

Anti-pestprotocol OBS Groenehoek

Voor u ligt het anti-pestprotocol van OBS Groenehoek. In dit protocol wordt omschreven hoe de school pestgedrag signaleert en aanpakt. Wij vinden het als school belangrijk om pesten tegen te gaan en pestgedrag gericht te kunnen aanpakken. Dit protocol geeft leerlingen, leerkrachten en ouders duidelijkheid over hoe er gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Een samenwerking tussen alle betrokkenen is hierin belangrijk. Wij hanteren hierin de 'vijfsporenaanpak'. Pesten wordt op onze school altijd serieus genomen en aangepakt. Om pesten te voorkomen wordt de veiligheidsbeleving van de leerlingen jaarlijks in kaart gebracht door ons sociaal-emotionele volgsysteem 'VISEON' af te nemen en de resultaten te analyseren. Wij vinden het zeer belangrijk dat OBS Groenehoek een veilige plek is, voor iedereen. Pestgedrag wordt niet getolereerd!

1. Definiëring van pesten

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

Op OBS Groenehoek hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. 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 wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. We spreken van pestgedrag als het ongewenste gedrag regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

We onderscheiden verschillende vormen van pesten:

- *Met woorden:* vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten, ongewenste (digitale) berichten sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden.
- *Lichamelijk:* trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken.
- *Achternvolgen:* opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.
- *Uitsluiting:* doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, buitensluiten bij groepsopdrachten.
- *Stelen en vernielen:* afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, fiets beschadigen.

2. Preventieve aanpak – Kanjertraining en VISEON

Op OBS Groenehoek vinden we een preventieve aanpak van pestproblematiek erg belangrijk. Wij volgen de methode 'Kanjertaining'. Ons team is geschoold om kanjerlessen te geven. De lessen lopen als een rode draad door de groepen 1 t/m 8 en er wordt jaarlijks een leerlijn doorlopen. Daarnaast worden ouders ook betrokken bij de lessen van de

Kanjertraining en volgt aan het einde van ieder schooljaar een diploma-uitreiking. De regels van de Kanjertraining staan in onze school centraal.

Een aantal praktische doelen van de Kanjertraining zijn:

- Pestproblemen worden voorkomen;
- Leerlingen durven zichzelf te zijn;
- Leerlingen voelen zich veilig;
- Leerlingen voelen zich bij elkaar betrokken;
- Leerlingen kunnen gevoelens uiten;
- Leerlingen krijgen meer zelfvertrouwen;
- Leerlingen leren zich beter concentreren;
- Een doorlopende leerlijn voor sociale vaardigheden;
- Het pestgedrag neemt af;
- Versterking van weerbaarheid en positief zelfbeeld;
- Vergroting van de betrokkenheid van de ouders.

De Kanjertraining hanteert een aantal basisregels, die door de hele school gelden en gevolgd worden. Leerkrachten en leerlingen kennen de regels en de betekenis ervan. De regels hangen zichtbaar door de school d.m.v. posters van de Kanjertraining. De regels zijn:

- We vertrouwen elkaar;
- Niemand speelt de baas (we werken en spelen samen);
- We lachen elkaar niet uit (we lachen alleen om leuke dingen, altijd sámen);
- We helpen elkaar;
- Niemand is zielig (we komen voor onszelf op).

Enkele onderwerpen die in de lessen van de Kanjertraining aan de orde komen zijn:

- Jezelf voorstellen;
- Complimenten geven en ontvangen;
- Met gevoelens omgaan;
- Ja en nee durven zeggen;
- Je mening geven en voor jezelf opkomen;
- Vertrouwen in jezelf en in anderen;
- Samenwerken en elkaar helpen;
- Vriendschappen en het oplossen van ruzies;
- De kunst van het vragen stellen.

Naast de lessen van de Kanjertraining volgen wij de sociale veiligheidsbeleving van de leerlingen bij ons op school door jaarlijks de VISEON af te nemen. VISEON is een vragenlijst voor leerkrachten (groep 1 t/m 4) en leerlingen (groep 5 t/m 8) waarmee wij in kaart kunnen brengen of leerlingen zich veilig voelen, of er gepest wordt en hoe het zelfbeeld van onze leerlingen is bijvoorbeeld. De scores van de vragenlijsten worden door de leerkracht in kaart gebracht en geanalyseerd en tijdens groepsbesprekingen met de intern begeleider gesproken. Er wordt vooral gekeken naar 'afwijkende scores' en welke acties we kunnen ondernemen om de problemen aan te pakken. Tijdens de voortgangsgesprekken in november worden opvallende resultaten met ouders besproken door de leerkracht. Opvallende scores worden later in het jaar nogmaals getoetst om te zien of er verbetering zichtbaar is. Desgewenst wordt het actieplan bijgesteld. Aanvullend brengt de school

meerdere malen per jaar de onderlinge verhoudingen tussen leerlingen in de groep in kaart door de afname van een sociogram.

3. Stappenplan bij de aanpak van ruzies en pestgedrag

Bij ongewenst gedrag hanteren wij als school een stappenplan. Zo is voor iedere partij duidelijk wat er gedaan kan worden wanneer er ruzies zijn of pestgedrag ontstaat.

- *Stap 1 - Probeer er eerst zelf (en samen) uit te komen.* Tijdens de Kanjertrainingen leren onze leerlingen hoe ze conflicten op kunnen lossen en oefenen ze dit in rollenspellen. Voor jezelf opkomen is een belangrijke eigenschap in het voorkomen van pesten. Leerlingen proberen altijd eerst de regels van de Kanjertraining te hanteren om het probleem op te lossen. Ouders stimuleren hun kind ook altijd om het probleem eerst zelf op te lossen.
- *Stap 2 – Hulp vragen.* Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de leerkracht voor te leggen. Voor ouders is het eerste aanspreekpunt ook altijd de leerkracht.
- *Stap 3 – In gesprek.* De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of het pestgedrag op te lossen en afspraken te maken om herhaling te voorkomen. Het is goed mogelijk dat een leerling zijn gedrag niet als pesten heeft ervaren. In dit geval worden in dit gesprek duidelijk de grenzen aangegeven van de leerling die het gedrag wel als pesten ervaart. Er kan bijvoorbeeld worden afgesproken dat een bijnaam niet meer gebruikt wordt of dat bepaald hardhandig gedrag ongewenst is. De leerkracht maakt van dit gesprek een gespreksnotitie. De leerkracht wijst duidelijk op de consequenties bij herhaling van het gedrag.
- *Stap 4 – Gevolgen.* Bij herhaaldelijke ruzie en/of pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest en/of ruzie maakt. De leerkracht handelt volgens de 'vijfsporenaanpak' (zie 4) en volgt de fases zoals omschreven bij 'consequenties' (zie 5). De ouders worden op de hoogte gebracht van de ruzie en/of het pestgedrag. Leerkrachten en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. De leerkracht biedt altijd hulp aan het gepeste kind en begeleidt het kind dat pestgedrag vertoont, indien nodig in overleg met de ouders. De leerkracht kan desgewenst hulp inschakelen van de intern begeleider, de gedragscoördinator of externe deskundigen.

4. Vijfsporenaanpak

Op onze school wordt bij pesten de vijfsporenaanpak gehanteerd. Hieronder wordt deze aanpak omschreven:

- *1 - Algemene verantwoordelijkheid van de school*

De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het 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 zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.

- *2 - Bieden van steun aan het kind dat gepest wordt*

Het probleem wordt serieus genomen, er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is en er wordt overlegd over mogelijke oplossingen. De leerkracht of intern begeleider biedt het kind steun in de vorm van gesprekken over het probleem.

- *3 - Het bieden van steun aan kind dat pestgedrag vertoont*

Het kind wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor het gepeste kind. Er wordt geprobeerd om achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen. Er wordt duidelijk benoemd dat het pestgedrag moet stoppen. Op onze school refereren wij hierbij altijd aan de Kanjertraining en de hierbij aangeleerde handvatten en regels. Er wordt hulp aangeboden (desnoods verplicht gesteld) om ervoor te zorgen dat het kind niet in herhaling valt op gebied van pestgedrag. De leerkracht overlegt hierover met de intern begeleider.

- *4 - Het betrekken van de middengroep bij het pesten*

De leerkracht bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. Soms kiest de school voor een aanvullend groepstraject om de sociaal-emotionele verhoudingen te verbeteren.

- *5 - Het bieden van steun aan de ouders*

De leerkracht is altijd het eerste aanspreekpunt voor ouder. 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 de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners. De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding vanuit school of een externe (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.

5. Consequenties

Indien het stappenplan is gevolgd en het ongewenste gedrag zich blijft herhalen zullen er consequenties volgen. De leerling is van tevoren op de hoogte gesteld over wat de consequenties zijn bij herhaling van het ongewenste gedrag.

- Fase 1 – Nablijven na schooltijd, een schriftelijke opdracht maken over de toedracht en zijn/ haar rol in het probleem, een gesprek met als doel bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt, afspraken maken over gedragsverandering en aan het einde van iedere week hierover spreken met de leerkracht.
- Fase 2 - Een gesprek met de ouders, leerkracht en directie/ib als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gewenst (en gevraagd) om een einde aan het probleem te maken.

- Fase 3 - Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals de schoolbegeleidingsdienst, de schoolarts van de GGD , de leerplichtambtenaar of het schoolmaatschappelijk werk.
- Fase 4 - Bij aanhoudend pestgedrag na het inschakelen van deskundige hulp kan er voor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Ook het plaatsen op de andere locatie behoort tot de mogelijkheden. Op dit punt treedt het 'protocol voor grensoverschrijdend gedrag' in werking, welke u kunt vinden op de website van de school.
- Fase 5 - In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden, op dit punt treedt het 'protocol voor schorsing en verwijdering' in werking, welke u kunt vinden op de website van de school en Scholengroep Holland.

6. Contactpersonen op school

Op onze school zijn meerdere contactpersonen waar u terecht kunt met vragen over en rondom pesten. Uw eerste aanspreekpunt is altijd de leerkracht van uw kind. Mocht u er niet uitkomen met de leerkracht dan kunt u de volgende personen benaderen:

Birgitte Loorbach – Venema	Intern begeleider (coördinerende zorg)
Mariska Stoll	JOS-er
Sabine Lührman	Arbo en Veiligheidscoördinator
Rianne Dekkers	Coördinator werkgroep gedrag Anti-pestcoördinator
Dylan Garnier	Vertrouwenspersoon Stampioenreef
Cindy in 't Veen	Vertrouwenspersoon Groeneweg
Sabine Lührman	Directeur

7. Handige websites en links

Over de Kanjertraining	https://www.kanjertraining.nl/
Over VISEON	https://www.cito.nl/onderwijs/primair-onderwijs/lvs-toetsen/toetsen/viseon/
Jaarlijkse anti-pest campagne	https://www.weektegenpesten.com/
Stichting School en Veiligheid (voor leerkrachten)	https://www.schoolenveiligheid.nl/po-vo/
Pestweb (voor leerlingen)	https://www.pestweb.nl/

Bijlage 1. - Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Hieronder schetsen wij handvatten voor leerkracht (en ouders) om het gesprek met de gepeste leerling aan te gaan. Het gesprek richt zich vooral op feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt? (H)erkenning van het probleem.
- Door wie word je gepest? Doorvragen: zijn er nog meer kinderen die meedoen?
- Waar word je gepest?
- 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 kinderen die jou weleens proberen te helpen? Wie zijn dit en hoe doen zij dit?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

De leerkracht bespreekt samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijkt waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten om tot een goed actieplan te kunnen komen:

- 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 weerbaarder gedrag te tonen naar kind dat pestgedrag vertoont? (Denk aan de Kanjertraining).

Bijlage 2. - Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Alvorens er een gesprek met het kind dat pestgedrag vertoont 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 driedig:

1. De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan:

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.

Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie (relatiegericht), 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 kind dat pestgedrag vertoont een waardeloos mens is.

Je benoemt de situatie waar het over gaat (situatiegericht) en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.

Je stelt zaken vast (veranderingsgericht) en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

2. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen:

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je als gespreksvoerder op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Door het stellen van dergelijke vragen probeer je de achterliggende oorzaken van het pestgedrag boven tafel te krijgen.

3. Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt:

De leerkracht benoemt duidelijk dat het pestgedrag moet stoppen. Vervolgens wordt gevraagd wat het kind gaat doen om ervoor te zorgen dat het gedrag zich niet nogmaals voordoet (wat ga je hieraan doen?). Refereer aan de Kanjertraining en help het kind in te beelden hoe een 'Kanjert (witte pet)' dit zou aanpakken en oplossen. Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie 5, consequenties).

Bijlage 3. - Leidraad voor de ouders

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 (sport/vrijtijd)club willen/ durven gaan;
- Bepaalde kleren niet meer aan willen;
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen indien zij vermoeden dat hun kind gepest wordt:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen;
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken, spreek nooit rechtstreeks andere kinderen aan;
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt;
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten, leg ook uit hoe uw kind in een bepaalde situatie wellicht anders zou kunnen handelen;
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of film over het onderwerp;
- Vertel dat volwassenen niet altijd zien dat er gepest wordt en dat het belangrijk is dat het kind iemand in vertrouwen neemt;
- 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;
- 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;
- Houd regelmatig contact met de leerkracht 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.

Informatie voor ouders van pestende kinderen:

- Neem het probleem serieus;
- Raak niet in paniek: elk kind loopt het risico om pestgedrag te vertonen;
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pestgedrag van uw kind te komen;
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet;
- Besteed aandacht aan uw kind;
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport;
- Lees een boek of bekijk samen met uw kind een film over pesten;
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om (positief) met elkaar om te gaan;
- Houd regelmatig en intensief contact met de leerkracht van uw kind;
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de leerkracht, de intern begeleider of de schoolmaatschappelijk werkster van de school.

Bijlage 4. – Digitaal pesten

In ons digitale tijdperk hebben we er rekening mee te houden dat pesten ook digitaal kan plaatsvinden. Op school besteden wij met onze leerlingen aandacht aan mediawijsheid en leren wij hen op een veilige manier omgaan met het internet en sociale media. Omdat het gebruik hiervan vaak thuis plaatsvindt is de rol van ouders hierin ook heel belangrijk. Wij geven onze leerlingen de volgende handvatten mee rondom digitaal pesten:

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is wat je op het internet tegenkomt;
- Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft, zo blijf je anoniem voor mensen die kwade bedoelingen hebben;
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat;
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je kunt vertrouwen;
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug). Negeer het of verlaat/blokkeer de groep of persoon waar je last van hebt. Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt;
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst;

- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten;
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail;
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dit betekent: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden etc.;
- Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee;
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam (of camera van je telefoon). Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- 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;
- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid!;
- Het negeren is effectief in de beginfase van pesten. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan kinderen die pesten op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat de chatroom;
- Krijg je pest e-mails, of (what's app)berichten blokkeer dan de afzender;
- Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt;
- Als pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is;
- Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op of stuur een e-mail. Op social media kun je vaak met één druk op de knop aangeven als een bericht ongewenst is;
- Je kunt naar je ouders of de leerkracht gaan 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;
- 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. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld;

- Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk 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.

