



PESTPROTOCOL

Jan van Brabant College Deltaweg

Schooljaar 2013/2014

Woord vooraf

Dit is het pestprotocol van het Jan van Brabant college, vestiging Deltaweg. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in dit protocol staat, wordt al toegepast op onze school. We hebben echter gemerkt, dat alles wat we willen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. We willen insteken op signaleringen en meldingen, zodat de leerling met zijn probleem niet alléén blijft staan en escalatie voorkomen kan worden. Er is een stappenplan ontwikkeld, zodat het inzichtelijk wordt hoe er bij pestgedrag moet worden gehandeld.

Dit protocol is er erop gericht om alle betrokkenen (leerlingen, ouders en personeel school) op de hoogte te brengen van alles wat de school wil en kan doen om een zo veilig en plezierig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als doel om het vertrouwen van alle betrokkenen te winnen, net zoals we dat ook willen bereiken met ons mentoraat.

De acties die we ondernemen zijn dynamisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen en buiten de school, zal ook het handelen rond het pesten zich verder ontwikkelen. In voorkomende gevallen zal dit protocol dan ook worden aangepast.

Inhoudsopgave

Woord vooraf		blz 1
Hoofdstuk 1; pesten (terminologie)		blz 3/5
<i>Wat verstaan we onder pesten</i>	<i>blz 3</i>	
<i>Hoe wordt er gepest</i>	<i>blz 3</i>	
<i>De gepeste leerling</i>	<i>blz 4</i>	
<i>De pester</i>	<i>blz 5</i>	
<i>De meelopers en andere leerlingen</i>	<i>blz 5</i>	
<i>Het aanpakken van pesten</i>	<i>blz 5</i>	
Hoofdstuk 2; het pestprotocol		blz 6/7
<i>Uitgangspunten</i>	<i>blz 6</i>	
<i>Viersporenaanpak</i>	<i>blz 6/7</i>	
Hoofdstuk 3; stappenplan pestprotocol		blz 8/9
Hoofdstuk 4; digitaal pesten		blz 10

Aantal bijlagen: 6

Hoofdstuk 1: pesten (terminologie)

Wat verstaan we onder pesten?

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

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In schoolse situaties waar gepest wordt, kan elke leerling 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. Als het pestgedrag wordt opgemerkt, dient het schoolpersoneel te weten hoe ermee om te gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben 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 moeten 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.

Bij het vak Leefstijl is er aandacht voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Leerlingen maken afspraken met de klas en alle betrokkenen zorgen ervoor dat deze afspraken in alle lessen worden nagekomen.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	Vernederen, belachelijk maken Schelden Dreigen Met bijnamen aanspreken Gemene briefjes, mailtjes, sms.
Lichamelijk:	Trekken aan kleding, duwen en sjoeren Schoppen en slaan (ook in zogenaamde spelvormen) Krabben en aan haren trekken Wapens gebruiken.
Achtervolgen:	Opjagen en achterna lopen of fietsen In de val laten lopen, klem zetten of rijden Opsluiten.
Uitsluiting:	Doodzwijgen en negeren Uitsluiten van feestjes en 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, hobby's, afkomst en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen vaak pas gepest in situaties, waarin de pester de kans krijgt een slachtoffer te pakken te nemen. Dus in onveilige situaties.

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

- Schaamte.
- Angst dat ouders met de school of de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt.
- Het probleem lijkt onoplosbaar.
- Het idee dat de gepeste niet mag klikken.

Mogelijke signalen van gepest worden:

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechteren 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 blessure scheppen om niet naar school te hoeven.

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Zij lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet.

Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Maar van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

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

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie.
- Een gevoel van anonimiteit (ik besta niet); als een leerling zich verloren voelt binnen een grote groep, kan een pester ontstaan door zich belangrijker te maken door middel van een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Een niet-democratische 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 verantwoordelijk).

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 en vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich 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. Dit protocol moet inzicht geven in hoe we het pesten als team, samen met leerlingen en ouders, aanpakken.

De hoofdstukken hierna gaan in op de signalering en het te volgen stappenplan.

Hoofdstuk 2 Het pestprotocol

Uitgangspunten

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders, leerlingen en schoolleiding.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Schoolleiding, docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten in staat zijn pesten te signaleren en duidelijk stelling te nemen tegen het pesten. Verder moeten zij de signalen ook bij de leerlingbegeleiding neerleggen.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol). Deze is gebaseerd op het oplossingsgericht werken en zelfoplossend vermogen (zie bijlage 1).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Viersporenaanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt ervoor dat de schoolleiding, de mentoren en vakdocenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het signaleren/aanpak van het 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 en de jongere die gepest heeft

Het signaal wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat er is gebeurd. We houden er altijd rekening mee dat zowel pesters als gepesten schulddragers kunnen zijn.

Er wordt gezocht naar mogelijke oplossingen (oplossingsgericht werken), bijvoorbeeld:

- Het aanbieden van hulp door de leerlingbegeleider.
- Het betrekken van meerdere leerlingen bij het oplossen van het probleem door middel van de steungroep-aanpak. (zie bijlage 1)

Het betrekken van 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 bijlage 6)

De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

N.b. 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. Feit is dat een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden (positieve insteek). Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Hierom zullen deze kinderen ook gesterkt moeten worden in het zelfoplossend vermogen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Het doel van de school moet altijd zijn te werken aan een bevredigende oplossing. Er wordt hulp geboden aan het gepeste kind. Indien nodig gebeurt dit in goed overleg met ouders. Het kan echter voorkomen dat ten behoeve van het oplossen van het probleem het nodig is om ouders van de pester (in eerste instantie) niet in te lichten.

Preventieve maatregelen

In de lessen Leefstijl worden aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en omgangsregels besproken. Verder worden er in het eerste halfjaar van leerjaar 1 binnen de lessen Leefstijl een aantal lessen besteed aan conflicthantering en het onderscheid tussen plagen en pesten. In leerjaar 2 en 3 wordt hier op teruggekomen binnen de lessen Leefstijl.

Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het leren omgaan met sociale media en (digitaal) pesten.

De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze lessencyclus een aantal gemaakte afspraken binnen de klas. Deze afspraken worden gecommuniceerd met het personeel en ouders. Indien de docent leefstijl daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in het klassengesprek. Het wordt meegenomen in het leerlingvolgsysteem en vastgelegd.

In de preventieve sfeer onderscheiden we verder de volgende elementen:

- Schoolregels
- Klassenindeling
- Vaste klassenplattegrond voor de onderbouwklassen.
- Klassenactiviteiten
- Warme overdracht met de basisschool

Hoofdstuk 3 Stappenplan pestprotocol

In dit hoofdstuk omschrijven we welke stappen er bij signalering van pesten worden ondernomen.

In gevallen waarin de veiligheid van een leerling in het geding komt kan er afgeweken worden van de volgorde.

Daarnaast kan de school in zeer uitzonderlijke gevallen besluiten tot overplaatsing van een leerling naar een andere klas (pester of gepeste).

STAP 1

De taak van signaalontvanger

Eenieder die binnen school werkt, kan signaalontvanger zijn. Hij/zij heeft vooral een signalerende rol. Wanneer pesten wordt waargenomen wordt er van hen verwacht dat zij hier adequaat op reageren. Direct ingrijpen op het moment dat het gaat om grensoverschrijdend of onveilig gedrag. Daarna wordt er altijd een melding gemaakt in het leerlingvolgsysteem met notificatie aan de leerlingbegeleider.

Indien men redenen heeft om pesten te vermoeden dan doet men een melding om te bepalen of er meerdere signalen ontvangen zijn en er daarom een interventie moet volgen.

Als de signaalontvanger een signaal van ouders en/of leerling ontvangt dan gaat men in gesprek om in kaart te brengen wat het probleem is. Ook zal bekeken worden of verdere hulp gewenst is. Op dat moment wordt er eveneens een melding gedaan bij de leerlingbegeleider.

Zie bijlage 2 voor de vragen

STAP 2

De taak van de leerlingbegeleider

Op het moment dat de leerlingbegeleider ingeschakeld wordt brengt die samen met de gepeste in kaart wat er aan de hand is en welke hulpvraag de gepeste hierbij heeft. De leerlingbegeleider maakt na dit gesprek een analyse waaruit volgt welke interventie moet plaatsvinden.

Mogelijkheden zijn:

- A. Gesprekkencyclus gepeste
- B. Steungroep-aanpak
- C. Alle partijen horen om de gehele situatie in kaart te brengen waarna nieuwe interventies kunnen volgen.

In alle gevallen wordt er een terugkomafspraken gemaakt om te evalueren of het gewenste effect bereikt is.

Ad A.

In het contact met de gepeste wordt gekeken of

- Hij/zij onhandig gedrag vertoont, waardoor de gepeste een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters
- er sprake is van achterliggende problematiek

Daarnaast wordt helderheid gegeven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.

Ad B.

Voor de steungroep-aanpak (zie bijlage 1)

Ad C.

In het contact met de pester is het doel vierledig, namelijk:

- confronteren
- mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
- empathie creëren voor de gepeste
- helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten

In het contact met de andere betrokkenen wordt gekeken naar

- de feitelijke gebeurtenis(sen)
- de mogelijke betrokkenheid bij het pestincident

De leerlingbegeleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door één van de aan school verbonden begeleiders.

Zie bijlagen 3 en 4

STAP 3

De taak van de afdelingsleider

Op het moment dat het gewenste effect van de interventie met de leerlingbegeleider niet bereikt is en het pesten gaat door of neemt in hevigheid toe dan wordt de afdelingsleider ingeschakeld.

In dit geval worden ouders van alle betrokken partijen altijd op de hoogte gebracht. Samen met ouders wordt in kaart gebracht of zij nog oplossingen zien. Tijdens deze gesprekken worden afspraken gemaakt wie op welke manier welke inzet gaat plegen.

Daar waar nodig kan interventie met politie/wijkagent plaatsvinden.

In alle gevallen wordt er een terugkomafspraken gemaakt om te evalueren of het gewenste effect bereikt is.

STAP 4

De taak van de afdelingsleider in samenwerking met de schoolleider

Op het moment dat het pesten na vorige interventies doorgaat is de school gezien de veiligheid van anderen genoodzaakt tot een zwaardere maatregel over te gaan. Dit kan inhouden schorsing van 1 of 2 dagen.

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag en er geen perspectieven meer tot verandering liggen, kan en wil de school geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

De leerplichtambtenaar wordt bij schorsing en verwijdering op de hoogte gesteld. De inspectie wordt bij verwijdering op de hoogte gesteld.

Hoofdstuk 4 Digitaal pesten

Wat is digitaal pesten?

Digitaal pesten is een moderne vorm van traditioneel pesten. Bij deze nieuwe vorm wordt gepest via internet en via sociale media. Dit kan veel harder zijn dan pesten in het "gewone" dagelijkse leven omdat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Digitaal pesten gebeurt vaak buiten de school. Het ruziën en pesten gaat vervolgens op school door.

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.

Door de snelle ontwikkelingen op het gebied van nieuwe media ontstaan er nieuwe vormen van digitaal pesten en verdwijnen er vormen van digitaal pesten. Dit is dan ook de reden dat bovengenoemde opsomming niet compleet is.

Adviezen

Het stappenplan blijft hetzelfde als bij niet-digitaal pesten. Hieronder adviezen/acties die plaats kunnen vinden.

- Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel de leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, chat-gesprekken opslaan).
- Blokkeren van de afzender. Leg zo nodig uit hoe de leerling de pestmail(s) kunnen blokkeren.
- Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken vanaf welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is ook mogelijk om via het IP adres van de e-mail af te leiden vanaf welke computer het bericht is verzonden.
- Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.
- Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers waarnaar ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
 - 0800-5010: de onderwijstelefoon
 - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
- 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 kan worden verwezen verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101).



PESTPROTOCOL BIJLAGEN

Bijlage 1: Steungroep-aanpak

Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek tussen
signaalontvanger met de gepeste leerling

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek tussen leerlingbegeleider
met de gepeste leerling

Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek tussen leerlingbegeleider
en een leerling die pest

Bijlage 5: Tips voor leerlingen

Bijlage 6: Adviezen aan ouders

Bijlage 1

Steungroep-aanpak

De steungroep-aanpak is een oplossingsgerichte strategie voor het oplossen van klachten over pesten. Er wordt de gepeste leerling gevraagd om informatie te geven over wat er precies gebeurd is.

De gepeste leerling wordt gerustgesteld door te stellen dat zaken beter zullen gaan. En dat een groep kinderen, gekozen uit de namen die zijn genoemd, zal worden gevraagd om te helpen. Het betreffende kind wordt gevraagd om op te letten op alles wat beter gaat. Zodat hij of zij erover kan vertellen wanneer er een tweede gesprek is (na een week). Een steungroep van idealiter 5 tot 8 kinderen wordt gevormd uit de genoemde namen. Met deze groep wordt apart gesproken en aan hen wordt eenvoudigweg gevraagd om te helpen. Met als doel het kind om wie het gaat gelukkiger te maken op school. Er wordt geen verklaring gegeven waarom het kind wellicht niet gelukkig is. Het is belangrijk dat degene die het gesprek leidt het woord 'pesten' helemaal niet gebruikt en probeert om welk oordeel dan ook over wat er is gebeurd te vermijden. De kinderen wordt gevraagd naar ideeën van kleine dingen die zij zouden kunnen proberen en er wordt een afspraak gemaakt voor een week later om te bespreken wat ze hebben kunnen doen.

In het vervolgesprek wordt aan de gepeste leerling gevraagd waar het over gaat, welke dingen beter gaan en hij/zij wordt geprezen voor hoe hij/zij de situatie heeft weten te hanteren. In het gesprek met de steungroep, dat daarna plaatsvindt, wordt aan de leerlingen gevraagd hoe zij vinden dat het gaat en ieder kind krijgt de gelegenheid om te vertellen wat hij of zij heeft kunnen doen. Ze worden individueel bedankt voor hun hulp en vervolgens gefeliciteerd met het groepssucces. Weer een week later kan een vervolgesprek worden gepland. Soms is het nodig om meer dan één gesprek te hebben om ervoor te zorgen dat iedere vorm van plagen of pesten volledig stopt. Zelden is het nodig om meer dan vijf gesprekken te voeren. Het criterium om de groep te beëindigen is dat iedereen het erover eens is dat de betreffende leerling nu gelukkig is op school: het kind zelf, de leden van de groep, de medewerkers van de school en de ouders.

Bijlage 2

Leidraad voor een gesprek tussen signaalontvanger met de gepeste leerling

Medewerkers hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijken voor de aanpak ervan. Het is belangrijk dat zij pesten vroegtijdig signaleren en waar nodig effectief aanpakken.

Ga samen met de signaalgever in gesprek en denk aan het volgende:

- Blijf kalm, zakelijk en neutraal. (Geen oordeel, geen bestraffing, geen emotie, kies geen kant en doe geen beloften)
- Zeg dat je hen hoort, dat het goed is dat ze hiermee komen en dat je zeker een terugkoppeling gaat geven (actie), maar dat je eerst in kaart gaat brengen wat er zich heeft afgespeeld.
- Zet de feiten op een rijtje. Wat heb je zelf gezien en gehoord? Bij feiten kun je denken aan de gebeurtenis van die dag, aan eerdere gebeurtenissen, aan de frequentie en intensiteit (inhoud), de betrokken partijen, wie, hoeveel, waar, in school, na school, gevolgen, veiligheid, fysieke of psychische pesterijen etc.
- Als de situatie goed in kaart is gebracht bepreekt de signaleerder de geschetste situatie met de leerlingbegeleider.
- Met de leerling wordt afgesproken dat er terugkoppeling zal plaatsvinden.
- Met de leerling wordt afgesproken dat er zonder medeweten van de leerling geen contact met ouders opgenomen wordt.
- Signaleerder vermeldt incident in het systeem en/ of bij de leerlingbegeleider.

Bijlage 3

Leidraad voor een gesprek tussen leerlingbegeleider met de gepeste leerling

In dit gesprek wordt er gekeken naar de volgende items:

- Achterliggende oorzaken
- Assertiviteit / weerbaarheid
- Sociale vaardigheden
- Zelfvertrouwen / zelfbeeld

Met de leerling wordt besproken wat hij/zij kan doen tegen het pesten en wordt bekeken waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren.

Gelet wordt daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Bij wie kan de leerling buiten school met zijn problemen terecht?
- 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?

Het pestgedrag moet hoe dan ook stoppen.

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

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. Mogelijk denkt de gepeste dat de pester misschien wel eens gelijk zou kunnen hebben.....

Bijlage 4

Leidraad voor een gesprek tussen leerlingbegeleider en een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is vierledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Empathie creëren voor de gepeste
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- **Probleemgericht:**
Dus gericht op gedrag dat waarneembaar.
Let op: zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht.
Wanneer 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 over 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.
- **oplossingsgericht.**
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. (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage 5

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 e-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 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 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 sms'jes 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 mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl

Bijlage 6

Adviezen aan ouders

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 kan het zelfbeeld/respect vergroten. Dat ligt vaak ten grondslag aan pesten.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters:

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

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