

# Anti-pestprotocol



Openbare Basisschool

**De Oosterenk**



## **Inhoudsopgave:**

pagina 3-4	Inleiding
pagina 5	Verschil plagen – pesten
pagina 6	Signalen die wijzen op pestgedrag
pagina 7	Het voorkomen van pestgedrag
pagina 8	Aanpak van ruzies en pestgedrag in 4 stappen
pagina 9	Wanneer de 4 stappen niet het gewenste effect oplevert
pagina 10-12	Bijlage 1: Regels en routines
pagina 13-16	Bijlage 2: online pesten

## Anti-pestprotocol obs De Oosterenk

Wij kiezen voor een anti-pestprotocol, omdat wij tegen pesten zijn en pesten willen voorkomen.

Onze school neemt een vrij centrale plaats in binnen de wijk De Wipstrik in Zwolle. We zijn zichtbaar in de wijk met o.a. onze zogenaamde “Hart voor...” acties.

Het motto van De Oosterenk is: Betrokken en betrouwbaar met oog voor verschillen

Onze kernwaarden zijn:

- een hoge mate van ouderbetrokkenheid
- de leerling staat centraal
- structuur en opbrengsten
- streven naar zelfstandigheid bij de leerlingen

## De pedagogische functie

De opvoeding van kinderen is in de eerste plaats de taak van de ouders / verzorgers. Zij verzorgen hun kind(eren), bieden geborgenheid en stimuleren in de groei naar volwassenheid. In de omgang komt de opvoeding tot uitdrukking in het pedagogisch handelen: de ouders beïnvloeden hun kind(eren) bewust én gericht met het doel bij te dragen aan de ontwikkeling. Eigen ervaringen en levensbeschouwing spelen daarin een grote rol: waarden en normen die men belangrijk vindt, wil men ook overdragen aan de kinderen.

Een gedeelte van de opvoeding wordt mede vormgegeven door het onderwijs. Ieder kind is hierbij uniek en ieder kind is een sociaal wezen. Wij hechten er belang aan dat kinderen zich ontwikkelen tot mondige, autonome en verantwoordelijke mensen. We vinden het daarom belangrijk dat zelfstandigheid bevordert wordt, dat kinderen leren samenwerken en verantwoordelijkheid leren dragen. Voorwaarde hierbij is dat kinderen zich veilig en geborgen voelen op school.

De leerkracht is naast begeleider van het leerproces ook pedagoog. We streven daarom naar een goede, wederzijdse relatie tussen de leerkracht en het kind. We willen steeds oog hebben voor wat leeft bij het kind, voor zijn of haar mogelijkheden en beperkingen en spelen hierop in.

Wanneer een juist pedagogisch klimaat geschapen is, komt een kind toe aan het leren van attitudes die het kind helpen respectvol te leren leven met zichzelf en anderen.

We streven derhalve naar een pedagogisch klimaat met de volgende kenmerken:

- veiligheid en geborgenheid als basis
- aandacht voor het individu van het kind
- leren samenwerken
- leren zelfstandig te zijn
- duidelijke eisen met betrekking tot de omgang van leerlingen met elkaar en met volwassenen
- leren verantwoordelijkheid te nemen en te dragen
- positieve, hoge verwachtingen tonen als leerkracht

Binnen de school doen zich soms situaties voor, waarin kinderen zich heel kwetsbaar opstellen binnen de groep, of bijvoorbeeld bij het spelen op het plein. Situaties, die kunnen

leiden tot gevoelens van ontevredenheid, jaloezie en je achtergesteld of zelfs genegeerd voelen. Dergelijke situaties kunnen de bron vormen voor pestgedrag.

Pestgedrag is een niet te ontkennen fenomeen, dat de laatste jaren steeds meer aandacht krijgt. Wanneer pestgedrag voorkomt in en rondom onze school, dan belemmert dit niet alleen de voortgang van het onderwijsleerproces, doordat veel tijd aan de oplossing van dergelijk gedrag moet worden besteed, maar doet het ook absoluut inbreuk op onze visie; dat wij in onze school een veilige en kindvriendelijke onderwijsleeromgeving nastreven.

Met behulp van dit anti-pestprotocol willen wij het pestgedrag binnen onze school niet alleen aanpakken nadat een peestsituatie is gesignaleerd, maar ook pestgedrag voorkomen door dit gedrag met al zijn aspecten, gevolgen en de erbij horende rollen van pester, meeloper, gepeste en zwijgende meerderheid bespreekbaar te maken. In alle groepen wordt voor de sociaal-emotionele ontwikkeling de methode "Kinderen en hun sociale talenten" gebruikt. Met deze methode wordt systematisch gewerkt aan de sociale competentie van leerlingen.

In dit protocol is een duidelijk plan van aanpak beschreven voor situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd. In de bijlage zijn algemene omgangsregels en handreikingen voor gesprekken opgenomen. Bij de aanpak van gesignaleerd pestgedrag worden ook de ouders intensief betrokken, omdat pestgedrag zich niet alleen beperkt tot de school en omdat oorzaken van pestgedrag zeker niet alleen binnen de school, maar vaak ook buiten de school liggen.

Dit anti-pestprotocol is een middel om de volgende doelstellingen te bereiken:

- De leerkrachten kunnen het pestgedrag signaleren en onderkennen.
- Het anti-pestprotocol vormt een plan van aanpak ten aanzien van:
  - Het voorkomen van pestgedrag
  - Het tijdig signaleren van pestgedrag
  - Het remediëren/bespreekbaar maken en aanpakken van pestgedrag
  - De samenwerking tussen ouders en school om pestgedrag te voorkomen en om te buigen

Met dit anti-pestprotocol verwachten wij als leerkrachten van onze school, samen met de leerlingen en ouders een positieve en effectieve bijdrage te kunnen leveren aan het voorkomen en bestrijden van pestgedrag.

## Wat verstaan wij onder pesten?

Het verschijnsel pesten is een zondebokfenomeen. Dit houdt in, dat leden van een groep om een bepaalde reden een soortgenoot mishandelen, zowel lichamelijk als geestelijk. Pesten kent duidelijk andere kenmerken dan plagen. Uit een plaagsituatie kan echter heel gemakkelijk een pestsituatie voortvloeien. Een duidelijk overzicht van de kenmerken van PLAGEN en PESTEN en de gevolgen van dit gedrag vormen een basis voor het signaleren van pestgedrag:

### Pesten en plagen, wat is het verschil?

#### plagen

Gebeurt spontaan en onbezonnen. Het is onschuldig. Soms gaat het gepaard met humor.  
Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.  
Meestal eenmalig.

Speelt zich af tussen "gelijken".

Is meestal te verdragen of zelfs leuk, maar kan ook kwetsend of agressief zijn.  
Meestal één tegen één.

Wie geplaagd wordt ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.

#### pesten

Gebeurt berekenend. Vooraf is bedacht wie, wanneer en hoe gepest gaat worden. Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.  
Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig. Het stopt niet vanzelf na korte tijd.

Ongelijke strijd. De machtsgevoelens van de gepeste (onmacht) staan tegenover de machtsgevoelens van de pester (macht).  
De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.  
Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover een geïsoleerd slachtoffer.

Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde kinderen, evenals de slachtoffers.  
Slachtoffer zit vaak in een neerwaartse spiraal, waardoor de pesters zich op hem richten.

#### Gevolgen

Op het moment dat het gebeurt, is het niet leuk, maar de pijn gaat snel over.

De vroegere relaties worden snel weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.  
Betreffende leerlingen blijven opgenomen in de groep.

De groep lijdt er niet echt onder.

#### Gevolgen

Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen, zowel lichamelijk als psychisch, heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook een lange nasleep veroorzaken.  
Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt moeizaam.

Isolement en grote eenzaamheid kan het gevolg zijn bij de gekwetste leerling. Aan de basisbehoefte om "bij de groep te horen" wordt niet voldaan.

De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat. Iedereen is angstig en vertrouwd elkaar niet. Er is daardoor weinig openheid, spontaniteit en contact met elkaar. Er zijn weinig of geen echte vrienden binnen de groep.

## Signalen, die wijzen op 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 pestsituaties 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 de gepeste:

- Het kind heeft blauwe plekken, of schrammen, gescheurde kleren, beschadigde boeken, en 'verliest' sportkleren en eigendommen. Let zeker op, als het kind normaliter niet slordig is. Ook als het niet weet hoe de signalen er gekomen zijn, of excuses zoekt, is er vaak meer aan de hand.
- Het kind maakt zich het liefst onzichtbaar. Zelfs zonder zichtbare aanleiding gedraagt het zich als een geslagen hondje. Het is vaak verdrietig of neerslachtig, of heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
- In sommige gevallen is het onhandelbaar, agressief en overspannen.
- Het kind staat dikwijls alleen op de speelplaats, of speelt met jongere leerlingen; er komen geen vriendjes thuis om te spelen en het wordt ook niet uitgenodigd om te komen spelen, of te komen op feestjes en logeerpartijen.
- Het kind zoekt het veilige gezelschap van de leerkracht.
- Als er groepjes worden gekozen, wordt het kind als laatste gekozen of het blijft over.
- De schoolresultaten worden opeens veel slechter.
- Het kind is vaak afwezig, letterlijk of figuurlijk. Het vlucht weg in de fantasie en zorgt ervoor dat het zo nipt mogelijk op tijd op school komt en is meteen na de bel weer weg.
- Op zondagavond of voor het kind naar een club moet, is het bijzonder gestrest en zoekt redenen om niet naar school of naar de club te moeten.

### Signalen bij de pester:

- Zijn vriendjes zijn volgzame meelopers, die wachten op instructies van de pester.
- Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
- Het kind verdraagt geen kritiek en wordt boos als zijn positieve beeld van zichzelf ter discussie wordt gesteld, al is het ook maar door een grapje.
- Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.
- De pester is regelmatig brutaal.
- De pester kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
- Het kind kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd en verdraagt 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.

## Het voorkomen van pestgedrag

Om een beeld te krijgen van het welbevinden van de leerlingen voeren we de volgende acties uit:

- Dagelijkse observatie door de leerkrachten
- Individuele gesprekken met leerlingen (Kind leergesprekken)
- Groepsgesprekken met de Intern Begeleider 3 keer jaar
- Oudergesprekken
- Jaarlijkse vragenlijst Veiligheid vanuit de kwaliteitszorg van de school
- Twee maal per jaar de ZIEN vragenlijst, welbevinden
- Twee keer per jaar wordt een sociogram ingevuld
- Groepsplannen sociaal-emotionele ontwikkeling worden aan de hand van de ZIEN vragenlijst en het sociogram gemaakt

Voor verdere inhoud van dit hoofdstuk verwijs ik naar bijlage 1: Regels en routines

## Aanpak van de ruzies en pestgedrag in 4 stappen

Als leerlingen ruzie hebben en / of elkaar pesten gaan we als volgt te werk:

### stap 1:

Probeer eerst zelf (en samen) tot een oplossing te komen.

### stap 2:

Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.

### stap 3:

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. Het probleem wordt besproken in de groep om de zwijgende meerderheid in te schakelen. Deze kinderen kunnen stelling nemen tegen de pester en de gepeste ondersteunen. Bij herhaling van pesterijen / ruzies tussen leerlingen volgen sancties en worden ouders hiervan op de hoogte gebracht door de groepsleerkracht:

- Een of meerdere pauzes binnen blijven met een duidelijke opdracht
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem
- Afspraken maken met de leerling(en) over gedragsverandering. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week in een kort gesprek aan de orde

### stap 4:

Bij het signaleren van pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en heeft een gesprek met de leerling die pest. Er volgen gesprekken met de ouders, van beide partijen afzonderlijk, waarin hen nadrukkelijk wordt gevraagd mee te werken aan het oplossen van het probleem. Een verslag ( beschrijving van situatie en gemaakte afspraken) hiervan wordt vastgelegd in het leerlingenvolgsysteem (Parnassys).

De situatie wordt ook besproken met de Intern Begeleider en eventueel in het team of in de bouw. Bij aanhoudend pestgedrag kan externe hulp worden ingeschakeld. In deze situatie vinden ook vervolgesprekken met ouders plaats. Hierdoor kan de verwachting bij ouders ontstaan dat een oplossing mogelijk is voor dit complexe probleem. Naast het bespreken van de te ondernemen interventies met de betrokken ouders is het belangrijk ook afspraken te maken over de beoogde resultaten.



## **Wanneer de 4 stappen niet het gewenste effect oplevert**

Wanneer alle inspanningen van de leerkracht, in samenspraak met de Intern Begeleider, niet het gewenste effect hebben opgeleverd, bespreken de leerkracht en de Intern Begeleider dit met de directie.

Voorafgaand is zorgvuldige gemonitord en geëvalueerd. Er is helder dat de school in handelingsverlegenheid is en er een einde komt aan de reëel te ondernemen interventies. Zorgvuldige en duidelijke communicatie met betrokken partijen en verslaglegging in Parnassys zijn van groot belang.

De directie zal in de regel een time-out verlenen aan de betrokkene. Deze time-out zal ten hoogste 2 schooldagen betreffen en maximaal 3x ingezet worden. De directie stelt hiervan het bestuur en de leerplichtambtenaar op de hoogte.

In het uiterste geval kan het bestuur van Openbaar Onderwijs Zwolle overgaan tot schorsen en eventueel verwijderen van de leerling.

## Bijlage 1

## KWALITEITSZORG

## Ontwikkelingslijn Zelfstandige leerhouding

## Ontwikkelingsveld 3.01: Regels en routines



Basisschool:	Obs. De Oosterenk
Versie:	2
Datum:	20 oktober 2012
Documenteigenaars:	A. Van Wijk, J. Koopman, L. Everts A. Timmerman, J. Jansen
Eerstvolgende toetsing:	maart 2016

## A. Doel

Het doel van regels en routines is het eenduidig hanteren van schoolafspraken op een zodanige wijze dat zij een positieve invloed hebben op het pedagogische klimaat en er veiligheid en duidelijkheid ontstaat binnen de school.

## B. Toepassingsgebied

Deze procedure heeft betrekking op de drieslag

- Schoolregels
- Klassenregels
- Routines

## C. Algemeen

Een positief pedagogisch klimaat wordt gekenmerkt door vertrouwen en uitdagende ondersteuning (competentie, autonomie en relatievorming). Voorwaarde is hierbij wel dat er 'veiligheid', 'orde' en 'duidelijkheid' wordt ervaren binnen de school. Afspraken en routines helpen om dit te realiseren. Ze zijn in deze zin van wezenlijke betekenis voor een omgeving waarin geleerd moet worden.

De algemene **schoolregels** gelden vanzelfsprekend ook in iedere groep. De algemene schoolregels komen voort uit de visie van onze school:

***Betrouwbaar en betrokken met oog voor verschillen.***

De regels hebben een centrale plaats, goed zichtbaar bij de hoofdingang.

Iedere groep beschikt over specifieke **klassenregels**. Deze klassenregels hebben te maken met de leeftijd van de leerlingen en het mogelijk specifieke karakter van de groep. Klassenregels worden aan het begin van het schooljaar met de leerlingen gemaakt. De leerkracht heeft hierin een sturende rol. De klassenregels hebben een prominente plaats in het lokaal.

De **routines** zijn terugkerende gebeurtenissen of situaties die volgens een bepaald patroon verlopen. Veel regels zijn routines geworden. Door handhaving van regels willen we leerlingen leren zelf verantwoordelijkheid te laten dragen voor hun gedrag.

#### D. Succesindicatoren

Gelet op bovenstaande, vinden wij als team de volgende succesindicatoren met betrekking tot de regels en routines binnen onze school van belang:

##### 1. De algemene schoolregels zijn vastgesteld en zichtbaar gemaakt in de school.

- Betrokken: Ik kan samen met jou spelen, werken en denken.
- Betrouwbaar: Ik weet wat van mij wordt verwacht en je kunt op mij rekenen.
- Verschillen: Ik mag zijn wie ik ben en jij ook.

##### 2. De klassenregels hangen zichtbaar in ieder lokaal.

Iedere leerkracht heeft een exemplaar van deze regels in de klassenmap.

De maximaal 10 regels zijn helder en positief geformuleerd en hebben betrekking op een wenselijke situatie.

We hebben afspraken opgesteld rond de volgende items:

- *Het gedrag binnen het lokaal*
- *Het gedrag buiten het lokaal*
- *Het groepswerk en individueel werken*
- *Het omgaan met de materialen in de school.*
- *Het omgaan met medeleerlingen in de groep.*

##### 3. Er is een eenduidige benadering binnen de school afgesproken rond het geven van feedback bij overtreding van regels.

Er is een eenduidige benadering binnen de school afgesproken rond het geven van feedback bij overtreding van afspraken, namelijk de vierslag:

- *1. het kind wordt aangesproken op het vertoonde gedrag*
- *2. het kind wordt naar de betrokken regel gevraagd*
- *3. het kind wordt de mogelijkheid geboden om zijn gedrag te veranderen*
- *4. het kind wordt verteld wat de gevolgen zijn als het gedrag niet verandert*

We willen regel gestuurd corrigeren:

- *in positieve bewoordingen*
- *kinderen helpen elkaar*
- *herhaald waarschuwen heeft gevolgen*  
*(rekening houdend met het individuele kind)*

1. Aanspreken op gedrag: *Ik zie dat.....*

2. Verwijzen naar de regel: *Zie je daar die regel hangen? Wat wil dat zeggen?*

3. Keuze geven om te verbeteren: *Wat ga je er aan doen?*

4. Afspraak samen vastleggen

## E. Toetsing van de succesindicatoren

Het bewaken van de schoolregels en klassenregels is primair een taak voor de individuele leerkracht. Waar nodig zal hij of zij de regels en routines groepsgewijs of individueel in herinnering roepen.

De schoolregels worden vermeld en toegelicht in onze schoolgids en op de website.

Ieder schooljaar starten we in de groep met het bespreken van de schoolregels en het opstellen van de klassenregels.

De daarbij behorende routines worden systematisch en op het juiste moment aangeleerd.

## Bijlage 2

**Online pesten**

Veel kinderen en jongeren vinden internetten net zo gewoon als televisie kijken. 98% van de kinderen in Nederland is dan ook regelmatig te vinden op het internet. Om iets op te zoeken, om spelletjes te spelen of om met iemand te e-mailen of 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. Eén op de acht kinderen wordt wel eens gepest op het internet.

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.

**Plaats de computer op een centrale plaats in huis.**

Op deze manier kunt u zicht houden op de computer en kunt u enigszins zicht houden op de activiteiten waarmee uw kind zich bezighoudt op internet. Wanneer u op de hoogte wilt blijven van het surfgedrag van uw kind (welke websites uw kind bezoekt)" kunt u de 'geschiedenis' bekijken (hiervoor is een aparte knop). Let wel: dit biedt geen garantie, want kinderen kunnen deze geschiedenis knop wissen.

**Houd er rekening mee dat er geen veilige chat-boxen zijn.**

Echt goede chatsites, speciaal voor kinderen, zijn er eigenlijk niet. Het is te duur om alle babbels voortdurend in de gaten te houden. Daardoor bestaat de kans op scheldkanonnades en seksueel getinte berichten. Wijs uw kind op de risico's.

**Wees voorzichtig met het uitbreiden van de contactlijst van Social Media.**

Wanneer kinderen onbekenden toevoegen, kunnen ze weer makkelijker vervelende berichten ontvangen. Toch kun je de personen van wie de berichtjes afkomstig zijn heel eenvoudig blokkeren.

**Breng uw kind het besef bij dat je op internet nooit weet wie je voor je hebt.**

Kleine kinderen chatten het liefst met vriendjes en vriendinnetjes, maar naarmate ze ouder worden gaan ze ook met onbekenden chatten. Voorzichtigheid is dan op zijn plaats, want Jamie van 11 is in werkelijkheid misschien wel Hans van 40. En wie weet of Debbie echt een

meisje is? Internet is een anoniem medium, je kunt er zijn wie je wilt. Zorg dat uw kinderen dit goed beseffen. Vertel ook dat uw kind veilig is zolang het zich aan de afspraken houdt.

### **Spreek af om nooit persoonlijke informatie te geven.**

Als kinderen persoonlijke informatie doorgeven kan dat vervelend of zelfs gevaarlijk zijn. Anderen kunnen dan immers achterhalen wie je bent of waar je woont. Vertel uw kinderen daarom dat ze nooit persoonlijke informatie geven, ook al lijkt iemand nog zo aardig en betrouwbaar. Onder persoonlijke gegevens verstaan we:

- @ Je eigen naam
- @ De namen van familieleden, vrienden, etc.
- @ Telefoonnummers
- @ Huisadres
- @ Je e-mailadres
- @ Naam van de school
- @ Creditcard informatie
- @ Foto's
- @ Wachtwoorden

### **Laat uw kind beloven nooit stiekeme afspraken te maken.**

Kinderen die elkaar via het chatten hebben leren kennen, krijgen soms de behoefte om elkaar te gaan bellen of te ontmoeten. Vertel dat u zich dat kunt voorstellen, maar vertel er ook bij waarom ze dat niet zomaar kunnen doen zonder medeweten van u als vader of moeder. Eerst eens telefoneren kan al veel duidelijk maken. U kunt zelf een indruk krijgen van het chatvriendje of vriendinnetje en een ontmoeting kan plaatsvinden onder leiding van de wederzijdse ouders.

### **Leer uw kind om te gaan met vervelende berichten**

Hatelijke scheldberichten, discriminerende opmerkingen en seksuele toespelingen komen vaak voor, zeker in openbare chatrooms. Leer uw kinderen de volgende basisregels:

- @ Verlaat de chat als er iets vervelends gebeurt
- @ Vat het niet persoonlijk op
- @ Reageer niet op vervelende berichten
- @ Ga naar je ouders als je je ongemakkelijk of bedreigd voelt
- @ Voel je niet schuldig als iets vervelends gebeurt.

Vaak kun je het adres van een afzender blokkeren. In de handleiding van MSN of het mailprogramma kunt u lezen hoe dit werkt. Weet u waar de e-mail vandaan komt, neem dan contact op met de provider. Die kan zo nodig optreden tegen de afzender. Lukt het niet om van iemand af te komen, of is de afzender onbekend, neem dan gewoon een ander e-mail adres.

### **Zorg dat uw kind het e-mail adres beschermt.**

Mailen is bij kinderen een van de populairste bezigheden. Mailen is veiliger dan chatten, maar ook hier kleven risico's aan. Als een kwaadwillende het e-mailadres in handen krijgt (via een chatroom, nieuwsgroep of website) kan uw kind via de e-mail lastiggevallen worden. Pestmail komt steeds vaker voor. Het belangrijkste advies is dus dat ze hun e-mail adres zo veel mogelijk voor zichzelf houden.

### **Leer uw kind geen onbekende e-mail en bijlagen te openen.**

De beste manier om met vreemde mailtjes om te gaan is: negeren. Leer je kind om nooit email van onbekenden te openen. Net zoals je geen snoepjes van vreemden aanneemt, open je ook geen e-mail van vreemden.

### **Bewaar pestmail.**

Wanneer het niet lukt om een einde te maken aan de ongewenste berichtjes is het goed om deze mails of chats te bewaren, zeker wanneer u de indruk heeft wanneer ze telkens van dezelfde afzender afkomstig zijn. De mail is namelijk bewijsmateriaal en kan een hulpmiddel zijn bij het traceren van de dader.

### **Praat met uw kind over online-contacten.**

Blijf geïnteresseerd in het surfgedrag van uw kind en wijs uw kind regelmatig op de minder leuke kanten, zoals pedofielen in chatboxen, pornosites, scheld e-mails en nog veel meer. Laat uw kind weten dat het bij u terecht kan als het vervelende berichtjes ontvangt. Praat met uw kind over online vrienden, en leer ze op die manier beter kennen. Net zoals u benieuwd bent naar de vriendjes en vriendinnetjes van school of van paardrijden wil je ook graag weten met wie uw kinderen omgaan als ze online zijn. Praat met uw kind ook over de leuke kanten van internet, of ga eens samen surfen op internet.

### **Neem uw kind serieus, maar leer het ook te relativeren.**

Een kind denkt al snel dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt. Probeer dat schuldgevoel te voorkomen en neem alles waarmee uw kind zich tot u wendt serieus. Je hebt het dus niet in de hand dat iemand zulke mail naar je stuurt, maar je kunt wel zelf bepalen in hoeverre je jezelf erdoor laat beïnvloeden. Wimpel het probleem niet weg, maar probeer het wel te relativeren.

### **Leer uw kind de gedragsregels op internet.**

Online gelden dezelfde omgangsvormen als offline. Leer uw kind altijd vriendelijk, eerlijk en beleefd te blijven, en niet (terug) te gaan schelden als iemand vervelend doet. Woorden / zinnen die alleen met hoofdletters geschreven worden, worden bijvoorbeeld vaak als schreeuwen geïnterpreteerd. Maar: wat anderen kunnen, kan uw eigen kind meestal ook. Denk niet dat uw eigen kind altijd het lieverdje is. Ook uw kind kan andere kinderen uitdagen, pesten of lastigvallen. Ze kunnen zich anders voordoen dan ze zijn. Zorg dat ze zelf geen vervelende berichtjes posten. Wie zich bij het chatten en mailen aan dit soort fatsoensregels houdt, zal zelf ook minder snel in de problemen komen.

### **Is er sprake van pesten?**

Het is vaak heel moeilijk om te signaleren of uw kind gepest wordt. Slecht slapen, geen eetlust, buikpijn, hoofdpijn, niet graag naar school gaan en slechtere cijfers op school kunnen signalen zijn. Voor online pesten gelden grotendeels dezelfde signalen als voor 'gewoon' pesten. Echter, het is vaak nog moeilijker te signaleren, omdat er nu geen vernielde spullen

of blauwe plekken zijn die als aanwijzing kunnen dienen. Bovendien is uw kind meestal alleen wanneer het op internet actief is en kunt u moeilijker merken wanneer uw kind zich ongemakkelijk voelt. Bovendien vinden veel kinderen dat ouders niets begrijpen van internet en zullen u wellicht daarom niet in vertrouwen nemen. Het is belangrijk om in contact te blijven met uw kind en uw kind te stimuleren om het aan iemand te vertellen wanneer ze lastig worden gevallen. Wanneer ze er niet met u over willen praten, kunt u kinderen ook adviseren om het tegen vrienden, de leerkracht of familie te zeggen.

Voor meer informatie verwijzen we naar: <http://mijnkindonline.nl/>

