



# ANTI- PESTPROTOCOL

2023-2025



ZUID  
WEST  
COLLEGE



## INHOUDSOPGAVE

### Inleiding

Waarom een anti-pestprotocol? Blz. 3

### Definitie (digitaal) pesten

Wat is pesten? Blz. 4

Hoe kan pesten zich uiten? Blz. 4

Wat is digitaal pesten? Blz. 5

### Regels voor sociaal verkeer

Hoe gaan we met elkaar om op het Zuid-West College Blz. 6

### Preventie aanpak

Hoe signaleer je pesten op school? Blz. 7

### Curatie aanpak

Vijfsporen aanpak Blz. 8 & 9

Taken docent bij pesten Blz. 10

Taken OOP bij pesten Blz. 10

Taken mentor bij pesten Blz. 11

Taken APC bij pesten Blz. 11

Taken Coördinator Passend Onderwijs Blz. 12

Taken ondersteuningsbegeleider/SMW Blz. 12

Taken Leerlingcoördinator/Teamleider Blz. 12

Aangiftebeleid bij pesten Blz. 13

Bij wie kun je terecht Blz. 14

**Bijlage** Blz. 15

Bijlage 1: Rollenspel Blz. 16

Bijlage 2: Pestpiramide digitaal pesten Blz. 17

Bijlage 3: Vriendschapsmuur bouwen Blz. 18

Bijlage 4: Complimentenketting Blz. 19

Bijlage 5: Empathie-Interview en presentaties Blz. 20

Bijlage 6: Films Blz. 21

Bijlage 7: Handige sites Blz. 22

Bijlage 8: Tips voor positieve groep Blz. 23 & 24

Bijlage 9: Checklist aanpak Blz. 25

### INLEIDING: WAAROM EEN ANTI-PEST PROTOCOL?

Voor een veilige school waarin leerlingen zich veilig en thuis voelen, is het van belang dat er een anti-pestprotocol op school aanwezig is. Een protocol is een gedragsovereenkomst, uitgedrukt in een reeks uit te voeren stappen. Dit protocol vormt ook een overeenkomst waar docenten, ouders en leerlingen zich aan moeten houden om pesten op het Zuid-West College te voorkomen.

Sinds 1 augustus 2015 zijn alle scholen verplicht om een anti-pestcoördinator te hebben die het anti-pestprotocol zorgvuldig naleeft. De onderwijsinspectie heeft alle scholen opgeroepen om ervoor te zorgen dat het anti-pestprotocol aan een aantal criteria voldoet. Het moet voor iedereen duidelijk, leesbaar en uitvoerbaar zijn. De anti-pestcoördinator (ook wel afgekort als APC) moet zichtbaar en goed bereikbaar zijn voor ouders, leerlingen en medewerkers. De schoolleiding moet in de schoolgids duidelijk maken wie welke taken heeft met betrekking tot pesten.

Het Zuid-West College is een anti-pestschool waarin veel aandacht wordt besteed aan pesten. Pesten vormt een serieus probleem op veel scholen, ook op het Zuid-West College. We streven ernaar onze leerlingen een veilig klimaat te bieden waarin elk kind de kans krijgt om zich te ontwikkelen en positief terug te kijken op zijn of haar schoolcarrière. Docenten, onderwijsondersteunend personeel en de directie van het Zuid-West College zullen helpen dit proces te bewaken. Ons anti-pestprotocol biedt ondersteuning en is bedoeld voor alle personeelsleden, leerlingen en ouders. In dit protocol worden verschillende vormen van pesten benoemd, evenals de aanpak ervan, de signalen van pesten en wie er betrokken zijn wanneer er sprake is van pesten.

Op het Zuid-West College wordt gesproken over "gepeste" en "pester". Het is van belang om deze termen te gebruiken, omdat de term "pesten" op zichzelf al een negatief effect heeft op kinderen. Daarom vermijden we de termen "slachtoffer" en "dader".

Leerlingen die gepest worden, hebben vaak moeite met het aangaan van vriendschappelijke relaties. Ze vinden het lastig om vrienden te maken met andere kinderen. Het is voor kinderen belangrijk om vrienden op school te hebben, zodat ze zich kunnen blijven ontwikkelen. Wanneer leerlingen gepest worden, kunnen medewerkers en ouders dit opmerken. De mentor en ouders merken gedragsveranderingen en verslechterende leerprestaties op. Als een kind stil of teruggetrokken is, negatieve aandacht trekt van klasgenoten of spijbelt, dan dienen ouders of mentoren deze signalen serieus te nemen en hierover met het kind te praten.

Tot slot kunnen we vermelden dat pesten nooit volledig uit te sluiten is, maar als Zuid-West College kunnen we wel maatregelen nemen om pesten te voorkomen en gezamenlijk verantwoordelijkheid dragen voor een veilige leeromgeving. We verwachten ook dat ouders deze verantwoordelijkheid nemen.

### DEFINITIE (DIGITAAL) PESTEN

#### Wat is pesten?

Pesten wordt gedefinieerd als het regelmatig en systematisch bedreigen en intimideren van iemand door een ander. Pesten is een vorm van agressief gedrag en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Hierbij is de betrokken persoon die wordt aangevallen, vernederd en beledigd, machteloos. Pesten kan zowel online als offline plaatsvinden. Pesten zorgt ervoor dat er geen veilig klimaat is en dat de gepeste zich niet meer geaccepteerd en veilig voelt. Een klimaat waarin gepest wordt, heeft invloed op iedereen. Wanneer er in een klas gepest wordt, kunnen alle leerlingen in die klas een potentiële pester of gepeste leerling worden. Dit draagt bij aan een onveilig klimaat binnen zowel de klas als de school. Het Zuid-West College vindt het dan ook belangrijk om pestgedrag tegen te gaan en pestincidenten serieus te nemen.

Kinderen kunnen vaak geen onderscheid maken tussen pesten en plagen. Plagen is echter iets heel anders dan pesten. Bij plagen gaat het om twee personen die een spelletje spelen en grappen met elkaar maken. Er is dan geen sprake van vernedering, bedreiging of intimidatie.

#### Hoe kan pesten zich uiten?

Pesten kan zich op diverse manieren uiten:

- Met woorden: schelden, bijnamen geven, gemene briefjes schrijven, stickers maken van anderen via Social Media.
- Lichamelijk pesten: aan kleding trekken, duwen, slaan.
- Achtervolgen, opjagen en iemand achterna lopen.
- Uitsluiten: doodzwijgen, negeren, er niet bij mogen horen.
- Stelen en vernielen van eigendommen van anderen.
- Afpersing: dwingen tot het afgeven van geld of spullen of een strafbaar feit laten plegen.

### Wat is digitaal pesten?

Digitaal pesten komt steeds vaker voor. Leerlingen zijn actief op sociale media en kunnen hiervan misbruik maken. Het is van cruciaal belang dat de school hierover haar schoolregels heeft. Doordat er op scholen steeds meer gebruik wordt gemaakt van digitaal lesmateriaal en leerlingen steeds meer smartphones gebruiken, stellen we op het Zuid-West College het volgende:

Geluids- en beeldopnamen mogen op het terrein van de school of tijdens schoolactiviteiten alleen met instemming van de betrokkenen worden gemaakt. Beeld- of geluidsmateriaal dat tijdens schooltijd of schoolactiviteiten wordt opgenomen, mag niet aan derden worden getoond, tenzij hiervoor uitdrukkelijke toestemming is verleend door de schoolleiding. Overtreding hiervan kan tot maatregelen vanuit de school leiden.

Uit een vierjaarlijks onderzoek blijkt dat het percentage jongeren dat gepest wordt, is afgenomen. In 2001 bedroeg dit percentage 9,5 procent. In 2021 is dit gedaald naar 5,3 procent. Het is daarom van cruciaal belang dat de school zoveel mogelijk aandacht besteedt aan (digitaal) pesten. Omdat er op nationaal niveau aandacht aan wordt besteed op alle scholen is het de verwachting dat het percentage van digitaal pesten zal dalen.

Deze gegevens zijn afkomstig uit het vierjaarlijks HBSC-onderzoek naar gezondheid en welzijn van scholieren (Boer e.a., 2022).

Als gepeste heb je recht om aangifte te doen. Sommige vormen van digitaal pesten zijn strafbaar. Digitaal pesten is niet altijd zichtbaar in de klas of op school, maar de gevolgen ervan zijn dat vaak wel. In dit protocol wordt verder ingegaan op hoe digitaal pesten kan worden aangepakt aan de hand van "de code voor het gebruik van sociale media bij pesten".

### Hoe kan digitaal pesten zich uiten?

Digitaal pesten kan zich op diverse manieren uiten:

- o (Anonieme) berichten sturen via SMS, WhatsApp, Instagram en vergelijkbare apps.
- o Schelden, roddelen en bedreigen via de computer of mobiele telefoon.
- o Foto's op internet plaatsen.
- o Privégegevens op een website plaatsen.
- o Wachtwoorden misbruiken.
- o Haatprofielen aanmaken.

## **REGELS VOOR SOCIAAL VERKEER**

### **Hoe gaan we met elkaar om op het Zuid-West College?**

- We luisteren naar elkaar, respecteren elkaar en helpen elkaar.
- We gaan op een positieve manier met elkaar om.
- We zorgen samen voor een veilige en schone school.
- We zijn op tijd in de les.
- We gebruiken onze mobiele telefoons alleen met toestemming.
- We gaan zorgvuldig om met spullen.
- We zorgen ervoor dat ons werk op tijd in orde is.
- We hebben onze jas uit in de les en dragen geen pet in de school.
- We zijn zowel binnen als buiten ambassadeurs van onze school.
- We komen afspraken na.

### PREVENTIEAANPAK

Om een preventieve aanpak te hebben tegen pesten is het van belang dat pesten door iedereen op school serieus genomen wordt. Het anti-pestprotocol wordt gedragen door de docenten, het MT en het onderwijs ondersteunend personeel.

In de bijlage vind je hulpmiddelen waar je gebruik van kan maken als mentor om het uit te voeren tijdens een mentoruur om pesten tegen te gaan. Dit betreft een preventieve aanpak waarin activiteiten worden beschreven die in de klas kunnen worden uitgevoerd om de sfeer te verbeteren en pesten tegen te gaan.

#### Hoe signaleer je pesten op school?

*Mogelijke signalen bij de gepeste leerling:*

- Trekt negatieve aandacht van klasgenoten/docenten
- Blijft hangen in de klas ( in de buurt van volwassenen in de school)
- Geen vrienden
- Alleen gaan/staan/zitten in en om school
- Lichamelijke klachten: buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid etc.
- Niet naar school willen/spijbelen
- Kelderende schoolresultaten
- Zelfbeschadiging
- Vernielde/ontvreemde spullen
- Verandering in gedrag: stil/teruggetrokken of juist agressief
- Lijkt ongelukkig/depressief
- Slecht slaappatroon

## **CURATIE-AANPAK**

### **5-Sporen Aanpak**

Een klassieke reactie op pesterijen is om de pester te confronteren en de gepeste leerling te troosten. Uit onderzoek van Dan Olweus naar pesten op scholen blijkt dat er bij pestgedrag meer betrokken partijen zijn dan alleen de pester en de gepeste. Ook zijn er omstanders die pesten laten gebeuren of zelfs aanmoedigen. Hierdoor wordt pesten gezien als een groepsproces.

#### **De vijf-sporen aanpak van Van der Meer ziet er als volgt uit:**

1. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt:
  - Luisteren naar de leerling en zijn/haar probleem serieus nemen.
  - Overleggen met de leerling over mogelijke oplossingen en hier samen aan werken.
  - Indien nodig deskundige hulp bieden.
  - De leerling monitoren en het pestgedrag in de gaten houden.
  
2. Begeleiden van de pester:
  - Bespreken met de leerling wat pesten voor een ander betekent.
  - De leerling helpen om op een positieve manier sociale contacten te onderhouden met medeleerlingen.
  - De leerling eraan herinneren zich aan de schoolregels te houden.
  - Grenzen stellen en hier consequenties aan verbinden.
  
3. Betrekken van de middengroep (de rest van de klas) bij het oplossen van het pestprobleem:
  - Gesprekken voeren met de klasgenoten over pesten en hun eigen rol hierin.
  - Klasgenoten betrekken bij het zoeken naar oplossingen om het pesten in de klas of op school te stoppen, waarbij ze een belangrijke rol spelen.
  
4. Betrekken van de ouders van de gepeste, de pesters en de meelopers bij de aanpak:
  - Ouders die zich zorgen maken, uitnodigen op school en het onderwerp pesten bespreken.
  - Ouders op de hoogte houden van pestincidenten waar hun kind(eren) bij betrokken zijn geweest.
  - Informatie en advies verstrekken over pesten en de mogelijke stappen (zoals aangiftebeleid).
  - Samenwerken met ouders om het pestprobleem aan te pakken, zowel op school als thuis.
  - Indien nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.



5. Ondersteuning bieden aan het personeel om pesten effectief aan te pakken:
- De school werkt aan een adequaat beleid omtrent pesten en de veiligheid van zowel leerlingen als personeel.
  - De school zorgt ervoor dat alle medewerkers die betrokken zijn bij de leerling(en) voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en over hoe pesten aangepakt kan worden binnen hun eigen groep en op de eigen school.

### TAKEN VAN DOCENTEN BIJ PESTEN

Zoals eerder vermeld in dit protocol, is iedere volwassene op het Zuid-West College verantwoordelijk voor het voorkomen van pesten op school.

#### Taken van docenten:

- De docent is op de hoogte van "mogelijke signalen van pesten".
- De docent houdt bij hoe vaak de mogelijke signalen van pesten zich voordoen.
- Wanneer een leerling herhaaldelijk een van deze signalen vertoont en dit de aandacht van de docent trekt, meldt hij/zij dit onmiddellijk bij de mentor.
- De docent houdt de sfeer in de klas in de gaten.
- De docent vraagt eerst aan de leerling of er sprake is van pesten voordat conclusies worden getrokken.

### TAKEN VAN OOP BIJ PESTEN

Het onderwijsondersteunend personeel hoort en ziet veel in de school. Ze bewaken de veiligheid in de school en hebben een speciale band met de leerlingen, waardoor ze sneller toegang hebben tot de leerlingen.

Op het Zuid-West College omvat het OOP; conciërges, receptionistes, onderwijsassistenten, het ondersteuningsteam, stagecoördinatoren en het decanaat. Allen zijn er voor de leerlingen, docenten en ouders.

#### Taken van OOP:

- Toezicht houden tijdens pauzes en tussenuren.
- Zij zijn op de hoogte van "mogelijke signalen van pesten".
- Als een leerling herhaaldelijk een van deze signalen vertoont en dit opvalt bij het OOP, dan meldt hij/zij dit direct bij de mentor.
- De pestcoördinator en de Coördinator Passend Onderwijs houden het proces in de gaten en onderzoeken of er veranderingen zijn met betrekking tot pesten.

### TAKEN VAN DE MENTOR BIJ PESTEN

De mentor is het eerste aanspreekpunt op school voor leerlingen, ouders en docenten. Wanneer een pestincident wordt gesignaleerd door docenten of het OOP, moet dit direct aan de mentor worden gemeld.

#### Taken van de mentor:

- Wanneer de mentor te horen krijgt dat een leerling in zijn/haar klas gepest wordt, is de eerste stap om in gesprek te gaan met de gepeste leerling om te controleren of er daadwerkelijk sprake is van pesten of plagen. Als pesten wordt bevestigd, organiseert de mentor een gesprek tussen de gepeste leerling en de pester. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in het eerste gedeelte (de W's) van bijlage "Checklist Pestaanpak".
- De mentor neemt contact op met de ouders van zowel de gepeste leerling als de pester.
- De mentor meldt het pestincident aan de leerlingcoördinator en aan de Antipestcoördinator (APC).
- De mentor bespreekt de aanpak met de gepeste leerling.
- De mentor informeert collega's over het pestincident door dit in Magister te noteren, zodat iedereen op de hoogte is en het in de gaten kan houden.
- Als het pestgedrag zich herhaalt, meldt de mentor dit bij de leerlingcoördinator en de APC. Zij zullen dan passende sancties of maatregelen nemen ten aanzien van de gepeste leerling. De gemaakte afspraken worden besproken met de pester en de ouders.

### TAKEN VAN DE ANTIPESTCOÖRDINATOR (APC) BIJ PESTEN

De antipestcoördinator coördineert alle activiteiten rondom het beëindigen van pestgedrag op school, inclusief aanpak, onderzoek, begeleiding en hulpverlening.

#### Taken van de antipestcoördinator:

- Herkenbaar aanspreekpunt voor ouders die ontevreden zijn over de pestaanpak van de school. Zorgt voor een systematische en structurele aanpak om pestgedrag op school te stoppen, met de medewerking van docenten, mentoren, de Coördinator Passend Onderwijs en de schoolleiding.
- Geeft mentoren advies om pesterijen in de klas te stoppen.
- Biedt adviezen voor een positief klassenklimaat, zowel preventief als in het geval van pesten in de klas.
- Voorziet mentoren van tools en geschikte werkvormen voor pestincidenten.
- Monitort of het pestgedrag is gestopt in de klas waar het pesten plaatsvond; de mentor rapporteert dit aan de APC.
- De APC ziet toe op de naleving van het anti-pestprotocol.
- Schakelt indien nodig externe partijen in, zoals de politie en andere hulpverlenende instanties.
- Schakelt indien nodig de Coördinator Passend Onderwijs in.

### TAKEN VAN DE COÖRDINATOR PASSEND ONDERWIJS

De Coördinator Passend Onderwijs (copa) is vanaf het begin betrokken bij een pestincident. Hij/zij moet altijd op de hoogte worden gesteld van de aanpak van het pestincident.

#### Taken van de Coördinator Passend Onderwijs:

- De COPA organiseert individuele begeleiding voor leerlingen met persoonlijke problemen die schoolprestaties en de schoolomgeving beïnvloeden door pesten.
- Begeleidt mentoren bij de aanpak van het klassenklimaat.
- Betrekt indien nodig de Schoolmaatschappelijk Werker (SMW), die vervolgens kan doorverwijzen naar hulpverlenende instanties, zoals de ondersteuningsbegeleiders of SMW. Dit kan zowel betrekking hebben op de pester als de gepeste.
- Begeleidt en ondersteunt klagers bij het melden en behandelen van hun klacht over onvoldoende ingrijpen bij pesterijen.

### TAKEN VAN DE ONDERSTEUNINGSBEGELEIDER/SMW

Alleen toepaselijk indien extra ondersteuning is ingezet door COPA

#### Taken van de ondersteuningsbegeleider/SMW:

- Handelingsplan opstellen en uitvoeren.
- Wekelijkse gesprekken met leerling over welbevinden.
- Rapporteren van gesprekken in Magister.
- Contact met ouders over welbevinden van leerling met betrekking tot het pesten.
- Het monitoren van de leerling en haar of zijn ontwikkeling.

### TAKEN VAN DE LEERLINGCOÖRDINATOR/TEAMLEIDER

De leerlingcoördinator/teamleider wordt altijd door de mentor op de hoogte gebracht wanneer er een pestincident plaatsvindt. Hij/zij wordt ingeschakeld wanneer het pestgedrag zich herhaalt.

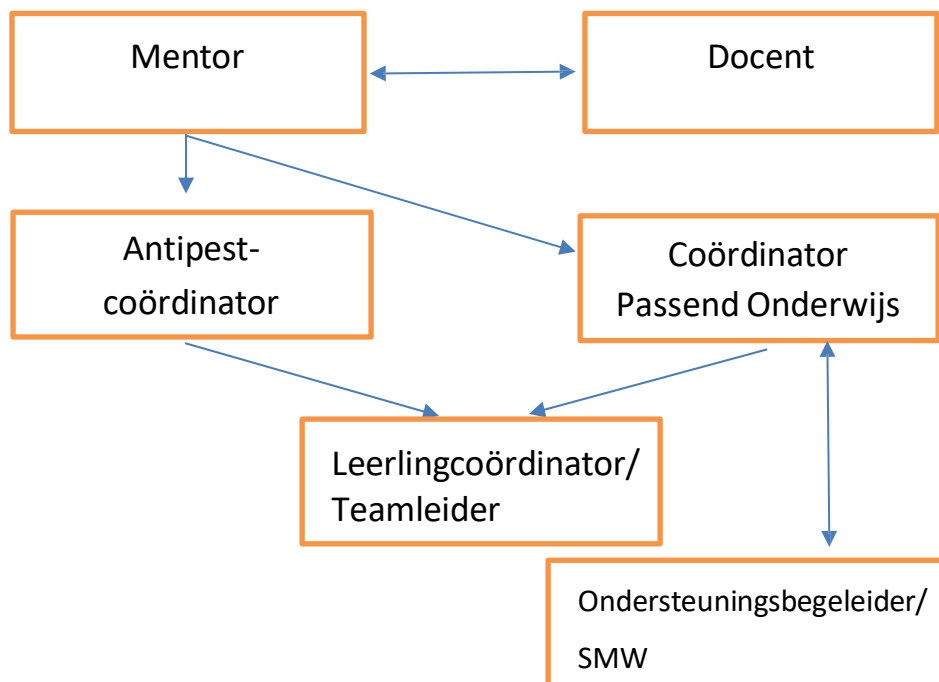
#### Taken van de Leerlingcoördinator/Teamleider:

- De leerlingcoördinator/teamleider neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag.
- De leerlingcoördinator/teamleider waarschuwt de pester en brengt de ouders op de hoogte van de herhaling. Dit kan zowel telefonisch als schriftelijk.
- De leerlingcoördinator/teamleider legt de sancties/maatregelen tegen pesten op aan de pester en licht dit toe aan de ouders. Mogelijke sancties kunnen variëren van nablijven tot schorsing.
- De leerlingcoördinator informeert alle betrokkenen over de genomen maatregelen.

### **AANGIFTEBELEID BIJ PESTEN**

Het is altijd mogelijk om een gesprek aan te vragen met de wijkagent. In sommige gevallen kan de school ouders/verzorgers adviseren om aangifte te doen bij de politie. Als er sprake is van een strafbaar feit, kunnen de leerling en zijn ouders/verzorgers samen aangifte doen. Bij het doen van aangifte zal de politie om bewijsmateriaal vragen. Verzamel dus bewijsstukken, maak foto's of schermafbeeldingen. Op het moment dat er aangifte is gedaan, zal de school alleen medewerking verlenen als de politie hier om vraagt.

**BIJ WIE KUN JE TERECHT?**



# BIJLAGEN

### BIJLAGE 1: ROLLENSPEL

1. Kies een onderwerp: Kies een situatie waarin pesten voorkomt, zoals op het schoolplein, in de klas of online.
2. Verdeel de klas: Verdeel de leerlingen in groepen van 3-4 personen. Zorg ervoor dat elke groep een slachtoffer, een pester en eventueel een omstander heeft.
3. Bereid de rollen voor: Geef elke groep de tijd om hun rollen voor te bereiden. Ze moeten bedenken wat ze gaan zeggen en hoe ze zich zullen gedragen.
4. Voer de rollenspellen uit: Laat elke groep hun rollenspel opvoeren voor de klas. Moedig de leerlingen aan om realistisch te zijn en hun emoties uit te drukken.
5. Reflectie en discussie: Na elk rollenspel, leid een discussie waarin je de ervaringen en gevoelens van de leerlingen bespreekt. Vraag hen hoe ze zich voelden en wat ze zouden veranderen als ze de situatie opnieuw konden doen.
6. Leerdoelen: Bespreek de belangrijkste punten over pesten, zoals het herkennen van pestgedrag, het opkomen voor anderen en het creëren van een respectvolle omgeving.
7. Afsluiting: Sluit de les af met een positieve noot, bijvoorbeeld door leerlingen aan te moedigen om vriendelijkheid te verspreiden en elkaar te ondersteunen.

Voorbeeld casus:

Voorbeeldscenario: op het schoolplein

Slachtoffer: Lisa

Pester: Tim

Omstander: Emma

Scenario:

Lisa staat alleen op het schoolplein als Tim naar haar toe komt en gemene opmerkingen begint te maken. Hij lacht haar uit en duwt haar. Emma ziet dit gebeuren, maar weet niet zeker wat ze moet doen.

Dit is een situatie waarin pesten plaatsvindt en waarin de rollen van het slachtoffer, de pester en de omstander duidelijk zijn. De leerlingen kunnen dit scenario gebruiken om hun rollenspel uit te voeren en te oefenen hoe ze kunnen reageren op pestgedrag.

Onthoud dat het belangrijk is om na het rollenspel een discussie te voeren over hoe de leerlingen zich voelden en wat ze anders zouden doen. Dit helpt hen om bewustzijn te creëren over pesten en hoe ze kunnen helpen om een veilige en respectvolle omgeving te creëren.



## BIJLAGE 2: PESTPIRAMIDE DIGITAAL PESTEN ( VO-ONDERBOUW)

De Pestpiramide digitaal pesten is een hulpmiddel om digitaal pesten in de klas aan de orde te stellen. Leerlingen denken spelenderwijs na over de verschillende vormen van digitaal pesten en gaan hierover met elkaar in gesprek. Dit doen zij door gebruik te maken van kaarten met daarop verschillende vormen van digitaal pesten. De Pestpiramide digitaal pesten is op een eenvoudige wijze in te zetten. Een korte handleiding is bijgesloten. Een spel is voldoende voor een klas van 20/30 leerlingen.

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



### **BIJLAGE 3: VRIENDSCHAPSMUUR BOUWEN**

**Doel:** Bevorderen van positieve relaties, begrip en empathie tussen leerlingen om pesten te verminderen.

**Benodigheden:** Gekleurde post-its, stiften, een groot bord of een lege muur.

**Uitvoering:**

1. **Introductie:** Leg aan de leerlingen uit dat jullie samen een "Vriendschapsmuur" gaan bouwen om positieve acties en eigenschappen te vieren.
2. **Uitleg:** Bespreek kort wat positieve vriendschap betekent en hoe het helpt om een fijne sfeer te creëren in de klas.
3. **Actiepunten:** Geef elke leerling een paar gekleurde post-its en stift. Vraag hen om na te denken over positieve acties die ze hebben gezien of hebben gedaan om anderen te helpen of vriendelijkheid te tonen.
4. **Noteren:** Laat de leerlingen deze positieve acties op de post-its schrijven. Dit kunnen kleine vriendelijke daden zijn, zoals iemand helpen met schoolwerk, een aardig compliment geven, of iemand laten meedoen in een groepje.
5. **Bouwen van de muur:** Plak de post-its op het bord of de muur om een "Vriendschapsmuur" te bouwen. Bespreek elke actie kort terwijl je ze plaatst.
6. **Reflectie:** Zodra de muur groeit, nodig je leerlingen uit om de muur te bekijken en te bespreken hoe deze kleine positieve acties een verschil kunnen maken in de sfeer van de klas.
7. **Empathie-oefening:** Vraag de leerlingen om zich voor te stellen hoe ze zich zouden voelen als ze de ontvanger waren van een van deze positieve acties. Dit bevordert empathie en begrip.
8. **Toekomstige inzet:** Sluit af met een gesprek over hoe ze deze positieve houding kunnen voortzetten en meer positieve acties kunnen ondernemen om een vriendelijke omgeving te behouden.

**Voordelen:**

Deze activiteit versterkt positieve interacties, herinnert leerlingen aan het belang van vriendelijkheid en laat hen zien hoe kleine daden van vriendelijkheid de gehele sfeer kunnen verbeteren. Het stimuleert bewustwording van positieve gedragingen en bouwt empathie op, wat kan helpen bij het verminderen van pestgedrag en het creëren van een respectvolle en ondersteunende klasomgeving.

## **BIJLAGE 4: COMPLIMENTENKETTING**

**Doel:** Bevorderen van positieve interacties en het versterken van relaties tussen leerlingen om een respectvolle omgeving te creëren.

**Benodigheden:** Gekleurde stroken papier, pennen, een touw of lint.

### **Uitvoering:**

1. **Introductie:** Leg uit dat jullie samenwerken om een "Complimentenketting" te creëren om elkaar positieve feedback en waardering te geven.
2. **Bespreking van complimenten:** Bespreek kort wat complimenten zijn en waarom ze belangrijk zijn voor het bevorderen van een positieve sfeer in de klas.
3. **Schrijven van complimenten:** Geef elke leerling gekleurde stroken papier en pennen. Vraag hen om op elke strook een compliment te schrijven voor een klasgenoot. Het kan gaan over persoonlijke eigenschappen, prestaties of vriendelijke daden.
4. **Complimenten delen:** Laat de leerlingen de geschreven complimenten voorlezen aan de klas. Dit kan individueel of in kleine groepen worden gedaan.
5. **Complimentenketting maken:** Verzamel de complimenten en maak een ketting door de stroken aan elkaar te bevestigen met behulp van touw of lint.
6. **Ophangen van de ketting:** Hang de Complimentenketting op een zichtbare plek in de klas, zodat leerlingen er regelmatig naar kunnen kijken.
7. **Reflectie:** Bespreek hoe het voelt om complimenten te geven en te ontvangen. Bespreek ook hoe positieve interacties de algehele sfeer in de klas kunnen beïnvloeden.
8. **Voortzetting van positiviteit:** Moedig de leerlingen aan om door te gaan met het geven van complimenten, ook buiten deze activiteit.

### **Voordelen:**

Deze activiteit bevordert positieve communicatie en waardering tussen leerlingen. Door complimenten te geven en te ontvangen, leren ze elkaars sterke punten en positieve eigenschappen te herkennen. Dit kan het zelfvertrouwen vergroten en een gevoel van verbondenheid in de klas versterken. Het benadrukt het belang van respect en vriendelijkheid en helpt bij het verminderen van negatief gedrag, zoals pesten.

### BIJLAGE 5: EMPATHIE-INTERVIEWS EN PRESENTATIES

**Doel:** Bevorderen van begrip, empathie en bewustwording van elkaars ervaringen om pesten tegen te gaan en positieve relaties te versterken.

**Benodigheden:** Papier, pennen, presentatiemateriaal (optioneel).

#### **Uitvoering:**

1. **Introductie:** Leg uit dat de leerlingen interviews zullen afnemen om elkaars ervaringen te begrijpen en te delen, met als doel empathie te bevorderen en pesten tegen te gaan.
2. **Empathie uitleggen:** Bespreek wat empathie is en waarom het belangrijk is om te begrijpen hoe anderen zich voelen.
3. **Partners kiezen:** Laat de leerlingen in paren of kleine groepjes partners kiezen voor de interviews. Het kunnen klasgenoten zijn die ze misschien niet zo goed kennen.
4. **Interviews afnemen:** Geef de leerlingen tijd om interviews af te nemen bij hun partners. De interviews kunnen gaan over persoonlijke ervaringen, uitdagingen en positieve momenten.
5. **Reflectie en voorbereiding:** Na de interviews vraag je de leerlingen om na te denken over wat ze hebben geleerd en hoe ze zich voelen na het luisteren naar het verhaal van hun partner.
6. **Presentaties:** Geef elke leerling de gelegenheid om kort (bijvoorbeeld 3-5 minuten) over hun partner te presenteren. Ze kunnen vertellen over de ervaringen, uitdagingen en positieve aspecten die ze hebben geleerd.
7. **Klasdiscussie:** Leid na elke presentatie een kort gesprek waarin je de klasse vraagt om te delen wat ze hebben geleerd en hoe het hen heeft beïnvloed.
8. **Benoem de overeenkomsten:** Bespreek met de klas welke overeenkomsten en gedeelde ervaringen naar voren zijn gekomen. Dit benadrukt dat iedereen uitdagingen en positieve momenten heeft.

#### **Voordelen:**

Deze activiteit stimuleert diepere gesprekken en bevordert begrip tussen leerlingen. Het helpt hen om zich bewust te worden van elkaars perspectieven en om zich in anderen te verplaatsen. Door persoonlijke ervaringen te delen, wordt pesten menselijker en kunnen vooroordelen verminderen. Dit bevordert een positieve en empathische sfeer in de klas, waardoor pestgedrag kan afnemen.

## BIJLAGE 6: FILMS

### IT'S UP TO YOU (VO)

It's up to you: discussiestarter voor in de klas It's up to you is een interactieve film die als discussiestarter wordt ingezet op scholen VO om jongeren bewust te maken van hun rol als individu en als klas in cyberpesten. Kijkers bepalen zelf de keuzes van de hoofdpersoon en creëren daarmee hun eigen persoonlijke verhaal, waardoor ze direct de gevolgen van hun acties ervaren.

[www.itsuptoyou.nu](http://www.itsuptoyou.nu)

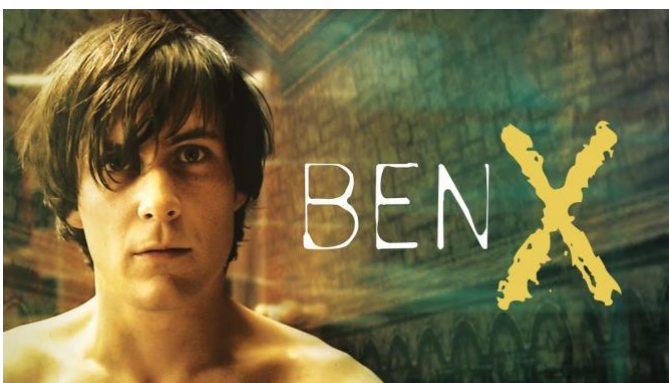


### FILM "BEN X' (VO)

De film is gebaseerd op een waargebeurd verhaal, In Gent pleegde Tim zelfmoord door van het Gravensteen te springen omdat hij op school gepest werd. Het pesten in combinatie met het syndroom van Asperger, een autismespectrumstoornis, zou deze jongen tot waanzin gedreven hebben, bleek uit de afscheidsbrief die Tim schreef aan zijn moeder.

[www.benx.be\(ndl/downloads.asp](http://www.benx.be(ndl/downloads.asp)

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=eMIJWB4Bnlc>



**BIJLAGE 7: HANDIGE SITES**

- [Www.stoppestenu.nl](http://Www.stoppestenu.nl)
- [Www.pestweb.nl](http://Www.pestweb.nl)
- [Www.kindertelefoon.nl](http://Www.kindertelefoon.nl)
- [Www.helpwanted.nl](http://Www.helpwanted.nl)
- [Www.113zelfmoordpreventie.nl](http://Www.113zelfmoordpreventie.nl)
- [Www.meldknop.nl](http://Www.meldknop.nl)

BIJLAGE 8: TIPS VOOR EEN POSITIEVE GROEP



Investeren in een “positieve groep” voorkomt veel gedragsproblemen. Hoe kun je jouw klas positief beïnvloeden?

- Trek voor deze beginfase de eerste twee weken van het schooljaar uit. Het werk komt in deze periode op de tweede plaats. Eerst het groepsproces de goede kant op sturen. Dat betaalt zicht in de rest van het jaar terug.
- Laat zelf voorbeeldgedrag zien: modellen
- Begin in de formingfase al met de norming. In het begin van het groepsproces kun je zorgen dat de groep tot positieve normen komt. Dit doe je onder andere door te praten over wat “goed” is in de klas en door dat goede voor te doen.
- Maak samen met je klas de groepsregels. Je hoeft niet bang te zijn dat “jouw” regels daar niet tussen zullen staan. De meeste leerlingen hechten aan houden dezelfde randvoorwaarden als de leerkracht.
- Hang de regels zichtbaar op en laat iedereen, dus ook de leerkracht, de groepsregels ondertekenen.
- Oefen en bespreek de afgesproken regels, verwijst er expliciet naar en houd alle ondertekenaars er aan.
- Werk veel aan groepsopdrachten. Doe dit in wisselende groepjes en stel steeds zelf die groepjes samen. Zo voorkom je groepjes binnen de groep. De groepsopdrachten worden altijd gezamenlijk afgesloten.
- Zorg dat dit werk alleen te maken is door samen te werken en bespreek na afloop het werk altijd plenair. Kijk daarbij vooral naar het proces. Wat ging goed? De resultaten komen later wel.
- Bespreek elke week even de sfeer. Trek tien minuutjes uit om de positieve dingen van die dag te noemen. Laat de negatieve bewust achterwege. Zo gaan de leerlingen met een goed gevoel naar huis. Zorg ervoor dat niet alleen jij, maar ook de kinderen aan het woord komen. Probeer kinderen te kiezen die waarschijnlijk iets positiefs gaan zeggen.

- Laat de leerlingen op een memoblaadje opschrijven: Wat ging goed? Wat wil je graag anders? Of noem het de TIP en TOPS. Dit laten opplakken op een groot wel en de volgende week weer bespreken.
- Evalueer de regels na een week. Stel ze zo nodig bij. Die dit na een aantal weken nog eens. Bijstellen blijkt overigens zelden nodig.
- Herhaal gedurende het schooljaar de regels regelmatig. Als zich incidenten voordoen, verwijs dan naar de afgesproken regels. Zorg er dus voor dat de regels niet “zomaar een velletje aan de muur zijn”.
- Maak de leerlingen verantwoordelijk voor hun groep (elkaar) en het lokaal.
- Negeer problemen niet, maar maak ze bespreekbaar. Daarmee zet je de toon over omgaan met elkaar.
- Bij gesprekken over normen in de groep kun het gesprek sturen door kinderen aan het woord te laten die vrijwel zeker een positieve norm benoemen.
- Bespreek expliciet met je groep van een “goede leider” is. Wat een goede leider doet en tot welke grens je de leider volgt. Je hebt een goede kans dat de leiders in je klas zich hiernaar gaan gedragen. Ze willen immers leider zijn!



**BIJLAGE 9: CHECKLIST PESTAANPAK**

**De 5 W's:**

- Wie wordt er gepest?
- Wie pest (en)?
- Waarom wordt er gepest?
- Wie loopt mee/moedigt aan?
- Hoe ( in welke vorm) wordt gepest/Wat gebeurt er precies?