

Anti-pest Protocol

Mei 2021

Those who judge will never understand, and those who understand will never judge. – Wilson Kanadi

Inhoud

Inleiding	4
1. Pesten.....	5
De gepeste leerling.....	5
De pester.....	6
De meelopers en de stille leerlingen	7
2. Visie en uitgangspunt.....	8
Preventief werken aan sociale veiligheid	8
3. Als er toch gepest wordt... ..	9
4. Cyberpesten.....	10
Bijlage I: Mogelijke interventies bij pesten	12
Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	13
Bijlage III: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	14
Bijlage IV: Tips voor leerlingen bij cyberpesten.....	15
Bijlage V: Tips voor ouders bij vermoedens van cyberpesten	16

Inleiding

Het Maimonides streeft ernaar goed onderwijs te bieden aan al zijn leerlingen. Het is minstens net zo belangrijk dat de school voor leerlingen een veilige plek is waar zij zich prettig voelen en zichzelf mogen en durven zijn. Dit sociale welbevinden is een voorwaarde voor leerlingen om zich vrij te kunnen ontwikkelen op zowel cognitief, persoonlijk als sociaal gebied. Pesten staat dergelijke processen in de weg en wordt dan ook onder geen beding getolereerd op het Maimonides. Hoewel het de insteek is om het pesten zoveel mogelijk te voorkomen, dienen er ook stappen gezet te kunnen worden als er op school onverhoopt toch wordt gepest. Dit anti-pestprotocol geeft aan hoe het Maimonides werkt aan het sociale welbevinden van zijn leerlingen. Daarnaast wordt omschreven hoe het Maimonides reageert indien pestsituaties zich op school onverhoopt toch voordoen.

Met dit anti-pestprotocol dragen wij als school op deze manier bij aan de sociale veiligheid van leerlingen en het personeel op school. Daarbij wordt ook aandacht besteed aan cyberpesten. Dit is een sterk groeiende (en snel veranderlijke) vorm van pesten met minstens even grote gevolgen als andere vormen van pesten. Dit anti-pestprotocol geeft ook handvatten op het gebied van cyberpesten.

De taken omtrent sociale veiligheid zijn op het Maimonides ondergebracht bij de zorgcoördinator. Bij vragen of opmerkingen kunnen leerlingen, collega's en ouders contact met hem opnemen via zorg@jsgmaimonides.nl.

Amsterdam, mei 2021

1. Pesten

Over pesten is veel gezegd en geschreven. Enkele trieste voorvallen halen jaarlijks helaas de media. In dit hoofdstuk wordt kort toegelicht wat pesten is, welke vormen er zijn en welke partijen er zijn in een pestsituatie.

Wat is pesten?

Er is een verschil tussen plagen en pesten. Onder plagen wordt gedrag verstaan tussen leerlingen die aan elkaar gewaagd zijn. Bij pesten ligt dat anders. Pesten is schadelijk. Degenen die pesten misbruiken hun macht. Het slachtoffer kan worden vernederd, geslagen, gekleineerd etc. Pesten kan omschreven worden als gedrag waarbij een of meer leerlingen herhaaldelijk en langdurig negatief gedrag richten tegen een andere leerling. Pesten is niet altijd zichtbaar. Het bewust buitensluiten van iemand is bijvoorbeeld een vorm van onzichtbaar pestgedrag. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet door iedereen serieus genomen worden. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is er grip op te krijgen. Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. De ene leerling zal zich minder snel gepest voelen dan de ander.

Het management, leraren en onderwijsondersteunend personeel van het Maimonides hebben een gezamenlijke taak in het voorkomen en tegengaan van pesten. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het welbevinden van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden. Leerlingen moeten weten wie ze aan kunnen spreken als zij en/of een medeleerling wordt gepest.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters hiertoe de kans krijgen, dus in onveilige situaties. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte
- Angst dat eventuele stappen van ouders of school het pesten verergeren
- Een uitzichtloze situatie: het probleem lijkt onoplosbaar
- Het idee dat je niet behoort te klikken.

Mogelijke signalen van gepest worden zijn:

- Niet meer naar school willen, treuzelen naar school te gaan (te laat komen)
- Niet meer thuis over school vertellen
- Slechtere resultaten op school dan vroeger

- Geregeld spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Geregeld hoofd- of buikpijn
- Blauwe plekken op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries
- Niet alleen naar de winkel of het centrum durven
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures/verwondingen veroorzaken om niet naar school te hoeven.

Pesten kan verstrekkende gevolgen hebben; de weerbaarheid neemt af of het gevoel van eigenwaarde gaat verloren. Dit kan een leven lang effect hebben. Voor leerlingen die (in ernstige mate) gekwetst zijn, is het van het allergrootste belang dat zij hun zelfrespect terugkrijgen en weer met een veilig gevoel plezierig naar school gaan. Hierover in gesprek blijven met gepeste kinderen/leerlingen door ouders en school is cruciaal. Het is verder belangrijk dat ouders en school goed contact houden over signalen rondom en vanuit het kind/de leerling.

De pester

Pesters zijn of lijken soms populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en schijnbaar onkwetsbaar gedrag. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om gepest te worden. Het pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Eerder op school zelf gepest zijn
- Een problematische thuissituatie bijv. negatief voorbeeldgedrag van ouders
- Zichtbaar willen zijn c.q. aandacht willen
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school (te autoritaire docenten)
- Een gevoel van falen op school (slechte cijfers en/of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig verantwoordelijkheid nemen)
- Een beperkt inlevingsvermogen

Wat de oorzaak ook is en hoe triest bepaalde persoonlijke situaties ook kunnen zijn, pestgedrag wordt op het Maimonides niet getolereerd. Het Maimonides besteedt ook volop aandacht aan de pestende leerling omdat hij een grotere kans heeft om later tegen problemen in sociale relaties op te lopen of zelfs eerder in aanraking met justitie te komen.

De meelopers en de stille leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen. Het kan echter ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er gepest wordt. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of anderszins hulp inschakelen. Bij deze groep leerlingen ligt een sleutel voor het stoppen van het pestgedrag. Bijvoorbeeld door het gedrag van de pester te negeren of af te keuren of de signalen door te geven aan de mentor.

2. Visie en uitgangspunt

Pesten wordt op het Maimonides onder geen beding geaccepteerd. Waar dat toch gebeurt, worden degenen die worden gepest opgevangen. De leerlingen die pesten worden hierop z.s.m. aangesproken en de ouders van de betrokken leerling(en) worden op de hoogte gebracht of ingeschakeld om het probleem op te lossen. **Van personeelsleden, ouders en leerlingen wordt verwacht dat zij vermoedens en signalen van pestgedrag tijdig kenbaar maken bij de mentor van de gepeste leerling.** De mentor is de spil in de preventie en aanpak van pesten op het Maimonides. Iedereen draagt echter de verantwoordelijkheid om het pesten tijdig te door te geven aan de mentor.

De mentor speelt dus een cruciale rol bij het aanpakken van het pesten. Hij/zij is het eerste aanspreekpunt voor de leerlingen, collega's en ouders, maar is ook schepper en bewaker van een prettige groepssfeer in zijn/haar mentorklas. De mentor onderhoudt daarom pro-actief contact met de leerlingen en hun ouders.

De schoolleiding zorgt ervoor dat dit beleid bij medewerkers, leerlingen en ouders bekend is. Onder meer door dit intern te bespreken. Voor ouders is dit document beschikbaar via de schoolsite en op te vragen via de mentor of zorgcoördinator. Bij vragen kunnen ouders en leerlingen zich altijd wenden tot de mentor.

Uitgangspunten antipestbeleid:

- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt gezien.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De mentor is de eerste aanspreekpunt als het gaat om pesten voor leerlingen, ouders en collega's. Ook is hij/ zij de beheerder van een prettige en respectvolle sfeer in zijn of haar klas. Indien de mentor hierbij ondersteuning nodig heeft, kan hij/ zij zich wenden tot de zorgcoördinator.

Preventief werken aan sociale veiligheid

Het Maimonides is een relatief kleine VO-school met veel leerlingen uit dezelfde gemeenschap. Hierin schuilt een kracht om elkaar goed te leren kennen, de dialoog aan te gaan én verschillen te (leren) respecteren. Anderzijds maakt het gegeven dat leerlingen elkaar al lang en goed kennen het soms ook lastig om bepaalde groepspatronen te doorbreken.

Het is de taak van de mentor om in de klas te werken aan een prettig groepsklimaat voor alle leerlingen en hierover met zowel de groep als individuele leerling in gesprek te blijven. De mentor moet met de klas afspraken maken hoe leerlingen met elkaar omgaan en dit terug laten komen tijdens de mentorlessen gedurende het schooljaar. Ook op het gebied van omgang met elkaar op sociale media moet de mentor het gesprek met de klas blijven voeren. Door gezamenlijke activiteiten aan het begin van het schooljaar kan de onderlinge band in de klas verder versterkt worden. Verder is het belangrijk dat de mentor in de mentorlessen met de klas over dit onderwerp structureel in gesprek blijft. Ook moet de mentor met alle leerlingen individueel het gesprek over hun welbevinden op school blijven voeren.

Op het Maimonides is er speciale aandacht voor leerlingen die later instromen, de zogenaamde zij-instromers. De ervaring leert dat zij het soms moeilijker kunnen hebben om een plaats te vinden in de bestaande klassendynamiek. De Begeleider Passend Onderwijs (BPO) heeft daarom extra individuele aandacht voor de “landing” van deze leerling in de vorm van extra individuele aandacht. Over deze leerlingen hebben de BPO-er en mentor goed contact om te zorgen dat ook zij-instromers snel hun plek in de klas vinden.

Op het Maimonides worden ook trainingen en voorlichtingen gegeven door externe partijen aan ouders en leerlingen. Diversiteit en respectvol omgaan met elkaar staan hierbij centraal. Hierbij wordt de hulp ingeschakeld door bijvoorbeeld de GGD, het COC (Nederlandse vereniging tot integratie van homoseksualiteit) of de politie (o.a. op het gebied van cyberpesten).

Op het Maimonides wordt verder jaarlijks een vragenlijst onder de leerling afgenomen m.b.t. sociale veiligheid. Op deze wijze monitort het Maimonides structureel het gevoel van sociale veiligheid dat leerlingen ervaren. Waar nodig kan hierop direct worden gehandeld door de mentor of de schoolleiding.

3. Als er toch gepest wordt...

Pesten is, ondanks alle preventieve acties, helaas niet volledig te voorkomen. Indien er wordt gepest op het Maimonides wordt er maatwerk geleverd. Dat wil zeggen dat de mentor kijkt naar de best passende aanpak per situatie. Hierin worden de gepeste leerling en diens ouders actief meegenomen, maar de mentor behoudt hierbij de regie. De mentor volgt onderstaande vijf stappen als er (mogelijk) wordt gepest:

- Signaleren: de mentor neemt pesten waar of wordt hiervan op de hoogte gesteld door een leerling, ouder of collega.
- Analyseren: wie wordt gepest, wie pesten er, wie zijn nog meer betrokken, waar wordt gepest, hoe wordt gepest, hoe vaak wordt gepest, sinds wanneer wordt gepest, etc.
- Doelen stellen: de mentor heeft contact met de gepeste leerling en ouders om bovenstaande te bespreken.
- Plan maken: de mentor -bespreekt bij voorkeur met de gepeste leerling- welke aanpak wordt gekozen en hij of zij zet dit plan in werking.
- Evalueren: heeft de aanpak gewerkt of is er een andere actie nodig? De gepeste leerling, maar ook medewerkers en klasgenoten worden hierbij door de mentor gevraagd naar de signalen.

In de bijlage (I) is een overzicht opgenomen van concrete handelingen die de mentor en/of de school uit kunnen voeren. Vaak voorkomende interventies zijn een individueel gesprek met de pestende leerling (en diens ouders), een gesprek tussen pestende en gepeste leerling met mentor als gespreksleider of een klassengesprek¹.

¹ Zie bijlage II en III voor de leidraad welke de mentor kan hanteren bij gesprekken met de pestende en gepeste leerling.

Het begeleidende team van Maimonides kan ouders adviseren in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. Ook kunnen zij thuis ondersteuning krijgen door de OKA (ouderkind adviseur van de Gemeente Amsterdam. Contactgegevens zijn op te vragen bij de zorgcoördinator. De mentor of de zorgcoördinator kunnen de ouders van beide leerlingen ook adviseren naar de huisarts of de schoolarts te gaan. Laatstgenoemden kunnen doorverwijzen naar verdere hulpverlening.

4. Cyberpesten

Pesten via sociale media heet online pesten of cyberpesten. Iemand scheldt een leerling dan uit of wordt bedreigd via sociale media. Ook het aanmaken van een haat-of nepprofiel op of het verspreiden van een (bewerkte) media via sociale media is cyberpesten.

Cyberpesten kan veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet groot is. Daarnaast kan cyberpesten 24 uur per dag doorgaan. Het pesten kan beginnen op school en daarbuiten doorgaan en omgekeerd. Cyberpesten is een steeds groter wordend probleem. Op het Maimonides wordt cyberpesten net zo aangepakt als “gewoon” pesten; signalen worden gemeld bij de mentor die passende actie onderneemt richting gepeste, de pester, de klas, collega's en ouders.² Met betrekking tot cyberpesten gelden de volgende aanvullende adviezen:

Leerling

- Bewaar screenshots en/of kopieer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt.
- Blokkeer de afzender.

Mentor

- Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
 - pestweb: 0800-2828280 (www.pestweb.nl)
 - De vertrouwensinspectie: 0900 – 111 3 111.
(www.onderwijsinspectie.nl/onderwerpen/vertrouwensinspecteurs)

In het geval de leerling stelselmatig digitaal wordt belaagd is er sprake van *stalking* en kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Ouders kunnen via het Maimonides ook de wijkagent inschakelen. Hiervoor kunnen zij de zorgcoördinator benaderen.

Op de website van het Nederlands Jeugdinstituut staat een folder met meer informatie over cyberpesten te vinden via de zoekmachine op de site of url in de voetnoot.³

² Zie bijlage IV en V voor overige adviezen voor leerlingen (en ouders) die slachtoffer worden/zijn van cyberpesten.

³ <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Cyberpesten.pdf>

Tot slot:

Het welbevinden en de sociale veiligheid van onze leerlingen zijn speerpunten op het Maiomindes. Pesten en cyberpesten zijn zaken die deze veiligheid van onze leerlingen ernstig kunnen bedreigen. Het schorsen of zelfs verwijderen van de pestende leerling behoort uiteindelijk tot de mogelijkheden van de school. Daarnaast kunnen -aanhoudende of zeer ernstige- pestincidenten worden gedeeld met de wijkagent of het Joods politienetwerk of kan er door school aangifte worden gedaan.

Bijlage I: Mogelijke interventies bij pesten

N.B. de mentor tast bij de gepeste leerling (en ouders) af welke handelingen voor deze leerling een oplossing zouden kunnen zijn Samen stellen zij een plan op.

- Ondersteunend gesprek met de gepeste leerling (en ouders).
- Corrigerend gesprek met de pestende leerling (en ouders).
- Een gesprek tussen pestende en gepeste leerling, waarbij ze samen naar een oplossing gaan zoeken.
- Een gesprek tussen pestende en gepeste leerling onder leiding van een (oudere) medeleerling (*peer-support**)
- Een gesprek tussen pestende en gepeste leerling onder leiding van de mentor om samen tot een oplossing te komen.
- Gesprek met een kleine groep leerlingen (*No Blame-aanpak**).
- Ondersteuning door de orthopedagoog of Begeleider Passend Onderwijs voor gepeste of pestende leerling.
- Aanraden en/of aanbieden van een training aan gepeste of pestende (bijvoorbeeld sociale vaardigheden, Rots & Water*).
- Oplossingsgericht klassengesprek* (of vragenlijst) over zowel de huidige als de gewenste situatie met als doel nieuwe omgangsnormen af te spreken en te laten ondertekenen door elke leerling (antipestcontract).
- Klassenobservaties en ondersteuning bij het herstellen van de klassendynamiek door de orthopedagoog of Begeleider Passend Onderwijs*.
- Gesprekken (hoor-en wederhoor) door de schoolleiding met betrokken partijen en ouders.
- Sancties voor de gepeste leerling (tot en met extern het schorsen van de leerling(en)).
- Aangifte of melding door de school van het pestgedrag (indien het strafbare feiten betreft als stalking, afpersing, bedreiging etc.).
- Verwijdering van de pestende leerling.

De uitgevoerde interventies worden blijvend gemonitord door de mentor. De leraren en leerlingen worden hierbij actief betrokken. Na enkele weken wordt er geëvalueerd. Indien de ondernomen stappen niet het gewenste effect hebben gehad, wordt er opgeschaald naar zorgcoördinator en/of het management van de school.

*= de zorgcoördinator kan hierover extra informatie verschaffen

Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt? (H)erkenning van het probleem.
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis met hen is. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Dat voelen pesters vaak haarfijn aan. (Soms zijn pesters vroeger ook zelf gepest!). Besteed hier aandacht aan. Elk kind is gelijkwaardig aan de andere kinderen en moet zich veilig voelen.

Bijlage III: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

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

Confronteren:

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is:

Probleemgericht en richt zich op gedrag dat waarneembaar is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: "Je bent heel gemeen". Je wilt duidelijk verder met de leerling. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is;

Specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als "altijd", "vaak" en "meestal". Kritiek wordt vaak algemeen;

Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken:

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Het pestgedrag moet stoppen:

Neem duidelijk stelling tegen het gedrag, leg dit uit en bespreek de mogelijk consequenties voor de leerlingen.

Bijlage IV: Tips voor leerlingen bij cyberpesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Zorg dat je je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen en zorg dat ze niet gemakkelijk te raden zijn.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertel het dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet/social media kent, spreek niet met hen af zonder dat je ouders het weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, kwetsende teksten of privé-foto's.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen via social media kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto verstuurt, kan deze door de ontvanger worden doorgestuurd of kan hij je hier (later) meer chanteren.

Wat kun je doen als je via internet/social media wordt gepest?

- Bespreek het met je ouders, zij zullen begrijpen hoe vervelend dit voor je is.
- Vat berichten niet persoonlijk op als je de afzender niet kent.
- Reageer niet op pestberichten of andere digitale pesterijen.
- Blokkeer de afzender die ongewenst berichten, foto's of filmpjes stuurt.
- Bewaar de bewijzen: maak een screenshot of sla vervelende berichten e.d. op.
- Ga naar je mentor toe op school. Deze zal je verder kunnen helpen om het vervelende pestgedrag te stoppen (helemaal als je wordt gepest door een medeleerling).
- Bij aanhoudend cyberpesten kun je aangifte doen bij de politie.

Bijlage V: Tips voor ouders bij vermoedens van cyberpesten

- Toon interesse. Bezoek af en toe verschillende populaire sites en maak kennis met (nieuwe) social media. Praat daar onbevooroordeeld over met uw kinderen en zorg ervoor dat ook de negatieve kanten van internet/social media bespreekbaar zijn. Mochten er vervelende situaties ontstaan tijdens social-mediacontact, dan weet uw kind dat hij/zij er met u over kan praten. De noodzaak van stiekem gedrag of schaamte is voor uw kind dan minder aanwezig.
- Maak afspraken met uw kind over het gebruik van social media, telefoon etc. Benoem hierbij ook het gewenste gedrag en kom hier geregeld op terug.
- Treed in contact met school of met andere ouders in het geval van digitaal pesten. Mogelijk zijn er op school meer gevallen bekend en is adequater gerichte actie mogelijk.
- Doe in geval van digitaal pesten zo nodig aangifte of een melding bij de politie.