

# TRIAS VMBO

## PESTPROTOCOL

Voor leerlingen



## Inhoudsopgave

<i>'Een leeromgeving creëren waarin je je veilig en prettig voelt'</i>	Pagina 3
1. Wat is het verschil tussen plagen en pesten?	Pagina 4
2. Wie zijn er allemaal betrokken bij een pestpartij?	Pagina 5
3. Wat kunnen we doen om pesten te voorkomen?	Pagina 6
4. Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen en te stoppen?	Pagina 7
5. Sancties	Pagina 9
6. Tot slot	Pagina 9

## **‘Een leeromgeving creëren waarin je je veilig en prettig voelt’**

De bovenstaande zin is het uitgangspunt van het Trias Vmbo. Met deze zin wordt bedoeld dat elke leerling zich in en om de school veilig voelt en lekker in zijn vel zit, waardoor hij zich zonder problemen kan richten op het leren. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat het heel erg eng is om een vraag in de klas te stellen, als je je niet veilig voelt.

Er is een aantal mensen belangrijk bij het creëren van zo'n leeromgeving, zoals docenten, toezichthouders, afdelingsleiders, directie en **jij!** Het is belangrijk om je te realiseren dat ook *jij* bijdraagt aan een prettige en veilige leeromgeving. Soms kun je namelijk ook onbewust iemand pesten of hieraan bijdragen.

Wat wordt er eigenlijk bedoeld met ‘pesten’? Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden. Sommige grenzen staan vastgelegd op papier, zoals niet aan elkaar zitten. Sommige grenzen staan niet zwart op wit, maar zijn gevoelsmatig. Zowel iemand die pest (*pester*) als iemand die gepest wordt (*gepeste*) voelt haarfijn aan wanneer er dingen gebeuren die niet door de beugel kunnen...

Dus, laten we er met z'n allen voor zorgen dat het voor iedereen een leuke schooltijd wordt op het Trias VMBO. En... uiteraard allemaal het diploma behalen!

## 1. Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

'Ik gooi wel eens de pen van het meisje dat naast mij zit op de grond en zij doet dat dan ook weer bij mij'. Is dit plagen of pesten?

In dit geval is er sprake van plagen. De leerlingen zijn namelijk **niet bang** voor elkaar en ze doen **onschuldige** dingen. Het gaat om een spel dat door beide leerlingen niet als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Een ander belangrijk punt bij plagen is dat het **niet dagelijks of wekelijks** gebeurt. Het gebeurt af en toe en heeft geen nadelige gevolgen voor de leerling die geplaagd wordt.

Bij pesten is het een heel ander verhaal. Hierbij is er geen sprake van een spelletje, want de gepeste leerling wil hier helemaal niet aan meedoen. Dit komt doordat de gepeste leerling **bang** is voor de pester en niks durft terug te doen. Het gaat niet alleen om onschuldige dingen als een pen op de grond gooien, maar ook bijvoorbeeld om **schelden**. Wanneer er gescholden wordt is dit zeer **bedreigend en vervelend**. Als dit één keer voorkomt is het al naar, maar stel je eens voor dat dit elke dag gebeurt...

Het lastige bij het omschrijven van het verschil tussen plagen en pesten is dat het verschil niet altijd heel duidelijk is. Wat door de één als een plagerijtje wordt gezien, kan voor de ander heel vervelend en soms zelfs bedreigend zijn. Het is dus belangrijk om hier rekening mee te houden als plager: vindt de ander dit ook leuk?? Als je merkt dat je de reactie verkeerd hebt ingeschat van de ander, houd hier de volgende keer dan rekening mee.

Er zijn vele vormen van pesten, zie onderstaand schema.

Vormen van pesten	Hoe wordt er gepest?
1. Met woorden	Vernederen
	Belachelijk maken
	Schelden
	Bedreigen
	Vervelende bijnamen verzinnen
	Gemene briefjes schrijven
	<b>Digitaal pesten.</b> Denk aan: ongewenste Whatsappjes sturen en opmerkingen verspreiden via Facebook of Twitter.

2. Lichamelijk	Trekken aan kledingstukken
	Duwen en sjoeren
	Schoppen en slaan
	Krabben en aan haren trekken
	Wapens gebruiken
3. Achtervolgen	Opjagen en achterna lopen
	In de val laten lopen
	Klem zetten of rijden
	Opsluiten
4. Uitsluiting	Doodzwijgen en negeren
	Uitsluiten van feestjes
	Uitsluiten bij groepsopdrachten
5. Stelen en vernielen	Afpakken van kledingstukken, schooltas en schoolspullen
	Kliederen op boeken
	Banden lek prikken
	Fiets beschadigen
6. Afpersing	Dwingen om geld of spullen af te geven
	Het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen

## 2. Wie zijn er allemaal betrokken bij een pestpartij?

Bij een pestpartij heb je te maken met de gepeste leerling, de pester, meelopers en toeschouwers (de zwijgende middengroep). Wat wordt er precies bedoeld met **meelopers en toeschouwers**?

**Meelopers** zijn leerlingen die niet direct zelf pesten, maar die wel bij het groepje van de pester horen. Door je aanwezigheid help je mee aan de pestpartij, omdat alleen al je aanwezigheid dreigend voor de gepeste kan overkomen. Met het meehelpen zeg je eigenlijk dat je het gedrag van de pester goedkeurt. Daarnaast is het voor de gepeste leerling al erg genoeg als er één pester is, laat staan meerdere!

**Toeschouwers (de zwijgende middengroep)** zijn leerlingen die niet pesten, maar er ook niets tegen doen. Natuurlijk is het erg lastig om hier in je eentje iets aan te veranderen, maar het is erg belangrijk dat je naar je mentor toe gaat en vertelt dat er gepest wordt in de klas. Daarmee kun je de gepeste leerling al enorm helpen!

### 3. Wat kunnen we doen om pesten te voorkomen?

Het is belangrijk om vooraf met elkaar een aantal afspraken maken. Als iedereen zich aan deze afspraken houdt, voorkomen we dat er pesterijen ontstaan. Houd je dus aan deze afspraken!

<b>Contract 'veilig en prettig voelen in en om de school'</b>	
Ik, ..... <b>(naam)</b> , vind dat iedereen zich veilig en prettig moet voelen in en om de school en daarom houd ik mij aan de onderstaande afspraken:	
<b>Afspraken:</b>	<b>Paraaf:</b>
1. Ik accepteer de ander zoals hij is en discrimineer niet.	
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.	
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.	
4. Als er ruzie is, zoek ik iemand die de ruzie helpt op te lossen.	
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden of digitaal.	
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.	
7. Ik gebruik geen geweld, ook niet digitaal.	
8. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.	
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp.	
<b>Datum:</b> .....	

#### 4. Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen en te stoppen?

Er zijn verschillende dingen die je kunt doen om digitaal pesten te **voorkomen** en om digitaal pesten te **stoppen**. Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

Voorzorgmaatregelen	Doe jij dit? Plaats een vinkje.
1. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.	
2. Gebruik altijd een bijnaam als je chat en niet je echte naam.	
3. Als je je vervelend voelt over iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.	
4. Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).	
5. Verwijder onbekende mensen uit je contactlijsten.	
6. Ga weg uit chats als er iets vervelend gebeurt.	
7. Bel of e-mail niet zomaar met mensen die je van internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.	
8. Verstuur geen flauwe grappen, dreigmails of haatmails.	
9. Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.	
10. <b>Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden, etc. geven!</b>	
11. <b>Let vooral op bij foto's van jezelf.</b> Deze kunnen gemakkelijk gekopieerd worden!	

<p><b>12. Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.</b> Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen opgeslagen en verspreid worden.</p>	
---	--

Het kan zijn dat je alsnog te maken krijgt met digitaal pesten, ondanks dat je de bovenstaande voorzorgmaatregelen hebt getroffen. Dit is natuurlijk heel erg vervelend! Er is een aantal dingen dat je kunt doen om het digitaal pesten te stoppen.

<b>Maatregelen</b>
1. Niet alles persoonlijk opvatten, ook al is dat soms moeilijk. Soms worden dingen niet zo bedoeld als je denkt.
2. Negeer de pestmailtjes, -smsjes en -chats. Als je geen aandacht geeft aan pesters, vinden ze het vaak een stuk minder interessant.
3. Mocht het negeren niet helpen, bewaar dan de bewijzen van het digitaal pesten. Denk ook aan 'print screen'.
4. Blokkeer de afzender in je contactlijst en het mobiele nummer op je telefoon.
5. Praat over het digitaal pesten met iemand die je vertrouwt. Houd het niet voor jezelf! Dit lucht op en mensen kunnen je helpen om het digitaal pesten te stoppen.
6. <b>Licht je mentor in over het digitaal pesten.</b> Zij bieden je een luisterend oor en geven je handvatten om het digitaal pesten te stoppen.
7. Wanneer het pesten maar niet ophoudt en je met je ouders en mentor hierover gesproken hebt, doe je aangifte bij de politie.



## 5. Sancties

Indien er toch sprake is van pesten, dan zal dit niet ongestraft blijven. De school zal in dat geval passende maatregelen treffen. Dit kan afhankelijk van de ernst variëren van bijvoorbeeld een gesprek, schorsing of in zeer ernstige gevallen verwijdering van school. In alle gevallen worden ouders/verzorgers op de hoogte gesteld.

## 6. Tot slot

Wat als een geintje begint, kan uitlopen in een pesterij. Pesterijen kunnen vergaande gevolgen hebben. Zo kan een gepeste leerling heel erg onzeker over zich zelf worden, bang zijn om naar school te gaan en heel ongelukkig worden.

Wees je ervan bewust dat ook **jij** bijdraagt aan een prettige en veilige sfeer in en om de school. Help leerlingen die gepest worden door hen steun te bieden en om hulp in te schakelen van de mentor. En houd het niet voor jezelf als je zelf gepest wordt! Dit is namelijk niks om je over te schamen. Het kan enorm opluchten als je erover praat en daarnaast kunnen mensen je helpen met het stoppen van de pesterijen.

Er is een boek en film van **Carry Slee** dat **Spijt!** heet. Dit boek gaat over heftige pesterijen en de verschrikkelijke gevolgen hiervan. Door dit boek ga je je realiseren dat pesten niet altijd zo onschuldig is. Een erg mooi en leuk boek om te lezen!

In leerjaar 1 en 2 kijken de leerlingen naar de theatervoorstelling "**Game Over**". Deze voorstelling gaat over pesten en laat 4 belangrijke partijen bij het pesten zien: de gepeste, de pester, de meeloper en de zwijgende middengroep. Tijdens de voorstellingen veranderen grapjes en plagerijtjes in structureel en keihard treiteren en intimideren. Game Over zet de leerlingen aan tot nadenken, zelfreflectie en bovenal discussie over de gevolgen van pesten voor de leerlingen zelf en anderen om hen heen.

Wat ook goed is om te weten, is dat er websites zijn waar je terecht kunt met vragen en informatie over pesten: **www.pestweb.nl** en **www.pestten.net**. Deze laatste website is geschreven voor en door slachtoffers van pesterijen.