



Pestprotocol

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
1. Wat is pesten?	3
1.2 Hoe wordt er gepest?	3
1.3 De gepeste leerling	4
1.4 De pester	4
1.5 De meelopers en andere leerlingen	5
2. Het aanpakken van pesten	5
2.1 Het pestprotocol	5
2.2 Uitgangspunten	5
2.3 Aanpak	6
2.4 Preventieve maatregelen	7
3. Cyberpesten	8
3.1 Tips om cyberpesten tegen te gaan	8
4. Respect voor Diversiteit in Seksualiteit, Gender en Geloof	9
4.1 Doelstellingen	9
4.2 Maatregelen	9
4.3 Aanpak van Pesten en Discriminatie	9
4.4 Dialoog	9
4.5 Conclusie	9
5. Handige links en sites	10
Bijlage 1: stappenplan aanpak pesten schematisch	11
Bijlage 2: voorbeelden anti-pestregels van de klas en anti-pestcontracten	12
Bijlage 3: leidraad voor een gesprek met de leerlingen die gepest worden en pesten	15

1. Inleiding:

Het pestprotocol van het Oostvaarders College te Almere bevat richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, maar ook voorwaarden en activiteiten die pesten kunnen voorkomen. Veel van wat er in dit protocol staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze school. In die jaren hebben we gemerkt, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. De signalering en melding blijven een aandachtspunt, zodat de leerling met zijn/ haar probleem niet alleen blijft staan. Het pestprotocol is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders) en jongeren op de hoogte te brengen, van alles wat de school wil doen 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. De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

1.1 Wat is pesten?

We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

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

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

1.2 Hoe wordt er gepest?

- Met woorden: vernederen, belachelijk maken schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten
- 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:
doodzwingen en negeren, uitsluiten van feestjes en bij groepsopdrachten
- Stelen en vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas en/of schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek steken, fiets beschadigen
- Afpersing:
dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen
- Cyberpesten:
Anonieme berichten versturen via internet en mobiele telefoon (schelden, roddelen, bedreigen), foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privé gegevens op een site plaatsen, hacken, wachtwoorden stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen versturen.

Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen is gerechtigd zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt.

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 kiezen, dus in onveilige 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. 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 dan nog erger wordt □ het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders):

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere jongeren mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuis komen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- 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 veroorzaken om niet naar school te hoeven

1.4 De Pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om om gepest te worden. Daarnaast hebben pesters vaak ook een positieve blik op het gebruik van geweld.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde

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 om hun vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich vaak schuldig over het feit, dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Doordat deze zwijgende middengroep de gepeste leerling niet steunt en de pester niet probeert te stoppen, kan deze vrijelijk zijn of haar gang gaan

2. Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijk en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

2.1 Het pestprotocol

De school hanteert een pestprotocol, waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en pesten volgens een vooraf bepaalde handelingswijze gaan aanpakken.

- Uitgangspunten
- Aanpak
- Preventieve maatregelen

2.2 Uitgangspunten:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien, door alle betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat, waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en ondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school probeert pesten binnen de school te voorkomen. De school ontplooit preventieve (les) activiteiten.

5. De school beschikt over een directe aanpak, wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
6. Het pestprotocol wordt gepubliceerd op de website.

2.3 Aanpak:

De school kent een vijfsporenaanpak.

Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school optimaal is.
- Dhr. K. Tanoesetiko is verantwoordelijk voor de coördinatie rondom het pesten.
- Naast de mentor kunnen leerlingen op het OVC ook terecht bij de counselors, die tevens vertrouwenspersoon en contactpersoon zijn. Zij kunnen in situaties van ongewenst gedrag; zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld ingeschakeld worden als de leerling het gevoel heeft, dat hij/ zij niet op de juiste wijze is geholpen door de mentor, de afdelingsleider of als hij/ zij het gevoel heeft dat niemand anders meer te vertrouwen is. Vertrouwenspersonen/ counselors voor HAVO, VWO zijn mevr. A. Lapar, mevr. M. Vervoorn en dhr. K. Tanoesetiko.
- School heeft een abonnement “ Ongewenste Omgangsvormen” bij de GGD. Indien wenselijk / nodig kan de school voor advies contact opnemen met de coördinator Ongewenste Omgangsvormen van de GGD. Desgewenst kan er een externe vertrouwenspersoon ingezet worden, die de school ondersteunt gedurende het hele traject.

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

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp door de counselor/ vertrouwenspersoon

3. Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn pestgedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen, dat zichtbaar wordt in het gedrag. □ Het aanbieden van hulp door de counselor/ vertrouwenspersoon.

4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in een later stadium op terug.
- De mentor en de ondersteuningscoördinator voeren samen met de klas cirkelgesprekken. D.m.v. deze gesprekken worden leerlingen gestimuleerd een gepeste leerling te steunen en leerlingen die pesten hiermee te laten stoppen. Er worden nadere afspraken gemaakt door gezamenlijk anti-pestregels op te stellen.

5. Het bieden van steun aan de ouders van de gepeste

jongere □ Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.

- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig door naar deskundige externe hulpverleners.

2.4 Preventieve maatregelen

- Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden.
- Op het Oostvaarders College stellen we prijs op een ordelijk klimaat in en om de school. We streven naar een plezierige omgeving voor de leerlingen en de docenten. Daar maken we met elkaar duidelijke afspraken over en hanteren we de volgende gedragscodes:

1. Wees aardig voor elkaar

Je hoeft niet stoer te doen. Je pest niet en maakt geen ruzie.

Als het nodig is zeg je ook eens 'sorry'. Je geeft eens een compliment.

2. Zorg voor een goede werksfeer

Luister naar elkaar. Wees rustig in ons gebouw. Help elkaar.

3. Houd je aan afspraken

Wees op tijd in de les. Zorg dat het huiswerk af is. Je hebt alle spullen paraat, die nodig zijn om de les te kunnen volgen. Je let op tijdens de les.

4. Denk aan je omgeving

Je maakt geen rommel, beschadigt of vernielt niets in of rond ons gebouw. Het lokaal wordt netjes achtergelaten.

5. Je bent zelf verantwoordelijk voor je gedrag

- Het fenomeen pesten wordt met enige regelmaat door de mentoren besproken in het mentoruur. Niet alleen als er sprake is van pestgedrag, maar ook ter voorkoming van pesten.
- Er wordt met de leerlingen besproken, dat signalen van pesten (niet plagen) doorgegeven moeten worden aan de docent of de mentor. Daarbij wordt uitgelegd dat dit doorgeven geen klikken is. Op deze manier wordt voorkomen dat leerlingen gezamenlijk zwijgen of erbij staan te kijken zonder in te grijpen, of zelfs het vuurtje opstoken.
- Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meeloper en de stille getuigen genoemd.
Zie ook schematische weergave stappenplan pesten (zie bijlage 1)
- In het schoolbeleid wordt er structureel ingezet op een positieve groepsvorming in de klassen door middel van training van de leerlingen, docenten en andere schoolmedewerkers.
- Preventieve cirkelgesprekken door een osiB-begeleider met ondersteuning van de mentor. Bij de groepsbegeleiding wordt er rekening gehouden met interne en externe groepsinvloeden o.a. de groepscultuur en de groepsstructuur. Bij stagnatie van het groepsproces worden interventie hulpmiddelen /hulpbronnen ingezet voor

een groepje en/of individuele leerlingen. o.a. pestprogramma, kleine groeps gesprekken, individuele begeleiding door interne of externe professionals. Het groepsproces wordt begeleid door de ondersteuningscoördinator en de mentor.

- Sociogrammen.
- Inzetten van themabijeenkomst/ lessen door GGD en politie m.b.t. social media.
- Het aanbieden van sociale vaardigheidstrainingen en weerbaarheidstrainingen.
- Betrekken van ouders.
- Toneel/ theater (ook interactieve voorstellingen) in de klas of schoolbreed.
- Pestcontract (zie bijlage 2)
- Antipestposters in de school
- Extra aandacht tijdens de mentorles voor pesten in de week tegen pesten (3^e week van september)
- Boekenlijst thema pesten op de website

3. Cyberpesten

Cyberpesten is een vorm van pesten die anoniem is en op elk moment van de dag of nacht kan gebeuren. Het pesten houdt niet op als pester en gepeste elkaar niet zien. Cyberpesten kan dus 24 uur per dag, 7 dagen per week plaats vinden.

Berichten en afbeeldingen kunnen anoniem worden geplaatst en verspreiden zich vervolgens snel over het internet met als gevolg dat het door veel mensen bekeken kan worden. Het is moeilijk en soms onmogelijk om er achter te komen wie het gedaan heeft. Als een bericht of een foto eenmaal geplaatst is, zijn de berichten, teksten en foto's zeer moeilijk te verwijderen.

Leerlingen die slachtoffer zijn geworden van cyberpesten kunnen dit het beste zo snel mogelijk met hun ouders, mentor of een vertrouwenspersoon bespreken. In ernstige situaties of als het pesten niet stopt, bestaat de mogelijkheid om het cyberpesten te melden aan de politie die, nadat er aangifte is gedaan, een onderzoek zal gaan instellen.

3.1 Tips om cyberpesten tegen te gaan

- Reageer niet op vervelende berichten die je ontvangt.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes of apps op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Zet nooit persoonlijke informatie online • Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Geef nooit je adres, achternaam en/of telefoonnummer.
- Houd inlognamen en wachtwoorden geheim. Verander regelmatig je wachtwoord.
- Denk goed na als je foto's online zet. Foto's kunnen gekopieerd, opgeslagen en bewerkt worden. Hierdoor kan een foto jaren later nog terugkomen.
- Vertrouw op je gevoel als je iets vervelends hebt gezien of meegemaakt, en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- In het uiterste geval: verander je nummer en geef het nieuwe nummer alleen aan betrouwbare mensen.
- (Digitaal) pesten kan strafbaar zijn. Bewaar bewijzen (screenshot) voor het geval je aangifte wilt doen. Dit kan via meldknop.nl

4 Respect voor Diversiteit in Seksualiteit, Gender en Geloof

Bij onze organisatie/school streven we ernaar om een veilige, respectvolle omgeving te bieden voor iedereen, ongeacht seksuele geaardheid, genderidentiteit of religieuze achtergrond. We geloven dat diversiteit een bron van kracht is die ons helpt om van elkaar te leren en ons begrip te vergroten. Daarom hanteren we een zero-tolerance beleid ten aanzien van pesten, discriminatie en uitsluiting.

4.1 Doelstelling

Het doel is om een omgeving te creëren waarin iedereen zich gezien en gerespecteerd voelt. Daarbij streven we naar begrip en bewustwording over verschillende seksuele, genderidentiteiten en religieuze overtuigingen.

4.2 Maatregelen

1. **Educatie en Bewustwording:** We organiseren jaarlijks trainingen, workshops en lezingen over seksuele diversiteit, genderidentiteit en religieuze overtuigingen. Zo leren leerlingen, studenten en medewerkers over het belang van respect en de gevolgen van pesten en discriminatie.
2. **Positieve Rolmodellen:** Door zichtbaarheid te geven aan LHBTIQ+-personen en diverse geloofsovertuigingen binnen de organisatie, willen we een omgeving creëren waar ieder individu zich gezien en gewaardeerd voelt.

4.3 Aanpak van Pesten en Discriminatie

Bij een melding van pesten of discriminatie volgens seksuele, gender- of religieuze gronden volgen we een zorgvuldige procedure:

1. **Melding en Onderzoek:** Wanneer pesten of discriminatie wordt gemeld, wordt er direct een onderzoek gestart. Er wordt gesproken met alle betrokken partijen om een helder beeld te krijgen van de situatie.
2. **Begeleiding en Ondersteuning:** Zowel het slachtoffer als de dader krijgen begeleiding. Het slachtoffer wordt ondersteund om zich weer veilig en geaccepteerd te voelen. De dader krijgt hulp om begrip en respect voor anderen te ontwikkelen.
3. **Sancties:** Afhankelijk van de ernst van de situatie kunnen sancties worden opgelegd, variërend van een gesprek tot schorsing of andere disciplinaire maatregelen.

4.4 Dialoog en Reflectie

Naast deze stappen moedigen we open dialoog aan over seksualiteit, genderidentiteit en geloofsovertuigingen. Dit kan bijvoorbeeld via klassen-/teamgesprekken of reflectieve bijeenkomsten waarbij respectvolle communicatie en begrip voor elkaars perspectieven centraal staan.

4.5 Conclusie

We streven naar een inclusieve gemeenschap waar iedereen, ongeacht seksuele geaardheid, genderidentiteit of religieuze overtuiging, zich welkom voelt. Pesten en discriminatie worden niet getolereerd en we blijven ons inzetten om respect en gelijkheid voor iedereen te waarborgen.

5. Handige links en sites

www.pestweb.nl

www.omgaanmetpesten.nl

www.stoppestenu.nl

www.mediawijzer.net

Wegwijs bij pesten

Omgaan met pesten

Voorlichting, preventie

Alles over mediawijsheid

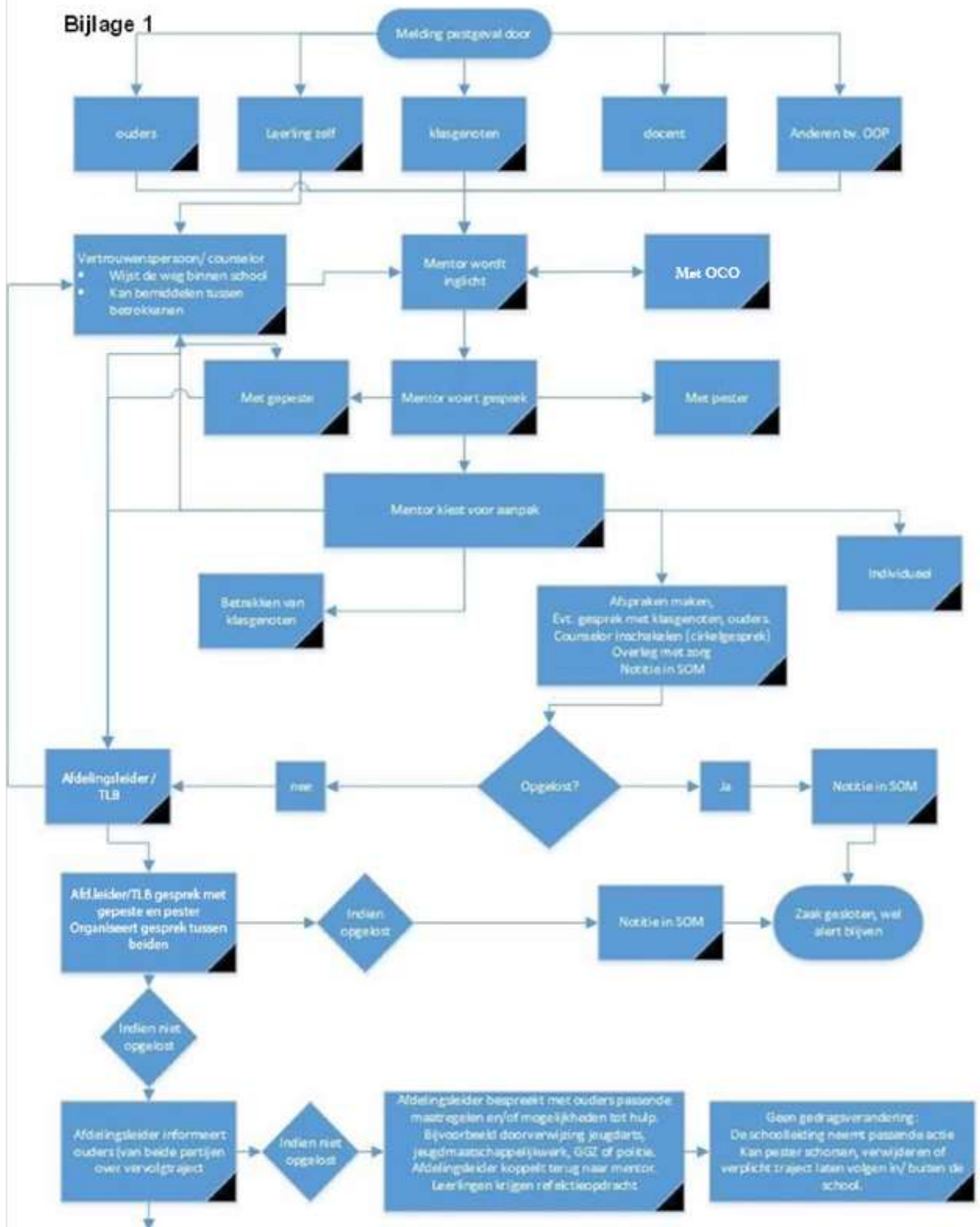
www.meldknop.nl

www.vraaghetdepolitie.nl

Iets vervelend gebeurd op internet

Site over veiligheid voor jongeren tussen 12 en 18 jaar

Bijlage 1



Bijlage 2 Voorbeelden anti-pestregels van de klas en anti-pestcontracten

Contract

Dit zijn de anti-pestregels van klas

- We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken geen scheldwoorden.
- We hebben respect voor elkaar en lachen elkaar niet uit.
- We slaan en schoppen elkaar niet maar laten elkaar met rust.
- Als we ruzie hebben, proberen we dat uit te praten.
- We sluiten elkaar niet buiten, want we vinden dat iedereen mee mag doen.
- Spullen van een ander pakken we niet af en maken we niet kapot.
- We roddelen niet over elkaar en zeggen geen lelijke dingen over hoe iemand er uitziet.
- We behandelen elkaar zoals we zelf behandeld willen worden.
- Kortom, we pesten elkaar niet.

Deze regels gelden niet alleen op school, maar ook daarbuiten.

Als iemand wordt gepest, houden we dat niet geheim.

We vertellen het aan de leerkracht of aan een volwassene thuis.

En dat is geen klikken.

Ik ben het eens met alle bovenstaande regels.

Daarom zet ik hieronder mijn handtekening.

Plaats

Datum

Handtekening leerling:

.....

Handtekening leerkracht:

.....

ANTI-PESTCONTRACT

van _____

Allen die dit contract ondertekenen, zullen zich aan de afspraken moeten houden, zowel op school als daarbuiten.

1. Naar elkaar luisteren.
2. Van elkaar afblijven.
3. Niemand uitschelden.
4. Iedereen hoort erbij. (niemand uitsluiten)
5. Je eigen afval opruimen.
6. Van elkaars spullen afblijven.
7. Niet zoveel letten op elkaar.
8. Stop... denk... doe. (eerst nadenken, dan pas iets doen)
9. Pesten.... Pikken we niet.
10. Op tijd komen.
11. 12.
-

Datum :

Plaats :

Handtekening leerling

Handtekening ouder

Handtekening afdelingsleider.

Contract van klas:

Allen die dit contract ondertekenen, zullen zich aan de afspraken moeten houden, zowel op school als daarbuiten.

Afspraken:

- Elkaar niet beoordelen op schoolresultaten
- Je mag een andere mening hebben
- Niet uitschelden of uitlachen
- Niet beoordelen op het uiterlijk van elkaar
- Niet beoordelen op de kleding van elkaar
- Niet 'zomaar' pesten
- Niet meedoen met pesters
- Niet pesten om vrienden te krijgen
- Niet met elkaar bemoeien
- Geen partij kiezen bij ruzie
- Eerlijk zijn
- Elkaar helpen als iemand hulp nodig heeft
- Niet na-apen
- Luisteren naar elkaar
- Vertellen aan de leraar is niet klikken
- Word je gepest, praat er dan over
- Niet dreigen, chanteren of afpersen
- Elkaar niet beoordelen op vriendjes of vriendinnetjes
- Als iemand je iets in vertrouwen vertelt, mag je niets doorvertellen

Datum:

Handtekening leerling

Handtekening school:

Handtekening ouder:

Bijlage 3

Vragen die gesteld kunnen worden in een gesprek met een leerling die gepest wordt.

- Klopt het dat je gepest wordt? (stukje (h)erkenning)
- Door wie wordt je gepest (zijn er nog anderen die pesten?)
- Waar word je gepest? (doorvragen fysiek, zijn er nog meer plekken) (digitaal, op welke accounts/apps)
- 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 weleens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:
 - Hoe communiceert de leerling met anderen? ○ Welke lichaamstaal speelt een rol?
 - Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen? ○ Heeft de leerling genoeg vaardigheden om zich weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Vragen die gesteld kunnen worden in een gesprek met een leerling die pest.

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag..

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag 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 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 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? Bied zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis)