

## EN WAT MET CYBERPESTEN?

Cyberpesten is een specifieke, moderne manier van pesten. Het blijft pesten!

Onder cyberpesten verstaan we alle vormen van pesterijen die een beroep doen op ICT (informatie- en communicatie-technologieën), zoals internet, gsm of computer om slachtoffers lastig te vallen, te bedreigen, te beledigen...

## WEETJES OVER CYBERPESTEN

Onderzoek toont aan dat ...

- 1 op 3 kinderen/jongeren geconfronteerd wordt met cyberpesten.
- 1 op 5 kinderen/jongeren al eens gecyberpest heeft.
- cyberpestende jongeren meestal iets ouder zijn dan hun slachtoffer(s).
- cyberpesten vaak gepaard gaat met 'gewone' pesterijen.
- wie veel tijd doorbrengt op het internet, een grotere kans maakt om bij cyberpesten betrokken te raken.
- wie meer persoonlijke informatie op het internet zet, een grotere kans maakt op misbruik van die informatie.
- ouders het risico op cyberpestproblemen (pesten en gepest worden) onderschatten.

Op een veilige en verantwoorde manier met ICT omgaan is een eerste vereiste om het risico op cyberpesten te verminderen.

## OUDERS EN CYBERPESTEN

Wat kan je als ouder doen om cyberpesten te voorkomen?

- Informeer je over het gebruik en misbruik van internet en gsm bij jongeren.
- Toon interesse in de ICT-bezigheden en -vaardigheden van je kind. Weet waarmee je kind bezig is op pc en gsm en maak duidelijke afspraken over wat kan en niet kan (o.a. tijdgebruik).
- Zorg voor een open gesprek over wat binnenkomt en buitengaat via de computer en de gsm.
- Bespreek concrete voorvallen, ervaringen of nieuwtjes en verken wat kan of niet kan. Ga samen op zoek naar gepaste manieren van omgaan en communiceren via het internet ('netiquette') en gsm.
- Bekijk met je kind hoe het met Facebook en MSN kan omgaan (vrienden maken, boodschappen of contacten blokkeren, informatie delen...). Hou een oogje in het zeil bij ICT-gebruik. Zeker bij lagere schoolkinderen hoort de computer in een gemeenschappelijke ruimte waar toezicht mogelijk is.
- Dring er bij je kind op aan dat het geen paswoorden of andere gevoelige informatie uitwisselt met anderen.

## WAT ALS JE KIND SLACHTOFFER IS VAN CYBERPESTEN ?

- Let op gedragssignalen (plots niet meer naar school willen, niet meer computeren, of gsm'en...) en ga zo nodig met je kind in gesprek.
- Blijf rustig en luister naar zijn/haar verhaal.
- Neem het verhaal van je kind ernstig, maar durf ook relativeren. Internet- of gsm-communicatie komt soms harder aan dan bedoeld.
- Reageer niet zelf op pestmails of pest-smsjes.
- Vertel je kind pestmails, pestchats en pest-smsjes bij te houden of uit te printen als eventueel bewijsmateriaal.
- Bekijk samen met je kind hoe het zich beter kan beschermen. Verander desnoods het gsmnummer, e-mailadres of de online gebruikersnaam. Zoek uit hoe bepaalde contactpersonen kunnen worden geweerd of geblokkeerd.
- Komen de pesterijen uit de schoolomgeving, praat dan met de school, net zoals je dat met gewoon pesten doet.
- Doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federal Computer Crime Unit (via [www.e-cops.be](http://www.e-cops.be)).

## WAT ALS JE KIND CYBERPEST?

- Maak je zoon of dochter duidelijk dat je niet wil dat hij/zij anderen op die manier pest. Eis dat het (cyber)pesten stopt.
- Vraag uitleg over het waarom van zijn/haar gedrag.
- Speel in op zijn/haar inlevingsvermogen: 'Hoe zou jij het vinden als dit met jou zou gebeuren?'
- Wijs op de gevolgen van onheus internet- of gsm-gebruik: de impact op het slachtoffer, de wettelijke risico's en sancties, de negatieve weerslag op jullie relatie, de problemen met de school...
- Bespreek met je kind hoe hij/zij de aangerichte schade en het geschonden vertrouwen kan herstellen (naar het slachtoffer toe, naar jullie toe, naar de school toe).
- Bereid de stap naar echte verontschuldiging voor en kijk toe op de uitvoering.

## TWEE VUISTREGELS OM MEE TE GEVEN AAN JE KINDEREN:

1. Alle informatie die je in het gewone leven voor jezelf houdt, geef je ook niet prijs op het internet. Denk aan je dagboek of je tandenborstel... die hou je ook voor jezelf.
2. Alles wat je niet in het ware leven recht in iemand zijn gezicht durft zeggen, tik je ook niet in op msn, netlog, facebook...

## CYBERPESTEN BALANCEERT OP DE RAND VAN VEILIG INTERNET EN PESTEN

Scholen van het basisonderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs zijn sinds september 2007 verplicht leerlingen te leren op een veilige en verantwoorde manier met internet en ICT om te gaan.

Als ouder kan je de school steunen om deze opdracht te realiseren door ook thuis op een veilige en verantwoorde manier om te gaan met internet en ICT.

# PESTEN OP SCHOOL DAAR DOEN WE SAMEN IETS AAN!

## DE CIJFERS

In Vlaamse scholen wordt gemiddeld één kind op vijf gepest. Bijna één kind op twintig heeft er dagelijks mee te maken. Pesten op school blijft een hardnekkig probleem. Als ouder kan je dit niet alleen oplossen. Pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid. Ouders en school kunnen hier best samenwerken. Zo lukt het beter om kinderen te steunen en het pesten te doen stoppen.

## WAT IS PESTEN?

We spreken over pesten als één of meerdere kinderen een ander kind meer dan eens en gedurende een langere periode, geestelijk of lichamelijk geweld aandoet, met de bedoeling de andere te kwetsen. Bij pesten is er sprake van een machtsonevenwicht: de ene is altijd winnaar, de andere altijd verliezer.

## WAT IS PLAGEN?

Plagen is van korte duur, het is onschuldig, het gebeurt spontaan en is speels. Kinderen die elkaar plagen doen dat vaak om de beurt. Nu eens plaagt de één dan weer de andere. Als kinderen aangeven dat het niet leuk meer is, dan houdt het plagen op. Af en toe geplaagd worden, daar moet je kind tegen kunnen. Bij plagen blijft je kind opgenomen in de groep.

## WAT IS RUZIEMAKEN?

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie. Ruziemaken hoort bij samenleven. Je kan ruziemaken omdat je ergens niet akkoord mee gaat, omdat je van mening verschilt, omdat je toevallig hetzelfde of een andere kant uit wilt. Als je ruzie maakt zeg je soms dingen die niet zo bedoeld zijn en die harder aankomen dan verwacht. Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen. Na een ruzie is er steeds een kans tot verzoening. Een ruzie goed afronden kan je je kind leren.

FOLDER  
VOOR  
OUDERS

INFO  
VOOR  
OUDERS

van het Vlaams  
Netwerk Kies  
Kleur tegen  
Pesten



## WAT DOE JE ALS JE KIND GEPEST WORDT?

- Maak voldoende tijd vrij voor een gesprek.
- Laat je kind vertellen wat er zich afspeelt en hoe het zich voelt.
- Neem het verhaal van je kind ernstig.
- Probeer rustig te blijven ook al is dat moeilijk. Je kind heeft je steun nodig.
- Leg de schuld niet bij je kind. Wijs op de mooie en sterke kanten van je kind.
- Vraag aan je kind of er op school vrienden of klasgenoten zijn bij wie het zich goed voelt.
- Bekijk samen wat wel leuk is op school.
- Vertel aan je kind dat het nodig is om de school in te lichten om het pesten te laten stoppen.
- Overleg samen met je kind wie de meest geschikte contactpersoon is.
- Bekijk samen wat je de school zeker wilt zeggen.

## HET GESPREK MET DE SCHOOL – ALS JE KIND GEPEST WORDT

- Stel het gesprek met de school niet te lang uit.
- Hou je aan de afspraken die je hierover met je kind hebt gemaakt.
- Voer het gesprek met de school niet via de telefoon, maar kies voor een echt gesprek ter plaatse. Maak hiervoor een afspraak.
- Probeer rustig te blijven. Druk je bezorgdheid uit en je vertrouwen in de school.
- Vertel wat er aan de hand is met concrete feiten. Verduidelijk hoe je kind zich nu voelt en wat de pesterijen met hem/haar doen.
- Verduidelijk de belangrijkste wens van je kind.
- Vraag de school om eerst en vooral te observeren wat er zich op school rondom jouw kind afspeelt (refter, speeltijd, klas).
- Laat de school de nodige tijd om het probleem stapsgewijs aan te pakken. Druk vertrouwen uit in de aanpak van de school. Respecteer het sanctiebeleid van de school. Vraag naar de meest geschikte contactpersoon voor jouw kind binnen de school.
- Maak een nieuwe afspraak om het verdere verloop en de ervaringen van je kind te bespreken. Mogelijk volstaat een telefonisch contact.
- Verwacht niet dat het pesten van vandaag op morgen opgelost is.
- Bedank de contactpersoon voor zijn/haar inspanningen.
- Spreek af dat jij jouw kind op de hoogte zult brengen van het voorbije gesprek.

## WAT DOE JE ALS JE KIND ANDEREN PEST?

Kinderen en jongeren komen thuis niet zomaar vertellen dat ze anderen pesten. Vaak zal de school je op de hoogte brengen of zullen de ouders van het slachtoffer je er over aanspreken. Als je verneemt dat je kind andere kinderen pest, is dat geen prettige boodschap. Toch is het beter dat je wordt aangesproken. Het drukt vertrouwen uit in jouw rol als ouder en is dus zeker geen verwijt.

Probeer een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van wat er precies aan de hand is. Erken dat het voor iedereen beter is dat het pesten zo gauw mogelijk stopt. Geef terug dat je geraakt wordt door de mededeling en dat je nu eerst en vooral met je kind in gesprek zult gaan.

## ALS JE HET VERNEEMT VAN DE OUDER(S) VAN HET SLACHTOFFER:

- Luister naar wat de andere ouder te vertellen heeft en blijf er zelf rustig bij.
- Maak duidelijk dat je de pesterijen in ieder geval afkeurt en dat je de bezorgdheid van de andere ouder begrijpt.
- Leg uit dat je het probleem nu eerst en vooral met je kind wilt bespreken om te horen wat er aan de hand is.
- Vertel ook dat je er voor open staat om het probleem desnoods te bespreken met de school. Een pestprobleem is meestal een groepsgebeuren, dat ook op school moet aangepakt worden.

## ALS DE SCHOOL JE CONTACTEERT:

- Luister naar wat de school te vertellen heeft.
- Zeg de school dat je het probleem in elk geval met je kind zult bespreken en dat je na dat gesprek opnieuw contact zult nemen om verdere afspraken te maken.
- Bespreek thuis het probleem met je kind.
- Vraag aan de contactpersoon op school hoe je als ouder de aanpak van de school kan ondersteunen.
- Maak zo nodig een afspraak met de school om de opvolging en ondersteuning van je kind te bespreken.
- Vraag zo nodig de hulp van de school voor toezicht, begeleiding en opvolging van afspraken.

## PRATEN MET JE KIND:

- Bespreek het probleem met je kind. Luister naar zijn/haar verhaal.
- Keur pestgedrag af. Onderstreep dat je er op rekt dat je kind de pesterijen niet (langer) steunt.
- Wijs op het verschil tussen plagen en pesten. Motiveer waarom pesten voor jou niet kan.
- Wijs je kind op de negatieve gevolgen van pesterijen op het slachtoffer, op zichzelf en op de (klas)groep.
- Geef je kind de kans om het terug goed te maken en om de schade te herstellen: ga samen na hoe dit kan gebeuren. Doe een voorstel aan de school/aan het slachtoffer.
- Druk vertrouwen uit in je kind en reageer positief op elke positieve verandering.
- Blijf je bewust van jouw verantwoordelijkheid en neem die ter harte.
- Zoek eventueel steun om jouw verantwoordelijkheid goed te blijven opnemen. Het is niet altijd makkelijk om rustig en kalm te blijven en het nodige te doen.



## WAT DOE JE ALS JE KIND BETROKKEN IS BIJ PESTEN ALS TOESCHOUWER OF MEELOPER?

- Laat je kind vertellen wat er aan de hand is.
- Wijs je kind op de gevolgen van pesterijen, het verdriet van het slachtoffer, de nadelen voor de pestende kinderen en de groep.
- Vertel je kind dat het pesten moet stoppen en dat hij/zij daarbij kan helpen.
- Wijs op het belang van samenwerking en op de noodzaak om pestsituaties bespreekbaar te maken.
- Bekijk met je kind op welke manier hij/zij verantwoordelijkheid zou kunnen opnemen.
- Overleg op welke manier de school op de hoogte kan worden gebracht van een bestaand pestprobleem (*hoe en aan wie melden?*)
- Bespreek met je kind mogelijke manieren om het pesten af te keuren. 'stop ermee', 'pesten is laf, daar doe ik niet aan mee', 'ik vind pesten helemaal niet leuk en daarom doe ik er niet aan mee',
- 'Nee zeggen' lukt beter wanneer je het samen doet. Zoek uit welke klas- of groepsleden je kind kan aanspreken om hem of haar te steunen.

## OUDERS EN SCHOOLTEAM DOEN ER SAMEN IETS AAN!

- Vraag info over hoe de school omgaat met pesten op school. Een goede aanpak en preventie van pestproblemen is immers belangrijk.
- Zorg dat het thema 'pesten' op de agenda van de oudervereniging en van de schoolraad gezet wordt.
- Streef naar samenwerking met het schoolteam en bekijk samen hoe jullie de schoolwerking kunnen versterken en ondersteunen.
- De schoolraad en de oudervereniging zijn niet de plaatsen om individuele pestsituaties te bespreken. De schoolraad of de oudervereniging kan wel een signaalfunctie naar de school vervullen.
- Organiseer een vormingsavond over pesten voor alle ouders van de school. Je kan hiervoor o.m. terecht bij GO! ouders, KOOGO en VCOV.

Mocht je als ouder het gevoel krijgen dat je geen gehoor vindt bij de leerkracht of directie, richt je dan tot het **Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)**.

## OP ZOEK NAAR EXTRA STEUN OF INFORMATIE:

### Organisaties:

GO! ouders - ouders@g-o.be - 0487 33 21 23  
 KOOGO - www.koogo.be - 0486 87 09 41  
 VCOV - info@vcov.be - 0477 99 47 57

### Onze site:

www.kieskleurtegenpesten.be

