

Pestprotocol, versie 2024



Inhoudsopgave

- ❖ Doel van dit pestprotocol
- ❖ Voorwaarden
- ❖ Verschil tussen plagen en pesten
- ❖ Regels die gelden op deze school
- ❖ Vreedzame school
- ❖ Waarom wordt er gepest en hoe herken je pestgedrag
- ❖ Cyberpesten
- ❖ Het stappenplan
- ❖ Begeleiding van het gepeste kind en de pester
- ❖ Adviezen van de school
- ❖ Nazorg

Bijlage 1: consequenties

Het doel van dit pestprotocol:

De basisschoolperiode moet voor alle kinderen plezierig zijn en een gevoel van veiligheid bieden, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Om dit doel te bereiken zijn duidelijke richtlijnen nodig, waar iedereen zich aan dient te houden.

Door onze regels en afspraken zichtbaar te maken, kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar hierop aanspreken.

Door elkaar te steunen, wederzijds respect te tonen en vooral ieder in zijn/waarde te laten, stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!

Leerkrachten, kinderen, ouders en de Kindcentrumraad onderschrijven gezamenlijk dit PESTPROTOCOL.

Voorwaarden:

Wanneer er gepest wordt moet dit als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: kinderen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders/ verzorgers.

De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.

Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.

Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak.

Als het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert, dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.

Om een duidelijk beeld te krijgen wat pesten, plagen en het verschil hiertussen is, hebben wij dit kort hieronder samengevat.

Wat is pesten?

'Iemand wordt getreiterd of is het mikpunt van pesterijen als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen'. Je noemt iets pesten als er sprake is van een ongelijke machtsverhouding. Als er gepest wordt, is het ene kind altijd sterker dan het andere. De pestkop misbruikt zijn macht. Het slachtoffer heeft moeite zich te verdedigen. Het is steeds dezelfde persoon die wint of die verliest. Meestal gebeurt pesten niet zomaar een keer, maar is er sprake van herhaaldelijk gedrag.

Wat is plagen?

Bij plagen is er sprake van incidenten. Er wordt een grapje gemaakt, een persoon zegt iets, een andere zegt iets terug, maar dit is niet kwetsend bedoeld. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. De machtsverhouding is gelijk. Plager(s) en geplaagde(n) hebben een gelijke of bijna gelijke macht. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

Als kinderen aan elkaar gewaagd zijn, is er sprake van plagen. De ene keer doet de één iets vervelends, een volgende keer is het de ander. Plagen hoort erbij. Daar moet je tegen kunnen en is iets waar kinderen mee om moeten leren gaan. Plagen is een manier om grenzen te verkennen: hoever kan ik gaan? Plagen verduidelijkt iemands sterke en zwakke punten. Plagen is een spelletje. Niet altijd leuk, maar nooit bedreigend. Pesten is dat wel.

REGELS DIE GELDEN IN ALLE GROEPEN OP KC de Haren

1. Benader/behandel de ander zoals je zelf benaderd/behandeld wilt worden.
2. Vertel het aan de juf of meester wanneer er iets gebeurt wat jij niet fijn of gevaarlijk vindt.
3. We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken geen scheldwoorden;
4. Ben je boos? Probeer er over te praten of ga anders naar de meester of de juf.
5. Spullen van een ander kind behandel je met respect.
6. Kinderen die pesten zitten zelf in de nesten!
7. Word je gepest of heb je ruzie? Praat er thuis ook over, je moet het niet geheim houden. Is het opgelost? Dan kunnen we vergeven en vergeten.
8. We luisteren naar elkaar en nemen de ander serieus.
9. Jij mag er zijn!
10. Op KC de Haren is iedereen welkom!

Vreedzame school

Op KC de Haren werken wij met de methode "Vreedzame School".

De Vreedzame School streeft ernaar om kinderen te leren:

- op een positieve en zorgzame manier met elkaar om te gaan
- op een democratische manier met elkaar beslissingen te nemen
- constructief conflicten op te lossen
- verantwoordelijkheid te nemen voor elkaar en voor de gemeenschap

Voor verdere uitleg over deze methode verwijzen wij graag naar de uitwerking van de Vreedzame School.

Waarom wordt er gepest en hoe herken je pestgedrag

Mensen kunnen om uiteenlopende redenen pesten. Een pestkop pest meestal om onzekerheid te verbergen en macht te krijgen. Met zijn gedrag geeft de pestkop zichzelf een (stoere) houding. Anderen gaan tegen hem opkijken. Soms pest iemand om eigen frustraties af te reageren of uit onmacht om op een gelijkwaardige manier met anderen om te gaan. Ook jaloezie kan een reden zijn om te pesten. Meestal weet de pester zelf niet goed waarom hij het doet. Hij beseft ook niet wat het met de gepeste doet. Daarom voelt de pester zich niet schuldig. Het was immers 'maar een grapje'.

Er is onderzoek gedaan naar de oorzaken van pesten bij kinderen. Waarom pesten kinderen andere kinderen? Drie oorzaken die uit wetenschappelijk onderzoek blijken, zijn:

- Gebrek aan aandacht van ouders,
- Geen correctie door ouders op agressief gedrag kind
- Fysieke straffen door ouders als het kind iets verkeerd doet.

Deze drie oorzaken liggen in de opvoeding van het kind.

In gesprekken met ouders en kinderen wordt ook het zelf gepest worden genoemd als oorzaak om zelf anderen te gaan pesten.

Bij pesten zijn altijd omstanders betrokken. Voor een deel zijn dit meelopers die zelf ook pesten. Maar het merendeel bestaat uit mensen die doen of ze niets merken. Zo lopen ze minder risico om zelf te worden gepest of buitengesloten. Vaak voelen ze zich wel schuldig, maar uit angst voor hun eigen veiligheid grijpen ze niet in. Wie het toch voor het slachtoffer opneemt, wordt meestal de mond gesnoerd. Omstanders leggen de schuld regelmatig bij de gepeste zelf. Ze zeggen dat hij of zij het zelf uitlokte.

Om pestgedrag te kunnen herkennen, is het belangrijk om te weten welke signalen er kunnen ontstaan.

Signalen van pesterijen kunnen o.a. zijn:

Primaire signalen

- Het kind wordt (herhaaldelijk) op een gemene manier gepest, uitgescholden, bespot, gekleineerd, belachelijk gemaakt, vernederd, bedreigd of gecommandeerd.
- Klasgenoten lachen hen op een spottende en onvriendelijke manier uit.
- Ze worden lastiggevalen, weggeduwd, gestoten, gestompt, geslagen, geschopt en ze zijn niet in staat zichzelf adequaat te verdedigen.
- Betrokken zijn bij 'twisten' of 'ruzies' waarin ze zich totaal niet kunnen verdedigen en waaruit ze soms huilend proberen te ontsnappen.
- Hun boeken, geld of andere eigendommen worden beschadigd of slingeren rond.
- Ze hebben blauwe plekken, verwondingen, sneeën, schrammen of gescheurde kleding die ze niet op een normale manier opgelopen kunnen hebben.

Secundaire signalen (school):

- Ze zijn (vaak) alleen en ze worden uitgesloten door de klas tijdens pauzes.

- Ze lijken geen enkele goede vriend in de klas te hebben.
- Ze worden vaak als laatste gekozen bij het samenstellen van een team.
- Ze proberen in de pauze dicht bij de leerkracht te blijven, hier voelen ze zich veilig en kunnen beter opschieten met volwassenen dan met leeftijdgenoten.
- Ze vinden het erg moeilijk hardop te praten in klas (angstige en onzekere indruk).
- Ze zien er bang, ongelukkig, neerslachtig en huilerig uit.
- Ze tonen een plotselinge of geleidelijke verslechtering in schoolresultaten.
- Ze kunnen onder leeftijdsgenoten moeilijk voor zichzelf opkomen.
- Ze verliezen de belangstelling voor hun schoolwerk en halen lagere cijfers. Het vertonen van onverwacht gedrag (bv spontane driftbuien) kan een gevolg zijn.
- Ze gaan niet graag naar school en proberen op er steeds onderuit te komen.

Dit zijn voorbeelden van situaties die zich voor kunnen doen. Leerkrachten en ouders moeten daarom alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling nemen wanneer bepaalde gedragingen hun norm overschrijden. Steeds weer geldt hier: “Wat jij niet fijn vindt, doe dat ook niet bij een ander!”

Cyberpesten

Een veel voorkomend probleem is tegenwoordig “cyberpesten”. Kinderen worden vrijwel de hele dag geconfronteerd met social media. Social Media een fijn medium die in het onderwijs veelvuldig ingezet kan worden, maar dit medium wordt helaas ook gebruikt voor andere doeleinden.

Men kan iemand op verschillende manieren gaan cyberpesten. Het gaat om kwetsende of bedreigende teksten bijvoorbeeld via chatprogramma's als Tik Tok, Whats App of Facebook. Men kan ook beledigende foto's, video's of persoonlijke gegevens van het slachtoffer op het internet of op sociaalnetwerksites plaatsen (cyberbaiting) zoals Facebook en Twitter. Dan is er sprake van cyberstalking, waarbij één of meerdere daders doelbewust een slachtoffer lastig blijft vallen en er kan op fora en vrij bewerkbare pagina's, bijvoorbeeld Wikipedia, beledigende of bedreigende informatie geplaatst worden.

Kenmerken

- Cyberpesten gebeurt vaak anoniem. De daders voelen zich veilig, ongenaakbaar en onherkenbaar, waardoor ze weinig terughoudend zijn.
- Cyberpesten is ernstiger dan "gewoon" pesten, omdat dader en slachtoffer niet in direct contact met elkaar staan, maar enkel via de computer verbonden zijn. Ook worden hierdoor grenzen verlegd en gaat de dader verder. De dader voelt zich niet geremd, waardoor meerdere mensen het te weten komen.
- Niet enkel fysiek of sociaal dominante personen doen aan cyberpesten. Door zijn kennis over het internet voelt de dader zich vaak machtiger dan het slachtoffer en denkt dan 'veilig achter de computer' zijn slag te mogen slaan.
- Het slachtoffer voelt zich onveiliger dan bij gewoon pesten want hij is nergens vrij; niet op het werk, school of thuis.
- De impact van cyberpesten is groter dan bij gewoon pesten, want er zijn veel meer toeschouwers door het medium internet.
- Cyberpesten is niet terug te draaien – vaak blijven de gegevens op internet bestaan, zodat het slachtoffer er jaren nadien nog mee geconfronteerd kan worden.

Ouders en leerkrachten spelen bij het tegengaan van cyberpesten een belangrijke rol. Door het kind te begeleiden bij het surfen op internet en ervoor te zorgen dat zij/hij het meldt als er dingen gebeuren die niet goed zijn, is men goed op de hoogte. Ook voorlichting over hoe om te gaan met wachtwoorden, persoonlijke gegevens en het plaatsen van informatie is belangrijk. Leerkrachten hebben in hun lessen een voorlichtende functie over wat internet is. Bij geconstateerd wangedrag kan via de schoolservers de vandaal opgespoord worden en via het sanctiebeleid acties ondernomen kunnen worden.

Het stappenplan

Wanneer er “pestgedrag”esignaleerd is, is het belangrijk om de juiste stappen te nemen. Om te voorkomen dat iedereen hierin een eigen weg gaat bewandelen, hebben wij een stappenplan opgezet die voor iedereen te volgen is en vooral belangrijk, welke voor iedereen hetzelfde is.

STAP 1:

Eerst zelf (en samen) proberen eruit te komen. Dit kan één op één (pester en gepeste), of met behulp van mediators (vreedzame school).

STAP 2:

Op het moment dat één van de kinderen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de leerkracht/mentor voor te leggen.

STAP 3:

De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderend gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ ruzies tussen dezelfde kinderen volgen sancties.

STAP 4:

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind die pest /ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties).

Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester in Parnassys genoteerd.

Bij iedere melding in de map omschrijft de leerkracht ‘de toedracht’. Bij de derde melding in de map worden de ouders op de hoogte gebracht van het ruziepestgedrag.

Leerkracht(en) en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding

Wanneer alle stappen doorlopen zijn, is het zaak om te kijken welke begeleiding er nodig is. Hierbij kijken wij niet alleen naar de het gepeste kind, maar ook naar begeleiding voor de pester(s). Immers zijn zij beiden slachtoffer.

BEGELEIDING VAN HET GEPESTE KIND:

- Medeleven tonen, luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest;
- Nagaan hoe het kind zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. Het kind in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren.
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld: je niet afzonderen
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil
- Sterke kanten van het kind benadrukken
- Belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt
- Praten met de ouders van de gepeste kind en de ouders van de pester(s)
- Het gepeste kind niet 'over' beschermen bijvoorbeeld naar school brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie, waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen

BEGELEIDING VAN DE PESTER(s):

- Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/ pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen)
- Laten inzien wat het effect van zijn/ haar gedrag is voor de gepeste
- Excuses aan laten bieden
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft
- Pesten is verboden in en om de school: wij houden ons aan deze regel
- Straffen als het kind wel pest – belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt
- Kind leren om niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerst-nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren
- Contact tussen ouders en school; elkaar informeren en overleggen.
- Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten?
- Zoeken van een sport of club; waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn
- Inschakelen hulp; sociale vaardigheidstrainingen
- Jeugdgezondheidszorg; huisarts; GGD.

Adviezen aan de ouders van onze school

Samenwerking met de ouders is erg belangrijk. Ouders moeten het gevoel hebben dat ze hier niet alleen in staan en hulp van de school en/of andere instanties krijgen. Samen kunnen we tot een oplossing komen.

Welke adviezen kunnen wij de ouders meegeven:

Ouders van gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind;
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken;
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken;
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen;
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport;
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pester(s):

- Neem het probleem van uw kind serieus;
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden;
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen;
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet;
- Besteed extra aandacht aan uw kind;
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport;
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind;
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle andere ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus;
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan;
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag;
- Geef zelf het goede voorbeeld;
- Leer uw kind voor anderen op te komen;
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.
- Wanneer er op school iets is gebeurd en het is opgelost, kom er dan thuis niet op terug. Opgelost is opgelost!
- Denk er eens over na wat u zoal bespreekt aan tafel, bedenkt u zich dan dat kinderen heel veel horen en opslaan!

Nazorg:

Per situatie wordt bekeken welke nazorg er nodig is. Er volgt in ieder geval een evaluerend gesprek met alle partijen binnen een termijn van max 6 weken. Indien gewenst kan er op verzoek van één van de betrokken partijen eerder een gesprek plaatsvinden.

Bijlage 1

Consequenties

Hieronder een overzicht van mogelijke straffen wanneer leerlingen de - al dan niet door henzelf - vastgestelde regels of afspraken overtreden. Hoewel in het beleid een onderscheid wordt gemaakt in oorzaak en mate van geweld, de leeftijd van de leerling en of er sprake is van recidive, wordt dit onderscheid hier (nog) niet gehanteerd.

Wel wordt er een onderscheid gemaakt in zinvolle en (tamelijk) zinloze straffen. De (tamelijk) zinloze straffen zijn: het plein vegen, lokalen of wc's schoonmaken.

Zinvolle straffen zijn straffen die in relatie staan tot het vergrijp, in dit geval pesten. De consequenties zijn altijd in overeenstemming met het sanctiebeleid.

Mogelijke straffen zijn:

Aan den lijve (laten) ervaren

- Pester aan den lijve laten ervaren wat het is om gepest te worden. Dit kan echter niet bij elk kind. Met andere woorden, het is afhankelijk van de oorzaak waarom dit kind pest.
- Gepleegd vergrijp bij hem/haar toepassen.

Apart zetten

- Apart zetten, uit het groepje.
- Pester buitensluiten in vrije situaties: niet mee laten gymmen, niet buiten laten spelen, niet mee laten zwemmen, niet mee naar de schooltuin.
- De pester wordt direct geïsoleerd, mag even niet spelen of computeren.

Boek over pesten

- Een (gedeelte van een) boek over pesten lezen. Een overzicht hiervan is te vinden in: Lees- en voorleesboeken over pesten. Utrecht: PS, Afdeling VODA, 1999, ISBN 90 6607 305 5. Bestelnummer: 601.004.
- De opdracht geven om De verschrikkelijke schoolmeester van Dolf F. te lezen.
- Een (gedeelte van een) boek over pesten lezen, hiervan een uittreksel maken en/of er een spreekbeurt voor de klas over houden.

Brief

- Brieven met gevalsbeschrijvingen van gepeste kinderen of volwassenen overschrijven. Drie van deze brieven zijn opgenomen in: Ballet Pijn die pesten heet, begeleidend materiaal, bestelnummer 601.006. Bestelwijze: Onder vermelding van titel en bestelnummer kan deze brochure schriftelijk worden aangevraagd bij het APS, Afdeling VODA, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht of via het e-mailadres: b.vandermeer@home.nl. Vijf van deze brieven zijn gratis te downloaden van de website www.pestten.net.
- Brieven met gevalsbeschrijvingen van gepeste kinderen of volwassenen lezen. Hierbij wordt de opdracht gegeven zich voor te stellen dat dit hem/haar of broertje, zusje, neefje, nichtje overkomt. In een later gesprek met de leerkracht wordt aan de pester gevraagd wat deze brieven hem of haar emotioneel hebben gedaan.

Cadeau

- De pester koopt een klein cadeau voor het gepeste kind en overhandigt het aan het gepeste kind in eerste instantie niet in het bijzijn van de rest van de klas, maar bij recidive wel.

Complimenten

- Lijst maken van complimenten en deze toepassen wanneer de pester zich houdt aan de gemaakte afspraken. Een moeilijkheid hierbij is de opmerking van sommige leerkrachten dat ze het moeilijk vinden om kinderen/leerlingen complimenten te geven, te belonen voor wat zij 'normaal' gedrag vinden.

Excuus

- Excuusbrief voor het slachtoffer schrijven.
- Een excuusbrief voorlezen aan de klas. Het argument hiervoor is dat de leerlingen met elkaar regels hebben afgesproken en dat (voortdurende) overtreding van deze regels een zaak is die de gehele klas of groep aangaat en niet alleen het gepeste kind.

Gesprek met ouders

- Ouders voor een gesprek op school uitnodigen en aan hen vertellen wat het kind met klasgenoten uithaalt.

Gesprek met pester

- In een gesprek met de leerkracht krijgt de pester de opdracht een aantal leuke dingen te noemen van het gepeste kind.
- Met de pester worden (veel) één – op - één gesprekken gevoerd. De inhoud hiervan is:
 - Wat is er volgens jou gebeurd?
 - Weet je waarom het gebeurd is?
 - Hoe voelde je je?
 - Hoe denk je dat de ander zich voelde?
 - Zou je ook een andere manier kunnen verzinnen?
 - Kan/wil je iets aardigs over de ander zeggen?

Als deze één – op - één gesprekken weinig tot geen resultaten opleveren, worden daarna confronterende gesprekken gevoerd.

Interview

- Een interview over pesten afnemen bij een volwassene. Een variant is: de pester een interview over pesten laten afnemen met een van de ouders.

Kleuters

- Kleuters maken een tekening voor het slachtoffer.
- Welke straf je geeft, hangt van de situatie af.
- Ook laten meedoen met leuke dingen.
- Belonen wanneer het goed gaat.
- Tekeningen laten maken voor elkaar bij ruzie.

- Eerst zelf het conflict laten oplossen door te zeggen: "hou op". Het andere kind moet dan zeggen: "sorry" en dan de naam. Als het erger is, uit de situatie zetten, bijvoorbeeld uit de kring, een tekening maken of aan het werk zetten (een puzzel maken). Als het heel erg wordt, uit de klas naar een andere klas brengen.
- Bij buiten spelen, naar binnen en puzzel maken.
- Als ik uit de klas ga, gaat het kind met mij mee.
- Niet samen met de andere kinderen jas pakken en naar buiten gaan.
- Niet naast vriendjes of vriendinnetjes mogen zitten, maar naast een kind in de kring.
- Niet meedoen met de groep: time-out.
- Iets aardigs maken voor het slachtoffer.
- Positieve aandacht.
- Vraag: "hoe vond je het gaan met buitenspelen?" Bij tien streepjes 'goed gespeeld', een sticker.
- Iets doen voor een ander: een ander helpen.
- Niet met iets mee laten doen en een gesprek.
- Individueel begeleiden en op eigen niveau verder laten werken. De leerling heeft dan geen tijd voor verveling: goed resultaat.
- Pester moet regels voorlezen voor de klas of vertellen aan de groep wat hij deed.
- Buiten groep plaatsen (verbaal of handelend).
- Pester krijgt taak in de groep van het slachtoffer: hij of zij moet iets aardigs doen voor het slachtoffer.
- Klas opruimen voor degene die gepest is.
- Extra werk doen na schooltijd.

Verslag

- Een verslag over pesten schrijven en de informatie hiervoor van de website www.pesten.net halen.
- Een verslag schrijven met als inhoud: drie argumenten bedenken die aangeven dat pesten goed is en drie argumenten dat pesten slecht is. De informatie hiervoor kan worden gehaald uit www.pesten.net.
- Een verslag schrijven, waarbij antwoord moet worden gegeven op de vraag: "waarom pest je eigenlijk?" Hierbij wordt het overzicht van mogelijke oorzaken waarom kinderen pesten gegeven.

Presentatie

- Een mondelinge presentatie met als werktitel pesten of over een boek over pesten.

Regels

- De pester krijgt de opdracht in de voor of door de leerlingen vastgestelde regels na te gaan welke regel(s) hij/zij heeft overtreden, waarna de leerling wordt gevraagd argumenten te bedenken waarom deze regel noodzakelijk is en deze argumenten in een aantal zinnen op te schrijven en in te leveren.

Sociaal isoleren

- Als niets meer helpt, de pester negeren, sociaal isoleren of doodzwijgen.

Sorry - brief

- Een sorry - brief schrijven en aan het gepeste kind voorlezen.
- Een sorry - brief schrijven en aan de klas voorlezen.

Strafregels

- Strafregels bedenken en overschrijven.
- De door de leerkracht vastgestelde of door de groep samengestelde regels een of meer keren overschrijven.

Tekening maken

- Een tekening maken, met het verzoek zich in te leven in de gevoelens van slachtoffers of de opdracht zich voor te stellen wat er met hem/haar emotioneel zou gebeuren als het hem of haar was overkomen.
- Een tekening voor het slachtoffer maken.
- Een tekening maken over wat er volgens hem/haar is gebeurd.
- De pester maakt een tekening hoe het anders zou kunnen/had kunnen zijn.

Toezicht houden op regels

- De pester krijgt van de leerkracht de opdracht toezicht te houden op de door de leerlingen of leerkracht vastgestelde regels.

Website

- De website www.pestten.net bekijken en er verslag over doen.

Werkstuk

- De pester en de gepeste maken samen een werkstuk, bijvoorbeeld een scheikundeproef of iets bij techniek.

Video

- Een video over pesten bekijken en er een verslag over schrijven. Een overzicht van videofragmenten over pesten is opgenomen in: Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. Uitgeverij Van Gorcum in Assen. ISBN 90 232 3239 9. In dit overzicht is de video De Zwaan, uit Het wonderlijk verhaal van Hendrik Meijer, van Roald Dahl, een NOT/Teleac-uitgave, niet opgenomen.