

Antipestprotocol

Voorwoord

Het Martin Buber wil een veilige plek zijn waar alle leerlingen de kans krijgen om zich te ontwikkelen.

Ons doel is dat alle leerlingen met plezier naar school gaan en uiteraard willen wij hen fijne herinneringen aan hun middelbare schooltijd meegeven.

Alle medewerkers zetten zich hiervoor in en in het introductieprogramma (gouden weken), maar ook tijdens het schooljaar (doorlopende coachlijn sociaal-emotionele ontwikkeling), besteden wij veel aandacht aan het welzijn van onze leerlingen. Het welzijn valt en staat bij een prettige onderlinge relatie in de groep waarin ze hun leerproces doormaken. Veiligheid en welzijn dragen positief bij aan de algehele ontwikkeling van onze leerlingen.

Helaas kan het voorkomen dat er op school toch nog gepest wordt. Soms begint dit - al dan niet onbedoeld - klein, als een grapje of een geintje. Echter de uitwerking kan zijn dat de gepeste leerling niet meer met plezier naar school gaat, niet meer de kans krijgt om zich te ontwikkelen of zelfs nare herinneringen aan de schooltijd overhoudt.

Dat willen we koste wat kost voorkomen:

Op Het Martin Buber mag iedereen zijn wie hij is en wordt iedereen gezien. Dit betekent dat pestgedrag niet wordt getolereerd. We zijn een kleinschalige en veilige school en zetten proactief in op preventie. Wanneer er dingen waargenomen worden, benoemen we dit en pakken we dit aan. In het geval dat we pestgedrag waarnemen, gaan we meteen met 'gepeste en pester' in gesprek en zetten we in op het oplossen van de oorzaak. Ook ouders worden in een vroeg stadium hierbij betrokken.

In onze visie zijn we te laat wanneer een pestprotocol in werking moet worden gesteld. Veiligheid betekent voor ons actief en proactief in gezamenlijke verantwoordelijkheid handelen. Veiligheid wordt niet alleen geborgd door de kleinschaligheid, maar ook de respectvolle omgang met elkaar en de eenduidigheid van handelen door alle medewerkers. Medewerkers, ouders en leerlingen kijken niet weg, maar signaleren en anticiperen op situaties die de veiligheid aantasten. We handelen vanuit het principe dat iedereen mag zijn wie hij is en zich veilig voelt op Het Martin Buber.

Uiteraard hebben we ook een pestprotocol. In dit document, het anti-pest protocol, geven wij leerlingen, personeel en ouders duidelijkheid over hoe pesten wordt voorkomen en hoe wij handelen wanneer er toch nog gepest wordt.

Door het volgen van het protocol ontstaat er een samenwerking tussen alle betrokkenen: leerling, leraar, pester/gepeste, ouders/verzorgers, schoolgenoten en maatschappelijke partners.

Wij nemen pesten serieus en daarom nemen we direct actie in peestsituaties. Hiermee geven wij een duidelijk signaal af aan leerlingen dat wij als scholengemeenschap pesten niet tolereren en iedereen mag zijn wie hij is.

Definities

1.1. 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.

Op een school 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.

Zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten docenten en anderen niet altijd hoe ze ermee om moeten gaan. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen op school en hierom durven vragen. Alle medewerkers van Het Martin Buber moeten oog hebben voor de signalen van leerlingen, interesse tonen en luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Hierbij moeten zij aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep.

Wij maken afspraken met onze leerlingen en zorgen ervoor dat iedereen de afspraken nakomt.

1.2. Hoe kan pesten zich uiten?

Pesten kan zich op de volgende manier uiten:

- Met woorden: vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene berichtjes zoals briefjes, miltjes, appjes, etc schrijven;
- Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen, sjorren, schoppen, slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken;
- Achtervolgen: opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klemzetten of -rijden, opsluiten;
- Uitsluiting: doodzwijgen en negeren, bij groepsopdrachten en samenwerken;
- Stelen en vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas of schoolspullen, kliederen op eigendommen, banden lek prikken, fiets beschadigen;
- Afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

Let op: in bovenstaande lijst hebben wij voorbeelden gegeven; er kunnen meer uitingen van pesten zijn.

1.3. 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, meestal in onoverzichtelijke of 'vrije' situaties.

Leerlingen die gepest worden 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 ze praten juist wel of juist geen ABN.

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.

1.3.1. Kenmerken van leerlingen die op school gepest worden.

Kinderen die gepest worden gaan vaak ander gedrag vertonen. In het rijtje hieronder staan een aantal gedragingen, die opvallen als een kind gepest wordt. Het onderstaande lijstje met kenmerken kan een goede leidraad zijn om te bekijken of er sprake is van pesten.

- blijven onnodig lang op school rondhangen;
- zijn vaak aan het klagen over school;
- blijven buiten schooltijd veel binnen;
- gaan weer bedplassen;
- hebben regelmatig hoofdpijn;
- klagen over buikpijn rondom de navel;
- hebben zelden of nooit iets leuks over school te vertellen;
- gaan nauwelijks in op vragen over school;
- zijn 's morgens traag in het naar school gaan;
- vertonen opvallend slechtere leerresultaten;
- moeten soms overgeven van de spanning;
- zeggen vaker dat ze door ziekte niet naar school kunnen;
- zijn teruggetrokken in contacten;
- krijgen soms spontaan een huilbui;
- worden op school niet betrokken bij groepswork;
- zijn opvallend stil tijdens de les;
- staan in de pauze vaak alleen.

1.4. 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.

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 groep;
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Zulke 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).

1.5. 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 wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

1. Het pestprotocol

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

Laten we voorop stellen dat Het Martin Buber voorafgaand probeert preventief te werk te gaan m.b.t. pestgedrag. Uitgangspunt is en blijft de respectvolle omgang en het respectvolle gesprek met elkaar te blijven voeren. Onderlinge verschillen worden, daar waar mogelijk, zo klein mogelijk gemaakt.

Voorbeelden zijn: iedereen heeft een laptop van school en heeft dezelfde rugzak. Er wordt hoog ingezet op groepsdynamiek door aandacht te hebben voor de 'Gouden weken' van groepsvorming. En een doorlopende leerlijn die inzoomt op de SEO (Sociaal Emotionele Omgeving) van de leerlingen. Er wordt gebouwd aan relatie, acceptatie/respect en samenwerking. De leerlingen zijn op HMB veilig, omdat ze ervaren dat fouten maken mag. Ze worden betrokken bij belangrijke keuzes die over hun gedrag gaan. Bijvoorbeeld in het begin van het schooljaar worden samen belangrijke afspraken over gedrag en geldende regels gemaakt. De leerlingen mogen meedenken, voordat het definitief gemaakt wordt door het docententeam. Dit zal bijdragen aan de betrokkenheid van de leerlingen. Pestgedrag is met de Het Martin Buber-bril op in eerste instantie een vergissing en tevens ook een leermoment. Om te leren respectvol met anderen om te gaan, onderlinge verschillende te accepteren en hier ook de meerwaarde van inzien op school en in de maatschappij. Het mag over emotie, gedrag en gevoel gaan. Geef de leerlingen het vertrouwen dat het goedkomt en zo niet, dan volgen er (strengere/dwingendere)vervolgstappen. Hieronder worden de stappen uitgelegd.

2.1. Uitgangspunten

Een pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, maatschappelijke partners, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het Nationaal Onderwijsprotocol ([Onderwijsprotocol tegen pesten van Vereniging Openbaar Onderwijs | Stop Pesten NU](#)) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren (zie document pedagogisch didactisch klimaat).

3. Docenten/onderwijsondersteunend personeel/ alle betrokkenen binnen Het Martin Buber moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

2.2.De vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal Onderwijsprotocol [Onderwijsprotocol tegen pesten van Vereniging Openbaar Onderwijs | Stop Pesten NU](#) heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak.

Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school
 - a. De school zorgt dat de directie, de begeleiders/docenten en alle betrokkenen binnen de school voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
 - b. De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.
 - c. De school werkt vanuit het gesprek met alle betrokkenen; gepeste/pester en ouders/verzorgers
2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt
 - a. Het probleem wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
 - b. Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
 - c. Het aanbieden van hulp door interne of externe begeleiding.
3. Het bieden van steun aan de pester
 - a. Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
 - b. De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
 - c. Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
 - d. Het aanbieden van hulp door de counselor.
4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem
 - a. De mentor bespreekt met de groep het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin.
 - b. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de groep kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De begeleider komt hier in de toekomst op terug.
5. Het bieden van steun aan de ouders
 - a. Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
 - b. De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
 - c. De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
 - d. 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.

2.3. Preventieve maatregelen

1. Elke begeleider bespreekt ergens aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de stamgroep. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de begeleider in zijn stamgroep het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. De respectvolle omgang met elkaar heeft als rode draad aandacht en een continu onderwerp van gesprek.
2. In het eerste leerjaar ondertekenen alle leerlingen het antipestcontract (zie Bijlage 1).
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt zij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

2.4. Het stappenplan na een melding van pesten

1. De begeleider (en/ of maatschappelijke partner):
 - a. Wanneer het pesten plaatsvindt in stamgroep- of leerpleinverband, praat de begeleider eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 2 en 3.
Vervolgens organiseert de begeleider (of in het geval van pesten op een leerplein stemmen de betreffende begeleiders van de drie stamgroepen die onderling af) een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. De begeleider bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
 - b. De begeleider praat met de stamgroep. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
 - c. De begeleider informeert de ouders/verzorgers.
 - d. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de begeleider het gedrag aan de schoolleiding van de leerling(en) en registreert het als incident.
2. De schoolleiding:
 - a. De schoolleiding neemt de rol van de pestcoördinator en stamgroepbegeleider/coach over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het stamgroepverband en leerplein overstijgt.
 - b. Ze heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
 - c. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:

- d. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
 - o confronteren (zie bijlage 3);
 - o mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen;
 - o helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- e. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- f. Ze adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door GGD of Impuls.
- g. Ze 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.
- h. Ze bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

In uiterste gevallen – wanneer de veiligheid van een of meerdere leerlingen op school in het geding is en de interventies niet resulteren in het herstellen van de basis van veiligheid- gaan we over tot drastische maatregelen:

- Schorsing

Wanneer ook het verplichte anti-pesttraject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van de pestende leerling van één dag. Bij herhaling krijgt de pestende leerling een lange schorsing.

- Schoolverwijdering

Wanneer de pestende leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag, dan liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

2.5 De rol van de anti-pestcoördinator

De anti-pestcoördinator heeft de volgende taken:

1. Fungeren als aanspreekpunt voor ouders en leerlingen/belangenbehartiging in het kader van het antipestbeleid;
2. Leveren van een actieve bijdrage aan een sociaal veilig schoolklimaat door het geven van voorlichting en het organiseren van preventieve activiteiten;
3. Waar nodig ondersteunen van stamgroepbeleiders/-coach tijdens de verschillende fasen in het proces;
4. Op vrijwillige basis individuele begeleiding bieden aan de pester en de gepeste;
5. Initiëren van specifieke programma's tijdens de leerpleinuren of middagprogramma;
6. Verzorgen van trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining.

2.6. Leerlingbemiddeling

Op termijn wil de school leerlingbemiddelaars inzetten als er gepest wordt.

Leerlingbemiddelaars stellen zich op als een onpartijdige derde partij die de pester en gepeste een veilige omgeving biedt om hun verhaal aan elkaar te vertellen. Leerlingbemiddelaars houden zich niet alleen bezig met de inhoud van een conflict, maar vooral met de manier waarop partijen met elkaar het gesprek aangaan. Als er problemen zijn, is het van belang dat ieder idee en iedere visie gerespecteerd wordt en dat bekeken wordt wat de wensen en verlangens zijn voor de toekomst.

Op andere scholen is gebleken dat leerlingbemiddelaars verrassend snel in staat zijn te leren hoe andere leerlingen te helpen met het oplossen van conflicten. Kinderen weten vaak beter dan volwassenen wat er onder leeftijdgenoten speelt en de drempel om een andere leerling bij een conflict te betrekken is lager.

Om leerlingbemiddelaar te worden, moeten geïnteresseerde leerlingen een basistraining volgen. Deze training zal de leerlingbemiddelaars in staat stellen om bij de meeste conflicten tussen leerlingen te bemiddelen. Na de training kunnen de bemiddelaars aan het werk. Ze hebben een eigen ruimte beschikbaar op school. De bemiddelingen kunnen tot stand komen door verwijzingen vanuit mentoren, docenten, onderwijs ondersteunend personeel, ouders of leerlingen zelf. Meer informatie volgt te zijner tijd.

Bijlage 1 – het antipest contract

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet;
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen;
3. Ik blijf van de spullen van een ander af;
4. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter;
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden;
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school;
7. Ik gebruik geen geweld;
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen;
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp;
10. Ik sluit niemand uit voor samenwerking.

Bijlage 2a– Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt, wat gebeurt er? Doel: (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? Doorvragen: zijn er nog meer?
- Waar word je gepest? Doorvragen: zijn er nog meer plekken?
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Besprek 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 zichzelf dat de pester gelijk geeft, besteed hier aandacht aan.

Bijlage 2b – Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

1. de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan;
2. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen;
3. 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 gedrag wat waar te nemen is. 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 leerling. 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? Bied zo nodig hulp aan van de vertrouwenspersoon (op vrijwillige basis). 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 zichzelf dat de pester gelijk geeft, besteed hier aandacht aan.

Het pestgedrag moet stoppen! Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

Bijlage 3

Social media: online pesten

Wat kun je bij online pesten het beste doen en wat juist niet.

Tips voor jongeren om online pesten te voorkomen:

- deel nooit privégegevens;
- scherm je profiel af;
- plaats alleen neutrale foto's;
- accepteer geen vriendschapsverzoeken van onbekenden;
- houd inloggegevens altijd geheim;
- scheld niet online en kwets anderen niet online.

Tips voor jongeren om online pesten aan te pakken:

- bewaar alle mails, berichtjes of filmpjes;
- blokkeer de pester(s);
- staan er filmpjes of berichten op een website, benader dan de eigenaar;
- Meld het bij [Pesten - Meldknop.nl](https://www.pestknop.nl)
- eventueel aangifte doen www.vraaghetdepolitie.nl

Complimenteer de leerling omdat hij het verteld heeft en steun hem/haar. Vertel de leerling niet te reageren op de mails, berichtjes of filmpjes. Maar bewaar ze wel, het kan dienen als bewijsmateriaal.