



**Draaiboek bij  
(vermoeden) pesterijen  
GBS De Krekel Zelzate**

E. Caluslaan 9  
9060 Zelzate

# Anti-pestactieplan

## INHOUDSTABEL

---

1. Inleiding
2. Is plagen ook pesten?
3. Ruzie maken: mag dat?
4. Pesten: waar en wanneer?
5. Welke betrokken partijen?
6. Welke vormen van pesten bestaan er?
7. Vanaf welke leeftijd wordt er gepest?
8. Enkele vooroordelen rond pesten.
9. Mogelijke gevolgen van het pesten.
10. Waarom kiezen we voor een pestactieplan?
11. Onze aanpak op school
12. Signalen, adviezen en tips voor ouders
13. Adviezen voor de gepeste
14. Adviezen voor de omstaanders en de helper(s)
15. Tips voor iedereen: documentatie en websites
16. No blame-methode
17. Hoe pak je cyberpesten het beste aan?

## 1. Inleiding:

---

In veel scholen wordt de laatste tijd een pestactieplan opgesteld. We willen duidelijk stellen dat we voorzichtig moeten omgaan met de term “pesten”. Te vaak nemen kinderen en ouders deze term in de mond. Maar vaak gaat het om plagen of ruzietjes, dus losstaande gebeurtenissen. Niet dat we dit niet ernstig moeten nemen, maar we moeten toch een beetje kunnen nuanceren. Dit document biedt een overzicht van wat pesten is of net niet is en hoe we er allemaal kunnen mee omgaan. Dit document is bedoeld voor leerkrachten, ouders en kinderen.

Maar eerst even situeren: slachtoffers van pesten hebben het in de school soms erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar, worden kinderen depressief, ziek... .

In Vlaamse scholen wordt gemiddeld één kind op vijf gepest. Bijna één kind op twintig heeft er dagelijks mee te maken. Pesten op school blijft een hardnekkig probleem. Als ouder kan je dit ook niet alleen oplossen. Pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid. Ouders en school kunnen hier best samenwerken. Zo lukt het beter om kinderen te steunen en het pesten te doen stoppen.

Als ouder wil je dat jouw kind dit nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, hoe lastig je kind thuis ook mag zijn. Je krijgt als ouder het gevoel dat je gefaald hebt. En – hoe zeer je ook je best hebt gedaan – hoe pak je zo’n probleem dan best aan?

Vergeet ook niet dat kinderen die als ‘toeschouwers’ worden beschouwd onder pesten zullen lijden. Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er niet meer bij ... . Zowel leerkrachten, ouders als kinderen zijn medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft. Daarom vinden wij het belangrijk binnen onze school de verdraagzaamheid te bevorderen.



## 2. Is plagen ook pesten?

Plagen	Pesten
is onschuldig en gaat vaak samen met humor	men wil bewust iemand kwetsen en kleineren
is tijdelijk	gebeurt herhaaldelijk, stopt niet meteen
speelt zich af tussen gelijken	'de pestkop ligt altijd boven'
is te verdragen	gebeurt met het doel te kwetsen
meestal één tegen één	een groep zoekt meestal één slachtoffer
doet iedereen wel eens	Gebeurt vaak door dezelfde kinderen

### Wat is plagen?

Plagen is van korte duur, het is onschuldig, het gebeurt spontaan en is speels.

Kinderen die elkaar plagen doen dat vaak om de beurt.

Nu eens plaagt de één dan weer de andere.

Als kinderen aangeven dat het niet leuk meer is, dan houdt het plagen op.

Af en toe geplaagd worden, daar moet je kind tegen kunnen.

Bij plagen blijft je kind opgenomen in de groep.

Wanneer kinderen grapjes en streken met elkaar uithalen die niet kwetsend bedoeld zijn, spreken we van **plagen**.

Kenmerken :

- bij plagen is niemand de baas
- plagen gebeurt onder vriendjes die elkaar niet echt pijn willen doen
- ieder om de beurt plaagt de ander wel eens
- niemand voelt zich bang of verdrietig
- wanneer iemand het plagen niet meer leuk vindt, kan die gewoon vragen om te stoppen

### Wat is pesten?

We spreken over pesten als één of meerdere kinderen een ander kind meer dan eens en gedurende een langere periode, geestelijk of lichamelijk geweld aandoet, met de bedoeling de andere te kwetsen.

Bij pesten is er sprake van een machtsonevenwicht : de ene is altijd winnaar, de andere altijd verliezer.

Wanneer één of meer kinderen een ander kind regelmatig en met opzet pijn doen, uitlachen, uitsluiten of op een andere manier lastigvallen spreken we van **pesten**.

Kenmerken:

- de pester is duidelijk de baas
- de pester is sterker (fysiek of emotioneel) of ouder
- andere kinderen kijken naar de pester op
- sommige kinderen zijn bang van de pester
- de pester wil iemand anders pijn doen
- de pester stopt niet na de eerste keer
- soms duurt het pesten weken of maanden lang
- het gepeste kind weet niet goed wat hij/zij kan doen
- het gepeste kind voelt zich alleen, verdrietig of bang
- soms werd de pester vroeger zelf gepest

### 3. Ruzie maken: mag dat?

---

#### Wat is ruzie maken?

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie.

Ruzie maken hoort bij samenleven.

Je kan ruzie maken omdat je ergens niet akkoord mee gaat, omdat je van mening verschilt, omdat je toevallig hetzelfde of een andere kant uit wilt.

Als je ruzie maakt, zeg je soms dingen die niet zo bedoeld zijn en die harder aankomen dan verwacht.

Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen.

Na een ruzie is er steeds een kans tot verzoening.

Een ruzie goed afronden kan je je kind leren.

Ruzie maken mag... hoe raar dit ook klinkt.

Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver?

Terwijl ze ruziemaken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving.

Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen.

Er moet dus een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

Pesten is helemaal iets anders.

Het is berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten merken dat hij waardeloos is.

En dat gebeurt telkens opnieuw!

De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook ... .

### 4. Pesten: Waar en wanneer?

---

Pesten komt vooral voor op momenten dat de klasgroep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: tijdens de speeltijd, in de gangen, op uitstappen, op weg naar school, ... .

### 5. Welke betrokken partijen?

---

Niet iedereen is een pester of wordt gepest.

In elke groep zijn er nog een heleboel andere kinderen.

We kunnen ze in vier groepen verdelen.

- De **meeloper** doet mee met de pester.  
Hij/zij wil erbij horen.  
Vaak is de meeloper zelf bang om gepest te worden
- De **stille toeschouwer** vindt het pesten fout en gemeen, maar durft niet reageren uit schrik om zelf gepest te worden
- De **helper** neemt het op voor het gepeste kind.  
Soms durft hij/zij duidelijk reageren.  
Soms weet de helper ook niet goed wat te doen.
- De **buitenstander** weet niet echt wat er in de groep gebeurt en maakt er zich geen zorgen over.  
Hij speelt meestal met andere vriendjes.



## 6. Welke vormen van pesten bestaan er?

---

- **Verbaal: Woorden gebruikt als wapens:**  
schelden, vernederen, vernederende opmerkingen maken, ...  
Wie een grote mond opzet krijgt vaak respect.  
Verbaal pesten is ook makkelijk te gebruiken en laat geen bewijzen na.
- **Fysiek: Vechten, slaan, schoppen, ....**
- **Materieel: Stelen en vernielingen aanrichten**
- **Uitsluiten of negeren**
- **Steaming:**  
Een groep kinderen die een individu afdreigen, vernederen totdat hij geld of een voorwerp afgeeft.
- **Cyberpesten:** pesten via internet, sms of e-mail.

## 7. Vanaf welke leeftijd wordt er gepest?

---

Vanaf een jaar of zes beginnen kinderen te leren dat hun gedrag gevolgen heeft voor de anderen. Ze ontdekken dat hun 'ik'-je deel uitmaakt van een grotere sociale context. Op dat moment start de ontwikkeling van de empathie, het verantwoordelijkheidsbesef en de zelfreflectie.

Anderzijds ontstaan op dit moment ook vormen van sociale agressie, zoals pesten en het uitsluiten van kinderen. Sommigen noemen hier de leeftijd van zes jaar, anderen spreken over de leeftijd van 8 jaar.

**Uit onderzoek blijkt dat pesten het meest voorkomt bij kinderen tussen 10 en 14 jaar.**

## 8. Enkele vooroordelen rond pesten

---

### **Pesten zal vanzelf wel over gaan**

Fout! Wanneer er niets aan gedaan wordt, zal het enkel maar erger worden.

### **Je wordt van pesterijen harder**

Plagerijen leiden tot enige hardheid maar pesterijen 'breken' slachtoffers.

De gepesten worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid.

Het pesten is dus geen stimulans, maar een belemmering voor hun ontwikkeling.

### **Slachtoffers lokken het meestal zelf uit.**

Ja en nee. Dit is soms het geval, maar het mag zeker niet veralgemeend worden.



## 9. Mogelijke gevolgen van het pesten

---

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen.

Het blijft niet bij blauwe plekken of een nachtje piekeren over een kwetsend woord.

De pesterijen kunnen een leven lang iemand achtervolgen.

De gevolgen voor **beide** partijen zijn niet te onderschatten.

Iedereen gaat lijden onder de pesterijen omdat de groepsgeest bedorven is.

### Het slachtoffer kan:

- een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen
- amper nog voor zichzelf opkomen
- zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
- schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen de kop opsteken later in het leven
- concentratiestoornissen ontwikkelen
- geen initiatieven meer durven nemen
- in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen.

### Het kan dat de pester:

- op lange termijn geen echte vrienden meer overhoudt
- verstrikt raakt in de pestrol en ondanks een positieve verandering in zijn gedrag, de grootste moeilijkheden ondervindt om een andere rol aan te nemen.
- op latere leeftijd in botsing komt met de maatschappij (crimineel gedrag, ontslag,...)
- moeite blijft ondervinden voor een goede omgang met anderen.

## 10. Waarom kiezen we voor een pestactieplan?

---

We kiezen voor een pestactieplan omdat kinderen vaak de stap niet durven zetten naar een volwassene om te zeggen dat ze gepest worden.

### Veel voorkomende drempels zijn:

- ze schamen zich voor wat ze overkomt
- ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden
- ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak
- ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen
- ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken accepteerbaar zijn.

Bij vermoeden van pesten dienen wij als opvoeders onze aandacht te verhogen, nog beter te observeren.

Vaak wordt bijlange niet alles verteld.

Dan rijst de vraag hoe we het best tot een oplossing komen.

Duidelijke afspraken op de school zijn nodig.

Een uniforme aanpak geeft de beste resultaten.



## 11. Onze aanpak op school

---

Het **belangrijkste** dat wij als school voor ogen hebben is het **voorkomen van pesten**. Met de ganse school werken we hierrond.

We doen dit onder andere door te werken aan:

### **1 Algemene preventie:**

Werken aan een positieve schoolcultuur waarbij empathie en sociale vaardigheden ontwikkeld worden.

### **2 Specifieke preventie i.v.m. pesten:**

Werken rond het herkennen en verwerpen van pestgedrag

### **3 Interventie:**

Dit is ons anti-pestactieplan

Wanneer er pestgedrag gesteld wordt, is het vooral van belang dat hier snel een eind aan wordt gesteld.

School en CLB hebben hier elk een belangrijke rol te vervullen.

Leerlingen en ouders kunnen zich immers rechtstreeks tot hen richten wanneer zich een probleem stelt inzake pesten, geweld, ongewenst gedrag of andere problemen op school.

### **Stap 1: Algemene preventie**

**Elke leerkracht bespreekt op klasniveau de volgende thema's en maakt deze visueel voor alle leerlingen van hun klas**

- de eigen klasafspraken
- de schoolafspraken
- de speelplaatsafspraken
- de schoolpijlars
- op regelmatige basis een kringgesprek houden (werken aan de luisterhouding, praten over verdraagzaamheid)
- als schoolteam een voorbeeldfunctie stellen: extra aandacht voor beleefdheid, respect en waarden en normen
- Als leerkracht steeds aangeven dat pesten niet thuishoort op onze school en dat men het niet zal nalaten om de nodige maatregelen te nemen indien er gepest wordt.
- de leerlingen bij goed gedrag positief bekrachtigen
- In elke klas wordt er gewerkt rond gevoelens. (vb adhv gevoelensdoos, brievenbus, gevoelensboom)
- Tijdens de lessen Muzische Vorming wordt er ook steeds gesproken over gevoelens.
- Als leerkracht aangeven dat de leerlingen altijd met hun problemen terecht kunnen bij de leerkracht (hulp vragen is niet hetzelfde als klikken).
- werken rond gedeelde verantwoordelijkheid in de klas (Alle kinderen zijn verantwoordelijk voor de sfeer in de groep).
- In lessen Levensbeschouwelijke Vakken wordt er vaak gesproken en gewerkt rond gevoelens en leren omgaan met elkaar (vanuit allerlei geloofsculturen)
- werken met een buddy
- gebruik van de groene speelplaats en ons leesklasje
- atelierdag (werken in workshops, klasoverschrijdend) in de lagere school
- groepswerk stimuleren (door hoekenwerk, atelieruur, graadswerking,...)



## Stap 2: specifieke preventie i.v.m. pesten

**De betrokken leerkrachten proberen een probleem aan te pakken door de betrokken leerlingen tools aan te reiken om het probleem op te lossen**

- SOS meldingspunt op de website
- brievenbus bij de zorgleerkracht
- op vraag van de leerkracht wordt er een sociogram afgenomen van de klas om te zien wie er graag speelt / werkt met wie.
- kijken bij welke juf of meester de betrokken leerling een klik heeft en deze leerkracht als vertrouwenspersoon aanduiden.
- Bij conflicten of het niet naleven van de schoolpijlers vullen de betrokken leerlingen een groei- en praatkaart in (**zie bijlage 1 + 2**)
  - Ouders worden na elke groei- en praatkaart op de hoogte gebracht (ze moeten hun handtekening zetten op het blad)
  - Na 3 groei- en praatkaarten invullen worden de ouders van alle betrokken leerlingen uitgenodigd voor een gesprek op school
- de 2 vriendenweken per schooljaar: 1 begin september en 1 in februari
  - bespreken wat plagen, pesten en ruzie maken is
  - bespreken wat de leerlingen moeten doen als ze gepest worden
  - bespreken hoe je het best kan reageren als je gepest wordt
  - positief en preventief werken adhv themadag vb speeldag, help-elkaar dag, complimentendag, verdraag elkaar-dag en beleefd zijn-dag
  - het accent tijdens deze vriendenweek ligt op vrienden maken en houden
- voldoende tijd geven aan leerlingen om ruzies uit te laten praten en te bespreken met elkaar
- leerlingen spreken elkaar altijd met de voornaam aan tijdens het oplossen van een gesprek
- het spreekuur op vrijdagmiddag met de zorgleerkracht tussen 13u00 en 13u30 (met o.a. gespreksbriefjes SOS)
- De leerlingen worden gestuurd in het leren vergeven en sorry kunnen zeggen. (dit wordt reeds aangeleerd van in de kleuterklas)
- Als de leerlingen het probleem niet zelf kunnen oplossen, dan gaat de betrokken leerkracht een verhelderingsgesprek aan en probeert het probleem op te lossen en/of afspraken te maken.
- Bij overschrijdend gedrag wordt er een nota in de agenda genoteerd door de leerkracht die het foute gedrag opmerkte en besprak. De ouders moeten deze nota tekenen voor kennisname.
- Bij herhaaldelijk ruzie/pestgedrag wordt er ook een straf uitgevoerd die het ganze schoolteam weet (vb leerling X mag niet meer voetballen, moet 15 minuten time-out hebben tegen de muur, moet – wat hij vernield heeft – vergoeden,...)
- De leerkracht doet een klasgesprek zodat zij elkaar kunnen helpen in verantwoordelijkheid dragen en positiviteit terug in de groep te brengen.
- Heel belangrijk om als leerkracht veel feedback te geven en alles goed te blijven observeren.
- In de kleuterklas werken ze met een boze stoel waar de kleuter even kan afkoelen
- Werken met doos en dobbelsteen vol gevoelens (opgebouwd per leeftijd)

### Stap 3: interventie

Levert al het voorgaande geen of onvoldoende resultaten op, dan neemt de school een duidelijke stelling in naar de pester – de gepeste – de ouders van beide partijen - de klasgroep en het schoolteam (en eventueel CLB)

- de pester:
  - krijgt time-out uit de klasgroep
  - krijgt een taak tijdens de les / tijdens de speeltijd
  - gaat een gesprek aan met de school
    - is de dader zich bewust van zijn/haar daden?
    - Ziet de dader in dat zijn /haar gedrag moet veranderen?
    - Afspraken maken om negatief gedrag om te buigen naar positief gedrag
- de gepeste
  - gaat een gesprek aan met de school
    - probeert te zeggen wat voor hem / haar een wenselijke situatie is
    - vertelt / tekent wat er gebeurd is + verwoordt zijn / haar gevoelens
    - bespreekt hoe hij / zij kan reageren (weerbaar maken via tips)
- de ouders van beide partijen
  - worden persoonlijk uitgenodigd op school voor een gesprek met directie /zoco en leerkracht
  - worden ingelicht over de gemaakte afspraken
- de klasgroep
  - er wordt een klasgesprek gedaan (op vraag van betrokken leerlingen kan dit anoniem gebeuren)
  - hulp inschakelen (via no-blame methode)
- het schoolteam
  - worden ingelicht via mail
  - betrokken leerlingen worden verder besproken en opgevolgd op een personeelsvergadering
  - observeren mee of de afspraken nageleefd worden (melden bij overtredingen dit aan de klasleerkracht / de zoco en de directie)
- het CLB
  - stopt het pesten nog niet, dan wordt het CLB op de hoogte gebracht.
  - Via overleg met de leerkracht, de zoco, de directie, de ouders en het CLB wordt er een handelingsplan opgemaakt.
  - Mogelijke beslissingen kunnen zijn:
    - Begeleiding via CLB opstarten
    - Advies sociale vaardigheidstraining voor de pester / de gepeste
    - Hulp zoeken bij externen
    - ...

*In extreme gevallen kan een kind geschorst of verwijderd worden  
(zie schoolreglement)*



## 12. Signalen, adviezen en tips VOOR OUDERS

---

### Hoe kun je zien dat jouw kind gepest wordt?

Kinderen die gepest worden, houden er vaak het zwijgen toe.

Ze schamen zich of voelen zich schuldig.

Vaak leeft bij hen ook de vrees dat de pesterijen zullen toenemen wanneer leerkrachten of ouders op de hoogte worden gebracht.

Kinderen houden er bovendien niet van hun ouders op te zadelen met problemen waarvoor zij zich verantwoordelijk achten.

Kortom, kinderen kroppen hun pijn, onmacht en verdriet soms heel lang op.

Er zijn veel signalen die erop kunnen duiden dat een kind wordt gepest.

Deze signalen zijn niet altijd even helder.

Ze kunnen ook wijzen op een ander probleem.

Dat kinderen zich anders, meer gespannen en/of depressief gaan gedragen nodigt in elk geval uit tot een gesprek.

Kies een gepast moment om te horen wat er aan de hand is.

Blijf zelf rustig en leg je toe op het aandachtig beluisteren van je kind.

### Signalen die wijzen op een mogelijk probleem

- Het valt je op dat jouw kind zich opvallend anders gaat gedragen. Anders dan voorheen ...
- is jouw kind bang om naar school te gaan, vertrekt het vaak te laat/heel vroeg of wijkt het af van de normale (fiets)route,
- vraagt jouw kind steeds of het (met de auto) naar school gebracht kan worden,
- wil jouw kind om onduidelijke redenen thuis blijven,
- zakken de punten van je kind,
- klaagt jouw kind 's ochtends als het naar school moet dat het ziek is (buikpijn, nekpijn, hoofdpijn, verkramping, ...),
- komt jouw kind thuis van school met vieze of kapotte kleren of rugzak,
- raakt jouw kind steeds spullen kwijt,
- raakt jouw kind vaak zakgeld kwijt, vraagt het vaak om geld of steelt het (om aan de pester te geven),
- trekt jouw kind zich terug, is het stil en lijkt het zijn of haar zelfvertrouwen kwijt te zijn,
- is jouw kind gespannen en angstig,
- krast jouw kind zich,
- is jouw kind zijn of haar eetlust kwijt of zegt het dat het eten niet smaakt,
- heeft jouw kind nachtmerries, bedwatert het opnieuw of huilt het zichzelf in slaap,
- heeft jouw kind onverklaarbare blauwe plekken of verwondingen,
- is jouw kind chagrijnig, snel boos of lastig,
- is jouw kind vaak alleen, brengt het geen vriendjes meer mee naar huis,
- weigert jouw kind te vertellen wat er aan de hand is, of geeft het ongeloofwaardige verklaringen voor zijn of haar gedragsveranderingen,
- wordt jouw kind gecyberpest .

### Let op!

Veel van deze signalen kunnen duiden op pesten, maar dat hoeft niet! Er kunnen ook andere redenen zijn voor de gedragsverandering die zich voordoet. Ouders kennen hun eigen kind het best en weten hoe hun kind aangeeft dat het zich niet goed voelt.

Als je vermoedt dat jouw kind op school (of elders) wordt gepest, neem dan contact op met de zorgleerkracht van de school of de klassenleerkracht van je kind.

Dan kunnen jullie samen bekijken hoe jullie het pestprobleem zullen aanpakken.

De stem van je kind mag je in geen geval vergeten.

Zo wordt duidelijk dat zijn of haar stem er wel degelijk toe doet.

Kinderen voelen zich veiliger en beter gerespecteerd wanneer ze mee mogen beslissen over de aanpak van hun pestprobleem.

### Advies 1

School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie.

Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen.

Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school

(en ook niet aan de poort of op de weg naar school of thuis) eigenhandig het probleem willen oplossen.

Er moet overleg zijn met de leerkrachten en/of de directie.

In onze school kan ook de zorgleerkracht een belangrijke rol vervullen.

Ook de ouders kunnen dus steeds met vragen terecht bij in de eerste plaats de klastitularis.

Probeer dit overleg te voeren zonder de aanwezigheid van uw kind, zodat iedereen vrijuit kan praten.

### Advies 2

Voor een pestgedrag op school blijft de inbreng van ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak van de school. Neem EERST contact op met de school alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij.

De emotionele betrokkenheid bij uw eigen kind kan soms te groot zijn om een juist inzicht te krijgen.

### Advies 3

Ouders maken thuis tijd om met hun kinderen over het probleem te praten en laten het kind duidelijk aanvoelen dat ze achter de aanpak van de school staan.

Geloof samen met uw kind dat er een eind aan pesten zal komen.

### Advies 4

Indien u erachter komt dat uw kind zijn probleem niet durft melden op school, vragen wij u om uw kind in eerste instantie toch te stimuleren om naar de leerkracht toe te stappen.

Pas als dit niet lukt, neemt u zelf contact met de school.

#### Advies 5

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat of in een hobbyclub, probeert u contact op te nemen met de verantwoordelijken van de hobbyclub of sportclub om het probleem bespreekbaar te maken.

Een school mag immers niet voor conflicten buiten haar eigen muren verantwoordelijk gesteld worden.

Toch kan het geen kwaad om ook hiervan de school op de hoogte te brengen. Vaak breiden broeihaarden zich uit naar andere locaties.

#### Advies 6

Ouders geven zelf het goede voorbeeld hoe een conflict kan opgelost worden.

#### Advies 7

Stimuleer uw kind om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

#### Advies 8

Geloof niet steeds alles wat uw kind zegt, maar tracht door gerichte vraagstelling het aanhoren van alle partijen een mening te vormen vooraleer u uw oordeel uitspreekt over uw zoon of dochter.

#### Advies 9

Stimuleer uw kind zeker niet om het recht in eigen hand te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.

#### Advies 10

Indien uw kind op school reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Wijs wel in een gesprek op de gevolgen van het pestgedrag en laat duidelijk uw afkeuring blijken. Reageer ook positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.

### **TIPS VOOR OUDERS VAN GEPESTE KINDEREN**

Luister naar het verhaal van je kind.

Zoek samen naar geweldloze manieren om te reageren.

Bespreek het probleem met de leerkracht.

Steun je kind in de gedachte dat er een eind aan het pesten komt.

Lees samen met je kind verhalen over pesten.

Help je kind zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.

Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport.

Blijf in gesprek met je kind.

Laat je kind opschrijven wat het meemaakt.

Laat je kind een sociale vaardigheidstraining volgen.

Schakel eventueel deskundige hulp in.

### TIPS VOOR OUDERS VAN KINDEREN DIE PESTEN

Neem het probleem van uw kind serieus.  
Raak niet in paniek (elk kind loopt kans pester te worden)  
Probeer achter de mogelijk oorzaak te komen.  
Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.  
Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.  
Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het gedrag van uw kind.  
Maak je kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.  
Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining.  
Schakel eventueel deskundige hulp in.

### TIPS VOOR OUDERS VAN MEELOPERS / TOESCHOUWERS

Vraag na wat er precies gebeurt.  
Stimuleer je kind om de leerkracht op de hoogte te brengen.  
Maak een verschil tussen klikken en melden.  
Klikken doe je omdat je wil dat iemand straf krijgt.  
Melden doe je omdat je wil dat iets ophoudt.  
Maak je kind duidelijk dat het pesten moet stoppen.  
Bedenk samen oplossingen.  
Steun je kind om iets te ondernemen.  
Neem contact op met de school.

### TIPS VOOR ALLE OUDERS

Neem het probleem serieus: het kan ieder kind overkomen.  
Neem ouders van het gepeste kind serieus.  
Neem ouders van het pestende kind serieus.  
Praat met je kind over school, over de relaties op school.  
Streef naar een goede communicatie  
Stimuleer je kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.  
Corrigeer je kind bij ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag.  
Geef zelf het goede voorbeeld.  
Leer je kind voor anderen op te komen.  
Leer je kind voor zichzelf op te komen.

**STA OP TEGEN  
PESTEN!**

### 13. Adviezen VOOR DE GEPESTE

---

Niemand wil gepest worden.

Niemand vindt pesten leuk, dus je vindt zeker iemand die je zal begrijpen.

Hoe langer je wacht om er over te praten, hoe langer de pester jou kan blijven lastig vallen.

#### Enkele tips:

- Je mag natuurlijk met een vriendje praten, maar zoek ook een volwassene.
- Praat met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, een ander familielid, de juf, de meester, ...
- Je hoeft je zeker niet te schamen. Het is niet jouw schuld dat je gepest wordt
- Geloof dat grote mensen je willen helpen
- Kies een rustig moment en zeg dat je iets wil vertellen dat een beetje moeilijk is.
- Vraag de volwassene om niets te doen dat jij niet weet.
- Als je liever met een buitenstaander praat, kan je bellen naar de Kinder- en jongerentelefoon via het gratis nummer 102.

Misschien heeft de pester je bang gemaakt door te zeggen dat je er met niemand mag over praten of ... ?

Op die manier stopt het pesten natuurlijk niet en kan niemand er iets aan doen.

Wanneer je verdrietig bent of pijn hebt, moet je dat aan iemand vertellen.

Dat is echt niet hetzelfde als klikken.

#### Deze twee voorbeelden tonen je het verschil:

- Kaat zegt: "Ik ben bang en verdrietig, want enkele jongens lachen me uit met alles wat ik doe.  
De andere kinderen lachen dan gewoon mee.  
Elke morgen ben ik bang om naar school te gaan en soms heb ik nachtmerries..."
- Pim zegt: "Meester, Zij hebben hun lege flesje op de grond gegooid, gisteren hebben ze hun tong uitgestoken, eergisteren hebben ze hun huiswerk niet gemaakt, en..."

Eén van deze twee kinderen klikt, de andere vraagt om hulp.

Ik denk dat je wel weet wie.

Als je gepest wordt, is opkomen voor jezelf echt heel moeilijk, maar je kan de volgende tips misschien toch uitproberen.

Bespreek ze ook met de volwassenen die je willen helpen.

Zij kunnen misschien met jou oefenen.

Schaam je niet als deze tips niet lukken, want onthoud goed: het is niet jouw schuld dat je gepest wordt

### Enkele tips:

- Probeer niet te tonen dat je bang bent, door rechtop te lopen en niet in een hoekje te gaan staan.
- Probeer tegen de pester(s) te zeggen wat je niet leuk vindt, zonder daarbij boos te worden of te huilen.
- Zoek andere kinderen op met wie je graag samen speelt. Samen zijn jullie waarschijnlijk sterker dan alleen.
- Probeer te genieten van dingen die je graag doet (binnen of buiten de school). Zo kan je het pesten af en toe vergeten.
- praat erover - zoals reeds hoger geschreven staat - want dat is echt opkomen voor jezelf!
- Als je liever met een buitenstaander praat, kan je bellen naar de **Kinder- en jongerentelefoon via het gratis nummer 102.**

### **Wat kan je doen als je gepest wordt?**

#### Advies 1: Zorg dat je niet alleen bent.

- Met één of meer vriend(inn)en om je heen houd je pesters makkelijker op afstand.
- Zorg ervoor dat je terecht komt in een leuke groep waar je jezelf kan zijn.
- Lukt het bv. niet op school, dan lukt het misschien wel op de sportclub, in de jeugdbeweging, bij je gameploegje...
- Blijf in een grote groep met meerdere kinderen.

#### Advies 2: Steek de schuld niet op jezelf.

- Zelfs al bekruipt je dat gevoel, toch mag je je niet neerleggen bij wat je overkomt.
- Jij moet je niet schamen of verontschuldigen voor de pesterijen.
- Het zijn de pesters die in de fout gaan en hun houding moeten aanpassen.

#### Advies 3: Schrijf neer wat je voelt.

- Het lukt soms om je ervaringen te noteren in een dagboek.
- Zo kan je je gedachten en gevoelens ordenen en krijg je een beter inzicht in wat er gebeurt.

#### Advies 4: Neem iemand in vertrouwen en zoek steun.

- Blijf niet met je probleem zitten.
- Zoek iemand die je kan vertrouwen, die echt wil luisteren: een vertrouwenspersoon,...
- Heb de moed om te praten over wat je raakt. Zoek een rustig moment om het te vertellen.
- Zeg duidelijk dat je niet wil dat hij/zij meteen iets onderneemt.
- Vraag vooral om te luisteren en mee na te denken over een volgende stap om het pesten te doen stoppen.
- Er is ook externe hulp mogelijk: Awel, het CLB, het Jongeren Adviescentrum (JAC) en Limits vzw.

#### Advies 5: Kom op voor jezelf.

- Opkomen voor jezelf is niet altijd gemakkelijk maar het is wel iets dat je kan leren.



- Je kan je bv. inschrijven voor een sociale vaardigheidstraining. Hier leer je o.a. trucjes om contact te leggen, vrienden te maken of duidelijk te maken dat je iets niet wil.
- Loop rechtop, zelfverzekerd en met opgeheven hoofd (lichaamstaal speelt een essentiële rol!)
- Kijk in de spiegel en zeg met luide stem 'nee' of 'laat me met rust'. Dit houdt de pester of afstand!
- Speel de bedreigende situatie na in een rollenspel en oefen hoe je rustig en zelfverzekerd kan reageren.
- Negeer het pesten en doe alsof je er niet door geraakt wordt. Draai je om, loop snel weg en vertel het aan een volwassene.
- Gebruik humor. Het is moeilijk om je te pesten als je het pesten niet ernstig neemt!
- Reageer op spottende opmerkingen met telkens hetzelfde antwoord. Dit verveelt de pestkop.
- Leer vervelende gewoonten die aanleiding kunnen geven tot pesten, af (zoals opscheppen, klikken, neuspeuteren, een snotneus aan een mouw afvegen of speelgoed van andere kinderen afpakken).

#### **14. Adviezen VOOR DE OMSTAANDERS EN de HELPERS**

---

Vaak wegen angst en groepsdruk zwaar door...

Je wil vooral zelf geen slachtoffer worden.

Niks doen of laten gebeuren, betekent dat je stilzwijgend akkoord gaat met wat er gebeurt.

Als je niks doet, voelen slachtoffers zich totaal verlaten.

Pesten verziekt de hele sfeer, ook omstanders worden er door geraakt.

Doe je soms mee met anderen?

Probeer even na te denken waarom je dat doet.

Misschien ben je zelf bang of verdrietig.

Misschien werd je vroeger gepest.

Pesten is voor niemand leuk.

Maak je vriendje duidelijk dat hij of zij er niet alleen voorstaat.

##### Enkele tips:

- vertel dat je het pesten niet goedkeurt
- probeer samen leuke dingen te doen
- moedig je vriendje aan om er met een volwassene over te praten
- zeg tegen de pester(s) dat jij het pesten helemaal niet leuk vindt
- probeer andere kinderen te overtuigen om niet mee te pesten of om te reageren

Als je echt heel bezorgd bent over je vriendje en je weet niet meer hoe je kan helpen, zoek dan een volwassene om er over te praten (binnen of buiten de school)

Vertellen dat iemand zich verdrietig voelt, is niet hetzelfde als klikken.

Onthoud dat je het enkel vertelt om te helpen.

## 15. Tips voor iedereen: documentatie en websites

---

Je kan de volgende **websites** raadplegen:

- [www.pestent.net](http://www.pestent.net)
- [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)
- [www.pestent.be](http://www.pestent.be)
- [www.weerbaar.info](http://www.weerbaar.info)
- [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)
- [www.jeugdenvrede.be](http://www.jeugdenvrede.be)
- [www.limits.be](http://www.limits.be)
- [www.klasse.be](http://www.klasse.be)

**bronnenboeken** te vinden op school bij de zorgcoördinator:-

- Pesten: boek over durf en zelfvertrouwen
- Pesten: bundel antipestkoffers
- Pesten op school
- Pesten: survivalgids
- Pesten stoppen: stap voor stap

**Verhalen** te vinden op school bij de zorgcoördinator:

<b>Naam</b>	<b>auteur</b>	<b>leeftijdscategorie</b>
Altijd moeten ze mij hebben	Rien Broere	5 tot 8-jarigen
Verhalen voor gevoelige oortjes -de waarheidskoffer -kregelig egeltje	Wendy Janssens	5 tot 8-jarigen
Zand erover	Geert Bosschaert	5 jaar en ouder

In de bib vind je heel wat verhalen rond pesten.

## 16. No-blame methode

---

Vanaf het vierde leerjaar kan je het stappenplan van **de 'no-blame methode'** eens uitproberen (eventueel i.s.m. de zorgleerkracht).

### **Stap 1: Gesprek tussen het doelwit (=gepeste) en de leerkracht**

De leerkracht houdt een gesprek over beleving en gevoelens met de gepeste en geeft uitleg over de methode.

Hij legt vooral de nadruk op het niet-bestrafende en vraagt of de gepeste akkoord gaat met de aanpak.

De leerkracht stelt samen met het doelwit een groep samen die het probleem gaat aanpakken en spreekt duidelijk af wat niet en wat wel mag gezegd worden.

### **Stap 2: Groep wordt samengeroepen (het doelwit is niet bij de groep!)**

De groep bestaat uit 6 à 8 personen en wordt vertegenwoordigd door:

- de pester
- eventuele meelopers
- positief ingestelde kinderen
- een leerkracht

De leerkracht vraagt hen om samen een probleem op te lossen.

### **Stap 3: Het gesprek en een plan voor een week opstellen**

Het probleem wordt duidelijk geschetst door de leerkracht.

Hij maakt de groep duidelijk dat we niet op zoek zijn naar schuldigen, maar wel naar oplossingen.

De gevoelens van het doelwit worden benadrukt.

Iedereen binnen de groep moet met concrete voorstellen op de proppen komen.

Alle positieve voorstellen worden aanvaard.

Ik-boodschappen zijn hier heel belangrijk!

- 'Ik ga proberen om....'
- 'Ik wil wel eens kijken of...' enz.

Maak een afspraak om elkaar na een week weer opnieuw te spreken en benadruk nog eens dat ze ook daadwerkelijk moeten doen wat afgesproken is.

Vertel ook dat ze altijd raad mogen komen vragen.

En... sluit het gesprek positief af.

### **Stap 4: Individuele korte gesprekken na 1 week**

Waarom individueel?

Om te voorkomen dat er een competitieve sfeer gecreëerd wordt.

Is het gestopt?

Ben je tevreden?

Ook met het doelwit wordt even gesproken.

Indien deze nog niet tevreden is, kan de groep opnieuw samen geroepen worden.

### **Stap 5: Bijkomende evaluatie momenten**

Afhankelijk van de situatie of op vraag van het doelwit.

Belangrijk is in ieder geval dat het doelwit nadien geregeld bevraagd of de pesterijen al dan niet gestopt zijn.

## **17. Hoe pak je cyberpesten het beste aan?**

---

Ruim 10% van de 9 tot 16-jarigen is slachtoffer van cyberpesten.  
Als leerkracht kan je geen expert worden in Instagram, SnapChat, Chatroulette, Facebook, MSN Messenger, Flickr of Ask.fm

Cyberpesten is een specifieke, moderne manier van pesten.  
Het blijft pesten !

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT (informatie- en communicatietechnologieën), zoals internet, gsm of computer om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen,...

### **Weetjes over cyberpesten**

Onderzoek toont aan dat ...

- 1 op 3 kinderen/jongeren geconfronteerd wordt met cyberpesten.
- 1 op 5 kinderen/jongeren al eens gecyberpest heeft.
- cyberpestende jongeren meestal iets ouder zijn dan hun slachtoffer(s).
- cyberpesten vaak gepaard gaat met 'gewone' pesterijen.
- wie veel tijd doorbrengt op het internet, een grotere kans maakt om bij cyberpesten betrokken te raken.
- wie meer persoonlijke informatie op het internet zet, een grotere kans maakt op misbruik van die informatie.
- ouders het risico op cyberpestproblemen (pesten en gepest worden) onderschatten.

Op een veilige en verantwoorde manier met ICT omgaan is een eerste vereiste om het risico op cyberpesten te verminderen.

### **Ouders en cyberpesten**

#### Wat kan je als ouder doen om cyberpesten te voorkomen ?

- Informeer je over het gebruik en misbruik van internet en gsm bij jongeren.
- Toon interesse in de ICT-bezigheden en –vaardigheden van je kind.  
Weet waarmee je kind bezig is op pc en gsm en maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdgebruik).
- Zorg voor een open gesprek over wat binnenkomt en buitengaat via de computer en de gsm.
- Bespreek concrete voorvallen, ervaringen of nieuwtjes en verken wat kan of niet kan.  
Ga samen op zoek naar gepaste manieren van omgaan en communiceren via het internet ('netiquette') en gsm.
- Bekijk met je kind hoe het met Facebook en MSN kan omspringen (vrienden maken, boodschappen of contacten blokkeren, informatie delen, ...).  
Hou een oogje in het zeil bij ICT-gebruik.  
Zeker bij lagere schoolkinderen hoort de computer in een gemeenschappelijke ruimte waar toezicht mogelijk is.
- Dring er bij je kind op aan dat het geen paswoorden of andere gevoelige informatie uitwisselt met anderen.

### Wat als je kind slachtoffer is van cyberpesten?

- Let op gedragssignalen (plots niet meer naar school willen, niet meer computeren, of gsm'men, ...) en ga zo nodig met je kind in gesprek.
- Blijf rustig en luister naar zijn/haar verhaal.
- Neem het verhaal van je kind ernstig, maar durf ook relativeren. Internet- of gsm-communicatie komt soms harder aan dan bedoeld.
- Reageer niet zelf op pestmails of pest-smsjes.
- Vertel je kind pestmails, pestchats en pest-smsjes bij te houden of uit te printen als eventueel bewijsmateriaal.
- Bekijk samen met je kind hoe het zich beter kan beschermen. Verander desnoods het gsmnummer, e-mailadres of de online gebruikersnaam. Zoek uit hoe bepaalde contactpersonen kunnen worden geweerd of geblokkeerd.
- Komen de pesterijen uit de schoolomgeving, praat dan met de school, net zoals je dat met gewoon pesten doet.
- Doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federal Computer Crime Unit (via [www.e-cops.be](http://www.e-cops.be)).

### Wat als je kind cyberpest?

- Maak je zoon of dochter duidelijk dat je niet wil dat hij/zij anderen op die manier pest. Eis dat het (cyber)pesten stopt.
- Vraag uitleg over het waarom van zijn/haar gedrag.
- Speel in op zijn/haar inlevingsvermogen: 'Hoe zou jij het vinden als dit met jou zou gebeuren'?
- Wijs op de gevolgen van onheus internet- of gsmgebruik: de impact op het slachtoffer, de wettelijke risico's en sancties, de negatieve weerslag op jullie relatie, de problemen met de school, ...
- Bespreek met je kind hoe hij/zij de aangerichte schade en het geschonden vertrouwen kan herstellen (naar het slachtoffer toe, naar jullie toe, naar de school toe).
- Bereid de stap naar echte verontschuldiging voor en kijk toe op de uitvoering.

### **Twee vuistregels om mee te geven aan je kinderen :**

1. Alle informatie die je in het gewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op het internet. Denk aan je dagboek of je tandenborstel... Die houd je ook voor jezelf.
2. Alles wat je niet in het ware leven recht in iemand zijn gezicht durft zeggen, tik je ook niet in op msn, netlog, facebook, ....

### **Cyberpesten balanceert op de rand van veilig internet en pesten.**

Scholen van het basisonderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs zijn sinds september 2007 verplicht leerlingen te leren op een veilige en verantwoorde manier met internet en ICT om te gaan.

Als ouder kan je de school steunen om deze opdracht te realiseren door ook thuis op een veilige en verantwoorde manier om te gaan met internet en ICT.

Meer info over veilig internet

: [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)



**Bijlage 1: groeikaart**

# GROEI-KAART

datum: ..... naam lln: ..... uit klas: .....

Leerkracht die groeipunt(en) aangaf en besprak met lln: .....

**Ik werkte niet flink mee aan ... (kruis aan)**



We zijn beleefd.



We doen elkaar geen pijn.



We luisteren naar elkaar.



We komen op tijd in de rij.



We laten iedereen meespelen.



We dragen zorg voor materiaal en kledij.



We zijn eerlijk.



We helpen elkaar.

**Hier heb ik het nog moeilijk mee:** (15 X de aangekruiste pijler  
overschrijven)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ik probeer vanaf nu mee te werken aan een toffe school!**

O Gesprek met IIn gebeurd op ..... door .....

O ouders werden op de hoogte gebracht via de agenda op ..... door .....

**Na 3x groeikaart invullen, nodigt de ZC de ouders uit op school voor een  
gesprek**

handtekening IIn                      handtekening ouders                      handtekening school

**Bijlage 2: praatkaart**

# PRAAT-KAART nr .....



O na conflict tussen Iln .....en Iln .....

O na conflict tussen Iln .....en Ik .....

datum van incident: .....

Naam ..... uit klas .....

**WAT** is er gebeurd ?

.....  
.....  
.....

**WANNEER** is het gebeurd ?

.....  
.....  
.....

**WIE** was erbij ?

.....  
.....  
.....

**WAAR** was het ?

.....  
.....  
.....

**WAT** was je aan het doen voordat het gebeurde ?

.....  
.....  
.....

**WAT** dacht / voelde je toen het gebeurde ?

.....  
.....  
.....

**WAT** deed ik goed ?

.....  
.....  
.....

O Gesprek met Iln gebeurd op ..... door .....

O ouders op de hoogte gebracht via agenda op ..... door .....

**na 3x praat-kaart invullen, nodigt de ZC de ouders op school uit voor een gesprek**

Handtekening Iln

Handtekening ouder(s)

Handtekening school



## **Bijlage 3: schoolbrief rond cyberpesten**

Zelzate, 9 februari 2017

### **Betreft: preventie rond cyberpesten**

Beste ouders,

Op school proberen we de kinderen te helpen bij hechte vriendschappen op te bouwen. We willen dan ook dat al onze leerlingen graag naar school komen en zich er goed voelen. In dat kader lanceren wij regelmatig initiatieven die de sfeer op school ten goede komen. Zo zijn er de vriendenweken, wordt er rond talenten gewerkt, richten we een binnenruimte in dat o.a. als leesklasje fungeert, startten we met een graadswerking, wordt er tussen de middag gesport en binnenkort voor wie dit wenst, kan dit ook na school, zijn we bezig met het oprichten van een groene speelplaats enz. Allemaal initiatieven om onze kinderen tools aan te bieden bij het 'samen spelen' en om zich maximaal te ontplooien. Ook de sneeuwklas komt eraan, hét moment om nieuwe vriendschappen te smeden of bestaande vriendschappen nog hechter te maken ! Af en toe gebeurt het dat leerlingen op school komen met het hoofdje vol omdat er via het internet zaken werden verspreid en men dit niet steeds kan plaatsen. Er werd reeds in het 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> leerjaar gewerkt rond veilig internetgebruik en rond cyberpesten.

Daarom willen we graag uw medewerking vragen rond het preventieproject cyberpesten. Cyberpesten is een specifieke, moderne manier van pesten. Het betreft alle vormen van pesterijen die een beroep doen op informatie- en communicatiemiddelen (gsm, computer, internet...) om leerlingen lastig te vallen, te beledigen, ...

Onderzoek toont aan dat één op de drie kinderen geconfronteerd wordt met cyberpesten. Eén op de vijf kinderen heeft zelf ook al eens gecyberpest. Op een veilige en verantwoorde manier met de nieuwe communicatietechnologieën omgaan, is een eerste vereiste om het risico op cyberpesten te verminderen.

Cyberpesten vindt meestal niet op school plaats, maar thuis. Dat neemt niet weg dat wij als school dit fenomeen zeer ernstig nemen, omdat we de gevolgen duidelijk op de klasvloer voelen. Daarom geven we u graag enkele tips mee om cyberpesten te helpen voorkomen. Meer info vindt u ook via [www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be).

### **Wat kan je als ouder doen om cyberpesten te voorkomen?**

- Informeer je over het gebruik en misbruik van internet en gsm bij jongeren.
- Toon interesse voor de communicatievaardigheden van je kind. Weet waarmee je kind bezig is op pc en gsm. Maak ook duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdbesteding).
- Zorg voor een open gesprek over wat binnenkomt en buitengaat via de computer en de gsm.
- Bespreek concrete voorvallen, ervaringen of nieuwtjes en verken wat kan of niet kan. Ga samen op zoek naar gepaste manieren van omgaan en communiceren via het internet en gsm.
- Bekijk met je kind hoe hij/zij met Facebook en MSN kan omspringen (vrienden maken, boodschappen of contacten blokkeren, informatie delen...). Hou een oogje in het zeil bij ICT-gebruik. Zeker bij lagereschoolkinderen hoort de computer in een gemeenschappelijke ruimte waar toezicht mogelijk is.
- Dring er bij je kind op aan dat het geen paswoorden of andere gevoelige informatie uitwisselt met anderen.

### **Wat als je kind slachtoffer is van cyberpesten?**

- Let op gedragssignalen: plots niet meer naar school willen, niet meer computeren of gsm'en...
- Ga het gesprek aan: blijf rustig en luister naar het verhaal van je kind.
- Neem het verhaal van je kind ernstig maar durf ook relativiseren. Internet- of gsm-communicatie komt soms harder aan dan bedoeld.
- Reageer niet zelf op pestmails of pest-smsjes.
- Vertel je kind pestmails, pestchats en pest-sms'jes bij te houden of uit te printen als eventueel bewijsmateriaal.

- Bekijk samen met je kind hoe hij/zij zich beter kan beschermen. Verander desnoods het gsm-nummer, e-mailadres of de online gebruikersnaam. Zoek uit hoe bepaalde contactpersonen kunnen worden geweerd of geblokkeerd.
- Komen de pesterijen uit de schoolomgeving, praat dan met de school, net zoals je dat met gewoon pesten doet.
- Doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federal Computer Crime Unit (via [www.e-cops.be](http://www.e-cops.be)).

#### **Wat als je kind zelf cyberpest?**

- Maak je zoon of dochter duidelijk dat je niet wil dat hij/zij anderen op die manier pest. Eis dat het (cyber)pesten stopt.
- Vraag uitleg over het waarom van zijn/haar gedrag.
- Speel in op zijn/haar inlevingsvermogen: 'Hoe zou jij het vinden als dit met jou zou gebeuren?'
- Wijs op de gevolgen van onheus internet- of gsm-gebruik: de impact op het slachtoffer, de wettelijke risico's en sancties, de negatieve weerslag op jullie relatie, de problemen met de school...
- Bespreek met je kind hoe hij/zij de aangerichte schade en het geschonden vertrouwen kan herstellen (met het slachtoffer, met jullie, met de school).
- Bereid de stap naar echte verontschuldiging(en) voor en kijk toe op de uitvoering.

#### **Twee vuistregels om mee te geven aan je kinderen:**

- Alle informatie die je in het gewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op het internet. Denk aan je dagboek bijvoorbeeld.
- Alles wat je niet in het echte leven rechtuit tegen iemand durft te zeggen, tik je ook niet in op MSN, Netlog, Facebook...

Graag benadrukken we dat onze school geen enkele vorm van geweld, asociaal gedrag of pesterijen toelaat. Als ouder kan u de school steunen om cyberpesten te voorkomen, door ook thuis op een veilige en verantwoorde manier om te gaan met moderne communicatietechnologieën. Als u graag meer uitleg wil, kan u altijd terecht bij de klastitularis of de directie.

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Vriendelijke groeten,

An Lecluijze  
Waarnemend directeur