

“Actie Plan-Pest Impact”

In veel sportclubs wordt er een anti-pest plan opgesteld. We moeten voorzichtig omgaan met de term “Pesten”. Te vaak nemen kinderen en ouders deze term in de mond. Maar vaak gaat het om plagen of ruzie, dus losstaande gebeurtenissen. Niet dat we dit niet ernstig moeten nemen, maar we moeten toch een beetje kunnen nuanceren. **Dit document biedt een overzicht van wat pesten is of net niet is en hoe we er allemaal kunnen mee omgaan.**



Maar eerst even situeren: slachtoffers van pesten hebben het in de sportclub/school soms erg moeilijk. Angst, verdriet en eenzaamheid zijn voor hen dagelijks terugkerende gevoelens. Soms wordt het voor hen onhoudbaar en hierdoor worden kinderen/jongeren depressief of ziek.

Bijna één kind op twintig heeft er dagelijks mee te maken. Pesten blijft een hardnekkig probleem. Als trainer, ouder kan je dit ook niet alleen oplossen. Pesten aanpakken is een gedeelde verantwoordelijkheid. Ouders en sportclubs kunnen hier best samenwerken. Zo lukt het beter om jonge sporters te steunen en het pesten te doen stoppen.

Als ouder wil je dat jouw kind dit nooit overkomt. Toch is het evenmin een pretje als je hoort dat je kind zelf een pestkop is. Het doet pijn als anderen je kind beschuldigen, je krijgt als ouder het gevoel dat je gefaald hebt.

Vergeet ook niet dat kinderen/jongeren die als ‘toeschouwers’ worden beschouwd onder pesten zullen lijden. Uit angst voor de pesters gaan ze meedoen aan de pesterijen. Er ontstaat een klimaat van onveiligheid, waarin kinderen/jongeren zich onoprecht en asociaal gedragen. Spontaan en vrij samen spelen en leren is er niet meer bij. Zowel trainers, ouders en jonge sporters zijn medeverantwoordelijk opdat het welbevinden van ieder kind optimaal blijft. Daarom is het belangrijk binnen alle schaatsclubs de verdraagzaamheid te bevorderen.

Is plagen ook pesten?

Plagen	Pesten
is onschuldig en gaat vaak samen met humor	men wil bewust iemand kwetsen en kleineren
is tijdelijk	gebeurt herhaaldelijk, stopt niet meteen
speelt zich af tussen gelijken	‘de pestkop ligt altijd boven’
is te verdragen	gebeurt met het doel te kwetsen
meestal één tegen één	een groep zoekt meestal één slachtoffer
doet iedereen wel eens	Gebeurt vaak door dezelfde kinderen/jongeren

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/jongere opgenomen in de groep. Wanneer kinderen grapjes en streken met elkaar uithalen die niet kwetsend bedoeld zijn, spreken we van plagen.

Kenmerken Plagen:

bij plagen is niemand de baas
plagen gebeurt onder vriendjes die elkaar niet echt pijn willen doen
ieder om de beurt plaagt de ander wel eens
niemand voelt zich bang of verdrietig
wanneer iemand het plagen niet meer leuk vindt, kan die gewoon vragen om te 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. Wanneer één of meer kinderen een ander kind regelmatig en met opzet pijn doen, uitlachen, uitsluiten of op een andere manier lastigvallen spreken we van **pesten**.

Kenmerken Pesten:

de pester is duidelijk de baas
de pester is sterker (fysiek of emotioneel) of ouder
andere kinderen kijken naar de pester op
sommige kinderen zijn bang van de pester
de pester wil iemand anders pijn doen
de pester stopt niet na de eerste keer
soms duurt het pesten weken of maanden lang
het gepeste kind weet niet goed wat hij/zij kan doen
het gepeste kind voelt zich alleen, verdrietig of bang
soms werd de pester vroeger zelf gepest

Wat is ruzie maken?

Zowel volwassenen als kinderen maken wel eens ruzie.
Ruzie maken hoort bij samenleven.
Je kan ruzie maken 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.



Ruzie maken mag... hoe raar dit ook klinkt.

Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen.
Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver? Terwijl ze ruziemaken, zoeken ze immers hun positie in de samenleving. Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen.
Er moet dus een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.
Pesten is helemaal iets anders.
Het is berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten merken dat hij waardeloos is.
En dat gebeurt telkens opnieuw!
De pestkoppes zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook.

Pesten: Waar en wanneer?

Pesten komt vooral voor op momenten dat de groep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen.

Welke betrokken partijen?

Niet iedereen is een pester of wordt gepest.
We kunnen ze in **vier groepen** verdelen.

De **meeloper** doet mee met de pester. Hij/zij wil erbij horen.
Vaak is de meeloper zelf bang om gepest te worden

De **stille toeschouwer** vindt het pesten fout en gemeen, maar durft niet reageren uit schrik om zelf gepest te worden

De **helper** neemt het op voor het gepeste kind. Soms durft hij/zij duidelijk reageren.
Soms weet de helper ook niet goed wat te doen.

De **buitenstander** weet niet echt wat er in de groep gebeurt en maakt er zich geen zorgen over.
Hij speelt meestal met andere vriendjes.

Welke vormen van pesten bestaan er?

Verbaal: Woorden gebruikt als wapens door te schelden, vernederen, vernederende opmerkingen maken, Wie een grote mond opzet krijgt vaak respect. Verbaal pesten is ook makkelijk te gebruiken en laat geen bewijzen na.

Fysiek: Vechten, slaan, schoppen,

Materiaal: Stelen en vernielingen aanrichten

Uitsluiten of negeren(sociaal): Het moedwillig negeren van iemand, blijkt voor het geestelijke en fysieke welzijn nog erger te zijn dan actief pesten.

Cyberpesten: Pesten via internet, sms of e-mail.

Stop Spesten!



Enkele vooroordelen rond pesten!

Pesten zal vanzelf wel over gaan

Fout! Wanneer er niets aan gedaan wordt, zal het enkel maar erger worden.

Je wordt van pesterijen harder

Plagerijen leiden tot enige hardheid maar pesterijen 'breken' slachtoffers.
De gepeste worden overtuigd van hun minderwaardigheid en onzekerheid.
Het pesten is dus geen stimulans, maar een belemmering voor hun ontwikkeling.

Slachtoffers lokken het meestal zelf uit.

Ja en nee. Dit is soms het geval, maar het mag zeker niet veralgemeend worden.

Mogelijke gevolgen van het pesten!

Als we beseffen wat de gevolgen kunnen zijn, gaan we zeker onze ogen niet sluiten voor de signalen. Het blijft niet bij blauwe plekken of een nachtje piekeren over een kwetsend woord. De pesterijen kunnen een leven lang iemand achtervolgen. De gevolgen voor **beide** partijen zijn niet te onderschatten. Iedereen gaat lijden onder de pesterijen omdat de groepsgeest bedorven is.

Het slachtoffer kan:

een minderwaardigheidsgevoel krijgen en zich daardoor onzeker gedragen
amper nog voor zichzelf opkomen
zijn vertrouwen verliezen tegenover andere mensen
schoolangst hebben, maar ook andere angsten kunnen de kop opsteken later in het leven
concentratiestoornissen ontwikkelen
geen initiatieven meer durven nemen
in het ergste geval depressief worden en later zelfmoordneigingen vertonen.

Waarom kiezen voor een anti-pest klimaat?

Een anti-pest campagne organiseren omdat kinderen en jongeren vaak de stap niet durven zetten naar een volwassene om te zeggen dat ze gepest worden.

Veel voorkomende drempels zijn:

ze schamen zich voor wat ze overkomt
ze zijn bang dat ze niet geloofd zullen worden
ze vrezen nog ergere pesterijen uit wraak
ze denken dat ze zelf de schuld zullen krijgen
ze kunnen moeilijk inschatten welke handelingen of uitspraken accepteerbaar zijn.

Bij vermoeden van pesten dienen wij als volwassenen onze aandacht te verhogen, nog beter te observeren. Vaak wordt bijlange niet alles verteld.

Dan rijst de vraag hoe we het best tot een oplossing komen.

Duidelijke afspraken binnen een sportclub zijn nodig. Een uniforme aanpak geeft de beste resultaten.

Hoe kun je zien dat jouw kind gepest wordt?

Kinderen/jongeren die gepest worden, houden er vaak het zwijgen toe. Ze schamen zich of voelen zich schuldig. Vaak leeft bij hen ook de vrees dat de pesterijen zullen toenemen wanneer trainer, club API of ouders op de hoogte worden gebracht.

Kinderen/jongeren houden er bovendien niet van hun ouders op te zadelen met problemen waarvoor zij zich verantwoordelijk achten.

Kortom, kinderen/jongeren kroppen hun pijn, onmacht en verdriet soms heel lang op.



Er zijn veel signalen die erop kunnen duiden dat een kind wordt gepest. Deze signalen zijn niet altijd even helder. Ze kunnen ook wijzen op een ander probleem. Dat kinderen zich anders, meer gespannen en/of depressief gaan gedragen nodigt in elk geval uit tot een gesprek.

Kies een gepast moment om te horen wat er aan de hand is.

Blijf zelf rustig en leg je toe op het aandachtig beluisteren van je kind.

Signalen die wijzen op een mogelijk probleem;

Het valt je op dat jouw kind zich opvallend anders gaat gedragen. Anders dan voorheen ...
is jouw kind bang om naar de sportclub te gaan, vertrekt het vaak te laat/heel vroeg of wijkt het af van de normale (fiets)route,
vraagt jouw kind steeds of het (met de auto) naar training gebracht kan worden,
wil jouw kind om onduidelijke redenen thuis blijven,
zakken de punten op school van je kind, klaagt jouw kind 's ochtends als het naar school moet dat het ziek is (buikpijn, nekpijn, hoofdpijn, verkramping, ...),
komt jouw kind thuis van training met vieze of kapotte kleren of sporttas,
raakt jouw kind steeds spullen kwijt,
raakt jouw kind vaak zakgeld kwijt, vraagt het vaak om geld of steelt het (om aan de pester te geven),
trekt jouw kind zich terug, is het stil en lijkt het zijn of haar zelfvertrouwen kwijt te zijn,
is jouw kind gespannen en angstig,
krast jouw kind zich,
is jouw kind zijn of haar eetlust kwijt of zegt het dat het eten niet smaakt,
heeft jouw kind nachtmerries, bedwatert het opnieuw of huilt het zichzelf in slaap,
heeft jouw kind onverklaarbare blauwe plekken of verwondingen,
is jouw kind chagrijnig, snel boos of lastig,
is jouw kind vaak alleen, brengt het geen vriendjes meer mee naar huis,
weigert jouw kind te vertellen wat er aan de hand is, of geeft het ongeloofwaardige verklaringen voor zijn of haar gedragsveranderingen,
wordt jouw kind gecyberpest .

Let op!

Veel van deze signalen kunnen duiden op pesten, maar dat hoeft niet!

Er kunnen ook andere redenen zijn voor de gedragsverandering die zich voordoet.

Ouders kennen hun eigen kind het best en weten hoe hun kind aangeeft dat het zich niet goed voelt.

Als je vermoedt dat jouw kind op training (of elders) wordt gepest, neem dan contact op met de club API van de sportclub. Dan kunnen jullie samen bekijken hoe jullie het pestprobleem zullen aanpakken. De stem van je kind mag je in geen geval vergeten.

Zo wordt duidelijk dat zijn of haar stem er wel degelijk toe doet.

Kinderen/jongeren voelen zich veiliger en beter gerespecteerd wanneer ze mee mogen beslissen over de aanpak van hun pestprobleem.

Advies 1

Sportclub en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen.

Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders eigenhandig het probleem willen oplossen.

Er moet overleg zijn met de trainers, API en/of de directie.

Ook de ouders kunnen dus steeds met vragen terecht bij de club API

Advies 2

Voor een pestgedrag tijdens training blijft de inbreng van ouders bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie en tot het ondersteunen van de aanpak de club en/of API.

Neem EERST contact op met de club API alvorens in contact te treden met de ouders van de andere partij.

De emotionele betrokkenheid bij uw eigen kind/jongere kan soms te groot zijn om een juist inzicht te krijgen.

Advies 3

Ouders maken thuis tijd om met hun kinderen over het probleem te praten en laten het kind duidelijk aanvoelen dat ze achter de aanpak van de club API of club staan.

Geloof samen met uw kind dat er een eind aan pesten zal komen.

Advies 4

Indien u erachter komt dat uw kind zijn probleem niet durft melden, vragen wij u om uw kind in eerste instantie toch te stimuleren om naar de club API toe te stappen.

Pas als dit niet lukt, neemt u alleen contact op.

Advies 5

Ouders geven zelf het goede voorbeeld hoe een conflict kan opgelost worden. Stimuleer uw kind om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

Advies 6

Stimuleer uw kind zeker niet om het recht in eigen hand te nemen en zeker niet op een gewelddadige manier.

Advies 7

Indien uw kind als pester reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Wijs wel in een gesprek op de gevolgen van het pestgedrag en laat duidelijk uw afkeuring blijken. Reageer ook positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.

TIPS VOOR OUDERS VAN GEPESTE KINDEREN

Luister naar het verhaal van je kind.

Zoek samen naar geweldloze manieren om te reageren. Bespreek het probleem met de club API.

Steun je kind in de gedachte dat er een eind aan het pesten komt.

Lees samen met je kind verhalen over pesten.

Help je kind zijn/haar zelfrespect terug te krijgen. Stimuleer je kind tot het blijven beoefenen van zijn sport.

Blijf in gesprek met je kind.

Laat je kind opschrijven wat het meemaakt.

Laat je kind een sociale vaardigheidstraining volgen. Schakel eventueel deskundige hulp in.

TIPS VOOR OUDERS VAN KINDEREN DIE PESTEN



Neem het probleem van uw kind serieus.

Raak niet in paniek (elk kind loopt kans pester te worden) Probeer achter de mogelijk oorzaak te komen.

Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het gedrag van uw kind. Maak je kind duidelijk dat u achter de beslissing van de club staat. Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining.

Schakel eventueel deskundige hulp in.

TIPS VOOR OUDERS VAN MEELOPERS / TOESCHOUWERS

Vraag na wat er precies gebeurt.

Stimuleer je kind om de trainer of club API op de hoogte te brengen.

Maak een verschil tussen klikken en melden.

Klikken doe je omdat je wil dat iemand straf krijgt. **Melden** doe je omdat je wil dat iets ophoudt.

Maak je kind duidelijk dat het pesten moet stoppen. Bedenk samen oplossingen.

Steun je kind om iets te ondernemen. Neem contact op met de club API.

TIPS VOOR ALLE OUDERS

Neem het probleem serieus: het kan ieder kind overkomen. Neem ouders van het gepeste kind serieus.

Neem ouders van het pestende kind serieus.

Praat met je kind over pesten, over de relaties binnen een sportclub. Streef naar een goede communicatie.

Stimuleer je kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan. Corrigeer je kind bij ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag.

Geef zelf het goede voorbeeld.

Leer je kind voor anderen op te komen. Leer je kind voor zichzelf op te komen.

Adviezen VOOR DE GEPESTE

Niemand wil gepest worden.

Niemand vindt pesten leuk, dus je vindt zeker iemand die je zal begrijpen.

Hoe langer je wacht om er over te praten, hoe langer de pester jou kan blijven lastig vallen.

Enkele tips:

Je mag natuurlijk met een vriendje praten, maar zoek ook een volwassene.

Praat met iemand waarbij je een goed gevoel hebt: mama, papa, broer of zus, de trainer, de club API

Je hoeft je zeker niet te schamen. Het is niet jouw schuld dat je gepest wordt

Geloof dat grote mensen je willen helpen

Kies een rustig moment en zeg dat je iets wil vertellen dat een beetje moeilijk is.

Vraag de volwassene om niets te doen dat jij niet wil.

Als je liever met een buitenstaander praat, kan je bellen naar de Kinder- en jongerentelefoon 1712

Misschien heeft de pester je bang gemaakt door te zeggen dat je er met niemand mag over praten of ... ?

Op die manier stopt het pesten natuurlijk niet en kan niemand er iets aan doen. Wanneer je verdrietig bent of pijn hebt, moet je dat aan iemand vertellen.

Dat is echt niet hetzelfde als klikken.

Wat kan je doen als je gepest wordt?

Advies 1: Zorg dat je niet alleen bent.

Met één of meer vriend(in)en om je heen houd je pesters makkelijker op afstand.

Zorg ervoor dat je terecht komt in een leuke groep waar je jezelf kan zijn.

Lukt het bv. niet op school, dan lukt het misschien wel op de sportclub, in de jeugdbeweging, bij je gameploegje...

Blijf in een grote groep met meerdere kinderen.

Advies 2: Steek de schuld niet op jezelf.

Zelfs al bekruipt je dat gevoel, toch mag je je niet neerleggen bij wat je overkomt.

Jij moet je niet schamen of verontschuldigen voor de pesterijen.

Het zijn de pesters die in de fout gaan en hun houding moeten aanpassen.

Advies 3: Schrijf neer wat je voelt.

Het lukt soms om je ervaringen te noteren in een dagboek.

Zo kan je je gedachten en gevoelens ordenen en krijg je een beter inzicht in wat er gebeurt.

Advies 4: Neem iemand in vertrouwen en zoek steun.

Blijf niet met je probleem zitten.

Zoek iemand die je kan vertrouwen, die echt wil luisteren: een vertrouwenspersoon,...

Heb de moed om te praten over wat je raakt. Zoek een rustig moment om het te vertellen.

Zeg duidelijk dat je niet wil dat hij/zij meteen iets onderneemt.

Vraag vooral om te luisteren en mee na te denken over een volgende stap om het pesten te doen stoppen.

Er is ook externe hulp mogelijk: Je eigen Club API, <https://awel.be/babbel#chat>

Advies 5: Kom op voor jezelf.

Opkomen voor jezelf is niet altijd gemakkelijk maar het is wel iets dat je kan leren.

Advies 6: Je kan je bv. inschrijven voor een sociale vaardigheidstraining.

<https://www.caw.be/jac/hoe-wij-helpen/preventie/sociale-vaardigheidstraining/>

Daar leer je o.a. trucjes om contact te leggen, vrienden te maken of duidelijk te maken dat je iets niet wil.

VB; Loop rechtop, zelfverzekerd en met opgeheven hoofd (lichaamstaal speelt een essentiële rol!)

Kijk in de spiegel en zeg met luide stem 'nee' of 'laat me met rust'. Dit houdt de pester of afstand!

Speel de bedreigende situatie na in een rollenspel en oefen hoe je rustig en zelfverzekerd kan reageren.

Negeer het pesten en doe alsof je er niet door geraakt wordt. Draai je om, loop snel weg en vertel het aan een volwassene.

Advies 7: Gebruik humor.

Het is moeilijk om je te pesten als je het pesten niet ernstig neemt!

Reageer op spottende opmerkingen met telkens hetzelfde antwoord. Dit verveelt de pestkop.

Leer vervelende gewoonten die aanleiding kunnen geven tot pesten, af

Hoe pak je cyberpesten het beste aan?



Ruim 10% van de 9 tot 16-jarigen is slachtoffer van cyberpesten.

Als ouder kan je geen expert worden in Instagram, SnapChat, Chatroulette, Facebook, MSN Messenger, Flickr of Ask.fm

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 communicatietechnologieën), 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.
- cyberpesten 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 cyberpest problemen (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. (<https://www.childfocus.be/nl/preventie/clicksafe-veilig-internetten>)

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.

Besprek 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 ('etiquette') en gsm. Bekijk met je kind hoe het met Facebook en MSN kan omspringen (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 of sportclub willen, niet meer computeren of gsm'men) 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, pest-chats 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 gsm nr, 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, komen ze uit de sportclub praat met de club API, net zoals je dat met gewoon pesten doet.

Doe bij ernstige gevallen aangifte bij de Federal Computer Crime Unit (via 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 sportclub.

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 sportclub toe).

Bereid de stap naar echte verontschuldigheden voor en kijk toe op de uitvoering.



Twee vuistregels om mee te geven aan je kinderen :

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 houd je ook voor jezelf.

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.

Meer info over veilig internet: www.clicksafe.be

	<p>Bronnen voor dit "Actie Plan-Pest Impact" zijn; Draaiboek bij pesterijen "De Krekkel Zelzate" en de hieronder vermelde websites</p> <p>www.pestten.net www.pestten.be</p> <p>Vol nuttig tips en adviezen →</p>	<p>www.clicksafe.be www.kieskleurtegenpesten.be</p> <p>www.jeugdenvrede.be www.grenswijs.be/</p> <p>www.ethicsandsport.com www.omgaanmetpesten.nl</p>
--	--	--