



Anti- PESTPROTOCOL BS De Blokkendoos

Dit pestprotocol is goedgekeurd door de MR op 28-6-2023

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1

Inleiding blz 3

Hoofdstuk 2

Begripsomschrijving blz 4

Hoofdstuk 3

Betrokkenpartijen blz 5

Hoofdstuk 4

Wat doen we om pestgedrag te voorkomen? blz 7

Hoofdstuk 5

Hoe pakken we pesten aan op de Blokkendoos? blz 9

Hoofdstuk 6

Pestprotocol blz 11

Hoofdstuk 7

Cyberpesten blz 14

1. Inleiding

Waarom een anti-pestprotocol?

Basisschool de Blokkendoos wil kinderen een veilig schoolklimaat bieden, waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen. De leerkrachten bevorderen een goede en prettige werksfeer in de klas door duidelijke afspraken met de kinderen te maken. Een van die afspraken is, dat kinderen op een prettige en respectvolle manier met elkaar omgaan en dat kinderen elkaar accepteren en respecteren.

Pesten komt helaas op iedere school voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze school serieus aan willen pakken. Aandachtspunten daarbij zijn:

- Een goede samenwerking tussen thuis en school biedt de beste kansen op resultaat. Dat begint bij het erkennen van een probleem door alle partijen. Leerlingen, leerkrachten en ouders hebben allen een eigen verantwoordelijkheid bij het tegengaan en oplossen van pesten. Die eigen verantwoordelijkheid wordt in dit protocol geconcretiseerd, door af te spreken welke stappen er door wie gezet moeten worden als er gepest wordt.
- Voorbeeldgedrag van de leerkrachten en thuis van de ouders is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar worden uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Alle betrokkenen horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.
- Natuurlijk handelen we als er pestgedrag voorkomt, maar zeker net zo belangrijk is het voorkomen van pestgedrag, oftewel onze preventieve taak om binnen het sociaal leren aandacht te besteden aan dit onderwerp. We geven les in omgaan met elkaar, met gevoelens en met andere culturen. Begrip en respect zijn hierbij kernboodschappen.

Voor basisschool De Blokkendoos is pestgedrag niet te accepteren en een ongewenste situatie. Dit protocol is een vastgelegde wijze waarop we het pestgedrag van kinderen in voorkomende gevallen benaderen. Het biedt alle betrokkenen duidelijkheid over de impact, ernst en ook specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag.

2. Begripsomschrijving

Plagen en pesten, wat is het verschil?

Hieronder wordt een heldere omschrijving gegeven van wat wij op school verstaan onder pesten. Als de partijen het eens zijn wat pesten is, kunnen we werken aan de aanpak van pesten.

Pesten

- gebeurt met opzet, veelal met voorbedachte rade;
- heeft de bedoeling iemand de kwetsen;
- gebeurt meer dan eens, systematisch;
- de pestkop voelt zich machtiger dan de gepeste;
- meestal een groep (pestkop, meelopers en supporters) tegen een geïsoleerd slachtoffer;
- een vaste structuur: de pestkoppen zijn meestal dezelfde, de gepesten ook;
- de relatie tussen pestkop en gepeste herstelt nadien traag en moeilijk;
- de gepeste voelt dat hij/zij niet meer bij de groep hoort;
- de groep lijdt onder het onveilige gevoel als gevolg van het probleem.

Plagen

- gebeurt onbezonnen, spontaan;
- heeft geen kwade bijbedoelingen;
- duurt niet lang (onregelmatig);
- speelt zich af tussen 'gelijken';
- meestal is het verdraagbaar of plezierig ("Plagen is om kusjes vragen") maar het kan ook kwetsend overkomen;
- meestal één tegen één;
- nu eens plaagt de ene, dan weer de andere;
- de „pijn“ (lichamelijk of geestelijk) is van korte duur;
- de relaties worden nadien onmiddellijk hervat;
- het geplaagde kind blijft volwaardig lid van de groep;
- de groep lijdt er niet onder.

3. Betrokken partijen

Korte achtergrondinformatie over de betrokken partijen. In dit hoofdstuk wordt benadrukt dat er vijf partijen betrokken zijn bij het pesten. Het is belangrijk dat alle vijf de partijen inspanning leveren om het pestgedrag en de sfeer in de groep veranderen.

- het gepeste kind
- de pester
- de meelopers en zwijgende middengroep
- de ouders
- de leerkrachten

3.1 Het gepeste kind

Sommige kinderen hebben een grotere kans om gepest te worden dan andere. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar vaker heeft het te maken met gedrag; kinderen die gepest worden doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten in hun omgeving. In het kader van omgaan met verschillen, hebben we de taak om te leren dat “anders zijn” heel normaal is.

Veel kinderen die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Ze vinden het lastig om actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen soms onzekerheid uit. Deze leerlingen durven weinig te zeggen in een groep, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid kan versterkt worden door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uitkomt.

3.2 De pester

Kinderen die pesten zijn vaak fysiek de sterkste uit de groep. Daardoor kunnen ze het zich permitteren om zich als pester op te stellen. Pesters lijken vaak in eerste instantie populair te zijn in een klas, maar ze dwingen hun populariteit in de groep af op een negatieve manier. Het gaat ze gemakkelijk af en ze krijgen andere kinderen mee met hun pestgedrag.

De pesters stralen zekerheid uit. Ze overtreden soms regels en hebben vaardigheden ontwikkeld om met hun daden weg te komen. Het profiel van de pester is sterk zelfbevestigend en de pester ziet zichzelf als een durfal die dat de andere kinderen bij herhaling laat merken.

3.3 De meelopers en de zwijgende middengroep

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij het pesten, maar zien dit wel gebeuren.

Sommige kinderen blijven op afstand, zij zijn de zwijgende groep. Andere kinderen doen wel mee. Dit zijn de zogenaamde "meelopers".

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf het slachtoffer te worden. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor met de populariteit van de pester mee te liften. Het pesten met een groepje kinderen samen belemmert de individuele verantwoordelijkheid.

Het heeft zin voor meelopers en voor de zwijgende groep om op te staan tegen het pesten. Zodra andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie veranderen. Het wordt duidelijk dat de groep het niet normaal vindt en niet bereid is om mee te gaan in het pestgedrag. Kinderen die pestgedrag signaleren en dit bij de leerkracht aangeven en/of het gepeste kind helpen vervullen dus een belangrijke rol.

3.4 De ouders

Ouders van kinderen die gepest worden en die dit probleem met de school willen bespreken, kunnen erg emotioneel reageren. De ouder wil maar één ding en dat is dat het pestgedrag ogenblikkelijk stopt.

Ouders van de pester kunnen in een reactie van zelfbescherming soms ontkennen of bagatelliseren.

Ouders van kinderen die niet direct bij het pesten zijn betrokken, kunnen meer afstand nemen. Als er in de omgeving van hun kind wordt gepest, heeft hun kind zelf ook last van een onveilige, onprettige sfeer in de groep of de klas. Het is goed om deze groep op tijd bij het pesten te betrekken, omdat zij een belangrijke rol kunnen spelen in het oplossen van pesten.

Samen bespreken wat er aan de hand is en afspraken maken met de leerlingen en ouders is van groot belang. We nemen ouders en kinderen serieus wat betreft hun gevoelens en we zullen naar alle partijen luisteren. Het doel is om samen te komen tot een oplossing zodat het pesten stopt.

3.5 De leerkrachten

Omdat pesten in de klas meestal een goed bewaard geheim is, kan het zijn dat leerkrachten het pesten nog niet opgemerkt hebben. Vertellen wat er speelt is dus erg belangrijk. De leerkracht zal altijd inspanning doen om het pestgedrag te stoppen. Dit is hij/zij verplicht. Leerkrachten worden geschoold om zich te bekwamen in de rol als begeleider bij pestproblemen. Binnen het team is er een anti-pestcoördinator en een vertrouwenspersoon. Ook zij worden geschoold en het team weet wanneer ze hen kunnen raadplegen of betrekken bij pestgedrag.

4. Wat doen we om pestgedrag te voorkomen?

Op de Blokkendoos maken we gebruik van de sociaal-emotionele leren (SEL) methode *Kwink*. Wekelijks worden er in elke groep lessen gegeven uit deze methode om de goede omgang met elkaar te stimuleren. Ook nemen wij deel aan verschillende projecten m.b.t. het sociaal-emotionele leren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan *de week tegen het pesten*. Daarnaast vullen alle leerkrachten twee keer per jaar een digitale vragenlijst in die de sociaal emotionele ontwikkeling van het kind volgt. Dit gebeurde met het instrument Zien, maar wordt begin schooljaar 23-24 vervangen. Vanaf groep 6 vullen de leerlingen ook zelf een vragenlijst in. Zo monitoren we het welbevinden van de leerlingen. De uitkomsten van deze vragenlijsten worden door de leerkracht en IB-er besproken. Als er aanleiding toe is wordt de anti-pestcoördinator gevraagd om mee te denken in een plan van aanpak. Landelijk is er de verplichting om de “monitor sociale veiligheid” uit te wisselen met de onderwijsinspectie.

4.1 Een goede sfeer op school

Een goede sfeer op school zorgt voor een gezond en effectief leerklimaat voor kinderen in het basisonderwijs. Als kinderen op een goede manier met elkaar omgaan, komt dat het lesgeven en de omgang met elkaar in de groep en op school ten goede. Dit is van invloed op het welbevinden van kinderen en daarmee ook op hun leerprestaties. Sociaal en moreel competent gedrag draagt bij in de ontwikkeling van kinderen tot actief participerende burgers van de toekomst.

4.2 Burgerschap op school

Burgerschapsvorming brengt jonge burgers de basiskennis, vaardigheden en houding bij die nodig zijn om een actieve rol te kunnen spelen in de eigen leefomgeving en in de samenleving. De school is een goede oefenplaats voor goed burgerschap. In de klas, op het schoolplein, in de pauze, krijgt de leerling te maken met processen, gedragingen en gebeurtenissen die ook voorkomen in de ‘echte’ samenleving. Op school wordt de leerling gestimuleerd voor zijn mening uit te komen en respect te hebben voor mensen die anders zijn. Hierin zijn voor alle groepen activiteiten en lessen opgenomen om burgerschap te waarborgen.

Ook op de Blokkendoos wordt er actief aandacht besteed aan burgerschap. De doelen waaraan gewerkt wordt zijn opgenomen in de leerlijn burgerschap.

4.3 preventieve maatregelen

Modelgedrag van de leerkracht.

De leerkracht straalt een positieve attitude uit, gericht op het benoemen en

verstevigen van positief gedrag bij alle leerlingen. Hij gaat met alle leerlingen persoonlijk contact aan, is nieuwsgierig en toont oprechte interesse, spreekt waardering uit, viert de verschillen in de groep, spreekt in plustaal en zet humor in. De leerkracht houdt hierbij rekening met verschillen in behoefte aan veiligheid en acceptatie.

Maken van klassenregels / schoolregels.

Aan de start van een nieuw schooljaar maakt de leerkracht samen met de leerlingen afspraken over de manier van omgaan met elkaar, waarbij iedereen zich prettig kan voelen in de klas. Duidelijke afspraken helpen om een sfeer van veiligheid, vertrouwen en wederzijds respect in een groep te creëren. De klassenregels worden duidelijk zichtbaar in de klas opgehangen. De leerkracht ziet samen met de leerlingen toe op naleving van deze regels. Regelmatig worden de regels geëvalueerd en eventueel bijgesteld.

Voor het buitenspelen zijn er ook regels opgesteld. Deze worden in alle groepen besproken en ook met de vrijwilligers van de tussen-schoolse opvang.

Positieve groeps sfeer bevorderen

Om de sfeer in een groep in positieve richting te ontwikkelen en zo acceptatie van verschillen door de groep te bevorderen, heeft de leerkracht een aantal instrumenten in handen, waarvan we er enkele noemen:

- **Organiseren van kennismakings- en groepsbindende activiteiten.**
De leerkracht organiseert met regelmaat verschillende activiteiten waarbij de leerlingen contact maken met elkaar en nader met elkaar kennismaken.
Meer weten van elkaar leidt tot meer begrip en bevordert de onderlinge betrokkenheid. Samen plezier maken stimuleert het gevoel van verbondenheid. Hiervoor kan hij/zij gebruik maken van energizers.
Aan het begin van elk schooljaar maken we gebruik van de “gouden weken”. Hiervoor zijn lessen en activiteiten ontwikkeld voor een goede groepsvorming en groepsdynamiek.
- **Samenwerking stimuleren.**
De leerkracht bevordert de groepsinteractie en stimuleert de leerlingen samen te werken. Hij bevordert het luisteren naar elkaar, op elkaar reageren, elkaar aanmoedigen en bevestigen. De leerkracht coacht op de achtergrond en observeert en evalueert zowel het groepsproduct als het groepsproces met de leerlingen.
- **Voorbeeldgedrag en positief gedrag stimuleren.**
- **In gesprek gaan met leerlingen over gedrag en gewenst gedrag.**

5. Hoe pakken wij pesten aan op b.s. De Blokkendoos?

Actieve maatregelen: 3-Staps Aanpak

Aanpak wanneer de leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten:

Stap 1

Leerlingen proberen er eerst zelf samen uit te komen door "hou er mee op" of "ik vind dit niet leuk" te zeggen. Op het moment dat een van de leerlingen er niet uit komt, kan hij/zij ervoor kiezen het probleem te negeren. Helpt dit niet of lukt dit niet, dan wordt het probleem aan de meester of juf voorgelegd. De leerkracht gaat hier altijd op in en bekijkt of het nodig is om er in een later stadium op terug te komen (bv. na schooltijd). De pester wordt altijd gevraagd om aan te geven wat hij/zij deed en met welke beweegredenen. Als dit pesten is, dan wordt door de leerkracht gezegd dat we dit gedrag niet accepteren en welk gedrag we wel willen zien. De schoolregels/ groepsregels worden aangehaald.

Stap 2

De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderend gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. De ouders van beide leerlingen worden op de hoogte gebracht van de uitkomst van het gesprek. Er komt een aantekening in de notitie: oudergesprekken.

De leerkracht bepaalt of er ook een gesprek met de meelopers nodig is of dat extra aandacht vanuit de methode Kwink helpend kan zijn en zet dit zo nodig in.

Stap 3

Bij herhaling van pestgedrag of ruzie (meer dan 2 keer tussen dezelfde leerlingen) neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een gesprek met de leerling die pest/ruzie maakt. Ook wordt de toedracht van het voorval, met name van pester, gepeste en eventuele meelopers onderzocht en besproken. Leerkracht(en), leerling die pest, leerling die gepest wordt en ouders zorgen in goed overleg voor een passende oplossing en aanpak. Er wordt van dit gesprek een kort verslag gemaakt. Hierin staat wat er al gedaan is in de groep, welke acties er uitgezet worden en welke afspraken er gemaakt zijn. Er is aandacht voor de rol van alle betrokkenen: leerkracht, pester, gepeste, meelopers, ouders. Dit verslag komt in ParnasSys bij "notitie pesten". Ook de ouders ontvangen een afschrift van dit verslag. Deze wordt ondertekend voor gezien.

Met de groep wordt minimaal een gesprek gevoerd over pesten, pester, meelopers en gepeste. Dit is de eerste stap van het pestprotocol. Stop het hier niet, dan worden de stappen van het pestprotocol vervolgd.

Belangrijke aandachtspunten

- Het is belangrijk dat leerlingen weten, dat het inschakelen van de leerkracht niet wordt opgevat als klikken. Vanaf de kleutergroep brengen we de kinderen dit al bij: "je mag niet klikken, maar... als je wordt gepest of als je ruzie hebt met een ander en je komt er zelf niet uit, dan mag je hulp aan de leerkracht vragen". Dit is geen klikken, maar goed

burgerschap.

- Het is belangrijk om medeleerlingen te leren dat je ook de verantwoordelijkheid hebt om pesten of vervelend gedrag aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.
- Het is belangrijk dat alle betrokkenen samenwerken zonder bemoeienissen. School en thuis halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Ook ouders hebben dus de verantwoordelijkheid om een pestprobleem bij de leerkracht aan te kaarten. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen: het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen.

6. Pestprotocol

In dit fase plan ligt heel helder vast wie, wanneer, welke acties onderneemt. Van groot belang zijn verslagleggingen, openheid en samenwerking door alle betrokken partijen. Het pestprotocol treedt in werking als een leerling wordt gepest en de 3-staps aanpak geen positief resultaat oplevert voor het gepeste kind. Afhankelijk van het gedrag van de pester doorloopt hij/zij 1 of alle 5 fasen van het protocol.

Gedrag	Sanctie	Door wie
1 Pestgedrag is geconstateerd en komt meer dan 2 keer voor	<ul style="list-style-type: none"> • Onderzoek door de leerkracht wat er speelt en wat er nodig is aan stappen. • Gesprek met de pester over omgangsregels en bewustwording van het effect van pestgedrag. • Gesprek met het gepeste kind om samen na te denken over wat er nodig is om het pesten te stoppen. • Gesprek met de pester en het gepeste kind samen om te komen tot afspraken. • Aandacht in de groep voor pesten. • Afzonderlijk gesprek met ouders van beide kinderen. • Opstellen van plan van aanpak. • Verslaglegging voor ouders en in ParnasSys (notitie pesten). 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht
2 Pesten blijft doorgaan	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprek met de pester waarin de leerkracht stelling neemt tegen het pesten en maatregelen genomen worden. Denk bv aan het tijdelijk niet voetballen op het plein, vooraan in de rij lopen naar de gym, niet zelfstandig werken op de gang. • Een opdracht voor de pester met als doel in te zien wat zijn/haar gedrag betekent (zoals een werkstuk over de toedracht van zijn/haar rol in het pestprobleem). • Gesprek met de gepeste om te zien wat deze nodig heeft aan hulp. • Inschakelen anti-pestcoördinator. • Een gesprek met de ouders van de pester, waarbij het plan van aanpak besproken wordt. • Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. Deze 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht • anti-pestcoördinator wordt ingeschakeld • IB-er wordt ingelicht

	<p>afspraken worden genoteerd in Parnassys (notitie pesten).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesprek met ouders en de gepeste leerling over gemaakte afspraken. De IB-er of de directie sluit aan bij dit gesprek. • In de groep worden interventies uitgevoerd vanuit de methode Kwink. Denk aan: gesprek voeren met de klas over welke invloed zij uit kunnen oefenen m.b.t. het pestgedrag. • Er kan een gesprek gevoerd worden met de meelopers. Dit is aan de leerkracht om dit in te schatten. • Er is een mogelijkheid om een training weerbaarheid te volgen. Dit wordt met de ouders van pester en het gepeste kind besproken. • Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld, zoals de Schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts of verpleegkundige van de GGD of maatschappelijk werk. Dit wordt met de ouders besproken. • Afspraken over het te verwachten gedrag worden schriftelijk vastgelegd en getekend door de ouders en de leerling. Ook de maatregelen die volgen als het niet stopt worden besproken. 	
<p>3 Negatief gedrag blijft gehandhaafd</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bij aanhoudend pestgedrag kan ervoor gekozen worden om de leerling tijdelijk niet meer deel te laten nemen aan de activiteiten waarbij het pestgedrag zich voordoet. Denk aan het buiten spelen. De leerlinge kan eventueel tijdelijk in een andere groep geplaatst worden, binnen de school. Er is dan sprake van een tijdelijke schorsing uit de klas. De leerling is dan wel op school en maakt werk, maar zit in een andere ruimte waar hij/zij onder toezicht werkt. • Met de ouders wordt besproken welk hulp er nodig is en wat de gevolgen zijn als er geen verbetering optreedt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht • Anti-pestcoördinator • IB-er • De directie

4 Geen verbetering merkbaar	In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden van de school.	<ul style="list-style-type: none">• De directie initieert in overleg met het schoolbestuur
--------------------------------------	--	--

7 Cyberpesten

7.1 Wat is online pesten? Wat is cyberpesten?

Online pesten is pesten via je computer of via je mobiele telefoon. Het kan op school, maar ook en vooral thuis gebeuren. Het gaat om pestgedrag via Social Media.

Digitaal pesten kan op veel manieren. Online pesten mensen, vooral scholieren, elkaar door:

- Misbruik van privégegevens (zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts)
- Uitsluiting in social media groepen, zoals Whatsapp / Snapschat / enz.
- Het verspreiden van ongewenst beeldmateriaal / beeldmateriaal waarvoor geen toestemming is gevraagd om te maken / delen
- Dreig en/of haar berichten via diverse social media en/of mail

7.2 Wat je kun je doen om (cyber) pesten te voorkomen?

Het helpt om een kind weerbaar te maken. We praten met kinderen over wat zij doen op internet en maak afspraken:

- Deel nooit privégegevens, zoals naam, adres, telefoonnummer of de naam van je school
- Verzin (samen) een goede nickname
- Scherm je profiel zoveel mogelijk af; 'alleen voor vrienden' is de beste optie
- Plaats alleen neutrale foto's (geen sexy foto's) of beter nog; helemaal geen foto's waarop je gezicht herkenbaar is
- Wees selectief in het accepteren van een vriendschapsverzoek; doe dit alleen wanneer je iemand in het echte leven ooit hebt ontmoet
- Verwijder onbekende mensen uit je vriendenlijst
- Houd wachtwoorden en inloggegevens altijd geheim: ook voor je beste vrienden
- Niet schelden en geen mensen kwetsen, dat zou je in het echt ook niet doen
- Heb je iets vervelends gezien of meegemaakt? Vertel het aan iemand die je vertrouwd, bijvoorbeeld een ouder of je leerkracht.

7.3 Wat kun je doen om (cyber) pesten aan te pakken?

Krijgt een leerling toch te maken met online pesten, doe dan het volgende:

- Complimenteer dat de leerling naar je is toegekomen
- Een leerling die wordt gepest, heeft in eerste instantie behoefte aan steun

- Luister naar hem/haar en neem zijn/haar verhaal serieus
- Onderneem niet meteen actie
- Bedenk eerst (samen met de leerling) wat de beste aanpak is
- Stap pas na overleg met de leerling naar de volwassenen die nodig zijn om te helpen: binnen de school en/of ouders en/of andere partijen
- Pak internet (of de computer of tablet) niet af. Het lijkt misschien een oplossing, maar het is oneerlijk om een leerling zo'n zware straf te geven terwijl hij/zij eigenlijk slachtoffer is

Adviseer de leerling, samen met de ouders, om het volgende te doen:

- Reageer niet op de posts, berichtjes of filmpjes
- Bewaar alle posts, berichtjes of filmpjes. Sla ze op of maak er screenshots/foto's van. Het kan dienen als bewijsmateriaal
- Aangifte doen? Kijk dan op vraaghetdepolitie.nl
- Blokkeer degene die je lastig valt
- Staan de filmpjes of berichten op een platform of website? Benader de eigenaar en vraag om het materiaal te laten verwijderen (maak eerst foto's als bewijsmateriaal)

7.4 Wat kun je als school doen tegen (cyber)pesten?

Uit onderzoek blijkt dat pesten in het basisonderwijs goed tegengegaan kan worden met de juiste inzet van anti-pestprogramma's. Het blijkt effectief om leerlingen zelf te vragen of zij met pesten te maken hebben; vaak vertellen zij dit niet uit zichzelf.

Er zijn diverse hulpmiddelen:

- Nationaal Onderwijsprotocol Pesten
- Lesmateriaal inzetten voor scholen
- Anti Pest Coördinator kan helpen om de juiste stappen te zetten
- Doe mee aan de jaarlijkse Week Tegen Pesten

7.5 Wat kunnen leerlingen zelf doen tegen digitaal pesten?

- Denk goed na over welke persoonlijke info je van jezelf bekend maakt en voor wie. Houd adresgegevens, telefoonnummers en vakantiefoto's liever voor jezelf. Bedenk ook goed hoe je je profiel afschermt. Geef nooit je gebruikersnaam en wachtwoord aan iemand anders.
- Vertel het aan iemand. Blijf er niet mee rondlopen, maar praat er over met iemand die je vertrouwt.
- Blokkeren. Als iemand je lastig valt of vervelende dingen zegt, weiger of blokkeer hem of haar dan.
- Verbreek het contact. Als een onbekende gemeen tegen je doet, probeer je er dan niets

- van aan te trekken en verbreek gewoon het contact.
- Niet reageren. Als je niet reageert, is de lol er vaak snel af.
 - Zorg dat volwassenen met je meedenken over de beste aanpak en eventuele hulp.

7.6 Tips voor social media:

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug). Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst. Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met mensen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd worden en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wil. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.
- In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl en vraaghetdepolitie.nl