

Pestprotocol

HPC Zetten



Basis	
Wet en regelgeving	
Archief CvB	PZ 7.1.5.
Van toepassing op/voor	Gehele scholengroep Over- en Midden-Betuwe met specifieke invulling per school van hoofdstuk 4

Status	Data	Opmerkingen
Concept (versie/datum)	8 april 2014	
Goedkeuring (dir. / CvB)	OPO 23 april 2014 DO 23 april 2014	
Inspraak (MR)	17 juni 2014-MR HPC	Instemming door de MR op basis van artikel 28 lid c
Vastgesteld (door/datum)	CvB 20 juni 2014	
in werking op (datum)	20 juni 2014	

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
2. Pesten	5
Wanneer is het plagen en wanneer wordt het pesten?	5
Wat is plagen?	5
Wat is pesten?	5
Hoe wordt er gepest?	6
De gepeste leerling	6
Wat zijn mogelijke signalen van gepest worden?	6
De pester	7
De meelopers en andere leerlingen	7
3. Het pestprotocol	8
Uitgangspunten	8
Een vijfsporenaanpak	8
Preventieve maatregelen	9
4. De aanpak na een melding van pesten	10
5. Digitaal pesten	12
Wat is digitaal pesten?	12
Hoe wordt er gepest?	12
Social media	12
Gedragscode social media voor leerlingen en medewerkers	12
Aandachtspunten bij digitaal pesten	12
Bijlagen	
Bijlage I: Convenant tegen pesten	14
Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	15
Bijlage III: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	16

1. Inleiding

Dit is het pestprotocol van HPC Zetten . Het bevat zowel richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, als ook voorwaarden en activiteiten die pesten moeten kunnen voorkomen.

Alle goede voornemens van een school om pesten geen plek op school te geven, staan en vallen met de signalering en/of melding van pestgedrag. Vaak schiet juist het signaleren en/of melden tekort, zodat een leerling met zijn problemen alleen blijft staan.

Dit protocol is erop gericht om iedereen die betrokken is bij onze scholengroep, alle volwassenen en alle leerlingen, op de hoogte te brengen hoe er gehandeld wordt, wanneer er gepest wordt. En ervoor te zorgen een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen docent, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders.

Pesten is altijd onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school, in samenwerking met de ouders. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat het beste kunnen aanpakken.

2. Pesten

Wanneer is het plagen en wanneer wordt het pesten?

Wat is plagen?

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; er is geen machtsverhouding. De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig.

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als **dezelfde leerling regelmatig en systematisch vervelend benaderd wordt**. Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd. Volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie-opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten mensen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak, samen met de ouders en de leerlingen, bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden: vernederen, belachelijk maken
 schelden
 dreigen
 met bijnamen aanspreken

Lichamelijk:	gemene briefjes, e-mailtjes, sms'jes, via digitale middelen trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapengebruik
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes, groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken fiets beschadigen en/of banden kapot steken
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven anderszins afdwingen om iets voor de pester te doen.

De gepeste leerling

Gepest worden kan iedereen overkomen. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken.

Wat zijn mogelijke signalen van leerlingen die gepest worden?

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan

- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven
- Opvallende gedragsverandering

De pester

Pesters zijn vaak de fysiek en/of verbaal sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en proberen ze zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

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 zij vinden dat het slachtoffer erom "vraagt".

Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:

- Zelf vroeger gepest.
- Een problematische thuissituatie.
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij/zij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan 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.

Een groep leerlingen houdt zich afzijdig als er wordt gepest. Ze kunnen zich wel schuldig voelen over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of geen hulp inschakelen.

3. Het pestprotocol

In het pestprotocol is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

Uitgangspunten

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het Convenant tegen pesten (zie bijlage I) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig en pedagogisch verantwoord klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school verzorgt op pestpreventie gerichte (les)activiteiten.

Een vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Convenant tegen pesten verbindt de school zich aan een vijfsporenaanpak. Deze aanpak houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat de directie, de mentoren, de docenten en het onderwijsondersteunend personeel 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.

2. Het bieden van steun aan de leerling die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Er wordt hulp aangeboden.

3. Het bieden van steun aan de pester

De leerling wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen daarvan.

De achterliggende oorzaken worden achterhaald.

Er wordt hulp aangeboden.

4. Het betrekken van de meelopers en andere leerlingen bij het probleem

Het pesten en de rol van deze leerlingen wordt besproken met deze leerlingen.

Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat deze leerlingen kunnen bijdragen aan een verbetering van de situatie. Hier wordt in de toekomst op terug gekomen.

5. Het bieden van steun aan de ouders

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.

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd. Tevens bespreekt de mentor in de klas het pestprotocol en het Convenant tegen pesten. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. Hierbij worden de rol van de pester, de gepeste leerling, de meelopers en de andere leerlingen benoemd.
2. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen. De leerlingen maken aan het eind van deze les(sen) een aantal afspraken met elkaar. Deze kunnen bijvoorbeeld vastgelegd worden in een pestcontract.
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij/zij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek.

4. De aanpak na een melding van pesten

Het HPC maakt veel werk van de bestrijding van pesten omdat we met zijn allen vinden dat veiligheid en goede sfeer behoren tot de kernwaarden van onze school. Dáár hebben we voor gekozen en als die kernwaarden in het gedrang komen, dan vraagt dat om een vertaling in concrete acties.

Bij een doeltreffende aanpak van pesten - een complex probleem - is **samenwerking** cruciaal. Deze notitie regelt die samenwerking: het bevat een aantal afspraken om iets gezamenlijk op te lossen.

(Aan de basis hiervan ligt het zgn. Nationaal Onderwijs Protocol tegen Pesten (Almere 1994), ontwikkeld door een aantal ouderverenigingen, samen met deskundigen op het gebied van pestgedrag. Ook onze eigen ervaringen met de aanpak van pesten op het HPC gedurende een aantal jaren zijn in onze aanpak verwerkt).

Een wezenlijk uitgangspunt bij de bestrijding van pesten is dat het slachtoffer nooit zelf de schuld mag worden gegeven van het pesten. Dit "blaming the victim" gebeurt meestal met verwijzing naar het sociaal onvaardige, of anderszins onaangepaste gedrag van de leerling in kwestie. Hij of zij zou het toch ook wel over zichzelf hebben afgeroepen en daar zou de gepeste leerling toch eerst zelf iets aan moeten doen. Dit is een opvatting die fnuikend is voor een effectieve aanpak van pesten .

De **stellingname** van de school - in de persoon van de afdelingsleider - moet daarom te allen tijde zijn dat er nooit en te nimmer een reden kan bestaan om iemand systematisch te vernederen. De mentor die deze duidelijke positie wil innemen, loopt het risico het contact met een aantal leerlingen te verliezen. Bovendien is de mentor niet bevoegd om - als de situatie daarom vraagt - fikse sancties uit te delen aan de pesters. Daarom is het voor de mentor bijna altijd een haast onmogelijke opgave om in zijn of haar eentje snel en doeltreffend in te grijpen bij pestgedrag van enige omvang.

1. De afdelingsleider van de pester is verantwoordelijk voor de aanpak van pesten. Hij werkt samen met de vertrouwenspersonen. Hij is degene die vanuit de kernwaarden van de school stelling neemt tegen pesten: er is **noóit** een geldige reden of excuus voor.
2. Iedereen die pesten constateert, in de eerste plaats de mentoren maar ook docenten en o.o.p.'ers, afdelingsleiders en teamleiders, neemt contact op met één van de vertrouwenspersonen met het verzoek of die een gesprek wil voeren met de gepeste leerling.
3. De vertrouwenspersoon stelt de verantwoordelijke afdelingsleider direct na dit gesprek op de hoogte van de ernst, de exacte feiten van het gebeuren en van de namen van de pesters. Hij maakt met de gepeste leerling een aantal afspraken om zodoende in de loop van de weken en maanden die volgen, telkens te kunnen nagaan of de maatregelen van de afdelingsleider effect hebben.

4. De verantwoordelijke afdelingsleider informeert de mentor met het verzoek goed te blijven waarnemen en met alle partijen in contact te blijven, maar zich **niet actief** met het pestprobleem in zijn klas bezig te houden. De afdelingsleider doet niet aan waarheidvinding want vertrouwt op de kwaliteit van het gesprek dat de vertrouwenspersoon met de gepeste leerling heeft gevoerd.
5. De afdelingsleider gaat over tot de standaard aanpak van de pester. Hij voert een sanctionerend gesprek dat de bewustwording van de pester over wat hij heeft gedaan, bevordert.

Als de vertrouwenspersoon - na een vervolgesprek met de gepeste leerling - dezelfde pester wéér noemt, dan zet de afdelingsleider de volgende stappen éénmalig:

1. *Hij maakt een afspraak met de andere vertrouwenspersoon (die dus niet de gepeste ondersteunt) om met de pester een gesprek te voeren over de achtergronden van zijn gedrag, d.w.z. deze gaat samen met de pester na wat er eventueel met deze leerling op sociaal-emotioneel gebied aan de hand kan zijn.*
2. *De ouders worden uitgenodigd voor een gesprek op school met de afdelingsleider en de vertrouwenspersoon.*
3. *De pester wordt geschorst.*
4. *De pester wordt verwijderd.*

5. Digitaal pesten

Wat is digitaal pesten?

Digitaal pesten is het pesten of misbruiken via het internet en/of via mobiele telefoon. Digitaal pesten kan nog veel schadelijker zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders makkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

- pestberichten via mail of social media versturen (beledigen, beschuldigen, roddelen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het sturen van haatdragende berichten via mail, chatrooms of social media
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van mogelijk schadelijke berichten

Social media

Niet meer weg te denken bij het dagelijks leven van jongeren is de social media. Social media is een verzamelnaam voor alle internet-toepassingen waarmee het mogelijk is om informatie met elkaar te delen op een gebruiksvriendelijke en 'vaak' leuke wijze. Het betreft niet alleen informatie in de vorm van tekst (nieuws, artikelen). Ook geluid (podcasts, muziek) en beeld (fotografie, video) worden gedeeld via social media. Social media staat voor 'media die je laten socialiseren met de omgeving waarin je je bevindt'. Bekende voorbeelden van social media zijn Facebook, YouTube, LinkedIn, Whatsapp en Twitter.

Gedragcode social media voor leerlingen en medewerkers

Social media zoals Twitter, Facebook, Whatsapp en nog vele andere bieden de mogelijkheid te laten zien dat je trots bent op de school. Tevens kunnen ze een bijdrage leveren aan een positief beeld van de school. Aan de andere kant kunnen berichten op social media (soms onbewust) betrokken leerlingen, personeelsleden en de goede naam van de school schaden. De gedragscode social media voor leerlingen en medewerkers is terug te vinden op het SgOMB intranet en de websites van de scholen.

Aandachtspunten bij digitaal pesten


- 1. Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren en kopiëren, afdrukken, gesprekken opslaan)
- 2. Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij de afzender kan blokkeren.
- 3. Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP-adres van de e-mail af te leiden van welke

computer het bericht is verzonden. Berichten via social media zijn vaak via een persoonlijk profiel gestuurd en daardoor is de zender vaak direct zichtbaar.





4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen met betrekking tot het digitaal pesten. Geef de ouders zo nodig het advies contact op te nemen met andere ouders en met de politie.

De aanpak (hoofdstuk 4) is ook van toepassing op digitaal pesten.

Bijlage I

 Klik op Gereedschappen om bestanden te converteren naar PDF.

Convenant tegen pesten

   
HPC Zetten OBC Huissen OBC Elst OBC Bemmel

Doel: Via samenwerking pestgedrag bij kinderen aanpakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen verbeteren.

De ondertekenaars van dit convenant verklaren het volgende:

1. Pesten is een probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de zestien leerlingen in het voortgezet onderwijs slachtoffer is van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor zowel slachtoffers als voor de pesters. Dit probleem moet door alle betrokkenen aangepakt worden.
2. De schoolleiding gaat uit van een goede samenwerking tussen personeel, ouders/verzorgers en leerlingen.
3. Onze school wil deze samenwerking ook daadwerkelijk aangaan, stimuleren en onderhouden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
 - * te werken op basis van een Vijfsporenaanpak:
 - de algemene verantwoordelijkheid van de school;
 - het bieden van steun aan de leerling die gepest wordt;
 - het bieden van steun aan de pester;
 - het betrekken van de meelopers en andere leerlingen bij het probleem;
 - het bieden van steun aan de ouders.
 - * bewust maken en houden van de leerlingen van het bestaan en de ernst van het pestprobleem.
 - * een gerichte voorlichting over de preventie en de aanpak van het pesten aan alle ouders/verzorgers van de school;
 - * het zorgen voor toegankelijke, actuele informatie over het pestprobleem voor iedereen die met school te maken heeft;
 - * het beschikbaar stellen van middelen opdat de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen, activiteiten voor ouders/verzorgers, de aanschaf van boeken en andere informatie kan worden bekostigd.
5. De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een periodieke zelfevaluatie.
6. Als het convenant is ondertekend, wordt een kopie op een duidelijk zichtbare plaats opgehangen in de school. Het gehele pestprotocol is te vinden op de website van de school.

Getekend namens:

directie/personeel	medezeggenschapsraad	ouderraad	leerlingenraad
--------------------	----------------------	-----------	----------------

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 anderen?)
- 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 weleens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan.

Bijlage III

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- de leerling confronteren met zijn/haar 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 waar te nemen is. Zodra je gedrag gaat interpreteren, 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 je gaat interpreteren, reageer je een gevoel van frustratie op die ander af en confronteer je niet meer, maar kritiseer je.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wil en niet wil, 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 wil duidelijk verder met de jongere. 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 vertoont? 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?

Biedt zo nodig extra hulp aan.

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie aanpak na een melding van pesten in hoofdstuk 4).