



PESTPROTOCOL Dalton Lyceum Barendrecht

Protocol tegen ongewenst gedrag

Inhoudsopgave

1.	Borging	p. 3
2.	Plagen	p. 4
3.	Pesten	p. 4
4.	Verschillende partijen	P. 4,5
5.	Voorbeelden van specifiek pestgedrag	p. 5,6
6.	Preventieve aanpak	p. 6
7.	Signaleren	p. 7
8.	Handelen	p. 7,8,9
9.	Bijlagen	p. 9
1.	Ouders	p. 10,11
2.	Digitaal pesten	p. 12,13

1. Borging

Het protocol tegen ongewenst gedrag van het Dalton Lyceum Barendrecht is ingebed en geborgd in een drietal uitgangspunten:

1. Pesten; De ander willens en wetens en structureel psychisch of fysiek intimideren of bedreigen, tegen de wil van de ander. De ander ervaart (ernstige) nadelige gevolgen van jouw gedrag. De gevolgen voor het slachtoffer zijn onaanvaardbaar.
Hierbij willen we benadrukken dat we de universele rechten van de mens respecteren.

2. In het schoolplan van het Dalton Lyceum Barendrecht wordt expliciet en impliciet pestgedrag veroordeeld.

Enkele verwijzingen kunt u vinden onder:

- a. Gelijkwaardigheid
- b. Schoolcultuur
- c. Kernwaarden erkenning en veiligheid
- d. Visie uit het schoolplan onder 'ik-wij-het'

Onze leeromgeving is er een waar ieder zich veilig voelt en zichzelf kan zijn. Dat is de basis! Wij maken deel uit van een sociale gemeenschap waar men oog heeft voor elkaar en elkaar respecteert.

3. Het schoolplan van het Dalton Lyceum haakt aan bij de uitgangspunten van de Stichting OZHW voor po en vo. In het protocol 'sociale veiligheid' hanteert OZHW het volgende uitgangspunt (citaat uit de inleiding van dit protocol):

Iedereen is gebaat bij een sociaal veilige omgeving. Dit is een taak van de hele maatschappij. Omdat een leerling een groot deel van de dag op school doorbrengt, moet het erop kunnen vertrouwen dat de school er zoveel aan doet om te zorgen dat hij/zij een zorgeloze schooltijd heeft en zich binnen en buiten de muren, maar ook online veilig voelt.

Datzelfde geldt voor medewerkers. Sociale veiligheid draait om het beschermd zijn of het zich beschermd voelen tegen bedreigingen die veroorzaakt worden door het gedrag van mensen in en om de school.

Een belangrijke stap om het sociale klimaat te verbeteren is om zicht te krijgen op de veiligheidsbeleving en de beleving van het schoolklimaat door leerlingen, leraren, ouders, schoolondersteuners en schoolleiding. Als de school weet wat er speelt worden knelpunten gesignaleerd en kan het beleid daarop worden aangepast. Daarbij gaat het om antwoorden op vragen als: Hoe veilig is deze school in de beleving van leerlingen, personeel, schoolleiding en ouders van leerlingen? Welke plekken binnen en rondom de school voelen voor leerlingen veilig en welke niet? Hebben ze weleens geweld ervaren? Worden ze gepest – op het schoolplein, in de klas, of via internet? Of pesten ze zelf? Weten leerlingen en ouders bij wie ze terecht kunnen als er iets vervelends gebeurt?

De overheid pleit voor een veilige leer- en werkomgeving. Er zijn de wetwijzigingen geweest, die de scholen verplichten zorg te dragen voor de sociale veiligheid op school door middel van een veiligheidsplan. Hieruit ontstond het Beleid sociale veiligheid voor Stichting OZHW voor PO en VO dat voor u ligt en geldt voor alle betrokkenen op een school: leerlingen, ouders en medewerkers van OZHW voor PO en VO.

1. Plagen

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met “conflictsituaties”. Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

2. Pesten

Pesten is structureel bedreigend en het gebeurt niet zomaar een keer, maar bijvoorbeeld iedere dag weer, soms een jaar of langer achter elkaar.

Bij pesten wordt een minder weerbaar persoon als slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen op een heel bedreigende of intimiderende manier waarbij die persoon voortdurend slachtoffer is. De pester misbruikt zijn macht: het slachtoffer wordt geslagen, uitgescholden, vernederd, gekleineerd. Vaak is er bij leerlingen een groepje dat meedoet met de pestkop; dit zijn de meelopers (zowel passief als actief).

Naast deze openlijke vormen van pesten komen ook vormen van pesten voor die niet zichtbaar zijn. Bijvoorbeeld als een kind altijd wordt buitengesloten, nooit ergens aan mee mag doen, op geen enkel feestje wordt uitgenodigd.

3. Verschillende partijen

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders. Om het pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een vijfsporen aanpak.

De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook uit. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal sterker dan de gepeste leerling.

Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook

vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien ook voor henzelf.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

De medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

De ouders

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor/mentrix vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

5. Voorbeelden van specifiek pestgedrag

1. Met woorden:

- Vernederen: Haal jij de bal maar uit de sloot, dat is toch het enige wat jij kunt.
- Schelden: Viezerik, ginger, schele, homo
- Dreigen: Je vertelt het niet verder, want dan pakken we je straks.
- Belachelijk maken, uitlachen.
- Kinderen niet bij hun eigen naam noemen maar altijd bij een bijnaam.
- Gemene briefjes schrijven.

2. Lichamelijk:

- Trekken aan kleding, duwen, sjoeren.
- Schoppen en slaan.
- Krabben, bijten en haren trekken.
- Met wapens: messen, stokken.
- Achterna lopen, opjagen.
- In de val laten lopen, klem zetten.
- Opsluiten.

3. Door uitsluiting:

- Doodzwijgen: niet reageren op wat het kind doet of zegt, niet tegen hem of haar praten.
- Uitsluiten: het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet op een verjaardag komen.

4. Door stelen of vernielen van bezittingen:

- Afpakken van kledingstukken en andere spullen
- Beschadigen van spullen: kliederen op boeken, schoppen en gooien met een schooltas, banden lek steken

5. Digitaal pesten

- Via Whats app, Facebook, Instagram, etc.
- Inloggen in een account van de ander
- Via de webcam
- Digitale, ongewenste foto's verspreiden.

Voor tips ter voorkoming van digitaal pesten, zie bijlage 2.

6. Preventieve aanpak

De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar en het duidelijk zijn, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Suggesties kunnen zijn:

- Luister naar elkaar
- Laat elkaar uitspreken
- Houd je handen bij jezelf
- Kom alleen aan je eigen spullen
- betrek elkaar bij activiteiten, gesprekken en leuke dingen doen.
- Los ruzies op door met elkaar te praten over wat belangrijk voor jou is
- Meld wanneer iemand gepest wordt; dat is geen klikken
- Wees jezelf en respecteer de ander
- Geef aan wat en wanneer iets voor jou onaangenaam is!

De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

Het beleid

Het is belangrijk om het antipestbeleid bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het antipestbeleid van de school is opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel als een onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

7. Signaleren

Pesten is geen eenvoudig probleem. Daarom lijkt het vaak onoplosbaar. Toch is pesten wel te bestrijden als het serieus wordt genomen.

Dat betekent dat leerlingen moeten weten dat ze om hulp kunnen aankloppen bij de volwassenen om hen heen. Voor volwassenen betekent het, dat ze aandacht moeten hebben voor de signalen van de kinderen. Ze moeten luisteren naar wat de kinderen te vertellen hebben en daar over praten. Voor docenten en begeleiders van groepen in de vrije tijd betekent het dat ze groepsgesprekken moeten voeren, regels moeten afspreken en ervoor moeten zorgen dat die regels ook werken. Er moet dus worden gewerkt aan de sfeer in de groep.

Het pestprobleem wordt lang niet altijd serieus aangepakt: ouders zeggen dat een kind maar van zich af moet bijten, docenten hebben het te druk.

Als volwassenen alleen af en toe ingrijpen, kan dat verkeerd uitpakken. Gepeste kinderen worden daarna nog meer het slachtoffer omdat ze 'geklikt' hebben.

Daarom is het belangrijk om het pestprobleem degelijk aan te pakken. Daarbij zijn alle betrokkenen (school, ouders, pesters, meelopers en gepeste nodig). Ieder van hen kan een begin maken met het oplossen van het pestprobleem.

Kinderen die worden gepest, kunnen beginnen door met hun ouders, docenten of andere vertrouwde volwassenen te gaan praten. Ze kunnen ook om raad vragen, bijvoorbeeld bij de docent, de mentor, de vertrouwenspersoon van de school (zie onze schoolsite www.daltonbarendrecht.nl en onze schoolgids) of de kindertelefoon.

Andere kinderen kunnen bij hun ouders of docenten aanklaarten dat er gepest wordt.

Ouders kunnen met hun kinderen overleggen en het probleem met andere ouders, op school of elders bespreken of bespreekbaar maken.

Anderen, zoals de wijkagent, jeugdpolitie, counselor, schoolverpleegkundige, vertrouwenspersoon of de schoolarts, kunnen sociale problemen tussen kinderen die zij hebben geconstateerd aan de orde stellen in hun contacten met scholen. Ook kunnen zij door hun bijzondere positie soms net een andere invloed uitoefenen (op de kinderen) dan docenten en begeleiders.

Signalen van pesten gaan dezelfde dag nog naar de mentor en/of teamleider van de afdeling waarin een leerling geplaatst is.

8. Handelen

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt (via bewustmakingsgesprek)

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten.

Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betreft (mentor, leerlingbegeleider, vakdocenten, zorgteam, vertrouwenspersoon, OOP, etc.).

Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken.

Mogelijke stappen:

1. Een gesprek organiseren tussen degene die pest en degene die gepest wordt.
2. Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van

het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt er niet op aangekeken kan worden.

3. Een gesprek met de leerling die gepest wordt en zijn/haar ouders.

4. Een gesprek tussen de ouders van de leerling die gepest wordt en van degenen die pesten
Stimuleren

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de leerling die pest geconfronteerd met de beschuldiging van pesten en wordt hij/zij herinnerd aan de omgangsregel en de consequenties daarvan. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de leerling die gepest is. Bij herhaling zal het alternatief voor straffen toegepast worden. De leerling die gepest heeft biedt zijn / haar excuses aan in een gesprek met de leerling die gepest is. Of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is.

In een vervolggesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen.

Eventueel worden de ouders met hun kind bij dit gesprek op school uitgenodigd door de mentor of leerlingbegeleider. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak door de school en de ouders.

De klas

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten omdat ze met soortgelijke problemen worstelen, als degene die pest.
- Leerlingen die mee pesten uit zelfbescherming.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die machteloos toezien; of ook over een minder goed ontwikkeld empathisch vermogen beschikken.
- Leerlingen die het opnemen voor degene die gepest wordt.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor degene die gepest wordt, zijn er ook klassen waarin (bijna) iedereen weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of docent durft te vertellen. Ook machteloosheid en een gebrekkig ontwikkeld empathisch vermogen kunnen oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt. Soms zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan bewust gemaakt worden van hun medeverantwoordelijkheid bij het doen stoppen van het pesten; door de leerlingen te wijzen op hun verantwoordelijkheid, bij te dragen aan het handhaven van onze omgangsregel. En dat het melden de handhaving van deze regel ondersteunt en niet gelijk is aan 'klikken' zo kunnen ze allen gaan letten op de aangegeven gedragingen van degenen die pesten en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, dient hij/zij het door te geven aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/leerlingbegeleider). Deze voert een bewustmakingsgesprek met de betreffende leerling. Op deze manier kan worden voorkomen dat de gepeste leerling het verwijt krijgt, dat hij/zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en hun verantwoordelijkheid genomen.

Als je als docent/mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om een actuele peestsituatie in een bewustmakingsgesprek te bespreken aan de hand van onze omgangsregel en de suggesties om deze regel te handhaven. (Zie verder onder "Preventieve aanpak").

De medewerkers

Alle medewerkers dienen op de hoogte te zijn van pestprotocol. Alle medewerkers dienen de cursus te volgen over pesten als onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

De ouders

De ouders, van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, dienen ondersteund te worden. Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven.

Bijlagen

1. Bijlage 1, Ouders
2. Bijlage 2, Digitaal pesten

Bijlage 1 Ouders

Informatie voor ouders van gepeste leerlingen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen
- Niets meer over school vertellen
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een club willen/durven gaan
- Bepaalde kleren niet meer aan willen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen
 - Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken
 - Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt. En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan
 - Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
 - Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
 - Vertel dat als volwassenen nietsdoen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost
 - Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn
 - Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat
 - Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet
 - Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen
 - Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport
 - Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind.
- Een goede manier is om te vragen: "Wat ging er goed vandaag?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind
 - Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining
 - Houd het niet stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen.

Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen

- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport
- Bekijk samen met uw kind een video over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind

Bijlage 2 Digitaal pesten

De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraakjes tenzij je weet wie het is
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies
- In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:
 - meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert)
 - meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen
- Niet altijd persoonlijk opvatten.

Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden

- Negeer de pestmails, - sms, -chats of -appjes.

Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom

- Blokkeer de afzender.

Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervmelding het bericht

wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd

- Praat erover.

Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesten al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt

- Aangifte doen bij de politie.

In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

- Wees zuinig op je wachtwoorden.

Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.