



# ANTI-PESTPROTOCOL VRIJE SCHOOL VALENTIJN HARDERWIJK

Wij zijn op school om  
van en met elkaar te  
leren.

Iedereen heeft een  
veilige plek binnen de  
school.

We respecteren elkaar.

Iedereen telt mee.

Samen zijn wij de school

## INHOUD

<b>Inleiding</b> .....	3
<b>1. Wat is pesten?</b> .....	4
Ruzie .....	4
plagen .....	4
Pesten .....	4
Vormen van pesten .....	4
Rolverdeling bij pesten en de gevolgen .....	5
<b>2. Preventie</b> .....	5
<b>3. Signalering, erkenning en stellingname</b> .....	6
Signalen van pesten .....	6
Gevolgen van pesten .....	7
Erkenning en stellingname .....	8
<b>4. Aanpak van pestgedrag</b> .....	8
Stappenplan .....	8
Consequenties .....	8
<b>5. Begeleiding van de betrokken leerlingen</b> .....	9
Adviezen voor de leerkracht .....	9
Adviezen aan ouders .....	10
<b>Bijlage 1 Tips tegen pesten voor kinderen zelf</b> .....	11
<b>Bijlage 2 Tips tegen pesten, info voor ouders</b> .....	12
<b>Bijlage 3 Tips tegen pesten, info voor leraren</b> .....	13
<b>Bijlage 4 Trainingen voor Scholen</b> .....	14

## INLEIDING

Vrije School Valentijn wil een school zijn waarin alle kinderen zich prettig en veilig voelen en zich op een positieve manier kunnen ontwikkelen. We willen een pedagogisch klimaat scheppen waarin dit optimaal mogelijk is en we voorkomen dat kinderen elkaar pesten. Toch kan het gebeuren dat op school pesten voor komt. In dit protocol leggen we vast hoe we pestgedrag benaderen. Wat we doen om pesten te voorkomen, hoe we pesten signaleren en hoe we handelen als pesten toch voorkomt. We willen een helder beleid voeren ten aanzien van pesten waar alle betrokkenen op kunnen terugvallen in voorkomende gevallen.

Het pestprotocol is gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

- Pesten wordt door alle betrokkenen, medewerkers van de school, externe medewerkers, ouders en kinderen, onderkend als een probleem.
- Alle betrokkenen spannen zich gezamenlijk in om pestgedrag te voorkomen.
- Leerkrachten, medewerkers en ouders zijn alert op pestgedrag en proberen dit tijdig te signaleren.
- Als pesten voorkomt, nemen leerkrachten, medewerkers en ouders duidelijk stelling tegen dit gedrag en ondernemen actie.
- Als het pestgedrag voortduurt, dan volgt de school de procedure zoals beschreven in dit anti-pestprotocol.

Susanne Mooiman

Coördinator anti-pest

## 1. WAT IS PESTEN?

We maken een onderscheid tussen ruzie, plagen en pesten. Deze begrippen worden regelmatig door elkaar gebruikt, maar er is een duidelijk verschil:

---

### RUZIE

We spreken over ruzie als er een incident heeft plaatsgevonden waarna er een ruzie is ontstaan. Ruzie maken gebeurt regelmatig, twee partijen zijn boos op elkaar. Ruzie maken is ook nodig voor het vinden van je plek in de wereld, maar een ruzie kun je oplossen.

---

### PLAGEN

We spreken over plagen wanneer er sprake is van gelijkwaardigheid tussen de betrokkenen en het vertoonde gedrag plaatsvindt in een positieve sfeer. De kinderen nemen elkaar in de maling, dagen elkaar uit, zonder dat dit door de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Het plagen heeft een pedagogische waarde: kinderen leren voor zichzelf op te komen en met conflicten om te gaan.

Om plagen kun je lachen, niet iedere keer dezelfde is aan de beurt. Plagen is ook meestal een tegen een en is makkelijk te stoppen. Het is niet zo dat je met plagen niet op hoeft te letten. Als dezelfde persoon lang of veel geplaagd wordt, dan kan het zijn dat de ontvanger het niet meer leuk vindt. En dan is het pesten geworden.

Uiteindelijk geldt: de ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is. Er zijn veel manieren waarop je kunt pesten. Het kan concreet zijn door iemand fysiek pijn te doen, eigendommen stuk te maken of te verstoppen. Het kan ook subtieler zijn door roddelen, buitensluiten, uitlachen of leugens te vertellen. De zender kan het nog zo leuk bedoelen, maar als de ontvanger het niet leuk vindt en het regelmatig gebeurt, dan is het pesten.

---

### PESTEN

Pesten is systematisch geweld (psychisch, verbaal, fysiek of seksueel) van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer andere leerlingen.

Bij pesten gaat het om een combinatie van:

- **Machtsverschil** Het gepeste kind is jonger, kleiner, verbaal of fysiek minder sterk, minder machtig of staat tegenover een meerderheid.
- **Schade** Er ontstaat lichamelijke, materiële en/of geestelijke schade.
- **Duur** Het pesten houdt niet na één keer op, maar gebeurt vaker of houdt langere tijd aan.
- **Herhaling** Het gaat vaak om dezelfde pester(s) die het op één slachtoffer gemunt hebben.
- **Bewust gedrag** De meeste pesters, pesten bewust een ander.

---

### VORMEN VAN PESTEN

- Altijd een bijnaam, nooit de eigen naam noemen.
- Zogenaamd leuke opmerkingen maken over een ander
- Een ander opzettelijk beledigen
- Een ander voortdurend ergens de schuld van geven
- Opmerkingen maken over kleding
- Briefjes doorgeven
- Isoleren of negeren
- Imiteren
- Kleineren
- Bedreigen en/of chanteren

- Schelden of schreeuwen tegen een ander
- Voor schut zetten of vernederen
- Roddelen
- Hinderlijk achtervolgen naar school of naar huis
- Uitsluiten bij spelen, partijtjes, klassen rondgaan e.d.
- Bezittingen afpakken en/of vernielen
- Fysiek geweld als schoppen, slaan, spugen

Online pesten, ook wel cyberpesten genoemd, is pesten via de digitale media. Dit zijn social media zoals YouTube, Facebook, Tumblr, Twitter, Instagram, SnapChat, What's app en chatrooms. Via deze digitale media kan je heel gemakkelijk dreigende berichten versturen, belastende foto's of filmpjes plaatsen of iemand uitschelden.

Via de digitale media zijn er oneindig veel mogelijkheden om iemand te pesten.

Online pesten voelt veilig voor de dader omdat niemand het kan zien. Dit maakt het voor velen aantrekkelijk om op deze manier te pesten.

---

## ROLVERDELING BIJ PESTEN EN DE GEVOLGEN

Een **pester** pest nooit alleen. Hij is niets zonder zijn **assistent**. Iemand in de buurt waarop hij kan vertrouwen en die hem aanmoedigt in zijn gedrag.

De **meeloper** heeft niet altijd in de gaten dat hij bijdraagt aan het pestproces. Onbewust keurt hij het gedrag van de pester en zijn assistent goed, door bijvoorbeeld te zwijgen of te lachen als er iets gebeurt. De meeloper zal zelf geen zichtbaar pestgedrag vertonen, maar verhoogt door zijn gedrag wel de status van de pester.

Het spreekwoord 'wie zwijgt stemt toe' is van toepassing op de rol van de **buitenstaanders**. Dit is de grootste groep. Deze mensen weten dat er gepest wordt, maar ze doen niets. Ze lachen niet als er iets gebeurt, maar ze zullen er ook niets van zeggen. Juist door niets te doen, tolereren ze het gedrag van de pester en zijn assistent.

Het **slachtoffer** is degene die gepest wordt.

Het slachtoffer wordt vaak gesteund door een **verdediger**. De verdediger zal niet direct iets doen, maar kan - als de pesters uit de buurt zijn - een grote steun zijn voor het slachtoffer, door bijvoorbeeld te zeggen dat hij het zich niet zo moet aantrekken.

## 2. PREVENTIE

Vrije school Valentijn wil een pedagogisch klimaat creëren waarin kinderen zich veilig voelen, waarin verschillen tussen kinderen geaccepteerd en gewaardeerd worden en waarin kinderen leren op een positieve manier met elkaar om te gaan. We gebruiken verschillende manieren om dit te bereiken:

- Als school stellen we hoge eisen aan de pedagogische kwaliteiten van leerkrachten. Zij moeten in staat zijn om vanuit werkelijke interesse relaties aan te gaan met kinderen die betekenisvol zijn en een groep kinderen als leergemeenschap te zien in de brede zin van het woord.
- Het goede voorbeeld van de leerkracht (en thuis van de ouders) is van groot belang. De leerkracht heeft een positieve houding ten opzichte van de verschillen tussen kinderen en leert de kinderen dat ruzies niet met geweld worden opgelost maar worden uitgesproken. Agressief gedrag wordt ook van leerkrachten en ouders afgekeurd.
- De school heeft omgangsvormen omschreven.
- In de klas worden met elkaar klassenregels afgesproken. Deze komen tot stand in de "Gouden weken" (aan het begin van het schooljaar) en worden gedurende het jaar herhaald of desgewenst bijgesteld.
- De school maakt gebruik van regenboogspellen. Deze spellen beïnvloeden, op een positieve manier de sociale ontwikkeling van de kinderen individueel en als groep.

- Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in de groep, aanpak van ruzies komen aan de orde in kringgesprekken, binnen een thema en tijdens de regenboogspellen.
- De rollen van ieder kind op het gebied van pesten wordt besproken.
- In de klas worden werkvormen gehanteerd waarbij kinderen gestimuleerd worden om samen te spelen en te werken.
- De groep kan een anti-pestbrief/afpraak opstellen, die alle kinderen en de groepsleerkracht ondertekenen.
- In klas 5 en 6 krijgen de kinderen voorlichting over digitaal pesten. De leerkracht voert op regelmatige basis gesprekken met de klas over digitaal pesten.
- Scholing van leerkrachten op het gebied van pesten.

Onderdeel van de klassenregels die binnen elke groep afgesproken worden vormen de school omgangsvormen de basis:

**Wij zijn op school om van en met elkaar te leren.**

**Iedereen heeft een veilige plek binnen de school.**

**We respecteren elkaar.**

**Iedereen telt mee.**

**Samen zijn wij de school**

En de belangrijkste regel tegen pesten:

**Als je zelf of iemand anders wordt gepest, vertel je het aan de leerkracht.**

**Pesten moet je niet geheim houden, praat erover, dat is geen klikken, maar helpen.**

In iedere groep worden aan het begin van het schooljaar groepsafspraken en -regels vastgesteld. Deze afspraken hangen duidelijk zichtbaar in de klas.

Binnen de school is er in het ICT-beleidsplan specifiek aandacht voor digitaal pesten. De school heeft een vertrouwenspersoon en anti-pestcoördinator benoemd voor kinderen, ouders en leerkrachten.

In de school hangt een brievenbus waarin kinderen, eventueel anoniem, kunnen melden dat ze gepest worden of zien dat een ander kind gepest wordt. Deze brievenbus wordt geopend door de vertrouwenspersonen. Ook kunnen kinderen een mail sturen aan [vertrouwenspersoon@vrijeschoolvalentijn.nl](mailto:vertrouwenspersoon@vrijeschoolvalentijn.nl). De anti-pest coördinator onderzoekt de melding, onderneemt actie en bespreekt wat er gebeuren moet met de betreffende klasse leerkracht en in een later stadium eventueel met de IB of directie.

### 3. SIGNALERING, ERKENNING EN STELLINGNAME

#### SIGNALLEN VAN PESTEN

Het is belangrijk dat leerkrachten alert zijn voor signalen die slachtoffers van pesten uitsturen. Deze lijst helpt om ze in kaart te brengen.

##### Op school:

- mag niet meedoen bij spelletjes of wordt als laatste gekozen;
- schoolprestaties gaan achteruit;
- vermijdt de speelplaats of blijft dicht bij de leerkracht tijdens pauzes;
- ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit;
- klaagt over buikpijn, hoofdpijn;
- heeft misschien niet één goede vriend;
- bezittingen worden afgenomen of verstoep;
- wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd.

### Thuis:

- komt thuis met kapotte fiets, kleren of boeken;
- heeft blauwe plekken, schrammen;
- neemt geen klasgenootjes mee;
- is bang om naar school te gaan;
- kiest een onlogische route van en naar school;
- slaapt onrustig en heeft nare dromen;
- vraagt en/of steelt geld van familie;
- wordt niet uitgenodigd voor feestjes;
- overspannen en gestrest op zondagavond of aan het eind van een vakantie.

### Bij de pester:

- weigert om met bepaalde mensen samen te werken;
- zet zich af tegen de groep, speelt de baas;
- pikt er snel zwakke plekken uit;
- kan zich moeilijk inleven in anderen;
- aanvaardt moeilijk regels en grenzen;
- reageert vaker impulsief en agressief;
- signalen van een dubbelleven: in de buurt van autoriteit is er niets aan de hand, op onbewaakte momenten misdraagt het kind zich;

Niet al deze signalen komen bij alle pesters of gepesten voor en al zeker niet in dezelfde mate. Het zijn enkele signalen die alarmbellen kunnen doen afgaan.

---

## GEVOLGEN VAN PESTEN

### Slachtoffer

Een kind wat op school als zondebok fungeert, zal langzamerhand zijn vertrouwen in de wereld om hem heen verliezen. Het zelfvertrouwen van het kind daalt vaak tot een laag niveau. Het went aan alle negatieve benamingen en bejegeningen. Op den duur gelooft het kind wat zijn pesters hem willen doen geloven, namelijk dat hij waardeloos is. Het gevoel van eigenwaarde is laag. Wanneer mensen wel aardige dingen tegen zo'n kind zeggen, gelooft hij het niet. Ze wantrouwen mensen met goede bedoelingen. Zelfs op volwassen leeftijd kan een vroeger slachtoffer van pesten moeite hebben om relaties aan te gaan vanwege gebrek aan zelfvertrouwen en uit angst om uiteindelijk zijn vertrouwen weer beschaamd te zien. Het gevoel van machteloosheid en buitengesloten zijn blijft het kind veelal lang bij.

Bovengenoemde gevolgen zijn de gevolgen op de lange termijn. Op de korte termijn kan een gevolg zijn dat een kind niet meer naar school wil omdat de school geassocieerd wordt met pesten. Ook kunnen de schoolprestaties van een kind dat gepest wordt, dalen door het niet welbevinden. Het slachtoffer mist een belangrijk onderdeel in zijn ontwikkeling door de geïsoleerde positie waarin hij wordt gedrongen, namelijk het spelenderwijs leren van sociale vaardigheden. Het kind mist zo de ervaring van het opbouwen en onderhouden van vriendschap, hoe je met anderen omgaat op een sociaal geaccepteerde wijze.

### Pester

De enige manier waarop een pester weet om te gaan met anderen is door een machtspositie in te nemen. Hij leert zich niet in te leven in anderen en heeft geen idee over wat zijn gedrag bij anderen oproept, hij kan zich niet laten leiden en heeft niets voor anderen over tenzij het hem voordeel oplevert. Een pester is evenzeer sociaal gehandicapt als zijn slachtoffer. Wanneer de pester in zijn gedrag niet gecorrigeerd wordt, loopt hij de kans om zijn pestgedrag voort te zetten op school, in clubverband, op zijn werk of in de maatschappij. Evenals bij het slachtoffer, kan de pester ook geen sociale vaardigheden oefenen in het op sociaal geaccepteerde wijze omgaan met anderen.

### Groep

Het pesten heeft ook gevolgen voor de zwijgende middengroep. De sfeer in de klas is negatief, dit betekent dat de resultaten die behaald worden door de groep niet optimaal zullen zijn. Het zal moeilijk zijn om met de klas

groepsopdrachten te maken omdat dit samenwerking vereist. Soms kan een kind niet meer doen wat het zelf wil omdat het stilzwijgend het kamp van de pester moet kiezen, wil het er ook niet uitliggen. Zo'n situatie kan angst oproepen want niemand weet wie de volgende zal zijn die gepest wordt. Op de lange termijn kunnen kinderen uit de zwijgende middengroep schuldgevoelens krijgen als ze terugdenken aan hun gedrag in de klas ten opzichte van de pester en het gepeste kind.

### Ouders

Wanneer ouders te weten komen dat hun kind gepest wordt, roept dit allerlei emoties op. Deze gevoelens kunnen een spectrum doorlopen van medelijden tot irritatie, van 'Waarom moet dit mijn kind overkomen' tot 'Ligt het misschien aan onze opvoeding?'. Ouders kunnen zich in hun kind ook afgewezen voelen. Ouders worden zeer direct bij de peestsituatie betrokken en gaan veelal gelijk tot handelen over.

Ouders van een kind dat pest, kunnen eveneens allerlei gevoelens ervaren. Wellicht schrikken zij dat hun kind pest en ervaren ook schuldgevoelens en irritatie. Het komt ook voor dat ouders ontkennen dat hun kind pest. Ook ouders van kinderen uit de zwijgende middengroep kunnen signalen opvangen dat er gepest wordt bij hun kind in de klas. Deze ouders ervaren vaak voor een dilemma te staan of zij handelend op zullen treden in deze peestsituatie.

---

### ERKENNING EN STELLINGNAME

Wanneer de leerkracht signaleert dat een kind gepest wordt of wanneer een kind dit zelf aangeeft is het belangrijk dat het kind serieus genomen wordt en dat het pestgedrag wordt erkend als probleem. De leerkracht neemt altijd duidelijk stelling tegen het pestgedrag. De leerkracht biedt hulp aan het gepeste kind en begeleidt de pester.

Ook ouders die signaleren dat hun kind gepest wordt, moeten hun kind serieus nemen. Het is belangrijk dat zij met de leerkracht, anti-pest coördinator, de vertrouwenspersoon of de schoolleiding ( in deze volgorde ) gaan praten over het pesten, dan kan er snel actie ondernomen worden tegen het pestgedrag.

## 4. AANPAK VAN PESTGEDRAG

---

### STAPPENPLAN

Wanneer kinderen ruzie hebben of als er gepest wordt, volgen we het volgende stappenplan:

**Stap 1:** Kinderen maken het aan elkaar duidelijk als ze iets niet leuk vinden wat een ander kind doet. Ze proberen er eerst zelf uit te komen.

**Stap 2:** Op het moment dat de kinderen er zelf niet uit komen (één het onderspit delft of de zondebok wordt), leggen zij het probleem voor aan de leerkracht.

**Stap 3:** De leerkracht brengt beide partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen het probleem op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.

De leerkracht neemt altijd duidelijk stelling tegen pesten.

**Stap 4:** Wanneer het pesten tussen dezelfde kinderen zich herhaalt, treden de fasen van de consequenties in werking.

De leerkracht biedt altijd hulp aan het gepeste kind en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders, anti-pestcoördinator en andere deskundigen. De leerkracht meldt het in ieder geval bij de anti-pest coördinator als er een kind in zijn/haar groep wordt gepest.

---

### CONSEQUENTIES

Als het stappenplan geen positief resultaat oplevert, worden er consequenties aan het pestgedrag verbonden. Deze zijn opgebouwd in 5 fasen, opbouwend in zwaarte naarmate het pestgedrag langer aanhoudt en/of ernstiger is.

#### Fase1

De leerkracht voert, in overleg met de gepeste leerling, gesprekken met de pester en/of de hele groep met als doel bewustwording van wat het pesten betekent voor een gepeste leerling en voor de groep. De leerkracht geeft de leerlingen hulp om het pesten binnen de groep te stoppen.

De leerkracht maakt afspraken over gedragsverandering met de pester en meelopers. De naleving van de afspraken wordt regelmatig besproken.



Eventueel kan een sanctie opgelegd worden, bijvoorbeeld één of enkele pauzes binnen blijven, een schrijfpdracht maken over de toedracht en de rol van de pester, een werkstuk maken over pesten, een brief schrijven aan het slachtoffer.

De leerkracht maakt een melding in Parnassys (notitie leerling) bij de kinderen die het betreft, waarin het probleem en de genomen maatregelen beschreven worden. Een bericht wordt ook aan de anti-pest coördinator gestuurd zodat deze op de hoogte is.

In alle situaties die hierboven staan aangegeven kan de anti-pest coördinator een rol spelen.

### **Fase 2**

De leerkracht en anti-pest coördinator voeren een gesprek met de ouders van de pester en diegene die het pesten ondersteunen. Het probleem en de eerder genomen maatregelen worden met de ouders besproken. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De ouder kan een flyer krijgen die speciaal voor hen is geschreven.

De leerkracht vult een formulier "anti-pest" in Parnassys (bestand leerling- Anti-Pesten) in, stuurt dit aan de anti-pest coördinator, en maakt een verslag van het gesprek met de ouders. Ook dit verslag wordt naar de anti-pest coördinator en de ouders van de pester gestuurd, het is belangrijk dat zij een handtekening zetten onder het papier op school.

Indien wenselijk kan de ouder-kind adviseur bij bovengenoemde stappen worden ingezet.

### **Fase 3**

Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld.

### **Fase 4**

De pester wordt tijdelijk in een andere groep binnen de school geplaatst. Ook (tijdelijke) plaatsing op een andere school behoort tot de mogelijkheden (in overleg met het bestuur).

### **Fase 5**

Wanneer een kind al deze fasen heeft doorlopen zonder het beoogde resultaat en/of de veiligheid van andere kinderen is in het geding, dan kan de leerling (in overleg met het bestuur) geschorst of verwijderd worden (voor verdere informatie hierover zie de paragraaf 'Toelaten, schorsen en verwijderen' in de schoolgids).

## **5. BEGELEIDING VAN DE BETROKKEN LEERLINGEN**

### **ADVIEZEN VOOR DE LEERKRACHT**

#### **Begeleiding van de gepeste leerling**

Luister naar het kind en neem het probleem serieus.

Laat merken dat je achter het kind staat en het pesten veroordeelt.

Huilen of boos worden is vaak een reactie die een pester wil uitlokken. Help het kind inzien dat hij/zij ook op een andere manier kan reageren.

Geef het kind de flyer met tips voor de gepeste en neem deze met het kind door.

Zoek samen met het kind naar een andere reactie en oefen die.

Ga na welke andere oplossingen het kind wil en werk samen met het kind aan deze oplossingen.

Benadruk de sterke kanten van het kind.

Ga het kind niet over beschermen, hiermee plaats je het kind in een uitzonderingspositie, wat het pesten negatief kan beïnvloeden.

Praat met de ouders van het kind.

Zorg indien nodig voor professionele hulp in samenspraak met de anti-pest coördinator of IB.

#### **Begeleiding van de pester**

Laat merken dat je het pestgedrag van het kind afwijst, niet het kind zelf.

Praat met het kind over zijn/haar rol in het pesten.

Geef het kind de flyer met tips voor de pester en neem deze met het kind door.

Laat het kind d.m.v. gesprekken of rollenspellen inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is op het gepeste kind.

Maak samen met het kind afspraken om het gedrag te veranderen en help het kind zich aan deze afspraken te houden.

Help het kind om op een positieve manier relaties met andere kinderen te onderhouden.

Beloon goed gedrag.

Praat met de ouders van de pester om een eventuele oorzaak van het pesten te achterhalen en de aanpak op school en thuis op elkaar af te stemmen.

Zorg zo nodig dat het kind professionele hulp krijgt.

### **Begeleiding van de zwijgende middengroep en daarbij ook de meelopers**

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommige kinderen houden zich afzijdig, merken niet dat er gepest wordt of willen het niet merken. Kenmerkend voor deze groep kinderen is vaak dat zij bang zijn zelf slachtoffer te worden van pesterijen.

Er zijn ook kinderen die incidenteel meedoen met het pesten of meelopen met de pester. Deze kinderen zijn vaak ook bang slachtoffer te worden, hopen hierdoor aan populariteit te winnen bij de pester(s) of proberen zo vriendschap te winnen of te behouden.

De kinderen in deze middengroep zijn over het algemeen kinderen die erg gevoelig zijn voor de groepsnorm. Het is dan ook van groot belang dat de groepsnorm is dat je niet mee doet aan pestgedrag en dat je pesten meldt aan de leerkracht. De leerkracht kan deze norm ondersteunen en zo de middengroep mobiliseren tegen pesten.

---

## **ADVIEZEN AAN OUDERS**

### **Alle ouders**

stimuleer uw kind op een goede manier met andere kinderen om te gaan.

Corrigeer ongewenst gedrag en benoem goed gedrag van uw kind.

Geef zelf het goede voorbeeld.

Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

Leer uw kind voor anderen op te komen.

### **Ouders van de gepeste leerling**

Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek.

Neem uw kind serieus en sta achter hem/haar.

Verhoog het zelfrespect van uw kind door positieve stimulering.

Bespreek het probleem met de groepsleerkracht en indien nodig met de ib-er, vertrouwenspersoon of directie.

Houd een logboek bij van de pestincidenten, zodat de school precies weet wat het probleem is.

Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

### **Ouders van de pester**

Neem het probleem serieus.

Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.

Maak uw kind gevoelig voor wat zijn/haar gedrag met anderen doet.

Besteed (extra) aandacht aan uw kind, zodat u weet waar hij/zij mee bezig is.

Corrigeer ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.

Maak uw kind duidelijk dat u achter de maatregel van de school staat.

## BIJLAGE 1 TIPS TEGEN PESTEN VOOR KINDEREN ZELF

- Zoek naar een manier om duidelijk te maken dat je gepest wordt. Houd het niet geheim, hoe lastig dat ook is.
- Ga naar de vertrouwenspersoon op school. Als je buiten school gepest wordt, neem dan contact op met bv. je sportleraar
- Vertel het je ouders, schrijf het desnoods op een briefje, stuur een e-mail, maar vertel het!
- Als je graag je verhaal wilt doen maar bang bent dat mensen om je heen zich ermee gaan bemoeien en het erger maken, bel dan de kindertelefoon of chat met de kindertelefoon
- Besef dat niemand ooit recht heeft om iemand anders te pesten. Er kan nooit een aanleiding zijn waarom mensen gemeen tegen elkaar mogen zijn
- Neem je eigen probleem serieus. Pesten is ingrijpend en heeft gevolgen. Doe niet of er niks aan de hand is

## BIJLAGE 2 TIPS TEGEN PESTEN, INFO VOOR OUDERS

- Roep geen dingen als “je bent wie je bent”, “je moet meer voor jezelf opkomen”, “je moet ze gewoon eens slaan” en meer van dat soort goedbedoelde maar compleet zinloze adviezen. Immers, als het kind in staat zou zijn dit allemaal te doen, zou het probleem er waarschijnlijk niet zijn
- Luister, luister en luister. Ren niet op hoge poten naar school, geef niet de hele tijd adviezen, maar geef je kind de ruimte het verhaal te vertellen. Lukt vertellen niet, zoek dan een andere manier, desnoods per e-mail.
- Hoor je kind niet helemaal uit. Als ouders is het heftig om te horen dat je kind gepest wordt, maar je kind heeft er geen baat bij om elk detail te moeten vertellen. Vaak is dit te moeilijk
- Toon begrip, liefde en zorg dat je er bent om je kind te troosten
- Werk samen met je kind een plan uit om het pesten op te laten houden. Luister hierbij heel goed naar wat je kind wil.
- Er zijn veel trainingen en mogelijkheden om pesten op te lossen. Ook contact met school is hierbij superbelangrijk.

### BIJLAGE 3 TIPS TEGEN PESTEN, INFO VOOR LERAREN

- Grijp in als een kind gepest wordt. Niet 1 keer, maar elke keer dat je ziet of merkt dat een kind gepest wordt
- Leg het programma van je les stil. Haal desnoods een intern begeleider erbij om met de klas te praten
- Neem de tijd voor het gepeste kind en de pesters.
- Heb niet de illusie dat 1 gesprek het probleem oplost. Zorg dat andere leraren op de hoogte zijn en dat het kind extra in de gaten gehouden wordt om stiekem pesten te voorkomen
- Besteed tijd aan pesten in het algemeen
- Wees heel duidelijk in het feit dat pesten niet getolereerd wordt en dat het pestprotocol aangehouden wordt
- Licht ouders in als dit na overleg met het kind een goede oplossing is.

## BIJLAGE 4 TRAININGEN VOOR SCHOLEN

- **Gastles** in de klas voor leerlingen over Pesten of Cyberpesten (Digitaal Pesten)  
(vanaf 50 min. / € 107,50 inclusief 35 Ik STOP pesten nu armbanden)
- **Klassenmiddag** / Creatieve workshop over Pesten of Cyberpesten (Digitaal Pesten)  
(vanaf 1,5 uur / € 175,- inclusief 35 Ik STOP pesten nu armbanden)
- **Gastles & afspraken maken** 'hoe gaan wij met elkaar om', Blokkuur: (2 lesuren) in de klas voor leerlingen over Pesten of Cyberpesten (Digitaal Pesten)  
1e lesuur: gastles over Pesten of Cyberpesten 2e lesuur: gezamenlijke afspraken maken  
(vanaf 1,5 uur / € 175,- inclusief 35 Ik STOP pesten nu armbanden)
- **Ouderavond / Lezing** Pesten, Online gevaren voor kinderen en jongeren, Cyberpesten (Online Pesten) of bijeenkomst op groepsniveau erkende anti-pest interventie PRIMA methode  
(vanaf 1 uur / € 259,- inclusief 50 Ik STOP pesten nu armbanden)
- **Studiedag docenten / anti-pest coördinatoren / mentoren / TSO medewerkers / onderwijzend personeel (OP en NOP)**  
Pesten, Online pesten / cyberpesten of de PRIMA anti-pest interventie  
(vanaf 2 uur / € 329,- inclusief 50 Ik STOP pesten nu armbanden)

Materialen om te downloaden

[https://www.stoppestennu.nl/sites/default/files/uploads/pesten\\_aanpakken.pdf](https://www.stoppestennu.nl/sites/default/files/uploads/pesten_aanpakken.pdf)

<https://www.stoppestennu.nl/downloadcentrum>