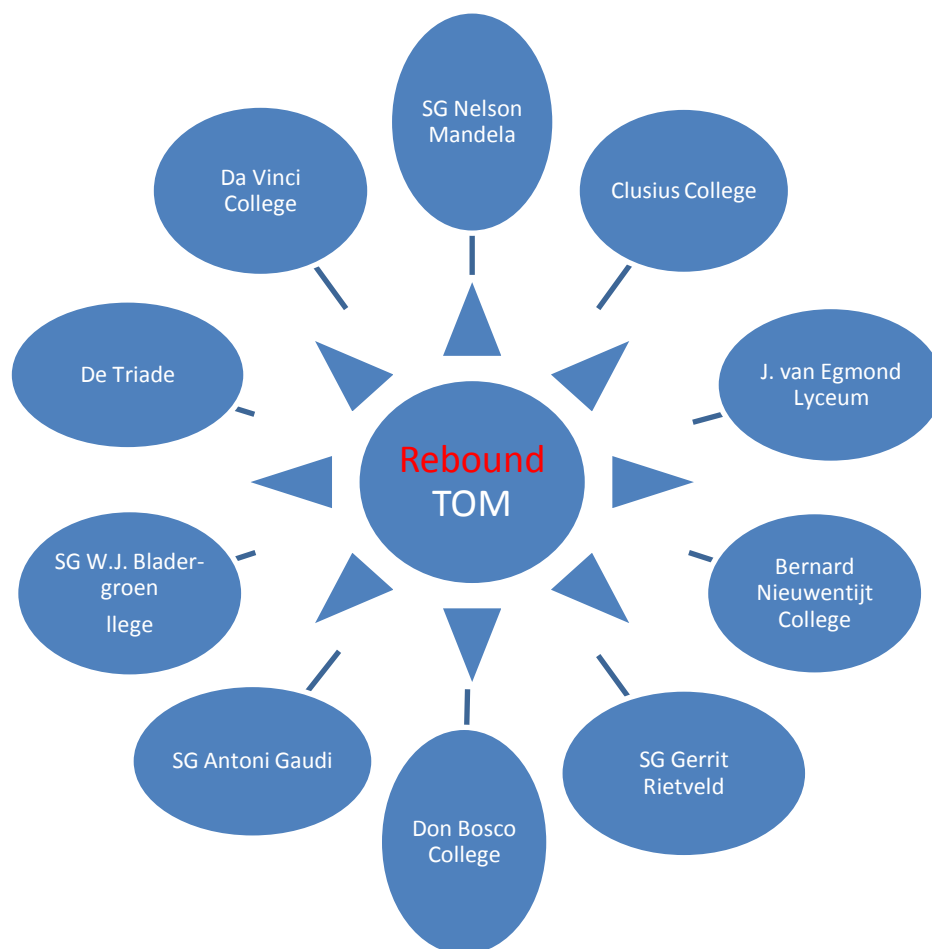


Pest protocol Rebound TOM (schooljaar 2019/2020)



Inhoud

Voorwoord	3
Plagen of pesten	4
Plagen.....	4
Pesten.....	4
Voorbeelden van specifiek pestgedrag.....	4
Partijen bij het pestprobleem.....	5
De gepeste leerling	5
De pestende leerling	5
De zwijgende middengroep.....	5
De medewerkers.....	6
De ouders	6
Preventieve aanpak	6
Veilig klassenklimaat: mentor/hoofddocent	6
De medewerker	7
Curatieve aanpak.....	7
Steun bieden.....	7
Aanspreken van de leerling die pest.....	8
De klas	8
De medewerkers.....	9
De ouders	9
Contactpersonen	9
Bijlage 1 Signalen en adviezen.....	10
Bijlage 2 Digitaal pesten.....	11

Voorwoord

Een belangrijk uitgangspunt op rebound TOM is dat leerlingen (en medewerkers) zich niet onprettig en onveilig voelen. We spreken hiermee duidelijk af dat we onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn en ruimte is voor het ontwikkelen/verdiepen van sociaal/ of emotionele problemen.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel en de coördinator bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn.

Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet in strijd is met de afgesproken regels of dat iemands persoonlijke grenzen worden overschreden.

“Pesten” is in strijd met onze uitgangspunten en past daarom niet op Rebound TOM.

Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van RT (Rebound TOM). Het geeft het beleid van RT weer t.a.v. pesten.

Het protocol beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Plagen of pesten

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.

Pesten

Op de RT hanteren we dat je je naar eigen believen mag gedragen, tenzij dat gedrag leidt tot onaangenaam voelen bij jezelf of bij een ander, die door dat gedrag getroffen wordt. En wanneer dat zich voordoet, ben je verplicht met elkaar (en eventueel een derde) om de tafel te gaan zitten om een oplossing te zoeken voor dat onaangenaam voelen. Van ‘pesten’ is sprake, wanneer het plagen, dat een pedagogische waarde heeft, wel nadelige gevolgen heeft voor degene die het ondergaat. Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten. Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het is daarom nodig om in voorkomende gevallen met elkaar om de tafel te gaan zitten; al dan niet met een derde.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan dezelfde vormen van plagen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde vorm. Verbaal (Bijvoorbeeld: schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste sms’jes sturen, via mail of chatprogramma’s opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto’s of filmpjes) *Fysiek* (Bijvoorbeeld: trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken) *Intimidatie* (Bijvoorbeeld: een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klemzetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar RT te nemen; seksuele intimidatie)

Isolatie (Bijvoorbeeld: uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen) Stelen of vernielen van bezittingen (bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen)

Partijen bij het pestprobleem

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. Jongens die worden gepest behoren bijna nooit tot de motorisch sterk ontwikkelde leerlingen.

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.

Preventieve aanpak

Veilig klassenklimaat: mentor/hoofddocent

De mentor/hoofddocent speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. Aangezien er bij RT veel wisselende groepssamenstellingen zijn, doordat leerlingen gedurende het hele jaar aangemeld kunnen worden, worden er lessen leefstijl gegeven, waarin o.a aandacht besteedt wordt aan 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. Ook hangt er een omgangsreglement in de lokalen. Tevens wordt er een les besteedt aan het verschil tussen plagen en pesten. Deze wordt herhaald indien nodig. Bijvoorbeeld als er meerdere nieuwe leerlingen komen.

Kern van deze regels is het begrip *respect*, dat inhoudt, dat je aan iemand (of iets) een hoge waarde toekent en er als zodanig mee omgaat. (Het voelt immers nooit onaangenaam voor degene die zo behandeld wordt.)

Suggesties die het je houden aan de omgangsregel ondersteunen:

- Luister naar elkaar
- Laat elkaar uitspreken
- Blijf van elkaar af
- Blijf van elkaars spullen af
- Sluit niemand buiten
- Losse ruzies op door met elkaar te praten over wat belangrijk voor jou is
- Meld wanneer iemand gepest wordt; dat is geen klikken
- Wees je en verhinder anderen niet dat ook te doen
- Geef aan wat en wanneer iets voor jou onaangenaam is.

De leerlingen krijgen lessen leefstijl, waarin plagen, pesten, omgaan met elkaar besproken en uitgewerkt worden. Ook wordt het omgangsreglement besproken en opgehangen in de lokalen. De Leefstijllessen worden op wekelijkse basis gegeven door een docent/mentor.

Op RT zijn er ook wekelijkse gesprekken met de leerling en een medewerker van Spirit¹, waarin diverse gespreksonderwerpen aan de orde zullen komen: Gezin en systeem, Opvoeding en ontwikkeling, school en welbevinden, vrije tijd, seksualiteit en verslavingen.

Op ReboundTOM wordt tevens gewerkt met de methode leren in veiligheid(LIV) dat de leerlingen in staat stelt om rustig te werken, zonder afleiding en genoeg ruimte voor individuele aandacht. (zie informatiemap)

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. De basis is het handhaven van de omgangsregel en de schoolregels zoals die in de informatiemap vermeld staan. Daarnaast zijn er de afspraken die in de dagelijkse praktijk de 'rust, reinheid en regelmaat' moeten bevorderen. Onder andere deze afspraken verbieden een aantal zaken vanwege hun ongewenste effecten:

- Telefoons alleen gebruiken in de grote pauze onder toezicht van een volwassene.
- Bij binnenkomst docent hand geven en jas aan de kapstok, petten in de kluis.
- Alleen tijdens de pauze naar buiten onder toezicht van een volwassene.

Curatieve aanpak

Steun bieden

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 betrekt (mentor van huidige school, medewerker Spirit!, zorgteam huidige school)). 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 zijn:

- Een gesprek organiseren tussen degene die pest en degene die gepest wordt. (door docent en/of Spirit medewerker)
- 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

¹ Jeugdzorg organisatie Spirit! en centrum voor kinder en jeugdpsychiatrie de Bascule gaan medio 2020 samen onder de naam Levvel. Daar waar Spirit! in de tekst staat kan ook Levvel gelezen worden.

individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school kan als maatschappelijk item besproken worden.

- Een gesprek met de leerling die gepest wordt en zijn/haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de leerling die gepest wordt en van degenen die pesten stimuleren. In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen. Verwijzing in overleg met Spirit en zorgcoördinator huidige school.

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 vervolgesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van het pesten komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen. Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten datgene wat voortkomt uit het gesprek over "Het alternatief voor straffen"

Eventueel worden de ouders met hun kind bij dit gesprek op RT uitgenodigd. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak door RT en de ouders. In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerling die pest verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen.

De klas

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die meepesten omdat ze met soortgelijke problemen worstelen, als degene die pest.
- Leerlingen die meepesten uit zelfbescherming.
- Leerlingen die niet meepesten 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 sTOMpen 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. 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 pestsituatie 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 het fenomeen pesten en onze “Preventieve aanpak”. Zij dienen uitingen van gedrag zoals beschreven onder “Voorbeelden van specifiek pestgedrag”(Hoofdstuk 3) te herkennen en er stelling tegen te nemen. Zij geven signalen van pesten door aan collega's en de medewerker van Spirit! Zie verder het boven beschreven beleid. Van medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zijn die de betrokken leerling lastigvallen.

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. Ouders moeten op de hoogte gesteld worden van het antipestbeleid.

Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop het pesten kan worden aangepakt. Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

Contactpersoon

Coördinator Pestprotocol: J. Janssen, hoofddocent : jnss@psg.nl

Bijlage 1 Signalen en adviezen

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
- De verjaardag niet willen vieren
- 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 sTOMpen
- Pesten op school kunt u het beste direct met de hoofddocent 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 filmpjes op Youtube over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen niets doen, 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 RT het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat RT 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. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: " Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de hoofddocent of de medewerker van Spirit! Op RT.

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 afspraken 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.
- 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 nummervermelding 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 vertrouwd is belangrijk. Bewaar de bewijzen. 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 sTOMpen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gesTOMt 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.pestenslaf.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.