



## **Inhoudsopgave Pestprotocol van het Twickel College Borne**

Plan van aanpak	blz 2
Bijlage 1 achtergrond informatie pesten	blz 5
Bijlage 2 het jaarplan 2015/2016	blz 9
Bijlage 3 tips digitaal pesten voorkomen	blz 11



## **Pestprotocol**

### **1. Plan van aanpak**

Voorkomen is beter dan genezen. Wij gaan uit van de opvatting, dat pesten grotendeels of helemaal te voorkomen is door een preventieve aanpak. Is er op enig moment toch sprake van een pestsituatie, dan dient er onmiddellijk iets te gebeuren: de curatieve aanpak.

In de bijlage één vindt u achtergrondinformatie over pesten. Het jaarplan staat in bijlage twee.

#### **1.1 De preventieve aanpak voor klas 1 en 2**

1. Vanaf de eerste schooldag wordt veel aandacht besteed aan de ontwikkeling van positieve groepsnormen en een goede sfeer in de groep. De activiteiten die de leerlingen doen tijdens de wenweek lenen zich hiervoor uitstekend. Het personeel en in het bijzonder de mentor hebben daarbij een cruciale rol. De mentor is betrokken bij al deze activiteiten en heeft veel gelegenheid om de leerlingen te observeren. Hij besteedt gedurende de eerste schoolweken regelmatig aandacht aan deze processen tijdens het wekelijkse mentoruur. Natuurlijk speelt het gedrag van de mentor hierbij ook een belangrijke rol. Door zijn 'modelgedrag' laat hij de leerlingen ervaren, wat er van hen verlangd wordt. Omdat de tweede klassen niet meer dezelfde samenstelling hebben als de eerste klassen, is het ook nodig weer veel aandacht te besteden aan de ontwikkeling van positieve groepsnormen en de sfeer in de klas. De mentor is ook hier weer de spin in het web.
2. Voor mentorlessen wordt uitgegaan van de Prima methode, die o.a. gericht is op het ontwikkelen van sociaal emotionele vaardigheden en het creëren van een positief klimaat. O.a. wordt dit gedaan door de groepsafspraken samen met de leerlingen op te stellen en regelmatig met de klas te herhalen..
3. Het thema pesten en veiligheid staat regelmatig op de agenda van teambesprekingen.
4. Teams zijn bekend met de mogelijkheden (film, dvd o.a. Bully, toneel, rollenspel, tvprogramma “over de streep”) om het thema bespreekbaar te maken, hetgeen zichtbaar wordt in het jaarplan. In dit jaarplan worden de concrete activiteiten benoemd. De school beschikt over materiaal op dit gebied. De Primamethode gaat uit van de film ‘Spijt’ van Carry Slee. Dit lespakket wordt ingezet. In de “week tegen het pesten” (september) wordt in de lessen uitgebreid stil gestaan bij het thema. Voor klas 1 en 2 zijn twee volledige dagen ingeroosterd voor het antipestproject. Alle medewerkers van de locatie zijn hierbij betrokken. Ook ouders worden bij het project betrokken, o.a. door het invullen digitale pestmeter en het aanbieden van ouderavonden. Het blijft niet bij deze twee dagen, maar de methode “Prima” is een leidraad voor de rest van het jaar.



Er is een kernteam Pesten, bestaande uit 4 personen. Dit kernteam maakt een jaarplan antipesten en voert de items van dit plan samen met het personeel uit. Ook bespreekt het kernteam Pesten de binnengekomen incidentenformulieren en geeft waar nodig adviezen.

5. Er is een tipkaart over digitaal pesten ontwikkeld, die wordt aan het begin van het schooljaar binnen de mentorlessen besproken.
6. Met de ouderraad wordt het thema veiligheid op school regelmatig besproken. Samen met hen organiseert de school informatie avonden over aspecten van dit thema.
7. Voor de herfstvakantie wordt een op de kennismakings -ouderavond voor de ouders van de eerste klas gewezen op het belang van het direct contact opnemen met de mentor, wanneer er thuis signalen over pestgedrag zijn.

## **1.2 De curatieve aanpak voor docenten en medewerkers.**

Pesten is een groepsgebeuren en dient derhalve ook in en met de groep aangepakt te worden. De aandacht moet gericht zijn op het verkrijgen van een positieve sfeer, waarin groepsleden respect hebben voor elkaar. De ervaring leert dat bij pesten 3 groepen in de klas een rol spelen nl.: de gepeste, de pester(s) en de zwijgende middengroep.

1. Als een docent of een andere medewerker ziet, dat leerlingen worden gepest, komt deze direct zelf in actie. Pesten mag niet en moet onmiddellijk stoppen. De pester en gepeste worden direct afzonderlijk gehoord. Wanneer de medewerker op dat moment niet instaat is het voorval op te pakken, zal hij/zij de mentor of iemand van het kernteam pesten inschakelen. Op deze manier laten we duidelijk merken dat pesten volstrekt niet toelaatbaar is.
2. De docent die het voorval signaleert en de eerste actie onderneemt, geeft dit z.s.m. (in ieder geval) dezelfde dag door aan de mentor en vult een kort incidentenformulier in.
3. Naar aanleiding van het incidentenformulier van de docent spreekt de mentor met de betreffende leerlingen en maakt eventueel afspraken met de betrokkenen. Een pestincident kan meerdere mentoren betreffen.
4. De mentor informeert vervolgens de ouders van beide leerlingen over het gebeurde. Indien nodig worden ouders uitgenodigd voor een gesprek.
5. De mentor spreekt met de pester(s) en, indien nodig, vervolgens met de klas. Met de teamleider worden eventuele maatregelen besproken. Daarbij ligt het accent niet uitsluitend op het disciplinaire (zie hieronder: vijf sporen aanpak).



6. De mentor vult na de gesprekken het incidentenformulier aan.
7. Het incidentenformulier wordt naar het kernteam pesten gestuurd. Het incidentenformulier wordt binnen het kernteam besproken en er wordt nagegaan of er feedback heeft plaats gevonden. Ook kan het team de mentoren advies geven.
8. In SOM wordt door de mentoren kort gerefereerd aan het incidentenformulier.

### **Een vijf sporen aanpak**

Naast de drie eerder genoemde groepen (pester(s), gepeste en zwijgende middengroep) spelen ook de ouders en de school een belangrijke rol bij de signalering en oplossing van het pestprobleem. We kiezen

daarom voor een vijf sporen aanpak, *in situaties waarbij van een ernstig pestprobleem sprake is.*

#### **1. De gepeste:**

De mentor (indien nodig: in overleg met de zorgfunctionaris (zf)) voert in het begin dagelijks een gesprekje met het slachtoffer over de ervaringen van de afgelopen dag. Hij geeft daarbij adviezen over hoe te reageren in bepaalde gevallen.

De gepeste houdt een dagboekje bij, waarin precies (in chronologische volgorde) omschreven wordt, hoe de schooldag verlopen is. Is er ook sprake van pesten voor en na schooltijd, dan wordt dit natuurlijk ook genoteerd. In sommige gevallen is het raadzaam, in overleg met ouders, het slachtoffer een sociale vaardigheidstraining/zekerheidstraining te laten volgen. Die mogelijkheid is op het Twickel College Borne aanwezig.

#### **2. De pester(s):**

De mentor (indien nodig: in overleg met de zf.) voert na het incident ook in de daaropvolgende weken regelmatig een gesprekje met hem. Hij probeert erachter te komen, waarom hij/zij pest. De docent geeft adviezen hoe de pester zijn/haar gedrag kan veranderen. Hij maakt hem/haar duidelijk, dat agressief gedrag niet getolereerd wordt. De mentor probeert achter het probleem te komen en ziet het voorval niet uitsluitend als een vergrijp. Disciplinaire straffen lossen het probleem vaak niet op, maar zijn wel een onderdeel van de curatieve aanpak. Het kan wenselijk zijn om de leerling samen met de mentor (zf/coordinator) het film "Bully" te laten zien en dit met de leerling na te bespreken. Soms is het raadzaam, in overleg met ouders, de leerling een sociale vaardigheidstraining te laten volgen. Praten leidt niet altijd tot gedragsverandering. In zo'n geval is het beter om een leerling aan de lijve te laten ondervinden, wat het zou betekenen om buitengesloten te worden, bijv. door gebruik te maken van een rollenspel in de klas, vertonen van een dvd, filmpje (Bully) waarin(ex)slachtoffers aan het woord komen of brieven te laten lezen die slachtoffers hun ouders hebben geschreven.



Slaagt de school er niet in de agressie weg te nemen, dan worden deskundigen ingeschakeld, in eerste instantie de zorgfunctionaris. Deze kan, samen met ouders bezien in hoeverre externe deskundigen kunnen worden ingeschakeld. bijv. Agressie regulatie training (ART); inschakeling Zorg Advies Team (ZAT). Ook heeft de school goed contact met de leerplichtambtenaar (LPA) en jeugdagent. Wanneer een leerling meerdere malen betrokken is geweest bij pestvoorvallen kan overleg gepleegd worden met de LPA. Hij/zij neemt dit vaak mee in de eventuele gesprekken met de leerling en zijn/haar ouders.

### **3. De zwijgende middengroep:**

Deze groep moet geactiveerd worden tot duidelijke stellingname tegen het pesten of het meedoen aan pesten. De mentor neemt met de klas door wat er eerder is afgesproken met de groep: Iedereen wordt herinnerd aan hoe wij op het Twickel College Borne denken over groepsnormen en een positieve sfeer in de groep. Hij legt uit dat, als pesters niet worden gecorrigeerd, zij later een grote kans lopen hun pestgedrag voort te zetten: in bijvoorbeeld een vereniging, gezin of bedrijf. Omdat het pesten nu waarschijnlijk nog meer in het geheim zal plaatsvinden, stelt hij, dat leerlingen hem in vertrouwen dienen te vertellen als er weer gepest wordt. Ook het bespreekbaar maken in de groep (zie boven: rollenspel, dvd) is hier van belang.



#### **4. De school:**

Indien zich een ernstige en serieuze pestsituatie voordoet op school (ook digitaal), bespreken alle docenten die les geven aan die groep dit in de teamvergadering. Het team bespreekt, na een analyse, een mogelijke aanpak, en maakt daar afspraken over.

#### **5. De ouders:**

Er wordt met de ouders van de gepeste en de pester(s) contact opgenomen door de mentor om het probleem op te lossen. De ouders van de pester moet dan in een open sfeer -voorzichtig, maar duidelijk- worden verteld, wat hun kind anderen aandoet en dat de school zoekt naar een oplossing. Gezamenlijk dient gezocht te worden naar een situatie zonder pesten.

Wanneer het pesten buitenschool plaats vindt, maar de leerlingen er binnen school last van hebben, zullen de ouders ook ingelicht worden, met het verzoek dit te bespreken met hun kinderen.

Bij pesten buiten school kan de politie ingeschakeld worden door de gepeste en zijn/haar ouders. Dat is ook het advies van school. De school kan ook aangifte doen.

Adressen:

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)

[stoppestennu.nl](http://stoppestennu.nl)

[www.cyberpestendebaas.nl](http://www.cyberpestendebaas.nl)

[www.pesten.nl](http://www.pesten.nl)

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

Aangepast aan de situatie bij het Twickel College Borne.

## **Bijlage 1: achtergrondinformatie pesten**

### **1.1 Wat is pesten?**

Het begrip pesten kan omschreven worden als het langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door een persoon of een groep tegen een eenling die niet in staat is zichzelf te verdedigen. Pesten is een ongelijkwaardige strijd van een groep tegen een enkeling. De term ongelijkwaardig is essentieel in deze omschrijving; het geeft het wezenlijk verschil aan tussen plagen en pesten. Plagen vindt plaats op een gelijkwaardig niveau. Je plaagt een ander en je wordt terug geplaagd. Een peetslachtoffer zal de pester(s) niet terug (kunnen) pesten.



Door de toenemende mate van belangstelling voor het welbevinden van leerlingen op scholen is de ernst van deze problematiek naar voren gekomen. Het heeft niets te maken met een moeilijke of agressieve jeugd. Generaties lang worden al pestslachtoffers gemaakt.. Bovendien is pesten lange tijd onvoldoende onderkend geweest door de complexiteit van het gebeuren en de grote verscheidenheid aan uitingsvormen. Uitingvormen die zich door het gebruik van social media alleen maar complexer zijn geworden.

Pesten komt het meest voor in groep 7 en 8 van het basisonderwijs en de onderbouw van het middelbaar onderwijs. Een verklaring hiervoor moet gezocht worden in het gegeven dat in deze leeftijdsfase het horen bij een groep zeer belangrijk is. Een andere identiteit hebben dan de groep waarbij je hoort is in deze ontwikkelingsfase moeilijk. Vanaf 15/16 jaar komt de fase waarin de eigen identiteit losser komt te staan van de groep.

## **1.2. Waaron wordt er gepest?**

Ieder mens die in een groep wil of moet functioneren, ervaart een drietal basisbehoeften.

1. De behoefte om jezelf veilig weten in de groep. Je wilt bij de groep horen maar jezelf niet verliezen.
2. De behoefte om invloed uit te oefenen in een groep. Dat de groep naar je luistert en je mening belangrijk vindt.
3. De mate van persoonlijk contact. Is vriendschap toegestaan of wordt er zakelijk met elkaar omgegaan. Hierbij dient opgemerkt te worden dat mensen verschillen in hun basisbehoeften. Het kan zijn dat de één meer behoefte heeft aan veiligheid en invloed in de groep dan de ander.

Wanneer één van de drie basisbehoeften wordt verstoord of niet aanwezig is, is er gevaar voor pesten.

## **1.3. Fasen in het groepsproces**

Elke nieuw te vormen groep ondergaat een proces om tot een evenwicht te komen tussen al de individuele en gezamenlijke verlangens. Bij een bestaande groep die bijvoorbeeld door een vakantie uit elkaar is geweest, vindt dit proces sneller en intensief plaats. Het proces om tot een evenwicht te komen verloopt in drie fasen.

1. De periode van verkenning van de groepsleden. In deze fase wordt het doel van de groep verkend en vergeleken met de eigen verwachtingen. Daarnaast worden ook de andere groepsleden verkend.
2. Wie heeft er behoefte aan invloed en krijgt die ook van de andere groepsleden?
3. De normen en waarden van de groep komen dan tot stand. Wat zijn de regels van de groep, hoe wordt er met elkaar omgegaan?

Het evenwicht in de groep is de structuur van de groep. Deze structuur ligt vast in de gezamenlijke doelen van de groepsleden, in de hiërarchie en de daaruit voortvloeiende rolverdeling en in de groepsnormen en waarden. Ieder groepslid is verantwoordelijk voor het evenwicht dat in de groep ontstaat.

De groep kan komen tot negatieve groepsnormen en waarden. Er is een negatieve sfeer in de groep. Dit laat zich zien in het feit dat de groepsleden geen respect hebben voor elkaar, alleen de sterksten worden gehoord en gerespecteerd. Er is veel onderlinge concurrentie, besluiten worden doorgedrukt, problemen





worden verdoezeld of met geweld opgelost. Sleutelwoorden daarbij zijn: antipathie, vooroordelen en discriminatie.

Daarentegen heerst er in een groep met positieve groepsnormen en waarden een sfeer van vriendschap en respect voor elkaar. Een dergelijke groep draagt zorg voor elkaar. Sleutelwoorden hierbij zijn: samenwerking, respect, tolerantie en sympathie.

#### **1.4. Verstoring van het evenwicht**

Het evenwicht in een groep, dat vastligt in de structuur van een groep, kan verstoord worden. Dit kan veroorzaakt worden door factoren binnen de groep (bv. de invloed van groepsleden wordt ter discussie gesteld, iemand wil de rol van leider overnemen) en/of door factoren die afkomstig zijn van buiten de groep. Een groep met een verstoord evenwicht is er altijd op uit om het verstoorde evenwicht, dat onveiligheid en onduidelijkheid biedt, te herstellen. Hoe het verstoorde evenwicht hersteld wordt, is de verantwoordelijkheid van de groepsleden. Men kan bij een verstoring de oorzaak van deze verstoring aanpakken. Deze aanpak is echter niet altijd mogelijk. Wat te doen als de oorzaak of de veroorzaker niet aanwezig is of er geen overleg meer mogelijk is.

In die gevallen loopt verstoring van het evenwicht uit op frustratie. Mensen kunnen op verschillende manieren omgaan met frustratie. Zij kunnen opgeven het nagestreefde doel te halen, hierin berusten of de eigen doelen herzien.

Agressie is een andere manier van reageren op verstoring van het evenwicht. Agressie kan direct of indirect op de veroorzaker van het verstoord evenwicht worden gericht. Het kiezen en vervolgen van een slachtoffer is een andere manier van agressie afreageren. Elk van de bovenstaande mogelijkheden heeft tot doel het verstoord evenwicht van de groep te herstellen. De groep als geheel is verantwoordelijk voor de keuze welke mogelijkheid gebruikt wordt.

Een groep met positieve normen en waarden kan een verstoord evenwicht herstellen. Een groep met negatieve normen en waarden kan het evenwicht niet, c.q. minder goed herstellen en daardoor is de kans groot dat er voor het herstellen van het evenwicht een zondebok wordt gekozen.

#### **1.5. Wie zijn er betrokken bij het pesten?**

Wanneer er in een groep wordt overgegaan tot het kiezen en vervolgen van een zondebok, zijn naast het slachtoffer en pester ook de andere groepsleden en de docenten erbij betrokken. Zowel jongens als meisjes kunnen slachtoffer worden en pester zijn.

Het slachtoffer is het groepslid, dat het minst adequaat voor zichzelf kan opkomen, het minst weerbaar is en onderaan op de hiërarchische ladder staat. Het slachtoffer heeft onvoldoende sociale vaardigheden en weet zich in sociale situaties onvoldoende te handhaven. Bovendien moet het slachtoffer voor de groep bereikbaar zijn, dat wil zeggen aanwezig zijn om de frustraties op af te reageren.

Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die je alleen kunt opdoen in contact met anderen. Het slachtoffer zal zich door steeds meer negatieve ervaringen uit het sociaal contact terugtrekken. Door het steeds negatieve contact wordt het zelfvertrouwen minder en worden de sociale vaardigheden, die wel





aanwezig zijn steeds minder geoefend en gebruikt. Het slachtoffer gaat zich steeds meer als een slachtoffer gedragen.

De pester is het groepslid dat veel behoefte heeft aan invloed, macht, vooral bij jongens, en erbij willen horen, vooral bij meisjes. Doordat pesters in veel gevallen een beperkt gedragsrepertoire hebben, weten zij deze behoefte alleen te verwezenlijken door zich in de groep agressief (verbaal en/of fysiek) op te stellen.

Door zich op een dergelijke manier te gedragen, kunnen zij zich in de groep handhaven.

Het zijn de groepsleden die, op de keper beschouwd, eigenlijk helemaal niet zo geliefd zijn en in de groep geïsoleerd staan of dreigen te staan.

Opgemerkt dient te worden dat zowel slachtoffer als pester onvoldoende sociale vaardigheden bezitten om zich in een groep op bevredigende wijze te handhaven. Een pester kan zich overschreeuwen, zich stoer gedragen in sociaal contact. Een slachtoffer daarentegen trekt zich meestal terug uit sociaal contact.

In de groep met een positieve sfeer draagt men zorg voor elkaar. De leden met beperkingen of tekorten aan sociale vaardigheden zijn de verantwoordelijkheid van de gehele groep en worden door de groep opgevangen. Naast het slachtoffer en de pester zijn er de andere groepsleden. Deze andere groepsleden, de middengroep, neemt geen initiatief tot pesten maar in veel gevallen doen ze wel mee en zijn ze niet in staat om het pesten te stoppen. De middengroep bestaat uit groepsleden, die wel weten dat men zo niet met anderen om moet gaan.

In een groep met negatieve normen en waarden is bij het steunen van het slachtoffer de kans aanwezig dat zij morgen aan de beurt zijn.

De middengroep ziet zich geplaatst voor een enorm dilemma. Nemen zij het voor het slachtoffer op dan kunnen ook zij zondebok worden. Doen zij dit niet dan zijn zij medeplichtig aan een activiteit die zij in feite niet willen of zelfs afwijzen.

Tot slot is de rol van de docent van belang. Enerzijds kan de docent onderdeel uitmaken van het systeem van de groep/klas. De docent kan dan pester, lid van de middengroep of slachtoffer zijn. Anderzijds kan de docent buiten het groepssysteem staan. De verantwoordelijkheid van de docent is dan gelegen in het signaleren en stoppen van het pesten. Laat hij het pesten voortbestaan, dan is hij als autoriteit c.q. volwassenen onveilig/onbetrouwbaar voor de groep geworden. Hij laat een situatie voortduren, die door iedereen als onprettig wordt ervaren.

### **1.6. Gevolgen van pesten**

Gesteld kan worden dat er voor de gehele groep waarbinnen pestgedrag voorkomt gevolgen zijn. De gevolgen voor het slachtoffer zijn logischerwijs het meest verstrekkend. De gevolgen hangen af van de aard van de pesterijen, de duur ervan en de persoon. Het ene slachtoffer kan er beter tegen dan het andere. Het slachtoffer kan faalangstig worden, eenzaamheidsgevoelens hebben, een negatief zelfbeeld ontwikkelen, psychosomatische klachten, zelfmoordgedachten hebben, die kunnen leiden tot suicide.

Ook voor de pester zijn er gevolgen. De pester staat in de groep geïsoleerd, leert geen nieuwe, positieve, sociale vaardigheden bij en blijft zich in de groep agressief gedragen omdat dit het enige gedrag is dat hij kent.



De middengroep is betrokken bij een situatie die niet bevredigend is. De middengroep lijkt op drie manieren hiermee om te gaan.

1. Zij voelen zich voortdurend schuldig.
2. Zij aanvaarden dat er in een groep altijd een zondebok is.
3. Op den duur zullen zij eigen frustraties af te reageren op een lager geplaatste in de sociale orde.

Voor de gehele groep geldt dat er een negatieve sfeer ontstaat, waarin je voortdurend op je hoede moet zijn, en waar de concentratie en leerprestaties onder te lijden hebben.

De gevolgen voor een docent zijn afhankelijk van het gegeven of een docent onderdeel is van het groepssysteem of er buiten staat. Is de docent onderdeel van de groep dan kan hij slachtoffer of pester worden of bij de middengroep gaan horen. Wordt de docent zondebok dan spreken de gevolgen voor zich. Geen plezier hebben in het werk en overspannenheid.

Maakt de docent deel uit van de middengroep, dan heeft hij te kampen met hetzelfde dilemma als de andere middengroepsleden. Onderschat wordt nog de mogelijkheid dat de docent pester is of wordt. Slachtoffers geven vaak aan dat ze ook regelmatig door docenten gepest worden. Het achterliggende motief is, dat het eenvoudig 'scoren' is om een 'grapje' te maken ten koste van het slachtoffer.

Staat de docent buiten het groepssysteem, dan heeft hij te maken met een groep met een negatieve sfeer ('verstoord evenwicht'), waar veel van zijn energie opgaat aan het bewaken van orde.

## Bijlage 2. Het jaarplan

Er is een kernteam Pesten. Als bijlage van het pestprotocol maakt het kernteam een jaarplan en voert de items van dit plan samen met het personeel uit. Ook bespreekt het kernteam Pesten de binnengekomen incidentenformulieren en geeft waar nodig adviezen.

Met de ouderraad wordt het thema veiligheid op school regelmatig besproken.



Samen met hen organiseert de school informatie avonden over aspecten van dit schema.

Voor de herfstvakantie wordt op de kennismakings-/ouderavond voor de ouders van de eerste klas gewezen op het belang van het direct contact opnemen met de mentor, wanneer er thuis signalen over pestgedrag zijn.

Groepsafspraken met de hele klas maken in de eerste schoolweek en daarna regelmatig bespreken.

- Augustus t/m juli
  - Groepsafspraken bespreken tijdens de mentorles.
- Augustus
  - Het thema 'Pesten' wordt tijdens de wenweek behandeld door alle klassen.
    - Groepsafspraken over pesten, waarden en normen worden met de hele klas gemaakt en maandelijks besproken tijdens de mentorles aan de hand van de Prima methode.
    - Tijdens de eerste ouderavond voor klas 1 worden de ouders er door de mentor gewezen op het belang van direct contact opnemen met school bij een vermoeden van pesten.
- September
  - De tipkaart digitaal pesten (bijlage 3 van het pestprotocol) wordt uitgedeeld en besproken in de mentorles.
  - Week 37: invullen Pestmeter personeel.
  - Week 39: Twee dagen het project 'Pesten'. Het programma in het kort: **Project klas 1**  
Workshop Rots & Water,  
'ik denk me sterk' (kaartspel),  
Documentaire 'Bully' + nabespreking,  
Theaterstuk 'LIKE' + nabespreking,



Workshop 'Pestweb',  
De Pestpyramide,  
Klassikaal invullen *Prima pestmeter*,  
Creatief: individueel maken van een anti-pest poster,  
In de krant.....(toneel),  
Nederlands (boekbespreking pesten),  
Pestcontract ondertekenen in de eigen mentorklas.

### **Project klas 2**

Engels les: vertalen You tube hit (rap-'bullying')  
'ik denk me sterk' (kaartspel)  
Film 'Blackbird' / 'Trust'  
Interactieve film '*It's up to you*' + nabespreking (evaluatie/reflectie)  
Klassikaal invullen *Prima pestmeter*  
Creatief: individueel maken van een anti-pest poster  
Jouw digitale wereld – werkboek  
In de krant.....(toneel)  
Pestcontract ondertekenen in de eigen mentorklas

- Oktober
  - Week 40: Het kernteam Pesten bespreekt de uitslag van de pestmeter met de mentoren.
  - Week 41: Mentoren bespreken de uitkomst tijdens de mentorles.
- Februari
  - Week 8: 2<sup>e</sup> meting Pestmeter leerlingen
  - Ouderavond over cyberpesten. Door Niels Baas, communicatiewetenschapper en voorlichter bij en oprichter van "Cyberpesten de Baas".
  - Meting pestmeter voor ouders. Hiervoor wordt random een aantal ouders gevraagd mee te werken.
- Maart
  - De uitslag 2<sup>e</sup> meting pestmeter wordt teambreed besproken.

- April ○ Week 14 De mentoren bespreken de uitkomst van de pestmeter tijdens de mentorles.



# Digitaal Pesten

Bedenk dat jongeren ook digitaal experimenteren en grenzen opzoeken.

Probeer de digitale wereld van de leerlingen te kennen en te begrijpen.

Bedenk dat digitaal pesten vaker voorkomt dan zichtbaar is; neem het probleem serieus.

Let op signalen van gedragsverandering en bij leerlingen, individueel en groepsmatig.

Maak digitaal pesten bespreekbaar voor leerlingen, ouders en collega's.

Vertel dat leerlingen digitaal pesten – of vermoedens van – altijd moeten melden, bijvoorbeeld bij een ouder of een leraar.

Praat met de leerlingen over digitale omgangsvormen: wat doe je wel en niet online?

Lees *Digitaal pesten* in het pestprotocol.

Betrek de leerlingen in de online wereld en geef zelf het goede (online) voorbeeld.

Betrek de leerlingen bij een les(senserie) over mediawijsheid.

Betrek de pester(s) en gepeste(n) bij een oplossing: hoe pakken we de situatie samen aan?

Vertel de leerlingen over [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl). Via deze site kunnen de leerlingen melding maken van en advies krijgen bij een negatieve, online pestervaring of pestsituatie.

Vertel de leerlingen dat zij bij digitaal pesten moeten proberen om bewijs te verzamelen:

- \* Maak screenshots of prints van chatberichten.
- \* Sla tekstberichten en mails op of print ze uit.
- \* Noteer nummers, mailadressen en
- \* Noteer datums, tijdstippen en internetadressen.

## Bijlage 3 Tips om digitaal pesten te voorkomen