



## Mijn kind online - Tips voor het gepeste kind

### 1. Negeer pest-mails

Internet-pesters kunnen gemakkelijk anoniem blijven. Daarom is het vaak niet mogelijk om een dader te achterhalen, en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door niet te reageren op haat-mailtjes of andere ongewenste e-mail. Als de dader geen respons krijgt, gaat de lol er uiteindelijk wel vanaf.

### 2. Blokkeer afzender mail of blokkeer MSN-er

Het is zo simpel: blokkeer de afzender. Dat kan zonder dat degene die geblokkeerd wordt het door heeft.

### 3. Als er iets vervelends gebeurt in de chat, ga dan weg

Even weggelopen is vaak beter dan fel de aanval inzetten, of wraak nemen. Als het om een chatbox gaat, log dan uit en log eventueel opnieuw in met een andere bijnaam (nickname).

### 4. Vat scheldpartijen of beledigingen niet persoonlijk op

Meestal kun je er zeker van zijn dat de beledigingen niet persoonlijk gericht zijn. Vooral als ze komen van iemand die je helemaal niet kent. Kinderen zeggen vaak zomaar iets, uit verveling. Of omdat ze denken dat het 'grappig' is. Neem 'bedreigingen' dus niet meteen al te serieus.

### 5. Als het pesten aanhoudt en je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, praat er dan met iemand over

Ga naar je ouders, je leerkracht, een vriend of iemand anders die je vertrouwt. Erover praten is heel belangrijk. Heb het er met iemand over die veel van computers en Internet weet en die niet meteen iedereen doorvertelt dat je gepest wordt.

### 6. Als je gepest wordt via Internet, verzamel dan 'bewijs'

Bewaar alles waaruit blijkt dat je gepest wordt. Bewijs kan heel handig zijn bij het oplossen van het probleem.

### 7. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt

Als je het niet zelf hebt uitgelokt, is het niet jouw schuld. Maar in het vinden van de oplossing heb je wél een groot aandeel: zorg dat je er niet in je eentje mee blijft rondlopen. Vraag hulp.

#### Opmerking:

Fatsoen moet je doen, zegt men wel. Maar ja, als je niet weet wat hoe fatsoenlijk gedrag eruit ziet, helpt zo'n leus ook niet. Kinderen gevoelig maken voor wat fatsoen is, en wat het te maken heeft met respect, is soms nog een hele uitdaging in deze tijd.