



brede school annie m.g. schmidt

onderwijs

sport

kunst

cultuur

dagarrangementen



# Pestprotocol



***“De school moet een plek zijn waar kinderen zich veilig en vertrouwd voelen.  
Van hieruit kunnen zij zich ontwikkelen naar hun beste vermogen.”***



## Inhoudsopgave

Een woord vooraf.....	3
Aansluiting bij missie/visie van de school.....	3
Wanneer wordt er niet meer gesproken over plagerijen maar pesten?.....	4
<i>Eigenschappen van plagen/pesten</i> .....	4
<i>Gevolgen van plagen/pesten</i> .....	5
<i>Vormen van pesten</i> .....	6
Het voorkomen van pestgedrag.....	6
Het signaleren van pestgedrag.....	7
Aanpak van pestgedrag.....	8
<i>Vijfsporenaanpak</i> .....	8
Sancties ten aanzien van het pestgedrag.....	10
Bijlage 1: Materialen rondom pesten.....	11
Bijlage 2: Informatie en advies voor ouders.....	13
Bijlage 3: Tips voor ouders om digitaal pesten te voorkomen.....	14



### Een woord vooraf

Per 1 augustus 2012 zijn scholen verplicht te beschikken over een pestprotocol als onderdeel van haar veiligheidsplan. In het pestprotocol van onze school is getracht aansluiting te vinden bij het programma de Vreedzame School. Dit programma wordt sinds 3 schooljaren op onze school gebruikt om te komen tot een doorgaande pedagogische leerlijn.

Middels dit protocol willen we inzicht bieden in de manier waarop de school kijkt naar pesten, pesten probeert te voorkomen en omgaat met pesten. Op basis van het pestprotocol kan er adequaat en consequent gehandeld worden in situaties waarin pesten een rol speelt.

### Aansluiting op de missie/visie van de school

De school streeft naar een plek waar kinderen zich veilig en vertrouwd voelen, zodat zij zich naar hun beste vermogen kunnen ontwikkelen. Kinderen zijn echter verschillend: zij hebben verschillende sociale en culturele achtergronden en ontwikkelen zich op een verschillend tempo. Wij zijn van mening dat deze verschillen tussen kinderen een verrijking voor de ontwikkeling kunnen zijn, maar realiseren ons ook dat het aanleiding kan zijn tot plagerijen of pestgedrag. Dergelijk pestgedrag wordt niet geaccepteerd op onze school. Het pestprotocol stuurt in de aanpak hiervan.

De sfeer waarin een kind opgroeit is van groot belang voor zijn of haar ontwikkeling. Wij hechten veel waarde aan een vriendelijk en veilig klimaat binnen de school. Wij werken daarbij vanuit het concept van de 'Vreedzame School'. Dit betekent o.a. dat wij met elkaar afspraken hebben gemaakt hoe wij binnen en buiten de klas met elkaar omgaan. Zo hebben we met elkaar 7 schoolregels geformuleerd:

1. We accepteren elkaar zoals we zijn.
2. We blijven van elkaars spullen af!
3. We pesten en schelden niet.
4. We sluiten niemand buiten.
5. We stoppen als de ander dat wil.
6. Ruzies praten we uit.
7. We helpen elkaar (en we vragen elkaar om hulp).

Daarnaast worden in elke groep aan het begin van het schooljaar klassenregels gemaakt, die daarna door de kinderen worden ondertekend. Als kinderen zich herhaaldelijk niet aan deze regels houden, worden zij daarop aangesproken en worden de ouders geïnformeerd. Ons uitgangspunt is dat school en ouders samen verantwoordelijke zijn voor het gedrag en welzijn van de kinderen. Daarom willen wij ouders betrekken bij het naleven van de gemaakte afspraken. Ouders kunnen altijd een afspraak maken met de leerkracht om over hun kind te praten.



### Wanneer wordt er niet meer gesproken over plagerijen maar pesten?

Binnen de school doen zich buitengewoon veel situaties voor, waarin kinderen zich heel kwetsbaar opstellen binnen de groep, of bijvoorbeeld bij het spelen op het plein. Situaties die gemakkelijk kunnen leiden tot negatieve gevoelens als ontevredenheid, jaloezie en je achtergesteld of zelfs genegeerd voelen. Dergelijke situaties leiden gemakkelijk tot plagerijen en pestgedrag.

Plagerijen en pestgedrag zijn veelvoorkomende en niet te ontkennen verschijnselen op de basisschool. Met name pestgedrag kan een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van kinderen en ernstige gevolgen hebben in de adolescentie. Er zijn grote verschillen tussen plagerijen en pestgedrag, maar uit plagerijen kunnen ook gemakkelijk peestsituaties voortvloeien:

Eigenschappen van plagen	Eigenschappen van pesten
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Is onschuldig, gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.</li><li>▪ Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.</li><li>▪ Speelt zich af tussen 'gelijken'.</li><li>▪ Is meestal te verdragen of zelfs leuk, maar kan ook kwetsend of agressief zijn.</li><li>▪ Meestal één tegen één.</li><li>▪ Wie geplaagd wordt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gebeurt berekend (men weet meestal vooraf wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust kwetsen/kleineren.</li><li>▪ Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig.</li><li>▪ Ongelijke strijd: de onmachtgevoelens van het slachtoffer staan tegenover het machtsgevoel van de pester.</li><li>▪ De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.</li><li>▪ Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.</li><li>▪ Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde, net zoals het slachtoffer.</li><li>▪ Slachtoffer zit vaak in een neerwaartse spiraal, waardoor pester zich op hem richt.</li></ul>



### Gevolgen van plagen

- Op het moment dat het gebeurt is het niet leuk, maar de pijn gaat snel over.
- De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.
- Men blijft opgenomen in de groep.
- De groep lijdt er niet echt onder.

### Gevolgen van pesten

- Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.
- Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam.
- Isolement en grote eenzaamheid bij het slachtoffer. Aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.
- De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.
- Leermotivatie en schoolprestaties kunnen afnemen bij slachtoffer en pester.
- De pester heeft een verhoogde kans op delinquentie. Het slachtoffer op afname zelfvertrouwen, depressie of in het ergste geval zelfdoding.

Aangezien pesten vaak een groepsproces betreft, is de diagnostiek van pesten niet alleen gericht op een individuele pester of slachtoffer. Om het groepsproces pesten te begrijpen is het nodig inzicht te krijgen in de verschillende pestrollen. Er wordt doorgaans een indeling gemaakt in:

- **Pester(s):**  
Iemand die een ander systematisch kwetst, vervelend behandelt en treitert.
- **Meeloper(s):**  
Iemand die zich zonder daadwerkelijke overtuiging inlaat met zekere handelingen, groeperingen of ideologieën en die meestal een passieve rol daarin speelt.
- **Slachtoffer(s):**  
Iemand die gepest wordt.
- **Verdediger(s):**  
Iemand die het opneemt voor iemand die gepest wordt.
- **Zwijgende middengroep:**  
Iemand die het pestgedrag mogelijk wel ziet, maar zich niet met het pestproces bemoeit.



### Er zijn verschillende vormen van pesten:

- **Verbaal:**  
Kinderen vernederen, uitschelden, bijnamen geven en gemene briefjes schrijven;
- **Fysiek:**  
Kinderen duwen, trekken, krabben, schoppen en slaan en aan haren trekken;
- **Sociaal:**  
Kinderen uitsluiten door niet mee te laten spelen of mee te laten werken in een groepje;
- **Mentaal:**  
Kinderen bedreigen of dwingen om dingen te doen voor de pester;
- **Materieel:**  
Spullen van kinderen stelen, beschadigen, vernielen of verstoppen;
- **Digitaal:**  
Kinderen via internet verbaal of mentaal pesten.

### Digitaal pesten

Anonieme berichten versturen via sociale media, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes op het internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken. Veel leerlingen hebben te maken met digitaal pesten. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via een mobiel worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan, zijn soms niet meer te verwijderen.

### **Het voorkomen van pestgedrag**

Ter voorkoming van pestgedrag hanteren wij in onze school de volgende maatregelen/werkwijze:

- We hebben met elkaar de 7 schoolregels opgesteld; deze hangen duidelijk zichtbaar in alle klassen en op de gangen binnen de school;
- In alle groepen worden duidelijke groepsregels opgesteld en gehanteerd. De leerlingen conformeren zich aan deze regels door er een handtekening onder te plaatsen. Regelmatig wordt in gesprekken met de groep aandacht besteed aan deze regels;
- In alle groepen gebruiken wij de methode 'Vreedzame School' voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van onze kinderen;
- Positief gedrag van de leerlingen wordt gecompimenteerd;
- Tijdens de pauzes surveilleren leerkrachten en mediators op de speelplaats. Zij zien er op toe dat kinderen tijdens hun spel de gedragsregels en afspraken naleven. In situaties waarin dit niet gebeurt, worden kinderen aangesproken op hun gedrag en kan dit consequenties hebben.

Tips voor ouders om *digitaal pesten* het best te voorkomen staan in bijlage 3. Bij signalering worden dezelfde stappen ondernomen als bij traditioneel pesten.





## Het signaleren van pestgedrag

Vaak kunnen door middel van een goede observatie al bepaalde signalen van pestgedrag worden opgevangen. Door het goed observeren van kinderen in de verschillende onderwijsleersituaties en spelsituaties kunnen peestsituaties al in een vroeg stadium worden gesignaleerd en kan op gepaste wijze worden ingegrepen. Dergelijke signalen kunnen ook voor ouders een indicatie zijn.

### Signalen bij het slachtoffer:

---

- Het kind zoekt allerlei redenen om niet naar school te hoeven. Het kind praat ook niet of nauwelijks meer over school.
- Het kind heeft blauwe plekken (op ongewone plaatsen), of schrammen, gescheurde kleren, kapotte of 'verloren' spullen. Let zeker op als het kind normaliter niet slordig is. Ook als het kind niet weet hoe de signalen er gekomen zijn of excuses zoekt.
- Het kind heeft vaak hoofdpijn of buikpijn.
- Het kind maakt zich onzichtbaar, verdrietig, neerslachtig, prikkelbaar of heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
- Het kind is in sommige gevallen onhandelbaar, agressief en/of overspannen.
- Het kind staat vaak alleen op de speelplaats, speelt met jongere kinderen. Het kind neemt ook nooit andere kinderen mee naar huis en wordt nooit door andere kinderen uitgenodigd om te komen spelen. Hij/zij wil ook niet graag buiten spelen.
- Het kind wil zijn/haar verjaardag niet vieren en wordt niet op feestjes of logeerpartijen uitgenodigd.
- Het kind haalt slechtere resultaten op school dan eerder.
- Het kind zoekt veilig contact bij leerkracht.
- Het kind heeft minder eetlust dan anders.
- Het kind droomt veel weg in de klas; het vlucht weg in de fantasie.

### Signalen bij de pester:

---

- Het kind is regelmatig brutaal.
- Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
- Het kind verdraagt moeilijk kritiek en wordt boos als zijn zelfbeeld wordt geschaad (ook met een grapje).
- Zijn/haar vriendjes zijn volgzame meelopers, die wachten op instructies van de pester.
- Zijn/haar vriendjes zijn gelijkgezind. Ze spreken negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand.
- Het kind kan zich moeilijk inleven in gevoelens van anderen en heeft weinig schuldgevoelens.
- Het kind kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd; hij/zij ervaart geen kritiek.
- Je krijgt de indruk dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgzzaam en braaf, maar je hoort klachten over het kind in onbewaakte momenten.



## Aanpak van pestgedrag

Indien pestgedrag eenmaal gesignaleerd wordt op school, is het van belang om zo snel mogelijk in te grijpen. Bij het signaleren wordt door de school/leerkracht in eerste instantie de 'vijfsporenaanpak' ingezet. Indien dit niet voldoende oplossingen biedt, wordt er overgegaan op sancties.

### Vijfsporenaanpak

Dit is een aanpak die van toepassing is op alle leeftijden en alle klassen. Deze aanpak is gericht op verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het slachtoffer, de pester, de ouders, de klasgenoten (zwijgende middengroep) en de school. De aanpak is verdeeld in 5 stappen:

#### **Stap 1: Steun bieden aan het slachtoffer**

Kenmerkend voor de steun is:

- Naar het kind luisteren en zijn probleem serieus nemen.
- Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met het kind werken aan oplossingen.
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

#### **Stap 2: Steun bieden aan de pester**

Kenmerkend voor de steun is:

- Samen zoeken naar de oorzaak van het pestgedrag.
- Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent (bijv. qua gevoelens).
- Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen. Dit kan mede door in te laten zien wat zijn/haar positieve kanten zijn.
- Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat het kind zich veilig voelt; uitleggen wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

#### **Stap 3: De ouders van het slachtoffer en van het pestende kind worden geïnformeerd en gesteund.**

Kenmerkend voor de informatie en ondersteuning is:

- Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van pestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt (*zie bijlage 2: informatie aan ouders*)
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken; zowel vanuit school als vanuit de thuissituatie.





#### **Stap 4: De zwijgende middengroep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem.**

Kenmerkend voor het betrekken van de middengroep is:

- Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij (evt. met rollenspellen). Indien u pestgedrag bespreekt in de klas, is het raadzaam om niet de specifieke pestsituatie uit de klas als aanleiding te nemen.
- Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.
- Materialen in de klas halen om intensiever bezig te gaan met het onderwerp (zie bijlage 1: materialen rondom pesten)

#### **Stap 5: De verantwoordelijkheid van de school**

De mate van ernst bepaalt of de leerkracht, de intern begeleider of de directie de begeleidende rol inneemt in dit proces. Er zal altijd overleg zijn tussen de leerkracht en de intern begeleider van de school, maar soms zal de leerkracht het proces begeleiden en soms de intern begeleider (of de directie in extreme gevallen).

Zoals aangegeven wordt er een gesprek gevoerd met de daders, slachtoffer(s) en ouders. Er wordt geprobeerd om binnen de school het probleem op te lossen. Houdt het probleem aan, ondanks dat eraan gewerkt wordt door ouders, leerkracht, intern begeleider en directie, wordt er overgegaan tot het nemen van sancties.



### **Sancties ten aanzien van het pestgedrag**

Indien er geen of onvoldoende verandering in de pestsituatie optreedt middels de *vijfsporenaanpak*, wordt er een gesprek gepland, waarbij directie, leerkracht en ouders van alle betrokken partijen aanwezig dienen te zijn. In dit gesprek wordt de situatie besproken en worden in overleg besluiten genomen ten aanzien van de te nemen sancties. Na verloop van tijd wordt er een vervolgesprek gepland. In dit gesprek kan worden vastgesteld dat de situatie verbeterd is, of dat er nieuwe sancties genomen dienen te worden.

De sancties verlopen in 5 fasen, toenemend in mate van ernst:

#### **Fase 1:**

Er kan gekozen worden uit één of meerdere van onderstaande sancties:

- Eén of meerdere pauzes binnenblijven.
- Eén of meerdere gymlessen niet meedoen.
- Nablijven tot alle kinderen naar huis zijn vertrokken.
- Een schriftelijke opdracht, zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn/haar rol in het pestproces.
- Een bestraffend gesprek: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind heeft uitgehaald en wat dat betekent voor het slachtoffer.
- Afspraken maken met de pester over gedragsverandering. Deze afspraken worden schriftelijk vastgelegd.
- De naleving van de gemaakte afspraken komt aan het eind van iedere week (een bepaalde tijd) aan de orde in een (kort) gesprek.

#### **Fase 2:**

Als de voorgaande sancties op niets uitlopen, wordt in een volgend gesprek met de ouders gevraagd om uitdrukkelijk mee te helpen aan het oplossen van het probleem. De school legt de ouders voor wat zij allemaal hebben ondernomen om het pestgedrag te voorkomen en stelt aan ouders voor wat voor sancties zij kunnen nemen om de druk op te voeren.

#### **Fase 3:**

Bij aanhoudend pestgedrag kan er verwezen worden in de richting van het maatschappelijk zorgsysteem, zoals de GGD, schoolarts, Bureau Jeugdzorg, OKC. Middels deze instellingen kan worden gezocht naar passende maatregelen, zoals sova-training, weerbaarheids- en assertiviteitstraining.

#### **Fase 4:**

Indien het pestgedrag aan blijft houden, kan ervoor worden gekozen om een leerling (tijdelijk) in een andere groep te plaatsen, binnen de school.

#### **Fase 5:**

In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden van school.

**Van alle gevoerde gesprekken en acties om het pesten aan te pakken, dient door de leerkracht een melding gemaakt te worden in de leerlingdossiers in parnassys!**



## Bijlage 1: Materialen rondom pesten

### Informatie voor leerkrachten, ouders en/of kinderen:

Website	Waarvoor?	Doelgroep
<a href="http://www.pestweb.nl">www.pestweb.nl</a>	<a href="#">Wegwijs in pesten</a>	Iedereen
<a href="http://www.posicom.nl">www.posicom.nl</a>	<a href="#">Antipestbureau</a>	Iedereen
<a href="http://www.omgaanmetpesten.nl">www.omgaanmetpesten.nl</a>	Informatie & trainingen	Ouders & School
<a href="http://www.dekindertelefoon.nl">www.dekindertelefoon.nl</a>	Informatie & verhaal kwijt	Kinderen
<a href="http://www.pestforum.nl">www.pestforum.nl</a>	Lotgenotencontact	Kinderen

### Boeken voor kinderen:

Titel	Auteur	Doelgroep
Niets is zwart/wit...iedereen is anders	Celesta	3 – 5 jaar
Nijntje over pesten/Hangoor	Dick Bruna	3 – 5 jaar
Timmy is boos	Sjoerd Kuyper	3 – 7 jaar
Lieveheersbeestje & Hommeltje	Marjolein Erkelens & Ronny Libanon	4 – 6 jaar
Pim en de klierende vos	Feline Datema	4 – 8 jaar
Mama help, ik word gepest! (Deel 1 van Flakkerende oliekruikjes)	N.P. Muis-van der Meer	6 – 10 jaar
Jippie, pesten doet geen pijn meer! (Deel 2 van Flakkerende oliekruikjes)	N.P. Muis-van der Meer	6 – 10 jaar
Pesten. Wat vind jij? (informatie)	Trix van Dugteren	9 – 12 jaar
De pestkop – krijgt op zijn kop (ook in toneeluitvoering)	Tom van Rossum	9 – 12 jaar
Spijt!	Carry Slee	10 – 12 jaar
Pesten is laf! Cyberpesten is laffer!!	Bamber Delver & Liesbeth Hop	10 – 12 jaar
Online!	Iris Boter	10 – 12 jaar
Floorpower!	Kirstin Rozema-Engeman	11 – 12 jaar
Knopen in je touw	Kirstin Rozema-Engeman	10 – 12 jaar



Films voor in de klas:

Titel	Regie	Doelgroep
Dombo!	Walt Disney	4 – 7 jaar
Klass	Ilmar Raag	8 – 12 jaar
Bluebird	Mijke de Jong	8 – 12 jaar
Waarheid, durven of doen	Christina Olofson	8 – 12 jaar

Muziek voor in de klas:

Kinderen voor Kinderen – Pesten is geen spelletje  
Kinderen voor Kinderen – De pest aan pesten

Lespakketten voor in de klas:

Lespakket	Uitgever	Doelgroep
Er zit een schat verborgen in jezelf	Jeugd en Vrede	3 – 12 jaar
<b>TIP:</b> Pesten op school aangepakt! (overzicht van lesmateriaal, achtergrondinformatie en preventieprojecten)	Trimbos Instituut	4 – 12 jaar
De Coole Kikker! (sova-spelletjes)	De Coole Kikker	4 – 12 jaar
De Kracht van 8	Margrete Stoute-Boots	4 – 12 jaar
Stop Denk Doe-spel	Semmie	7 – 12 jaar
Superheld	Sculpo Stimuleerspel	8 – 12 jaar
Meidenvenijn is niet fijn	<a href="http://www.meidenvenijn.nl">www.meidenvenijn.nl</a>	9 – 15 jaar
Wat je pest ben je zelf! (pakket tegen pesten van gehandicapte kinderen in regulier onderwijs)	Stinafo	11 – 12 jaar

Externe mogelijkheden op schoolniveau:

Trainingen op teamniveau:

- Kanjertraining ([www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl))
- 'De kracht van omstanders' ([www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl))
- 'Succesvol implementeren van het pestprotocol' ([www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl))
- 'Ouderavond over pesten' ([www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl))

**TIP:** Bob van der Meer: expert op het gebied van pesten (informatieve boeken/lespakketten/aanpak van pesten)



## Bijlage 2: Informatie en adviezen voor ouders

### Adviezen aan ouders van gepeste kinderen

- Pesten op school kun je het best direct met de groepsleerkracht bespreken.
- Als je van je kind er met niemand over mag praten, steun dan je kind, geef het achtergrondinformatie en maak je kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken.
- Beloon je kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met je kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is: 'Wat is er vandaag weer voor iets ergs gebeurd?'
- Steun je kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat je kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij je kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining.
- Accepteer de situatie niet. Als de school niet wil meewerken, schakel dan de vertrouwenspersoon op school in om aan de ongezonde situatie voor je kind een einde te maken.

### Adviezen aan ouders van pesters

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaken van het pesten te komen.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan je kind.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij ook buiten de school zichzelf oefent in het onderhouden van sociale contacten.

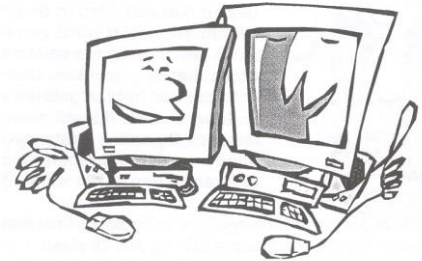
### Adviezen aan alle ouders

- Neem het probleem serieus: het kan ook jouw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Vraag om (meer) toezicht op het schoolplein.
- Praat met je kind over school, over de relaties in de klas, over wat groepsleerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas gepest wordt.
- Geef af en toe informatie over pesten: wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld, praat dus niet in het bijzijn van het kind negatief over andere kinderen of ouders.
- Leer je kind voor anderen op te komen.



### Bijlage 3: Tips voor ouders om online pesten te voorkomen

Veel kinderen en jongeren vinden internetten net zo gewoon als televisiekijken. De meeste kinderen zijn dan ook regelmatig te vinden op het internet. Om iets op te zoeken, om spelletjes te spelen of om met iemand te chatten. Ze vinden dit meestal heel leuk om te doen. Maar internetten is niet alleen leuk. Het komt regelmatig voor dat kinderen vervelende berichtjes ontvangen of zelfs gepest en bedreigd worden.



Het gemak en de anonimiteit van internet veroorzaken onder tieners ongeremder online pestgedrag dan in het werkelijke leven. Online schelden wordt door tieners vaker als een geintje gezien dan schelden in de echte wereld. Bijna een vijfde van de tieners vindt het grappig om online te pesten omdat het anoniem kan. Ook de grenzen van het taalgebruik worden verlegd: tieners durven meer via internet. Bij online pesten wordt tevens minder vaak ingegrepen (door ouders of leraren) dan in het werkelijke leven.

Hoe zorg je dat kinderen zorgeloos, veilig op internet kunnen vertoeven? **Door betrokken te zijn bij wat ze doen.** Geen enkele ouder stuurt zijn kinderen zomaar de straat op, de grote stad in. Je vertelt ze wat ze daar kunnen verwachten, wat leuk is en wat niet, wat wel mag en wat niet. En in het begin blijf je er een beetje bij. Hetzelfde zou eigenlijk voor internet moeten gelden. Maar dan moet je natuurlijk wel weten waar het over gaat.

#### Tips

Internet hoort bij het dagelijks leven van de kinderen. Verbieden heeft dan ook geen zin. Belangrijk is wel om goede afspraken te maken.

Voor meer informatie over mediawijsheid en hoe u uw kind hierbij goed kunt begeleiden, kunt u terecht op de volgende site: <https://www.mediawijsheid.nl/ouders/>