mentoren spelen een belangrijke rol bij het creëren van een sociaal veilig klimaat. Zij kunnen grensoverschrijdend gedrag signaleren en adequaat ingrijpen. De mentorlessen en met name die aan het begin leerjaar één zijn essentieel voor het realiseren van een sociaal veilig klimaat in de klas.

Mentorlessen

De mentor richt zich op de bevordering van positieve groepsnormen in de klas. Tijdens de mentorlessen ligt de nadruk op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan naar elkaar luisteren, aan samenwerken en aan het geven en ontvangen van commentaar. Aan de hand van positief gestelde vragen formuleren de leerlingen zelf hoe ze met elkaar om willen gaan. Deze regels worden door de leerlingen genoteerd.

Voorbeelden van regels zijn:

- we luisteren naar elkaar
- we laten elkaar uitspreken
- we blijven van elkaar en elkaars spullen af
- we sluiten niemand buiten
- we lossen ruzies op door met elkaar te praten
- iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wil
- als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wil, stoppen we

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat. Tevens worden de consequenties besproken wanneer iemand zich niet aan de regels houdt.

Een belangrijke regel die altijd met elkaar wordt afgesproken is: 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 mentor en de ouders te vertellen en dat noemen we geen klikken. (Zie ook "de samenzwering om te zwijgen").

Voorbeeldgedrag

Mentoren, docenten en OOP dragen normen en waarden uit en laten leerlingen voorbeeldgedrag zien, door onder meer:

- geduldig te zijn
- goed te luisteren
- geen vooroordelen te hebben

- ongezonde wedijver of concurrentie in de groep te vermijden
- meer nadruk te leggen op gezamenlijke groepsprestaties

7. Curatieve aanpak

Binnen de curatieve aanpak wordt onderscheid gemaakt tussen de indirecte en de directe methode.

De indirecte methode

De indirecte methode wordt door de mentor toegepast als de mentor vermoedt dat er gepest wordt in zijn klas. Als hij in dit stadium de klas zou confronteren met zijn vermoeden, zou de klas dit kunnen ontkennen of bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn "klikken" straffen.

Aan de hand van een krantenartikel of een TV-uitzending kan de mentor het onderwerp pesten boven het niveau van de groep uit te tillen. Thema's als 'oorlog en vrede', 'schending van de mensenrechten' of 'machtsmisbruik' kunnen een startpunt zijn om uiteindelijk uit te komen op 'oorlog in de klas', schending van de rechten van een klasgenoot of machtsmisbruik in de klas. Ook kan de mentor de leerlingen ervaring laten opdoen met buitensluiten en buitengesloten worden door, in overleg met de vakdocent, hier een les lichamelijke opvoeding of toneel aan te besteden.

De directe methode

De directe methode wordt door de mentor toegepast als een leerling daadwerkelijk wordt gepest. De mentor moet dan gericht actie ondernemen want wanneer hij dit niet doet, geeft hij daarmee impliciet aan dat hij het gedrag goedkeurt.

Wanneer een leerling wordt gepest dan is het belangrijk dat de mentor hiervan op de hoogte wordt gebracht. De gepeste leerling kan het zelf bij de mentor melden, medeleerlingen kunnen het melden maar ook collega's of ouders.

Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en vooral te luisteren. Bespreek met de leerling welke stappen je wilt ondernemen en hoe en wanneer je hem of haar er bij wilt betrekken.

De eerste stap die de mentor onderneemt is een gesprek met de pester. De mentor probeert zich een beeld te vormen van de situatie en bespreekt met de pester de regels die de klas met elkaar heeft afgesproken. Samen met de pester onderzoekt de mentor in hoeverre deze regels zijn geschonden. Vervolgens wordt er een verhelderend gesprek tussen de gepeste en de pester gearrangeerd. De mentor probeert samen met hen de pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.

Al naar gelang de ernst van de situatie wordt er afgesproken of het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De teamleider bepaalt in overleg met de mentor of er gestraft wordt en wat de strafmaat is. De pester biedt zijn / haar excuses aan

in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn:

- Achter de mogelijke (structurele) oorzaak van pesten proberen te komen
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten

Middelen hiertoe kunnen zijn:

- Een gerichte opdracht over pesten
- Een presentatie laten geven over pesten en pestgedrag

Het voorval wordt vastgelegd in Magister en gecommuniceerd aan de ouders van de gepeste leerling en aan die van de pester. Dit kan mondeling of eventueel per brief.

De mentor koppelt altijd terug naar de klas met herhaling van de gemaakte afspraken/regels. In het gesprek met de klas kan de mentor gebruik maken van onder andere films, boeken, TV-uitzendingen over het onderwerp. Afhankelijk van de ernst van de situatie kunnen daarbij externe deskundigen worden ingeschakeld.

Herhaaldelijk pestgedrag

Bij herhaaldelijk pestgedrag nodigt de mentor, in overleg met de teamleider, de ouders van de pester uit voor een gesprek op school. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.

In overleg met de teamleider brengt de mentor de pester onder de aandacht van de pestcoördinator en legt de ondernomen acties vast in Magister. In onderling overleg met de ouders kan een externe deskundige worden ingeroepen.

De teamleider kan de leerling de toegang tot één of meerdere lessen ontzeggen. De leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie en, als ook dit niet helpt, van school verwijderd worden.

Begeleiding van de gepeste leerling

Bij het begeleiden van de gepeste leerling wordt de mentor ondersteund door de teamleider en de pestcoördinator. In gezamenlijk overleg wordt bepaald of externe ondersteuning ingeschakeld moet worden.

Praktische tips voor het begeleiden van de gepeste leerling zijn:

- Neem duidelijk stelling tegen pesten
- Luisteren en begrip tonen
- Vraag de leerling om zijn of haar angst te omschrijven
- Probeer de angst van de leerling concreet te maken:
 - Waar, wanneer en voor wat of wie ben je bang?
 - Wanneer het fout gaat, wat gebeurt er dan?
- Hoe zou je je eigenlijk willen voelen als het gebeurt?
- Wat kun je er allemaal aan doen? Hoe ga je dat doen?

- Zijn er mensen die je kunnen helpen?
- Hoe kan ik je er nu mee helpen zodat je het later zelf kan en durft?
- Bespreek welke vervolgstappen jij en de leerling gaan nemen
- Maak een vervolgspraak, bespreek de behaalde resultaten en vervolgstappen

Leg in een vroeg stadium contact met de ouders van de gepeste leerling en vertel welke acties je van plan bent te ondernemen. Houd ouders op de hoogte van de voortgang en kom gezamenlijk tot een eindconclusie.

Begeleiding van de pester

Bij het begeleiden van de gepeste leerling wordt de mentor ondersteund door de teamleider en de pestcoördinator. In gezamenlijk overleg wordt bepaald of externe ondersteuning ingeschakeld moet worden.

Praktische tips voor het begeleiden van de gepeste leerling zijn:

- Luister naar de pester en probeer je in te leven in zijn of haar gedachten
- Vraag de pester wat er volgens hem/haar is gebeurd?
- Wat dacht je toen het gebeurde?
- Hoe denk je daar nu over?
- Wie hebben er schade opgelopen door wat jij hebt gedaan?
- Wat moet er gebeuren om de schade te herstellen?
- Bespreek of en zo ja welke sancties er vanuit school worden opgelegd
- Bespreek wat er moet gebeuren om te voorkomen dat het in de toekomst nogmaals gebeurt

Leg in een vroeg stadium contact met de ouders van de pester en vertel welke acties je van plan bent te ondernemen. Houd ouders op de hoogte van de voortgang en kom gezamenlijk tot een eindconclusie.

8. Online pesten

Online pesten of cyberpesten is gepest worden via internet of de mobiel. Omdat je elkaar bij online pesten niet kunt zien, is het heel gemakkelijk om iemand te pesten. Het kan namelijk gewoon stiekem. Maar let op: cyberpesten kan net zoveel pijn doen als pesten in *real life*! Weet je niet zeker of je online wordt gepest of iemand anders online pest? Hieronder vind je voorbeelden van cyberpesten.

Voorbeelden van online pesten

- Bedreigd worden via sms of Twitter
- Uitgescholden worden op Facebook
- Als iemand een haatprofiel over jou heeft gemaakt
- Als anderen een naaktfoto met jouw hoofd erop – of iets soortgelijks- versturen via internet of de mobiel

Verantwoord gedrag op internet

Online pesten – pesten via de computer of mobiel – is misschien wel vervelender dan pesten terwijl iemand je ziet. Het is heel gemakkelijk om zomaar iets te zeggen of een gekke foto te plaatsen. Je kunt namelijk niet zien dat je degene die je pest pijn doet, en hij of zij kan ook niet zeggen dat je ermee moet stoppen.

Misschien denk je dat je alleen maar een geintje uithaalt, maar is het echt zo grappig? Houd de volgende punten altijd in je achterhoofd als je berichten via internet of je mobiel verstuurt.

- Schrijf geen kwetsende of beledigende dingen over anderen. Als je spijt krijgt, is je bericht al verspreid.
- Stuur geen foto's van een ander door die jij ook niet van jezelf online zou zetten.
- Wil je een grapje maken? Maak dan (achteraf) duidelijk dat het een grapje was. Op internet is het vaak moeilijk te zien hoe iets bedoeld is.
- Reageer niet meteen met een boos bericht op kwetsende of schunnige opmerkingen. Vaak is het minder vervelend of persoonlijk bedoeld dan het overkomt, vraag het eerst even na.

Zo voorkom je online pesten

- Geef online niet zomaar persoonlijke informatie aan anderen zoals je naam, adres of telefoonnummer
- Denk goed na voor je foto's op internet zet of naar vrienden appt
- Vraag anderen om jouw foto's en video's niet te delen
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor bijvoorbeeld je e-mail en verander ze regelmatig
- Houd grote schoonmaak in je lijst met contactpersonen. Verwijder mensen die je niet kent
- Privacy-instellingen veranderen voortdurend. Kijk ze regelmatig na zodat je weet welke foto's en berichten met anderen gedeeld worden

Dit kun je doen als je toch wordt gepest

- Neem iemand in vertrouwen, blijf er niet alleen mee zitten
- Schaam je er niet voor, ook al heb je zelf iets doms gedaan
- Reageer niet op vervelende online opmerkingen
- Informatie blijft online, ook al verwijder jij het. Vraag een volwassene daarom altijd om hulp
- Bewaar alle bewijzen van cyberpesten. Maak foto's of schermafdrucken van vervelende berichten, haatprofielen en/of foto's
- Neem contact op met de politie als het online pesten niet stopt. Zij kunnen je verder helpen

Bijlagen

I. Adviezen aan ouders

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken
- Door positieve stimulering en zogenaamde schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen
- Zoeken van een sport of club, waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt
- Het gepeste kind niet overbeschermen, bijvoorbeeld naar school brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen
- Inschakelen hulp: sociale vaardigheidstrainingen, jeugdgezondheidszorg, huisarts of GGD

Adviezen aan ouders van pesters

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Raak niet in paniek, elk kind loopt kans pester te worden
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- Besteed extra aandacht aan uw kind
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat

Adviezen aan alle andere ouders

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Leer uw kind voor anderen op te komen
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen

II. Het anti-pestcontract

Als je het eens bent met onderstaande uitspraken, als je durft te beloven om je overeenkomstig die uitspraken te gedragen en als je bereid bent anderen te helpen zich ook aan deze uitspraken te houden, dan zet je je handtekening onder dit contract.

Je mentor bewaart dit getekende contract en zal je erop aanspreken als dat nodig is

Contract

Contract van: [naam leerling]

Opgemaakt in samenwerking met:

De verklaring

- Ik veroordeel niemand
- Ik respecteer ieder
- Ik praat niet over de ander maar met de ander
- Ik gebruik fatsoenlijke taal
- Ik luister naar de ander
- Ik laat de ander uitspreken
- Ik blijf van anderen af
- Ik blijf van andermans spullen af
- Ik sluit niemand buiten
- Ik los ruzie op door met de ander te praten
- Als ik vertel dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken. Iedereen kan zichzelf zijn, met een eigen mening
- Iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wil
- Als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wil, stop ik
- Ik houd me aan de regels

Aldus opgemaakt:

datum

Handtekening

akkoord mentor:

akkoord ondersteuner(s)

III. Het Non-Pestcontract

De essentie van een non-pestcontract is dat achter ongewenst gedrag een behoefte schuilt. Een mentor die met een non-pestcontract werkt zoekt samen met de pester een manier om die behoefte op een positieve manier te vervullen. Wanneer dat lukt levert de leerling met zijn nieuwe gedrag een positieve bijdrage aan de klas of groep. Daarmee wordt zijn behoefte vervuld en stijgt zijn eigenwaarde. Een Non Pestcontract kan er als volgt uitzien

Non Contract

Non-contract van: [naam leerling]

Opgemaakt in samenwerking met:

De verklaring

Ik stop van [datum] tot en met [datum] met:

.....
.....

De achterliggende reden voor mijn gedrag:

.....
.....

Preventie

[Wat ga ik doen]

Ondersteuning

Ik zal [naam/namen] vragen om mij daarbij te ondersteunen.

Sanctie

Als ik dit contract niet nakom zal ik:

.....
.....

Aldus opgemaakt:

datum

Handtekening

akkoord mentor:

akkoord ondersteuner(s)

IV. Klachtenregeling

Klachten met betrekking tot de persoonlijke integriteit, waaronder pesten, vallen onder de klachtenregeling van de Openbare Scholengroep Vlaardingen Schiedam (OSVS). De klachtenregeling voorziet in een vertrouwenspersoon waarmee direct contact opgenomen kan worden.

www.osvs.nl

Bronnen

Boeken

- Handboek alles over pesten, Jan Ruigrok, Quirijn 2014, ISBN:978-90-79596-12-6

Artikelen en Publicaties

- Plan van aanpak tegen pesten, OCW en de Kinderombudsman, 25 maart 2013
- Actieplan sociale veiligheid op school, PO-Raad, VO-raad Utrecht, September 2014
- Beoordeling anti-pestprogramma's, Rapportage van de commissie voor het Ministerie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW), Nederlands Jeugdinstituut 2015.
- Structurele aanpak bij pesten, Hoe vergroten wij de kans op een respectvolle omgang met elkaar in het middelbaar beroeps onderwijs?, Platform Veiligheid MBO, 2010
- Herstelrecht als basis voor een verbindende school. Hans Oostrik, april 2008
- Sociale Veiligheid op School en Internet, Kennisnet in samenwerking met Stichting School & Veiligheid, april 2015

Weblinks

- <http://www.bobvandermeer.info>
- <http://wij-leren.nl/pesten-op-school.php>
- <http://wij-leren.nl/gevolgen-pesten.php>
- <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veilig-leren-en-werken-in-het-onderwijs>
- <http://www.schoolenveiligheid.nl>
- <http://www.digitaalpesten.nl>
- <http://www.pestweb.nl>
- <http://www.nji.nl>
- <http://www.youaregood.org/nl/>
- <http://www.swpbs.nl>
- <http://www.rigardus.nl>
- <http://www.digitaalpesten.nl>
- <http://www.mediawijsheid.nl>