PROTOCOL tegen (cyber)pesten: engagement OUDERS

Een positief engagement t.o.v. de SOCIALE MEDIA en INTERNETGEBRUIK

Het internet is tegenwoordig een onmisbare informatiebron geworden, zowel voor volwassenen als voor kinderen. Onze kinderen zijn vaak enthousiaste gebruikers van verschillende online platforms zoals e-mail, chat en sociale media. Echter, naast de vele voordelen zijn er ook bepaalde gevaren en nadelen verbonden aan dit gebruik.

Het is belangrijk om te erkennen dat het internet een openbare plaats is. Net zoals in openbare sociale contacten moeten kinderen leren om zich verantwoordelijk te gedragen. Helaas zien we op onze school regelmatig conflicten en zelfs pesterijen ontstaan als gevolg van kwetsende berichten die kinderen thuis op sociale media plaatsen.

Daarom willen we u als ouders vragen om samen met ons te werken aan het bevorderen van een veilige en respectvolle online omgeving voor onze kinderen.

Hieronder zijn vijf tips opgesomd om hiermee gepast om te gaan.

1. ***Communicatie***

Praat regelmatig met uw kinderen over hun online activiteiten en moedig open communicatie aan over eventuele problemen die ze tegenkomen.

2. ***Bewustwording***

Leer uw kinderen over de mogelijke gevaren van het internet, zoals cyberpesten, online predators en het delen van persoonlijke informatie.

3. ***Gedragscode***

Stel duidelijke regels en verwachtingen op voor het gebruik van sociale media en benadruk het belang van respectvol gedrag online.

4. Toezicht

Houd toezicht op de online activiteiten van uw kinderen en help hen bij het maken van verstandige keuzes over wat ze delen en met wie ze communiceren.

5. Ondersteuning

Bied uw kinderen emotionele steun en begeleiding als ze te maken krijgen met online problemen, zoals cyberpesten of online intimidatie.

Nuttige links:

https://www.mediawijs.be/nl/13jaar
https://www.watwat.be/nudes-sturen
https://childfocus.be/nl-be/Online-veiligheid/Ouders

Samen kunnen we ervoor zorgen dat onze kinderen op een **veilige en verantwoorde manier** gebruik maken van het internet.

Laten we samenwerken om een **positieve online cultuur** te bevorderen waarin respect, vriendelijkheid en empathie centraal staan.

HULP OUDERS is NOOD- zakelijk in onze SAMEN-aanpak

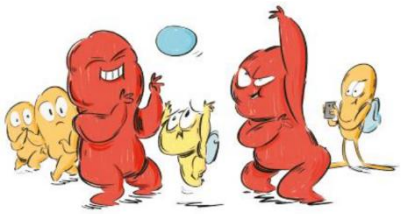
Ouders zijn noodzakelijke partners in de aanpak van pesten op school. De hulp van ouders ondersteunt de strijd tegen pesten. Ze versterken acties en maatregelen die op **school** worden genomen.

Pesten is immers een wijdverspreid probleem. Ongeveer **1 op 6 kinderen** en jongeren in Vlaanderen wordt gepest.

Wat is pesten?
Pesten is niet hetzelfde als plagen. Plagen is onschuldig, voor het plezier maar er blijft respect voor elkaar en het kind blijft opgenomen in de groep. Pesten daarentegen is herhaald gedrag met de bedoeling om de andere(n) schade toe te brengen.

Wat zijn de gevolgen van pestgedrag?
Gepest worden doet pijn en richt schade aan. Het kan kinderen zeer sterk en blijvend beïnvloeden. Zowel de kinderen die gepest worden, zij die getuige zijn van pestgedrag als degene die het pestgedrag vertoont kunnen de gevolgen tot lang na de kindertijd voelen. Merk op: de woorden ‘slachtoffer’ en ‘pester’ worden vermeden. Ze drukken een stempel op de betrokkenen en kunnen verder negatief gedrag versterken.

Er is geen algemene lijn of gemeenschappelijk kenmerk te vinden van kinderen die gepest worden. De ‘reden’ voor de keuze van een doelwit ligt enkel en alleen bij degene die pest. Wie gepest wordt, is daar dus nooit verantwoordelijk voor. Geen enkel kenmerk van een kind verantwoordt het pesten.



Pesten aanpakken: wat kunnen ouders thuis doen?

A. Thuis een veilige omgeving creëren

Het idee leeft dat kinderen die gepest worden daar op een of andere manier zelf schuld aan hebben. Ze zouden ‘zwak’ of ‘passief’ overkomen en krijgen het advies om het pesten te negeren, voor zichzelf op te komen of terug te vechten. Wees alert voor zulke

boodschappen! Geef kinderen die gepest worden duidelijk de boodschap dat zij zelf geen schuld hebben. Pesten kan nooit gerechtvaardigd worden.

Beschuldigingen en verwijten stoppen pesten niet. Integendeel: ze zorgen ervoor dat kinderen hun problemen vaak verborgen houden. Om met een ouder of een andere volwassene te praten over een probleem, moeten kinderen zich veilig voelen. Ze willen dat je aandachtig luistert, hun zorgen ernstig neemt, niet overhaast reageert… Soms vragen kinderen om de school niet in te lichten. Leg dan uit waarom dat volgens jou wel belangrijk is en betrek je kind in wie je wanneer aanspreekt.

B. Een weerbare houding stimuleren

Hopen dat het pesten vanzelf overgaat is een strategie die zelden werkt. Ook geweld bestrijden met geweld, werkt niet. Een weerbare of assertieve houding is beter. Deze houding kenmerkt zich door een lichaamstaal die eigenwaarde toont (oogcontact, stevige houding…) en een klare stem. Je kan dit samen met je kind oefenen door op een sterke manier 'stop' te zeggen.
Je kan dit principe van kleins af aan oefenen met je kind. De verschillende stappen zijn:

- Stop, dit vind ik niet fijn, hou daar mee op! (tegelijkertijd het STOP-gebaar maken met de hand)
- Eén keer herhalen: 'Stop, hou daar mee op!'
- Als de andere toch verder doet met pijn doen, afpakken, beledigen… moet het kind hulp zoeken bij de leraar, leiding, ouder...

C. Omgaan met kinderen die gepest worden

Ouders kunnen veel doen door open te staan voor een gesprek en aandachtig te luisteren. Leer kinderen problemen aan te pakken en na te denken over constructieve oplossingen. Geloof en ondersteun hen om juist te handelen.

Als er een wondermiddel bestaat om pesten te voorkomen is het zelfvertrouwen. Door te werken aan hun zelfvertrouwen, staan kinderen sterker om problemen op te lossen en eventueel hulp te zoeken. Het helpt om te leren leven met verschillen en om gezonde relaties aan te gaan.

D. Omgaan met kinderen die pesten

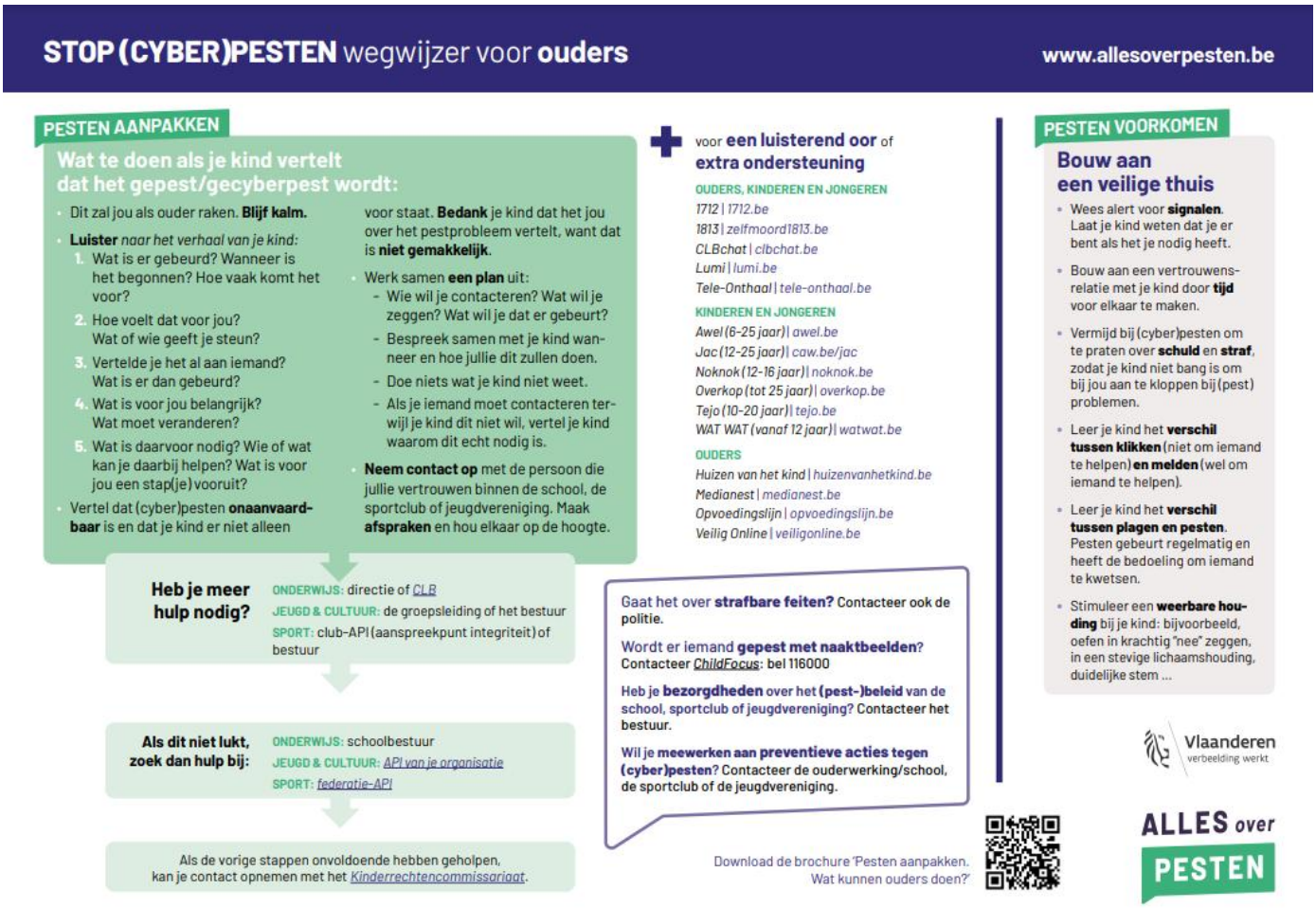
Het is belangrijk om het pestgedrag af te keuren en niet het kind zelf. Kinderen zijn volop aan het leren en kunnen hun gedrag veranderen. Dit betekent niet dat ze geen verantwoordelijkheid moeten opnemen voor hun gedrag. Probeer zelf een voorbeeld te zijn van respectvol en weerbaar gedrag en leer je kind omgaan met verschillen.

- Moedig je kind aan om na te denken, te leren, te groeien en zijn gedrag te veranderen;
- stimuleer je kind om stappen te nemen om de schade te herstellen (in samenspraak met het slachtoffer);
- geef hem/haar wel de duidelijke boodschap dat je het pestgedrag niet aanvaardt;
- help je kind om empathie te tonen, zich positief te gedragen en verantwoordelijkheid op te nemen.

E. Omgaan met kinderen die omstaander zijn

De grootste groep kinderen wordt niet gepest en pest niet zelf. Ze kijken toe maar zeggen niets. Soms lachen ze zelfs mee. Toch vinden veel kinderen het niet leuk dat anderen gepest worden. De mogelijkheden van kinderen om elkaar te helpen worden vaak onderschat.

Omstaanders kunnen medestanders worden als ze steun zoeken bij elkaar om het pesten te stoppen. De geheimhouding doorbreken en de hulp inroepen van vrienden en volwassenen is heel belangrijk. Ouders kunnen hun kinderen leren om hun kracht te herkennen en de moed te tonen om het pesten te stoppen.

Stimuleer je kind om

- het kind dat gepest wordt, te steunen door iets positiefs te zeggen tegen hem/haar;
- niet te lachen of toe te kijken als iemand gepest wordt;
- hulp te zoeken van een volwassene of van vrienden om samen op te komen tegen het pesten.