

# Cyberpesten



# Cyberpesten



Bekijk eerst de Powerpoint-presentatie!

Bestand Bewerken Beeld Invoegen Opmaak Extra

Verzenden

Van: My selfie

Aan:

CC:

Onderwerp: Cyberpesten

De gevolgen van het pesten kun je nooit meer helemaal ongedaan maken.  
De gepeste zal er altijd last van blijven houden.

Bij cyberpesten stuurt iemand opzettelijk lelijke teksten, foto's of filmpjes naar jou.

## Wat kun je doen als slachtoffer?

Bij cyberpesten kun je je hulpeloos voelen, maar er zijn stappen die je kunt nemen om jezelf te beschermen en hulp te zoeken. Wat je zeker niet moet doen is jezelf afsluiten en het zelf willen oplossen. Ook al ben je slachtoffer en doelwit van een cyberpester, neem vooral geen slachtofferrol aan en geef nooit op!



### **Negeer of blokkeer**

Als je wordt gepest doordat iemand lelijke teksten naar je schrijft, dan kun je dit het beste negeren of de afzender blokkeren. Een reactie is juist wat de pestkop uitlokt en wat hem/haar voldoening geeft. Je gaat op zijn/haar 'spelletje' in. Verlaag jezelf niet tot het niveau van de pester door lelijk terug te gaan doen. Je bent dan niet alleen meer slachtoffer, maar ook een pester en het zal moeilijk worden om het dan nog te stoppen. Je moedigt de pestkop daarmee ook alleen maar aan om te reageren met nog meer lelijke taal. Het is verloren tijd die je als je slim bent beter kunt steken in het beschermen van jezelf tegen cyberpesten.

### **Bewaar**

Bewaar wel alle berichten waarin je gepest wordt in een aparte map of op een memorystick. Als het dan erg uit de hand loopt heb je dit als bewijsmateriaal. Je kunt het laten zien aan iemand die je kan helpen. De gegevens zijn dan erg waardevol om na te gaan wat er precies gebeurde, wie de pestkop kan zijn en in hoeverre hij/zij over grenzen is gegaan.

### **Verwijder**

Verwijder vervolgens de berichten uit de app (zodat je er niet steeds weer aan herinnerd wordt). Ook als je niet zelf wordt gepest maar iemand anders, kun je deze berichtjes het beste negeren en de afzender blokkeren. Het is leedvermaak of galgenhumor. Door het bericht te verwijderen doe je er niet aan mee. Stuur de berichten zeker niet door, ook al ken je het slachtoffer zelf niet. Als de afzender een vriend(in) of een klasgenootje van je is, wijs diegene er dan op dat je hier niet van gediend bent en zijn/haar contactgegevens verwijdert als hij/zij ermee doorgaat. Als het echt vrienden van je zijn zullen ze je advies opvolgen, hun fout erkennen en ermee stoppen.

### **Zoek hulp**

Je vrienden, ouders, favoriete leraar, mentor en zelfs de politie kunnen helpen bij cyberpesten. Op school is een protocol over hoe je kunt handelen bij cyberpesten en je kunt hier een beroep op doen om je te laten helpen en beschermen. Het is nuttig om er met vrienden of een vertrouwenspersoon over te praten. Je staat er dan niet meer alleen voor en ze kunnen je steunen als het niet stopt. Je hoeft er nooit alleen voor te staan wanneer je het doelwit bent van pesterijen.

### **Sluit de pester buiten**

Als slachtoffer van cyberpesten kun je het beste alle communicatie stoppen met de cyberpester. Blokkeer hun telefoonnummer zodat je niet langer hun gesprekken of teksten ontvangt. Als dat niet mogelijk is, kun je overwegen te veranderen van telefoon of telefoonnummer. Lukt het jou niet om Facebook of andere programma's te blokkeren tegen pestkoppen, dan kun je hier ook het beste hulp bij vragen. Sluit de cyberpester buiten, zodat deze niet meer met je kan communiceren. Bescherm je wachtwoord goed bij alles wat je op internet doet. Verdiep je in de gevaren en misleidingen van het world wide web en hoe pestkoppen, viezeriken en oplichters te werk gaan. Hoe beter je je tegenstanders en hun tactieken kent, des te beter (know your enemy).

Laffe en vernietigende acties van cyberpesters zeggen vaak meer over de afzender dan over jou. Lees het verhaal op de volgende bladzijde maar eens.



## Varken of engel?

Er was eens een monnik die uitgenodigd was bij een koning van wie bekend was dat hij niet erg vriendelijk was en vaak lelijk kon doen. Tijdens hun gesprek zei de koning plotseling, zonder enige aanleiding, tegen de monnik: 'Weet je monnik, je ziet eruit als een varken.' Waarop de monnik heel rustig reageerde en zei: 'En u, majesteit, u ziet eruit als een engel.' Een beetje overdonderd door dit antwoord eiste de koning een verklaring en zei: 'Hoe kun je mij nu zeggen dat ik eruitzie als een engel, terwijl ik net tegen jou heb gezegd dat je eruitziet als een varken?' De monnik antwoordde: 'Wanneer een varken kijkt, ziet hij varkens. Wanneer een engel kijkt, ziet hij engelen.'

### \* Ter overdenking

Als iemand je uitscheldt of lelijke woorden tegen je zegt, dan zegt dit meer over die persoon zelf, dan over de persoon tegen wie hij het zegt. Je hoeft de woorden niet te accepteren. Bij een compliment kun je zeggen: 'bedankt' of 'dank je.' Zo kun je een lelijke opmerking weigeren en niet bij je binnen laten komen.

De koning of een leider heeft een machtspositie. Hij kan hier gebruik van maken, maar ook misbruik. In het verhaal wordt de koning omschreven als onvriendelijk en lelijk, net zoals een pestkop. Als de koning een goed mens was, dan was hij waarschijnlijk een wijze koning geweest en was het gesprek met de monnik prettig verlopen. Maar deze onvriendelijke koning wilde de monnik uitdagen en hem verleiden boos te worden en ook lelijke dingen terug te zeggen. Zo zou de monnik net als de koning een onvriendelijk mens worden. Pesters doen dit ook. Ze dagen je uit om je tot hun niveau te verlagen.

De koning is misschien vroeger zelf gepest of had andere problemen. Hij heeft zich in ieder geval niet tot een goed mens of koning ontwikkeld en zit eigenlijk op de verkeerde plaats. Hij is misschien wel jaloers op de monnik die door zijn wijsheid meer respect krijgt. Dit is bij pesters ook vaak het geval. Ze zitten niet lekker in hun vel en reageren dit vaak af op anderen. Doordat de monnik zich de boosheid en wraakzuchtige gevoelens van de koning niet aantrok, kon hij de woorden omdraaien en zonder de koning te beledigen hem laten inzien hoe onvolwassen het gedrag van de koning was. Een lesje in zelfreflectie. Je bent zelf wat je zegt en hoe je doet.

Wie of wat ben jij?

Zeg of schrijf jij lelijke teksten, heb jij leedvermaak of galgenhumor, doe je lelijk tegen anderen en word je snel boos? Of zeg of schrijf je vriendelijke woorden, doe je vriendelijk en heb je humor, doe je vriendelijk tegen anderen en blijf je rustig en beleefd?

Kijk eens naar jezelf. Herken je je in het verhaal? Herken je misschien iemand anders in het verhaal? Lees je eigen berichtjes, die je op je mobiel geschreven hebt, eens terug?

Je bent, voor anderen, wat jij zegt, doet en schrijft!

Wil je zo zijn zoals je jezelf nu ziet? Ben jij een varken of engel? Een loser of cool?

# Cyberpesten

(kijk voor je antwoord op de poster met Nederlandse afkortingen)

Wat betekent scp? \_\_\_\_\_

Weet je wat je er zelf tegen kunt doen? Ja  Nee

Ken je nog afkortingen die niet op de poster staan? Ja  Nee

Afkorting: \_\_\_\_\_ Betekenis: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Welke afkorting gebruik jij het vaakst en wat is de betekenis?

Afkorting: \_\_\_\_\_ Betekenis: \_\_\_\_\_

Gebruik je afkortingen die je ouders of anderen niet begrijpen, maar je vrienden wel?

Ja  Nee  Zo ja, noem één of twee voorbeelden?

Afkorting: \_\_\_\_\_ Betekenis: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Als jij lelijke tekst krijgt, tekst je dan ook lelijk terug? Ja  Nee

Je bent bmh en voelt je kplkr als je bff je een zz&m makend filmpje stuurt.  
Als bff zeg je dat het niet nrml, ggg en dat het gah is.  
Je legt hem/haar uit dat het negeren van cp en bcp het beste is.  
Ook vertel je dat mcp heel belangrijk is, daarmee voorkom je veel ver3t!  
Als je bff reageert met bedankt, xq6 en jhg, dan kun je terugschrijven  
ov=ntb en bete4h dan.  
Want dan heb je écht een vriend!



**Schrijf bovenstaande tekst hieronder over. Schrijf daarbij de afkortingen voluit.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nederlands**



**Afkorting**

**betekenis**

**Afkorting**

**betekenis**

ktg=

znuffel=

w8w=

izof=

jbmavo=

f4en=

iv=

volvo=

id7h=

t2h=

helapidaka=

sns=

gkkl=

qw8=

gah=

ppn=

etmeg=

opdr8=

dzvv=

odd=

ddd=

ncp=

cp=

m=je=

bvhl=

lama=

afchi=

kikadewado=

zbr=

lvt=

**Engels**



**Afkorting**

**betekenis**

**Afkorting**

**betekenis**

bg=

big grin

vip=

nccbu=

nofu=

toy=

waw=

afj=

xoxo=

baw=

sb=

lalota=

wotam=

kibo=

zzz=

imho=

nmm8=

kow=

ptmm=

irl=

sohf=

ntk=

ohdh=

bmta=

ootb=

fof=

tcoy=

crbt=

iwyamcaahny=

nicbdat=



**Alleen een pester  
schrijft en verspreidt  
lelijke tekst!**

**Je bent wat je tekst!**

