



Omgaan met sociale interacties
Voorkomen en omgaan met pesten

Voor docenten, ouders en leerlingen

IJBURG COLLEGE
AMSTERDAM

Inhoud

Vooraf	2
Onwenselijke sociale situaties	3
Wat wordt verstaan onder onwenselijke sociale situaties?	3
Over welk gedrag hebben we het?	4
De 'gepeste' leerling	5
De 'pestende' leerling	6
Uitgangspunten	7
De vijfsporenaanpak	7
Preventieve maatregelen	8
HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN ONGEWENSTE SITUATIE	9
A. De coach	9
B. De deelschool coördinator	9
C. De ondersteuning	9
De taak van vakdocenten	10
CYBERPESTEN	11
Wat is cyberpesten?	11
Hoe ziet cyberpesten eruit?	11
De algemene verantwoordelijkheid van de school	12
Algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van social media	12
Na een melding van cyberpesten	13
Bijlage I	15
Leidraad voor een gesprek met de leerling die last heeft van de ongewenste sociale situatie	15
Bijlage II	16
Leidraad voor een gesprek met een leerling met onwenselijk sociaal gedrag	16
Bijlage III	17
Tips voor leerlingen	17
Bijlage IV	18
Onderstaande links geven veel bruikbare adviezen en adressen bij pesten en cyberpesten	18

Vooraf

In dit protocol wordt beschreven hoe er omgaan wordt met onwenselijke sociale situaties op het IJburg College. Er is gekozen om in dit protocol te spreken van onwenselijke sociale situaties omdat dit breder is dan pesten alleen. Daarnaast ontstaat vaak de discussie of er sprake is van pesten omdat wat voor de ene ervaren wordt als pesten kan voor de ander anders worden ervaren. Een onwenselijke sociale situatie verdient voor alle partijen de aandacht. Enerzijds bevat dit protocol uitleg, algemene en specifieke richtlijnen bij onwenselijke sociale situaties, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die deze kunnen voorkomen. Veel van wat er in dit protocol staat, valt of staat bij de signalering en/of melding van onwenselijk gedrag. En die signalering en melding blijven een structureel aandachtspunt, zodat de leerling niet met zijn probleem alleen blijft staan.

Dit protocol is erop gericht om iedereen die aan het IJburg College verbonden is op de hoogte te brengen, van wat de school doet om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel om het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst.

Het IJburg College ziet het als zijn missie om sociale situaties als pesten, hoe ongewenst ook, niet te benaderen vanuit het oordeel ofwel: we stellen het oordeel uit. We handelen vanuit onze pedagogische verantwoordelijkheid om jongeren te stimuleren optimaal te leren van hun sociale ervaringen en dus ook missers. De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond sociaal onwenselijk gedrag zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol opnieuw aangepast worden.

Onwenselijke sociale situaties

Wat wordt verstaan onder onwenselijke sociale situaties?

We spreken van onwenselijke sociale situaties als dezelfde leerling(en) regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Dit gedrag is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en kan zeer bedreigend overkomen.

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.

Systemisch bekeken zou je kunnen zeggen dat dit gedrag een functie vervult binnen een systeem waar het niet helemaal “klopt”. Dat kan het gezinssysteem zijn maar ook het schoolsysteem of de klasdynamiek. Er is een gevoelde onveiligheid die gecompenseerd wordt door een subsysteem te vormen waarbinnen de grenzen, het leiderschap en de orde duidelijk is.

Met dit protocol wordt zichtbaar dat het IJburg College de onwenselijke sociale situaties herkennen en erkennen en welke stappen we met elkaar (school, ouders en leerlingen) zetten om dit gedrag om te buigen of te voorkomen.

Over welk gedrag hebben we het?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen met bijnamen aanspreken versturen van gemene briefjes, mailtjes, sms'jes, Whatsapp berichten, snapchat, instagram.
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 bij groepsopdrachten.
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen.
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de andere leerling te doen.

De 'gepeste' leerling

Sommige leerlingen hebben eerder of meer last van onwenselijke sociale situaties dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Deze leerlingen doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of gedragen zich een beetje anders dan de anderen.

Wat ook kan spelen is dat een kind eigenschappen/kenmerken heeft die collectief worden afgewezen zoals: overgewicht, homosexualiteit of een andere huidskleur dan wel cultuur hebben.

De leerling praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte
- angst dat de ouders met de school of met de andere leerlingen gaan praten en dat dit de situatie erger maakt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken.

Mogelijke signalen zijn:

- niet meer naar school willen, niet meer over school vertellen thuis
- geen 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 gaan slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben.
- de verjaardag niet willen vieren.
- niet naar buiten willen.
- 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.

De 'pestende' leerling

Leerlingen met onwenselijk sociaal gedrag zijn vaak dominant 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. In die zin zijn de rollen omkeerbaar: de dader is zelf ook vaak slachtoffer, soms van zichzelf.

Deze leerlingen krijgen vaak andere kinderen mee want wie meedoet, loopt zelf minder risico dat de negatieve aandacht naar hen toe gaat. Er is niet altijd sprake van schuldgevoel omdat de leerling vaak niet weet wat de impact van zijn gedrag op de ander is. Het kan voortkomen uit experimenteergedrag van pubers met intimidatie-en machtsuitoefening. Soms kennen zij geen betere manier om een probleem op te lossen.

Onwenselijk sociaal gedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- een problematische thuissituatie
- een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een leerling 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 diep gevoelde woede die afgereageerd wordt op een zwakkere (narcisme)
- een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)
- gebrek aan inzicht van de gevolgen van eigen gedrag.

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het onwenselijke sociale gedrag. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf negatieve aandacht naar zich toe te trekken, maar het kan ook zo zijn dat meelopers zich op die manier een houding weten te geven en zich onderdeel voelen van een groep. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor de ander of hulp inschakelen.

Het aanpakken onwenselijke sociale situaties

We willen graag als school dat iedereen zich prettig voelt binnen een positief leerklimaat. In onderstaande uitgangspunten staat hoe we dat willen aanpakken.

Uitgangspunten

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen op effectieve wijze geïntereerd wordt wanneer er sprake is van onwenselijk gedrag (gedrag dat ten koste gaat van een ander) en weet welke interventies ze kan inzetten om vervolgens duidelijk stelling te nemen tegen dit gedrag.
2. De school dient te beschikken over een effectieve aanpak.
3. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak houdt in:

- 1. De algemene verantwoordelijkheid van de school**
 - De school zorgt dat het management, de coaches en de docenten voldoende informatie hebben over onwenselijke sociale situaties in het algemeen en het aanpakken hiervan.
 - De school werkt aan een goed beleid rond onwenselijke sociale situaties, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.
- 2. Het bieden van steun aan de jongere die last heeft van onwenselijke sociale situaties**
 - Het probleem wordt serieus genomen.
 - Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
 - Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
 - Het aanbieden van hulp (handelingsadviezen, training etc.)
- 3. Het bieden van steun aan de leerling met ongewenst sociaal gedrag**
 - Het bespreekbaar maken van het gedrag en de gevolgen hiervan voor de ander.
 - De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
 - Aanspreken op het empathisch vermogen van de leerling.
- 4. Het betrekken van de middengroep bij de ongewenste sociale situatie**
 - De coach bespreekt met de klas de ongewenste sociale situatie en onderzoekt wat de leerlingen hier positief in kunnen betekenen.

- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De coach komt hier in de toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over ongewenste sociale situaties worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om de situatie helder te krijgen.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met de ongewenste sociale situatie.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die last hebben van ongewenste sociale situaties, hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind heeft last van een ander en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het sociaal onwenselijke gedrag moet stoppen. Echter een leerling wil zich niet alleen veilig voelen op school; hij wil ook geaccepteerd worden. Hij verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Preventieve maatregelen

1. Op het IJburg College werken we vanuit een positief leerklimaat. We zorgen voor of creëren een omgeving waarin we rekening houden met elkaar, openstaan om van elkaar te leren waarbij we elkaar op een positieve manier benaderen. Daarbij hoort dat we afspraken maken over wat dat betekent en herinneren we elkaar daaraan als dit nodig is. We denken en handelen vanuit verbinding en vertrouwen. We stellen de dialoog centraal en gaan uit van gelijkwaardigheid. Reflecteren op eigen handelen vinden we hierbij belangrijk.
2. Elke coach bespreekt in het coachprogramma de IJBC-code en kernwaarden in de coachgroep. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij ook genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de coach in zijn coachgroep hoe om te gaan met ongewenste sociale situaties. Ook wordt duidelijk gesteld dat wanneer dit voorkomt en dit niet zelf gestopt kan worden dit altijd gemeld wordt en dit niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
3. Gedurende het schooljaar wordt aandacht besteed aan sociale omgang, groepsdynamiek en onderlinge acceptatie in één of meerdere studielessen.
4. Indien een coach of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan ongewenste sociale situaties in een groepsgesprek.
5. Van de gesprekken rond ongewenste sociale situaties worden aantekeningen gemaakt, die door de coach in het Magister van de betrokkenen worden gezet.

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN ONGEWENSTE SITUATIE

A. De coach

De coach is de eerste contactpersoon voor de leerling in het begeleiden en ondersteunen bij het leerproces van de leerling. Wanneer er sprake is van een ongewenste situatie, dan onderneemt de coach de volgende acties:

1. Wanneer de ongewenste sociale situatie plaatsvindt in klassenverband, praat de coach individueel met de betrokkenen. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Vervolgens organiseert de coach een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De coach bespreekt direct het vervolgtraject indien de onwenselijke situatie zich herhaalt.
3. De coach praat met de coachgroep. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt worden ouders ingeschakeld en nieuwe afspraken gemaakt
5. Als dit niet leidt tot het gewenste effect, dan meldt de coach het gedrag aan de deelschool coördinator van de leerling(en). Hij overhandigt de deelschool coördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

Indien de ongewenste situatie plaatsvindt tussen leerlingen uit verschillende klassen / deelscholen, dan pakken de coaches van de betreffende leerlingen die gezamenlijk op en volgen ze bovenstaande stappen.

B. De deelschool coördinator

De deelschool coördinator ondersteunt de coach als de onwenselijke sociale situatie blijft bestaan en wanneer dit de coachgroep overstijgt.

C. De ondersteuning

Wanneer onwenselijke sociale situatie onveranderd blijft, kan de ondersteuning gevraagd worden om mee te denken. Gekeken wordt waar het gedrag vandaan komt en welke ondersteuning passend is om het gedrag te doen veranderen. Dit kan in samenwerking met de Ouder en Kindteams (OKT). Betrokkenheid van ouders is hierbij van essentieel belang. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel hiervan is reflectie, inzicht en gedragsverandering.

De taak van vakdocenten

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

CYBERPESTEN

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is een vorm van onwenselijk sociaal gedrag waarbij gebruik wordt gemaakt van het internet via social media. 5,3 procent van de 12- tot 25-jarige internetgebruikers is in 2018 naar eigen zeggen wel eens online gepest, gestalkt of bedreigd. Dat zijn ruim 140 duizend jongeren. Meisjes hadden hier bijna twee keer zo vaak mee te maken als jongens (7,1 procent tegen 3,6 procent). Zij waren slachtoffer van voornamelijk: laster, stalken, bedreiging en chantage.

“Ik werd gepakt door een vriendin dat mijn foto was gepost op een valse schoolaccount op Instagram. Daaronder stonden vernederende seksuele teksten en werd ik neergezet als een ordinaire stoephoer. Ik voelde me verschrikkelijk en durfde niet naar school”.
een meisje van 14

Cyberpesten kan nog veel harder aankomen dan direct onwenselijke sociale situaties in het dagelijkse leven. Dit komt doordat iemand gemakkelijk anoniem kan blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Het kan 7 dagen per week, 24 uur per dag doorgaan.

Eenmaal geplaatst zijn de berichten of foto's vaak moeilijk te verwijderen.

De gevolgen zijn dat 66% van de leerlingen die dit overkomt zich ongelukkig voelt, 25% durft niet naar school of naar buiten en 17% denkt wel eens aan zelfmoord.

Veel jongeren zijn aangesloten op groepen. Dat betekent dat een druk op de knop een beeld of tekst naar de hele klas stuurt. Een video op Youtube of Vimeo kan zelfs door de hele wereld gezien worden.

Hoe ziet cyberpesten eruit?

- haatmail/dreigmail: schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen en bedreigen.
- beeld pesten: beschamende foto's en video's tegen iemands zin online zetten of verspreiden. Soms worden beelden eerst bewerkt.
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haatmail of bijvoorbeeld het dreigen met geweld in chatrooms.
- grooming: vaak oudere mannen die via internet het vertrouwen winnen van een minderjarige met als doel de jongere tot seksueel gedrag te verleiden.
- sexting: online seks; variërend van flirten tot het verzenden van seksuele beelden.
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van haatmail.

De algemene verantwoordelijkheid van de school

Sinds 1 augustus 2015 geldt de wet Sociale Veiligheid op Scholen. Deze wet bepaalt dat de school verantwoordelijk is voor een veilig en positief schoolklimaat.

Dit betekent concreet in het geval van cyberpesten:

- Docenten scholen in mediawijsheid.
- Zorg dragen voor lesprogramma's op het gebied van mediawijsheid. Deze lesprogramma's worden momenteel op aanvraag bekostigd door de gemeente.
- Het informeren van leerlingen over de wettelijke strafbaarheid van bepaalde vormen van cyberpesten
- Deelschool coördinatoren, coaches en docenten signaleren kleine en grote ergernissen en hebben aandacht voor het leren omgaan van leerlingen met onderlinge spanningen, zodat deze niet op het internet uitgevochten hoeven te worden.

Algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van social media

- Beschermen van persoonlijke gegevens.
- Voorzichtig zijn met e-mails/berichten/uitnodigingen tot contact van onbekenden
- Wees er altijd bewust van dat heel veel mensen een post kunnen zien/lezen
- Beelden via de webcam kunnen door de ander bewaard en later eventueel misbruikt worden. Ook komt een fake webcam voor. Je denkt iemand te zien chatten maar het is een filmpje.
- Beschermen van computer tegen virussen.
- Wachtwoord aan niemand geven en oppassen voor meekijken.
- Oppassen voor "gratis". Het kunnen trucjes zijn om aan wachtwoorden/e-mails te komen
- Beseffen dat op het internet niemand te zien of te horen is. Kies woorden zorgvuldig, misverstanden zijn zo geboren.
- Beseffen dat mensen niet te zien zijn en dus heel anders kunnen zijn dan ze zich voordoen. Een meisje van 13 kan in werkelijkheid een oude man van 70 zijn.
- Een computer of telefoon kan gewoon uit of weggelegd. Als er dingen gebeuren die pijnlijk of moeilijk zijn, neem eerst tijd om na te denken en dan te reageren.
- Bij misbruik zal er vroeg of laat gevraagd worden iets te doen wat ongewenst is. Sterke personen weten dat soms toch voor elkaar te krijgen. Vanaf dat moment kan er bedreigd worden als niet gebeurt wat zij willen. Niet intrappen! Ze kunnen weinig doen ook al voelt het bedreigend. Hulp zoeken bij ouders, vrienden, coach op school, pesten.nl of anderen.
- Gebruik een krachtige schuilnaam op het internet, dan wordt er minder snel gepest.
- Pas op met afspraken maken in het echt. Kies een openbare plek, neem iemand mee en kijk eerst zelf vanaf een plek met afstand.
- In groepsapps; vecht geen conflicten uit via social media; negeer nare opmerkingen of zeg dat je het niet leuk vindt maar laat het daarbij en gebruik vooral zelf alleen vriendelijke woorden. Ga niet meedoen met "nasty" taalgebruik.

Na een melding van cyberpesten

Het doel: het misbruik moet ophouden.

Belangrijk!

Het is mogelijk dat het soort of de mate van cyberpesten wettelijk strafbaar is. Denk aan smaad en laster via tekst of beeld en natuurlijk valt het online zetten van seksuele beelden van minderjarigen wettelijk onder kinderporno.

Sinds 2013 is er een advies van het Landelijk Expertisecentrum kinderporno om sexting niet strafrechtelijk te vervolgen als er niets bijzonders aan de hand is. Er is wel iets aan de hand als:

- beelden onder dwang tot stand zijn gekomen.
- beelden zonder kennis van de minderjarige zijn verkregen.
- beelden achteraf misbruikt worden om te pesten of te chanteren.
- beelden openbaar verspreid zijn.

Mogelijke acties school algemeen

Bewijs vergaren

Vraag de leerling om de negatieve berichten te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren en afdrukken). Bewaar je berichten bijvoorbeeld via de berichtgeschiedenis.

Blokkeren van de afzender

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pest-mail kan blokkeren. Wacht bij aangifte met blokkeren.

Probeer de afzender op te sporen

Soms is de afzender te achterhalen door uit te zoeken via het IP adres van het bericht via welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de systeembeheerder.

Neem contact op met de ouders van de leerling die te maken heeft met cyberpesten

Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

Verwijs de ouders zo nodig door

Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen en meldingen, namelijk:

- Via www.pestweb.nl kunnen ouders bellen, chatten en mailen met hulpverleners
- 0900 111 3 111: de Vertrouwensinspectie

Stalking

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. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp: www.slachtofferhulp.nl ; tel: 0900 0101

Discriminatie

In het geval van discriminerende berichten dan wel beelden kan melding worden gedaan bij Bureau Discriminatiezaken: www.bureaudiscriminatiezaken.nl
Mogelijk gaat de discriminatie zover dat aangifte bij de politie zinvol is.

Grooming

Adviseer ouders aangifte te doen bij de politie. Adviseer om niet te blokkeren. Wijs erop dat ouders niet uitgebreid met hun kinderen praten maar meteen naar de politie stappen anders wordt het bewijs zwakker bevonden.

Mogelijke acties na melding cyberpesten

Zie het stappenplan na een melding van pesten

Specifieke tips voor Instagram en Facebook

- Zet er een slotje op zodat niet iedereen je foto's en posts kan zien.
- Nergens je locatie vermelden want dan word je eerder gestalkt.
- Negeer negatieve berichten want je kunt er weinig tegen doen. Maak het niet persoonlijk. Als het doorgaat blokkeer je ze.
- In geval van van een valse account op Instagram (naaktfoto's, discriminerende of beledigende teksten) neem contact op met www.meldknop.nl. Zij helpen je om de foto of tekst te laten verwijderen.

Bijlage I

Leidraad voor een gesprek met de leerling die last heeft van de ongewenste sociale situatie

Feiten

- Klopt het dat je last heb van een onwenselijke sociale situatie? (h)erkenning van het probleem
- Van wie heb je last? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar gebeurt dit? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak heb je hier last van?
- Hoe lang speelt dit al?
- Zijn je ouders op de hoogte?
- Wat heb je zelf tot nu toe geprobeerd te doen om de situatie te veranderen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen 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 ander?

Jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Het is belangrijk dat dit aandacht krijgt, want wanneer iemand meer vertrouwen heeft in zichzelf zal een ander hem niet kleiner kunnen maken.

Bijlage II

Leidraad voor een gesprek met een leerling met onwenselijk sociaal gedrag

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- met de leerling het gedrag bespreken op een niet veroordelende wijze: objectief, neutraal en de pijnlijke gevolgen hiervan
- achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

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

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Het sociaal onwenselijke gedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het sociaal onwenselijke gedrag niet stopt.

Bijlage III

Tips voor leerlingen

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart mail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een emailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat jij je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen of te 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.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactenlijst.
- 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, dreigmail of haatmail.
- 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 haatmails 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. Bij grooming of stalking bewaar je de berichten i.v.m. aangifte.
- Blokkeer de afzender behalve bij grooming.
- 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 coach of deelschool coordinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalking en grooming kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl

Bijlage IV

Onderstaande links geven veel bruikbare adviezen en adressen bij pesten en cyberpesten

- Pesten (algemeen)
- www.pestweb.nl

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

- www.pestten.net

Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

- Cyberpesten/ veilig internetgebruik/ veilige school
- www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

- www.veiliginternetten.nl

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

Je vindt er informatie over: beveiliging van je apparaten, veilig gebruik van Wifi, online privacy en meer.

- www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.

www.mediawijsheid.nl/online-pesten

www.meidenvenijn.nl

www.meldknop.nl

Films met als thema pesten

- Cyberbully (2015) (You tube)<https://www.youtube.com/watch?v=WeK0ErDC22c>
- Mean girls (2006)
- Het mooiste meisje van de klas: <https://youtu.be/LqWSS1jFcXA>
- Remember the titans (discriminatie) (disney+)
- A girl like her (Netflix)