



VOORKOM DIGITAAL PESTEN



Pesten is van alle tijden. Maar anders dan vroeger, stopt digitaal pesten niet op het sportveld of bij de voordeur. Als je pech hebt, gaat het getreiter 24 uur per dag door, tot in je eigen huis. Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- 1** Maak sporters, begeleiders en (andere) ouders duidelijk dat **hoe zij over andere kinderen en hun ouders praten, bepalend is voor hoe kinderen met elkaar omgaan.**
- 2** **Praat met kinderen over omgangsvormen en verschillen tussen mensen.** Benadruk dat zulke verschillen prima zijn. Groepen waarbinnen niet gepest wordt, zijn in staat te accepteren dat iedereen anders is.
- 3** **Maak duidelijk dat pesten niet wordt getolereerd en leg afspraken vast.** Praat over wat wel acceptabel gedrag is en wat niet. Wanneer is een geintje leuk en wanneer wordt het pesten? Besteed ook aandacht aan het positieve: hoe kunnen we het leuk hebben met elkaar? Complimenteer de groep en afzonderlijke kinderen wanneer het goed gaat.
- 4** **Zorg dat kinderen die samen sporten elkaar goed leren kennen.** In groepen waar kinderen elkaar beter kennen, wordt minder gepest.
- 5** **Laat kinderen zien dat je fouten mag maken, ook in de sport.** Strengere regimes werken pestgedrag in de hand. Kinderen moeten niet bang zijn fouten te maken, en moeten ook leren hun fouten naar elkaar weer goed te maken.

6 **Denk nooit: 'Ik zie het niet, dus het gebeurt niet'.** Zeg dat ook nooit tegen een kind of ouder die met een klacht over pesten komt. Onderzoek eerst goed wat er aan de hand is.

7 **Achterhaal wanneer er nog geen sprake was van pesten en wanneer het voor het eerst wel zo was.** Welke gebeurtenis heeft intussen plaatsgevonden? Is bijvoorbeeld de groepssamenstelling veranderd, waarna vrienden vijanden werden, of is er ooit een misverstand geweest?

8 **Neem niet alle regie uit handen van het kind en laat je emoties thuis.** Betrek het gepeste kind bij het nadenken over een oplossing. Vraag: Hoe gaan we dit doen?

9 **Spreek pester en slachtoffer apart, zodat je weet of er een conflict aan het pesten vooraf is gegaan of dat het te maken heeft met een machtsspel.** Spreek ze ook samen. Zodra ze elkaar beter begrijpen, blijken kinderen vaak heel vergevingsgezind.

10 **Praat ook over goed online gedrag.** Laat kinderen sociale media inzetten om hun team te promoten, een sponsorloop voor de club te houden of om hun mooiste sportmomenten met de rest van de wereld te delen.

