

Lentiz Floracollege



PROTOCOL 'POSITIEVE ONGANG' 2021 - 2025



Floracollege

Burg. Elsenweg 8
2671 DC Naaldwijk

[\(0174\) 67 11 70](tel:0174671170)
floracollege@lentiz.nl

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Kernwaarden	3
H1. Gedragscode voor leerlingen en docenten.....	4
H2 Wat is pesten?.....	5
2.1 Kenmerken	5
2.2 Verschijningsvormen	6
2.3 Cyberpesten	6
2.3.1 Concrete aanpak.....	7
H3. Rollen bij het pesten	8
3.1 De gepeste leerling.....	8
3.2 De pester(s)	8
3.3 De meelopers en andere leerlingen	9
H4. Pestaanpak.....	10
4.1 Stappenplan.....	10
4.2 Aandachtspunten	11
H5. Preventie	12
5.1 Preventieve maatregelen	12
Bijlage 1. Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	14
Bijlage 2. Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	15
Bijlage 3. Tips voor leerlingen	16
Bijlage 4. Tips voor ouders	17
Bijlage 5. Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten.....	18
Bijlage 6. Stappenplan naaktfoto/seksfilmpje.....	19

Inleiding

Bij het Lentiz Floracollege willen we recht doen aan iedere individuele leerling binnen een veilige omgeving. We bereiden onze leerlingen voor op een heel dynamische samenleving. Dat doen we door te:

- + Vormen: We helpen leerlingen ontdekken wie ze zijn, waar hun mogelijkheden liggen en hoe ze hun toekomst willen en kunnen vormgeven. Bildung, de brede ontwikkeling van hun persoonlijkheid, is daarbij heel belangrijk.
- + Verbinden: We laten leerlingen ervaren hoe ze zich verhouden tot de wereld om hen heen. Dat doen we in nauwe samenwerking met onze partners in de regio, waaronder stagebedrijven en vervolgonderwijs. Gezamenlijk werken we aan een bloeiende en ondernemende regio.
- + Verantwoorden: We leren leerlingen zich bewust te zijn van de gevolgen van hun handelen voor zichzelf en anderen, in het hier en nu en in de toekomst.

Kernwaarden

Alles wat we doen, doen we op basis van een aantal vaste kernwaarden. Dat zijn:

- + Betrokken: Medewerkers en leerlingen zijn geïnteresseerd in elkaar en tonen een positieve houding. Ze doen hun werk met enthousiasme. Betrokkenheid is de basis van een goede school, ook op het gebied van kwaliteit en het leveren van resultaat.
- + Resultaatgericht: Medewerkers en leerlingen behalen het eindresultaat op basis van vooraf gestelde heldere doelen, overleg en een goede planning. Daarbij is het doormaken van het proces een resultaat op zich.
- + Ondernemend: Medewerkers en leerlingen maken plannen en werken samen. Ze gaan doelgericht aan de slag en blijven zich ontwikkelen. Dat betekent nieuwe uitdagingen durven en kunnen aangaan.
- + Eigenzinnig: Alle medewerkers en leerlingen zijn uniek. Ze mogen zichzelf zijn en kiezen binnen de school hun eigen manier om onze gedeelde ambities te realiseren.

Op het Floracollege moeten leerlingen zich prettig voelen, zowel in de klas als in de vrije situaties. Leerlingen behandelen elkaar met respect. Datzelfde geldt voor personeelsleden en ouders.

Een veilig klimaat draagt bij aan de ontwikkeling van een positief en realistisch zelfbeeld. Een realistisch zelfbeeld is een voorwaarde, zodat leerlingen zich ontwikkelen tot betrokken, ondernemende en ambitieuze personen. In een veilig klimaat zijn leerlingen zich bewust van hun weten en kunnen, weten zij dat ze gezien worden en dat ze er mogen zijn. Ondanks onderlinge verschillen heb je het gevoel dat je er als leerling bij hoort.

Anti-pestbeleid is over het algemeen gericht op het ‘repareren’ van ongewenst gedrag. Vanuit het Floracollege vinden we het belangrijk om te investeren in een positief schoolklimaat en positieve groepsvorming. Om deze reden kiest het Floracollege ervoor om de anti-pest coördinator, coördinator sociale veiligheid te noemen en naast curatieve maatregelen vooral ook te focussen op preventie. Door middel van monitoring wordt jaarlijks gemeten hoe sociaal veilig de leerlingen zich op het Floracollege voelen.

H1. Gedragscode voor leerlingen en docenten

Iedereen dient zich binnen en buiten de school veilig te voelen. Daarom houden wij ons bij het Floracollege aan de onderstaande **gedragscode**. Iedereen in de school is op de hoogte van deze gedragsregels en is het ermee eens. In de dagstart besteedt de coach regelmatig aandacht aan de onderstaande gedragsregels:

Wij willen het allemaal naar ons zin hebben op onze school, dus...

...hebben we respect voor elkaar en voor elkaars spullen;

...zorgen we dat de school en omgeving schoon blijft;

...laten we alles van onze school heel;

...zorgen we dat we op tijd zijn met alles wat nodig is;

...bezorgen we geen overlast tijdens lessen en pauzes;

...doen we persoonlijke bezittingen veilig in de kluisjes;

...horen alcohol en drugs niet op school;

...brengen we elkaars veiligheid niet in gevaar;

...komt iedereen zijn afspraken op tijd na;

...volgen we aanwijzingen van het personeel op.

Als je een probleem zelf niet kan oplossen vraag dan hulp aan iemand van het personeel.

Pesten en discriminatie zijn belangrijke punten van zorg op onze school. In eerste instantie is de coach hierin degene die het probleem aanpakt. Om de coach hierin te ondersteunen en om duidelijkheid te verschaffen naar leerlingen toe is dit protocol 'Positieve omgang' opgesteld. Hierin staat aangegeven hoe we met deze problematiek omgaan binnen het Floracollege.







Zowel de rol van de gepeste leerling als de pester komen in dit protocol naar voren. Hierbij staat het zo genoemde '**herstelcontact**' centraal.

H2 Wat is pesten?

2.1 Kenmerken

‘Pesten is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die (niet langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.’






Kenmerken van pesten zijn:

-  Pesten gebeurt opzettelijk;
-  Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
-  Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
-  Pesten gebeurt systematisch;
-  Pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
-  Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

Helaas is pesten niet altijd direct zichtbaar. Het is daarom van groot belang dat het zo snel mogelijk bespreekbaar wordt gemaakt. Niet iedereen heeft het in zich om te kunnen praten over het feit dat er gepest wordt. Hoe dan ook; er wordt (ernstige) schade berokkend bij de gepeste persoon. Naast het slachtoffer heeft ook de dader hulp nodig (fysiek en/of materieel en/of mentaal).

Plagen is vooral een spel en daardoor van een andere orde. Het spel gaat om te kijken of je creatief kan reageren en dat waardeert je in de ander.

Kenmerken van plagen zijn:

-  Het gebeurt tussen mensen die gelijk zijn aan elkaar wat betreft macht;
-  Er is geen winnaar of verliezer;
-  De waardering voor elkaar blijft bestaan;
-  De geplaagde kan zichzelf goed verdedigen;
-  Niemand loopt schade op.

Hoewel er aantoonbare verschillen bestaan tussen pesten en plagen, bestaat er tussen beide geen vastgestelde grens. Deze grens is voor ieder persoonlijk verschillend. Iedereen heeft het recht zelf aan te geven wat hij/zij als acceptabel vindt.

Pesten treft de pester, de gepeste, de rest van de groep en de groepsbegeleider (zowel de mentor als de vakdocenten).

Pesten verziekt het groepsklimaat en in een verziekt groepsklimaat wordt meer gepest en minder geleerd. Zo kan er gemakkelijk een vicieuze cirkel ontstaan. De tijd en energie, bedoeld voor leren, samenwerken en positieve sociale omgang, wordt steeds meer opgeslokt door (onderhuidse) spanningen.

2.2 Verschijningsvormen

Hieronder staan enkele voorbeelden van verschijningsvormen van pesten uitgeschreven:

- ✚ Met woorden: o.a. vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, e-mailtjes, sms'jes, WhatsApp-berichten, Facebook -/ Instagramberichten.
- ✚ Lichamelijk: o.a. trekken, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken.
- ✚ Achtervolgen: o.a. opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.
- ✚ Uitsluiting: o.a. negeren en doodzwijgen, gericht uitsluiten van activiteiten, bij samenwerkings-/ groepsopdrachten.
- ✚ Stelen en vernielen: o.a. afpakken van eigendommen, eigendommen beschadigen.
- ✚ Afpersing: o.a. dwingen om geld of spullen af te geven, handelingen afdwingen. Dit kan onder andere plaatsvinden met foto's (sextortian of na sexting).

2.3 Cyberpesten

Digitaal pesten is één van de verschillende vormen van pesten en in onze huidige maatschappij zeer actueel. Op het internet of door instellingen in de smartphone kan een persoon een andere identiteit aannemen of volledig anoniem blijven, waardoor de grenzen van het pestgedrag worden verlegd. Voorbeelden van digitaal pesten zijn: bedreigingen via diverse sociale media als Instagram, Facebook e.d., kwetsende of bedreigende e-mails, bedreigingen of lastig gevallen worden via chatprogramma's als WhatsApp en Snapchat.

Er kunnen beledigende pagina's met foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer op internet of sociale media geplaatst worden. Er kan sprake zijn van "stalkingsactiviteiten", waarbij één of meer daders doelbewust een slachtoffer lastig blijft(ven) vallen. Ook kan er op fora en vrij bewerkbare pagina's zoals Wikipedia beledigende of bedreigende informatie geplaatst worden.

Kenmerken:

- ✚ Cyberpesten gebeurt vaak anoniem.
- ✚ Cyberpesten is soms harder dan "gewoon" pesten: de dader kan zich op internet/sociale media veilig voelen en ook vaak machtiger dan het slachtoffer.
- ✚ Het slachtoffer voelt zich onveiliger dan bij gewoon pesten. Het pesten gaat door, ook na schooltijd in de thuisomgeving.
- ✚ De impact van cyberpesten is vaak veel groter dan van gewoon pesten, omdat er veel meer toeschouwers zijn door het medium internet.
- ✚ Cyberpesten is vaak niet terug te draaien, want op internet blijven de gegevens vaak gewoon staan, zodat het slachtoffer er soms jaren later nog mee geconfronteerd wordt.

2.3.1 Concrete aanpak

De aanpak van cyberpesten is gelijk aan die van regulier pesten. Zo wordt er gesproken met de gepeste, de dader(s) en de ouders van beide partijen. Bij de aanpak van cyberpesten is aantal aanvullingen van belang:

1. Wanneer er met de gepeste leerling wordt gesproken (door de persoon die hij/zij in vertrouwen durft te nemen) dient er gevraagd te worden via welk medium de pesterijen plaatsvinden. Wanneer het via een schoolcomputer is gebeurd, dient er bij de systeembeheerder het verzoek te worden ingediend of te achterhalen wie de dader betreft.
2. Op het moment dat bekend is via welk medium de pesterijen plaatsvinden/hebben gevonden, is het van belang zoveel mogelijk “bewijsmateriaal” veilig te stellen door het af te drukken op papier of op een onafhankelijke, beveiligde computer op te slaan.
3. Vervolgens krijgt de gepeste leerling (wanneer noodzakelijk) adviezen hoe hij/zij de pesters kan weren/blokken. De afdeling I&O biedt hierbij ondersteuning.
4. Wanneer er sprake is van meerdere betrokkenen bij het cyberpesten wordt de wijkagent op de hoogte gesteld en wordt aan de politie gevraagd hoe te handelen in het kader van het veilig stellen van mogelijk bewijsmateriaal etc.

De bovenstaande acties worden besproken en afgestemd met de schoolleiding.

H3. Rollen bij het pesten

3.1 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de andere leeftijdgenoten. **Echter is de meest bepalende factor de mate van weerbaarheid van een leerling.** Wanneer een leerling niet weerbaar (genoeg) is, vergroot dit de kans gepest te worden. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin anderen de kans krijgen om iemand te pakken te nemen, dus in onveilige situaties, vaak zonder toezicht. Een kind dat wordt gepest, praat er op school of thuis niet altijd over.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte.
- Angst dat het met praten erger wordt.
- De gedachte dat het probleem onoplosbaar is.
- Het idee dat je niet mag klikken.
- Het gevoel zelf schuldig te zijn aan het pesten.

Signalen die kunnen wijzen op pestgedrag:

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Nooit (meer) door andere kinderen mee naar huis of elders gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn aangeven.
- Blauwe plekken hebben.
- Moeilijk slapen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Minder erop uit trekken dan voorheen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven of ziekte voorwenden.

3.2 De pester(s)

Leerlingen die pesten zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen die populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker. **Pesters proberen zichzelf groter te maken en goed te voelen door een ander kleiner te maken.** Leerlingen die pesten krijgen vaak leerlingen mee (de zgn. meelopers) die zelf bang zijn gepest te worden. Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie.
- Een gevoel van 'niet erkend worden': wie zich verloren voelt binnen een groep, kan zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Het afreageren van spanningen op een zondebok, veroorzaakt door een autoritair persoon (bv.

autoritaire docent of ouder).

- Een gevoel van incompetentie op school (compensatiegedrag voor niet mee kunnen komen bijvoorbeeld).
- Een zwak gevoel voor autonomie en verantwoordelijkheid.

3.3 De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die af en toe meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen of in een poging mee te liften op de veronderstelde populariteit van de pestende leider van de groep.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Zij kunnen het af en toe voor de gepeste leerling opnemen of voelen zich schuldig dat ze niets aan de situatie doen.

H4. Pestaanpak

4.1 Stappenplan

Als leerlingen gepest worden op het Floracollege worden de volgende stappen ondernomen:

1. Door de docent, (mede)leerling(en), coach en/of ouders worden **pestsignalen** opgevangen.



2. Coach (of coaches indien er leerlingen uit meerdere klassen bij betrokken zijn) organiseert een **gesprek** met pester(s), gepeste(n) en brengt de ouders van beide partijen indien nodig op de hoogte (afhankelijk van de situatie). Eventueel wordt er ook binnen de klas over gesproken. De gesprekken hebben altijd als doel het pestprobleem op te lossen.



3. Indien de coach er niet uitkomt, of indien het pestprobleem blijft voortduren, kan hij/zij de **hulp inroepen** van de **intern begeleider/leerwegcoördinator**. Deze doorloopt de volgende stappen:

- A) Incidentgesprekken: bespreken wat er is voorgevallen + peststop afspreken.
- B) Indien nodig inlichten andere intern betrokkenen en betrokken ouders over de te volgen procedure.
- C) Herstelgesprek met pesters. Het maken van afspraken of indien nodig het vastleggen van gedragsafspraken in een contract. De consequenties van het niet nakomen van afspraken worden ook besproken in dit gesprek.
- D) De coach licht de ouders zo nodig in over de uitkomsten. Deze afspraken worden gecommuniceerd naar docenten, intern begeleider, etc.
- E) Eventuele verdere begeleidende gesprekken met pester(s) en gepeste(n). Deze gesprekken kunnen aanleiding vormen voor verdere doorverwijzing intern of extern.
- F) De coach monitort het vervolg. Bij het terugkeren van het probleem: zie punt 4.



4. Als de intern begeleider/leerwegcoördinator er niet uitkomt of het pestprobleem blijft voortduren, wordt het probleem overgedragen aan de **zorgcoördinator en/of teamleider**. De teamleider kan na evaluatie van de doorlopen procedure disciplinaire maatregelen treffen na consultatie met de schoolleiding.

4.2 Aandachtspunten

Het Floracollege hanteert ten aanzien van de pester de onderstaande aandachtspunten:

- ✚ Het pesten moet stoppen.
- ✚ Inlevingsvermogen tonen.
- ✚ Gedragsafspraken maken.
- ✚ Leren omgaan met boosheid/frustratie.
- ✚ Accepteren van verschillen.
- ✚ Positief aandacht vragen.
- ✚ Training adviseren.

Wat betreft de gepeste leerling staan de volgende aandachtspunten centraal:

- ✚ Tijdig hulp vragen/melden.
- ✚ Adequaat reageren.
- ✚ Bewustmaken van eigen mogelijkheden.
- ✚ Geef tips/adviezen.
- ✚ Zelfvertrouwen stimuleren kan o.a. door middel van sport.
- ✚ Training adviseren.

Uiteindelijk geldt bij het Floracollege dat per leerling wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn. **Adequaat omgaan met pestgedrag vraagt om interventies op maat.** De coach fungeert hierin als eerste aanspreekpunt. Als een interventie succesvol is, kunnen vervolgstappen achterwege blijven.

H5. Preventie

Pesten is nooit helemaal te voorkomen. Het is belangrijk om aandacht te geven aan preventie in de vorm van het stimuleren van positief gedrag en positieve groepsvorming.

5.1 Preventieve maatregelen

1. Elke coach bespreekt in de eerste week van het schooljaar de **algemene afspraken en regels in de klas**. Die werken het beste als de leerlingen zelf meedenken, positief geformuleerd zijn en als ze zichtbaar en bekend zijn voor alle klasgenoten. De coach inventariseert eerst wat elke leerling nodig heeft om zich prettig en veilig in de groep te voelen.

Vrijwel altijd komt een groep op ongeveer dezelfde regels en afspraken uit: regels over hoe met elkaar om te gaan, hoe met de spullen van anderen, hoe met leren en huiswerk enz. (De coach kan een beetje sturen, bijvoorbeeld door een negatief geformuleerde regel om te zetten in een positief geformuleerde regel, bijvoorbeeld: Je mag niet aan andermans spullen zitten wordt: Je blijft van andermans spullen af, want positief geformuleerde regels zijn duidelijker.) Onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Ook bespreekt de coach in zijn klas het protocol 'Positieve omgang'. Pesten moet altijd gemeld worden. Dat is geen klikken, maar hulp bieden of vragen, opkomen voor jezelf of anderen. De omgangsregels dienen tijdens de dagstart meerdere keren per jaar besproken te worden, zodat deze levend blijven binnen de klassen.

2. Leerlingen moeten vanaf dag één weten dat ze in geval van pesten **hulp** kunnen krijgen van de volwassenen in school en hoe ze om hulp kunnen vragen. Dat moet zo laagdrempelig mogelijk zijn, want de meeste pestslachtoffers durven niet om hulp te vragen, meestal uit angst 'dat het dan alleen maar erger wordt'. Deze personen stellen zich aan het begin van het jaar voor in de klas, zodat ze zichtbaar worden.

3. Coaches hebben de taak en de gelegenheid regelmatig de **dialoog** met hun leerlingen aan te gaan. Vooral zij kunnen aandacht geven aan de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in die groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

4. Docenten dienen oog te hebben voor de **signalen** van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Het doel hiervan is dat leerlingen zich gezien en gehoord voelen op school. Complimenteren van goed gedrag is hierbij ook belangrijk.

5. Tijdens de pauzes, 10 minuten voor aanvang van de lessen, na afloop van de lessen en tijdens andere vrije momenten zijn alle medewerkers van school extra alert op pestgedrag. **Toezicht** is een krachtig preventief middel tegen pesten. Dit wordt uitgevoerd door de pauzewacht tijdens de vrije situaties binnen de school. Toezicht is meer dan controle. Veel leerlingen hebben baat bij persoonlijke aandacht.

6. In het kader van het convenant "veilige school", dat onze school heeft met politie en gemeente is de **wijkagent** regelmatig in het gebouw. Jaarlijks bezoekt hij in september alle nieuwe brugklassen om zich voor te stellen. De wijkagent benadrukt de positieve insteek bij het oplossen van problemen en brengt expliciet pestgedrag ter sprake.

7. Het doel is om digitaal pesten tot een minimum te beperken door dit **bespreekbaar** te maken met de leerlingen. In de bijlage zijn tips opgenomen wat leerlingen tegen cyberpesten kunnen doen.

8. Er worden verschillende **lessen** aangeboden op het gebied van de **sociaal-emotionele ontwikkeling**. In leerjaar 1 wordt er gebruik gemaakt van de training 'KlasseDeal'. Deze training is erop gericht om, samen met de klas, te kijken naar wat een groep nodig heeft om een schooljaar succesvol te laten verlopen. Centraal staat de vraag: Wat zorgt ervoor dat er een positieve sfeer in een groep ontstaat?
9. Het protocol '**Positieve omgang**' wordt jaarlijks besproken en bijgesteld en komt op de website van de school te staan.
10. **SOVA trainingen** voor de leerlingen van de onderbouw worden gebruikt voor het voorkomen en/of verminderen van sociale problemen en het vergroten van kennis en vaardigheden op sociaal gebied om leerlingen meer zelfvertrouwen en zelfinzicht te geven.
11. **Studie (mid-)dagen** voor het personeel, verdieping op bepaalde thema's of het sparren over ideeën en onderwerpen.
12. **Ouderavonden** worden gebruikt om ouders te informeren over de afspraken en regels in de school. Aan ouders wordt de mogelijkheid gegeven om vragen te stellen of zaken op tijd aan het licht te brengen. Ook de voortgangsgesprekken, die vier keer per jaar plaatsvinden, met ouders, leerling en coach kunnen gebruikt worden om signalen rondom pestgedrag bespreekbaar te maken.
13. Dit schooljaar worden alle leerlingen van klas één en drie gezien door onze **jeugdverpleegkundige**, verbonden aan de JGZ. In die gesprekken komt sociaal welbevinden en dus pesten ook aan de orde.
14. Jaarlijks monitort het Floracollege de **leerling- en oudertevredenheid** en daarmee de sociale veiligheid in en rond de school. Deze uitkomsten worden geanalyseerd met het MT, de jeugdverpleegkundige en de GGD. Zorgelijke signalen worden opgepakt en hierover worden afspraken gemaakt.
15. De school voert **actief registratie** via SOM. Docenten melden hun signalering van opvallend heden rondom pesten in SOMtoday, zodat alle medewerkers dit kunnen teruglezen en er dossiervorming ontstaat.

Bijlage 1. Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem.
- 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?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

o Hoe communiceert de leerling met anderen?

o Welke lichaamstaal speelt een rol?

o Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?

o Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan, want **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming**. Houd er rekening mee dat dit meestal onbewust gebeurt. Heeft een leerling erg veel weerstand tegen bewustwording van dit soort dingen? Blijf er dan af en laat dat aan een deskundige over. Weerstand heeft vrijwel altijd een psychische functie.

Bijlage 2. Leidraad voor een 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

Confronteren is niet hetzelfde als kritiek geven (al wordt dat vaak wel zo ervaren).

Confronteren is:

- Probleemgericht en richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen (probleemgericht). Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! (persoonsgericht) Zodra we gaan interpreteren, reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. **Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Hooguit het gedrag veroordelen en niet de persoon.** Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- Specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemt is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? etc. Pesters hebben vaak een achterstand in hun ego-ontwikkeling (het ego is de stuurman van de persoonlijkheid, bepaalt in hoeverre iemand zich in anderen kan verplaatsten, op zichzelf kan reflecteren en zijn eigen gedrag kan sturen). Het is niet handig dat tegen de pester te zeggen (dan verwijt je iemand zijn eigen stoornis en bovendien weet je dat zonder onderzoek niet zeker) maar houd er wel rekening mee. Maak duidelijk dat pestgedrag een teken is van gebrek aan verantwoordelijkheid. Daar kan iets aan gedaan worden. Bied zo nodig hulp aan van een leerlingbegeleider (op vrijwillige basis mits het pesten stopt).

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage 3. 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-mail adres 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 gemakkelijk 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 chatmogelijkheid 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.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreig- en haatberichtjes.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het internet 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. Ook foto's van bijvoorbeeld Whatapp of Snapchat worden bewaard zonder dat je dit kan zien/weet.
- 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 wil.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten. Bewaar deze mails als bewijs en ga hiermee naar iemand die je vertrouwt.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes/ WhatsApp/ Instagram 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 onder/bovenbouw coördinator 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.meldknop.nl

Bijlage 4. Tips voor ouders

Wat kun je als ouder doen als je kind wordt gepest?

Wees stil als ouder en luister naar het verhaal van je kind

Neem je kind serieus! Luister en stel verdiepende vragen. Verdiepende vragen betekent eigenlijk hetzelfde als doorvragen, dit om het probleem duidelijk te krijgen (probeer er geen verhoor van te maken!). Spreek niet onmiddellijk een oordeel uit. Als je bijvoorbeeld zegt: 'je bent toch geen mietje: sla er op!' Dan heeft je kind hier weinig aan. Als hij/zij dit zelf zou kunnen, dan had je kind dit al gedaan. Na zo'n advies zal je kind niet gemakkelijk meer om hulp of een luisterend oor vragen. Wees er gewoon voor je kind, laat merken dat je achter je kind staat, dat je je kind voor de volle 100% vertrouwt en gelooft.

Samen naar oplossingen zoeken

Kom niet meteen met oplossingen. Probeer samen naar oplossingen te zoeken. Wat past bij jullie kind? Als je deze adviezen ter harte neemt, dan zal jullie kind zich gehoord en begrepen voelen. Van hieruit kunnen jullie samen gaan bedenken wat je zoal kunt gaan doen.

- Natuurlijk kun je op school gaan praten als je kind hier achter staat. Dit is vaak de eerste en meest logische stap.
- Je kunt professionele hulp zoeken, of een training waar je kind baat bij kan hebben.
- Boeken lezen over dit onderwerp en op internet informatie lezen over wat je tegen pesten kunt doen.
- Blijf in gesprek met je kind, geef eventueel adviezen wat je kind zou kunnen doen of zeggen (of juist niet) tegen de pester(s).

'Doe-dingen'

- Laat je kind tekenen wat het heeft meegemaakt, of laat hem of haar het opschrijven.
- Geef je kind een schriftje of dagboek, dat is vaak een goede uitlaatklep.
- Als je kind moeite heeft met praten, stuur elkaar dan briefjes/appjes of mailtjes.
- Ook een sport kan wonderen doen en dan niet alleen een verdedigingssport, de meeste sporten zijn goed als uitlaatklep.
- Alle mensen die iets voor je kind betekenen (vader, moeder, opa's en oma's, speciale tante, vrienden, de lieve buurtjes) laat je drie goede kwaliteiten/eigenschappen op schrijven van je kind. Het is fijn te horen wat er allemaal goed is aan je. Het zelfvertrouwen krijgt dan de kans om te groeien. Misschien zijn er kwaliteiten bij die je kind kunnen helpen bij het omgaan met de pester.
- Rollenspellen: doe in een rollenspel bijvoorbeeld voor hoe je kind op verschillende manieren kan reageren op de pester(s).

Maar het belangrijkste blijft: een luisterend oor bieden en je kind serieus nemen. Wees open en positief nieuwsgierig!

Bijlage 5. Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten

Preventief

www.schoolveiligheid.nl

Stichting School & Veiligheid ondersteunt scholen bij het bevorderen van een sociaal veilig klimaat. Dit doen wij door het geven van actuele informatie en deskundig advies via de website, trainingen, conferenties en de helpdesk.

Veilig internetgebruik

<https://veiliginternetten.nl/>

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.

<https://www.mediaopvoeding.nl/>

Op deze site geven deskundigen antwoord op al uw vragen rondom media en uw kind.

<https://www.stoppestennu.nl/lesmaterialen-pesten-en-cyberpesten>

Bekijk [hier](#) meer dan 118 Lesideeën, lessuggesties en win acties tegen pesten en cyberpesten

<https://www.helpwanted.nl/>

Helpwanted.nl is een website over online seksueel misbruik van kinderen en jongeren. Je kunt dit hier melden en je vindt informatie over dit onderwerp.

Bij pesten (informatie, adviezen, stappen, doorverwijzing)

<https://www.meldknop.nl/>

Iets vervelends gebeurd op internet? Hier kun je alles vinden, tips, te ondernemen stappen etc.

www.pestweb.nl

Als je te maken hebt met pesten, vind je het misschien lastig om erover te praten. Bij Pestweb kun je je verhaal kwijt. Voor jezelf of iemand anders. Wij helpen je met tips en advies om het pesten te stoppen. Kijk op deze website of chat, mail of bel met ons.

<https://www.kindertelefoon.nl>

Het is heel goed om met iemand die je vertrouwt te praten over het ([online](#)) pesten. Dit kunnen je ouders zijn, een oom of tante, of een goede vriend(in). Je kunt ook altijd bellen of chatten met de [Kindertelefoon](#) (0800-0432) of met [Pestweb](#) (0900-2828280).

<https://www.stoppestennu.nl/handleidingen-problemen-rapporteren-op-facebook-twitter-youtube-google-skype-whatsapp-instagram>

Heb je hulp nodig bij de instellingen van Facebook, Twitter, YouTube, Google, Whatsapp, Instagram of Skype? Hieronder vind je handleidingen.

<http://www.bureaujeugdmedia.nl/stappenplan-omgaan-met-sexting/>

Help! Er circuleert een naaktfoto/seksfilmpje op mijn school! Stappenplan.

<https://veiliginternetten.nl/themes/situatie/een-van-mijn-leerlingen-wordt-online-gepest/>

Vijf acties om je leerlingen te beschermen tegen online pesten.

