

2013



Pestprotocol Montessori College Oost

Gemaakt door:

Carolien Salomons en Rachida el Bouziani

Montessori College Oost

28-10-2013

Inhoud

1. Inleiding	2
1. 1. Actiepunten voor het MCO schooljaar 2013 - 2014.....	2
2. Pesten	3
2.1 Wat is pesten?	3
2.2 Hoe wordt er gepest?.....	3
2.3 De gepeste leerling.....	4
2.4 Mogelijke signalen van gepest worden	4
2.5 De pester	4
2.6 De meelopers en andere leerlingen	4
3. Het pestprotocol.....	6
3.1 Uitgangspunten	6
3.2 De vijfsporenaanpak.....	6
3.3 Preventieve maatregelen	7
3.4 De Kanjertraining.....	7
4. Het stappenplan na een melding van pesten.....	9
4.1 De mentor	9
4.2 De teamleider.....	9
4.3 Het (Intern)Zorg Advies Team	9
4.4 Vakdocenten en ondersteunend personeel.....	10
4.4 Contactpersoon pesten	10
5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten.....	11
5.1 Wat is cyberpesten?	11
5.2 Hoe wordt er gepest?.....	11
5.3 Het stappenplan na een melding van cyberpesten.....	111
5.4 Tips voor leerlingen m.b.t. cyberpesten	111

1. Inleiding

De zelfdodingen van 2 leerlingen elders in het land, maakten op tragische wijze duidelijk dat er dringend aandacht nodig is voor pesten en sociale veiligheid op scholen. 25 maart 2013 is er een plan van aanpak opgesteld door de staatsecretaris en de kinderombudsman, waar 28 mei 2013 in de tweede kamer over gedebatteerd is.

‘Gelet op de beschadigingen die kinderen oplopen als gevolg van pesten leggen wij liever de nadruk op het voorkomen van pesten en het bevorderen van een sociaal veilig schoolklimaat. Een sociaal veilig schoolklimaat laat zich niet dicteren vanuit Den Haag, maar tegelijkertijd moet de vrijblijvendheid eraf om hier werk van te maken. Alle scholen moeten hun verantwoordelijkheid nemen en een schoolbrede aanpak van pesten, inclusief cyberpesten, hanteren.’

Middels dit pestprotocol is het voor alle deelnemers (leerlingen, ouders en personeel) binnen school zichtbaar, dat we optreden tegen pesten en hoe we optreden tegen pesten. Het MCO evalueert de aanpak jaarlijks, zodat we ook onze preventieve aanpak kunnen afstemmen op de dagelijkse realiteit binnen onze school.

1.1. Actiepunten voor het MCO schooljaar 2013-2014

- Opstellen van profiel ‘ contactpersoon pesten’.
- ‘ Contactpersoon pesten’ aanstellen binnen school.
- Gericht trainen van de ‘ contactpersoon pesten’.
- Het volgen van politieke ontwikkelingen en eventuele wetswijzigingen op het gebied van pesten.
- Het evalueren en zo nodig bijstellen van de klachtenprocedure met nadruk op de mogelijkheid van opschalen naar de vertrouwensinspecteur en of kinderombudsman.
- Monitoren en bijhouden hoe het staat met de sociale veiligheid op school. (bv. incidenten registratie).
- Het bijstellen van het protocol en voorbreiden van bijgestelde (preventieve) aanpak schooljaar 2014-2015.

2. Pesten

2.1 Wat is pesten?

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

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën.

Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

2.2 Hoe wordt er gepest?

- Met woorden: vernederen, belachelijk maken.
- Schelden.
- Dreigen.
- Met bijnamen aanspreken.
- Gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven.
- Lichamelijk (trekken aan kleding, duwen en sjoeren).
- Schoppen en slaan.
- Krabben en aan haren trekken.
- Wapens gebruiken.
- Achtervolgen (opjagen en achterna lopen).
- In de val laten lopen, klem zetten of rijden.
- Opsluiten.
- Uitsluiting: doodzwijgen en negeren.
- Uitsluiten van feestjes.
- Stelen en vernielen (afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen).
- Kliederden op boeken.
- Banden lek prikken, fiets beschadigen.
- Afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven.
- Het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

2.3 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte.
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt.
- Het probleem lijkt onoplosbaar.
- Het idee dat het niet mag klikken.
- Belasten van ouders met eigen problemen.
- Angst dat ouders de situatie niet serieus nemen.
- Cultureel bepaalde factoren.

2.4 Mogelijke signalen van gepest worden

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.
- Leerling is een eenling binnen de groep of valt buiten de klas.

2.5 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er (in hun ogen) om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie.
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij 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.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).
- Angst om zelf (opnieuw) gepest te worden.

2.6 De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich er wel vaak schuldig over, dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

3. Het pestprotocol

Dit pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van het Montessori College Oost en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

3.1 Uitgangspunten

Dit protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken. Partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

3.2 De vijfsporenaanpak

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- De mentor zoekt uit wat er precies gebeurt.
- Er wordt met teamleider en of counselor overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp aan de jongere door de counselor of de vertrouwenspersoon.

In gesprek met de gepeste leerling

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:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

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 henzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier in een gesprek aandacht aan.

3. Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

- Het pestgedrag moet stoppen (schetsen van consequenties evt. ook disciplinaire maatregelen) .

In gesprek met de pester.

- 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. 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 (relatiegericht).
- Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan. (veranderingsgericht).

4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug. Ook kan er gekeken worden naar een klassenaanpak, bv het inzetten van een vervolg op de Kanjertraining.

5. Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

3.3 Preventieve maatregelen

Elke mentor (in alle klassen 1 t/m 4^e jaar) bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol.

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

Later in het jaar wordt er nogmaals expliciet aandacht besteed aan het pestgedrag, ongeacht de situatie in de groep, dus ook als er geen sprake is van (zichtbaar) pestgedrag.

Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Bij opvallend gedrag van individuen tijdens deze lessen wordt er een notitie van gemaakt in het leerlingvolgsysteem.

De mentor kan bij het geven van deze lessen ondersteund worden door de counselor en/of de contactpersoon pesten'

3.4 De Kanjertraining

In alle reguliere eerste klassen wordt er een Kanjertraining gegeven door ervaren en gecertificeerde trainers.

Het belangrijkste doel van de Kanjertraining is dat een kind positief over zichzelf en een ander leert denken. Als gevolg hiervan heeft het kind minder last van sociale stress. Het blijkt dat veel kinderen na het volgen van de Kanjertraining zich beter kunnen concentreren op school en betere leerresultaten behalen. De verklaring hiervoor is eenvoudig: de Kanjertraining geeft kinderen

handvatten in sociale situaties en daardoor komt tijd en energie vrij. Binnen de Kanjertraining worden kinderen geconfronteerd met de gevolgen van hun gedrag. Deze informatie krijgen ze van hun klasgenoten en indien nodig van de leerkrachten.

Het principe van de Kanjertraining bestaat uit het bewust worden van vier manieren van reageren. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van vier typetjes:

- Pestvogelgedrag (blauwe pet): Uitdager, bazig, hork en pester. De pestvogel denkt goed over zichzelf, maar niet goed over een ander.
- Aapedrag (rode pet) : Grapjurk, uitslover, meeloper, aansteller en malloot. De aap denkt niet goed over zichzelf, maar ook niet goed over een ander.
- Konijngedrag (gele pet): Te bang, vermijdend, faalangstig en stil. Het konijn denkt niet goed over zichzelf maar wel goed over een ander.
- Tijgergedrag (witte pet): Zichzelf, gewoon, normaal, te vertrouwen en aanspreekbaar op gedrag. De tijger denkt goed over zichzelf en de ander.

Tijdens de Kanjertraining staan vijf afspraken centraal:

- We vertrouwen elkaar.
- We helpen elkaar.
- Niemand speelt de baas.
- Niemand lacht uit.
- Niemand doet zielig.

Wanneer er sprake is van een onprettige sfeer in de klas of van regelmatige pesten of plagen, kan er een vervolg op de Kanjertraining worden ingezet. De trainers maken dan een in training op maat volgens de principes van de Kanjertraining.

Ook is het mogelijk om de Kanjertraining in het twee jaar te geven, bijvoorbeeld wanneer een klas een nieuwe groepssamenstelling heeft.

4. Het stappenplan na een melding van pesten

4.1 De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de teamleider van de leerling(en). Hij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

4.2 De teamleider

1. De teamleider wordt expliciet betrokken, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - Confronteren.
 - Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen.
 - Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de counselor.
6. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Alle interventies worden geregistreerd bij alle betrokken leerlingen in het leerlingvolgsysteem .

4.3 Het (Intern)Zorg Advies Team

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt de pester met toestemming van ouders besproken in het (Interne) Zorg Advies Team, waarbij er multidisciplinair wordt gekeken naar achterliggende oorzaken van het gedrag en naar een passend hulpaanbod om het gedrag te doen stoppen. Te denken valt aan een sociale vaardigheids training, kortdurende begeleiding, of begeleiding buiten school door een externe instantie. (Ook het gepeste kind kan ingebracht worden in het Interne of externe Zorg Advies Team, als daar aanleiding toe is).

In dit stadium kan er eveneens sprake zijn van een disciplinaire maatregel die in een eerder stadium ook is aangekondigd door de teamleider.

Wanneer ook de ingezette interventie geen blijvende vruchten afwerpt. Zal er een disciplinaire maatregel plaatsvinden (schorsing)en zal ook de leerling opnieuw ingebracht worden in het (Interne) Zorg Advies Team.

Wanneer er door leerlingen en/of ouders onvoldoende meegewerkt wordt om het gedrag van de pester te stoppen, wordt er in het (intern) Zorg Advies Team overwogen een schoolverwijdering voor te leggen aan de directeur al dan niet met een zorgmelding.

4.4 Vakdocenten en ondersteunend personeel

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor of teamleider om hulp en overleg in gang te zetten.

4.5 Contactpersoon 'pesten'

In het plan van aanpak van de minister van OCW wordt er gesproken over een speciale 'anti-pest functionaris' binnen de school.

Wat de precieze rol van deze functionaris is wordt niet beschreven en zal dus nog ontwikkeld moeten worden. In het schooljaar 2013-2014 zullen wij een geschikte anti-pestfunctionaris opleiden. Deze zal samen met de zorgcoördinatoren en de teamleiders het huidige pestprotocol verder ontwikkelen.

5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

5.1 Wat is cyberpesten?

Digitaal pesten ofwel Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

5.2 Hoe wordt er gepest?

- Pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen).
- Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld op sociale media.
- Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en gewelddadig materiaal.
- Ongewenst contact met vreemden.
- Webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden.
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

5.3 Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Neem contact op met de veiligheidscoördinator. Deze heeft de kennis en middelen om de dader op te sporen (met medewerking van de ICT afdeling).
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen. Verwijs ouders zo nodig door naar bv vertrouwens inspecteur.
5. De veiligheidscoördinator adviseert waar mogelijk, de ouders en leerling om aangifte te doen.

In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. De veiligheidscoördinator onderhoudt regelmatig contact met de politie en kan ouders en leerling ondersteunen bij het doen van een aangifte. Zo nodig kan er verwezen worden naar Bureau Slachtofferhulp.

5.4 Tips voor leerlingen m.b.t. cyberpesten

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.

- 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 of dreigmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten 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.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen 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. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nlⁱ

ⁱ www.pestweb.nl, diverse protocollen van andere scholen in de regio.