

Uitgebreide Gids Cyberpesten voor Ouders



Laatst bijgewerkt door Chase Williams op Juni 01, 2021

Inleiding tot cyberpesten.

Digitale technologie wordt in hoog tempo overal toegankelijk in onze samenleving. Verreweg de meeste mensen reizen nu met minstens een apparaat mee. Dit heeft voordelen, omdat mensen toegang kunnen krijgen tot realtimecommunicatie en informatie met sociale contacten en zakenrelaties. Het is ook nuttig voor dagelijkse activiteiten zoals reistijden, geografische locatie en weersinformatie. En deze trend zal voortzetten naarmate nieuwe technologie zich verder ontwikkelt.

Achtenzestig procent van de Amerikanen heeft vanaf 2015 eigen smartphone, waarvan 45% in het bezit is van tablet, volgens het [PEW Research Center](#). Dit aantal is ongetwijfeld toegenomen, vijftientig procent de moeders zegt dat ze technologie gebruiken om hun kinderen bezig te houden. drieëntachtig procent van de Amerikaanse huishoudens heeft tablets en zeventien procent heeft een smartphone, zesentachtig procent van de jongere van 18-29 jaar heeft een smartphone. Veel kinderen en tieners hebben een smartphone en een tablet, terwijl ze tegelijkertijd toegang hebben tot een computer thuis, op school of in internetcafés. Technologische hulpmiddelen blijven met ons en kunnen zowel positieve als negatieve effecten hebben, afhankelijk van de manier waarop ze worden gebruikt.

Helaas brengt de voortdurende toegang tot digitale informatie enkele nadelen met zich mee. En een daarvan is de opkomst van cyberpesten. 24/7 toegang tot digitale technologie is geen voordeel wanneer de technologie wordt gebruikt om een individu te pesten of te discrimineren. Het kan een verschrikkelijke situatie zijn waarbij kinderen de klok rond worden gepest, bang om hun apparaat aan te doen angstig voor wat ze erop zouden kunnen aantreffen. Het is de taak van ouders om alert te blijven op de gevaren van overmatige blootstelling aan dit soort technologie.

Wat is cyberpesten?

Het kan moeilijk zijn een technische definitie te geven van cyberpesten. Dit komt doordat cyberpesten vaak een persoonlijk verschijnsel is. De pestkop weet waarschijnlijk niet dat wat hij of zij doet cyberpesten is, en kan zelfs denken dat het een grap is. En het kind kan gewoon gevoeliger zijn dan

anderen. Cyberpesten kan, net als pesten in persoon, moeilijk te begrijpen of snel op te lossen zijn.

De Universiteit van Tulane heeft een eenvoudige definitie gegeven, zeggend dat cyberpesten eenvoudig een vorm van pesten is die over digitale media plaatsvindt. Deze digitale media inhouden voornamelijk socialemedia forums en chatdiensten. Cyberpesten zijn vaak anoniem en kunnen zowel in groepen als individueel worden uitgevoerd.

Standaard pesten is nu online, en het is makkelijker voor pestkoppen om hun activiteiten uit te voeren. Wat vooral zorgwekkend is, is dat het kind vaak geen toevluchtsoord zal hebben, noch thuis, noch ergens anders. Als hij of zij een apparaat bij zich draagt, is het mogelijk dat hij of zij niet kan ontsnappen. Wat vroeger een speeltuin fenomeen was, kan nu overal plaatsvinden, en altijd, dankzij de technologie.

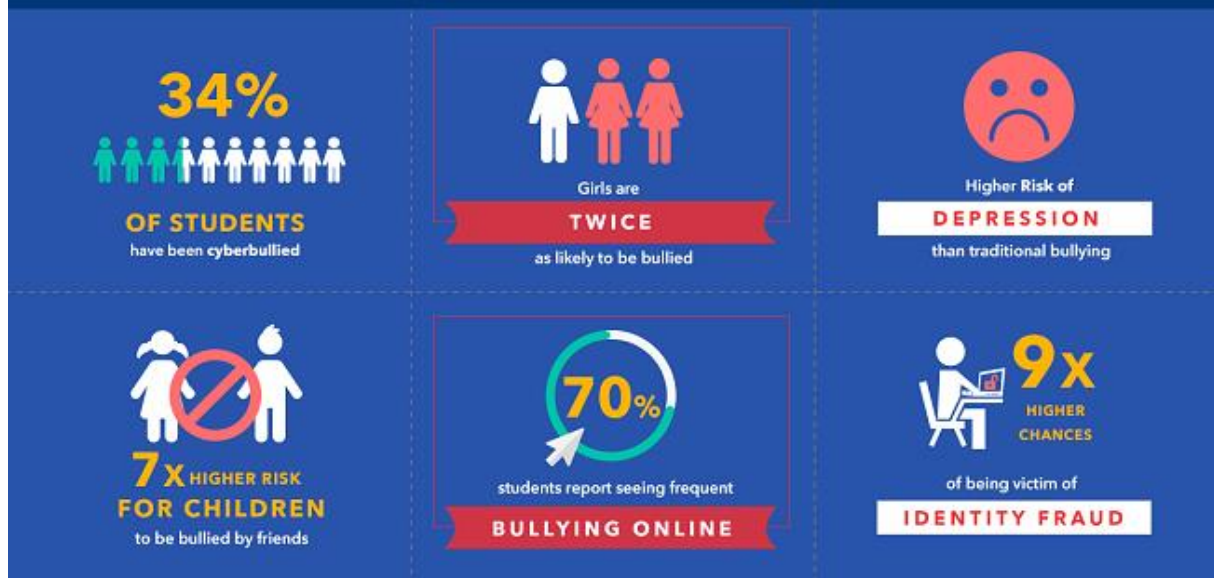
Op dit moment is er geen wet die cyberpesten voorkomt. Op federaal niveau is er geen remedie, maar de meeste staten van de VS hebben aan de bestaande wetgeving over pesterijen een formulering toegevoegd die ook digitale pesterijen omvat. De aard van cyberpesten kan moeilijk op te lossen zijn. Het gaat om twee zeer jonge mensen die niet weten wat de gevolgen van hun acties zijn, en daarom zijn rechtsmiddelen meestal zeer ongepast, zelfs als er een geval is. Het is de verantwoordelijkheid van de school om het bewustzijn van cyberpesten zo goed mogelijk te verspreiden en waar mogelijk te voorkomen. Sociale media en andere sites zouden zeker beperkt moeten worden op scholen. Waar melding wordt gemaakt van cyberpesten, wordt van alle scholen verwacht dat zij een grondig onderzoek instellen en dat zij de nodige maatregelen nemen. Gedurende het hele proces moet steun worden verleend aan ouders en voogden.

Cyberpesten kan vooral voorkomen bij kinderen tussen 9 en 14 jaar en volgens [volgens de Cyber Bully 411](#) vindt veertig procent van het pesten plaats via diensten voor expresberichten, negenentwintig procent via online spelletjes en dertig procent via sociale netwerksites. Bij videospellen is cyberpesten meestal niet persoonlijk. Oudere gebruikers maken vaak misbruik van hun taal als ze door iemand in schietspellen worden "gedood" of als een andere speler zich niet gedraagt in overeenstemming met algemeen accepteerde principes zoals die door die specifieke speler worden gepercipieerd. Deze videospellen hebben vaak een negatief effect op de persoonlijkheid van een individu, waardoor ze agressiever worden, met name schietspellen. Omdat dit misbruik meestal verbaal door een hoofdstuk heen is, is er geen echte record van het voorkomen ervan, en het kind of de jongere kan zelfs niet weten wie de persoon. De pestkop kon overal in de wereld worden gevestigd.

Trends en statistieken over het cyberpesten

IS YOUR CHILD BEING CYBERBULLIED?

Cyber bullying is on the rise, each day there are new reported cases of bullying on the major social platforms.



Er zijn enkele statistieken over cyberpesten waarvan we notitie van moeten nemen, en deze geven sterk aan dat het een beetje een epidemie aan het worden is. Het is een zeer ernstige zorg en het niet als iets om ondoordacht mee te nemen, of dat het kind zal “uitgroeien”.

- **Vierendertig procent** van de Academische studenten zal tijdens hun leven met cyberpesten te maken hebben
- Meisjes zijn **tweemaal zo vaak** het slachtoffer van cyberpesten.
- Slachtoffers van cyberpesten hebben een groter risico op **depressie**, zelfs in vergelijking met slachtoffers van traditionele pesten van aangezicht tot aangezicht.
- Kinderen worden **zeven keer** vaker cybergepest door vrienden dan door vreemden.
- Ook kinderen die gepest worden lopen **negen keer** meer kans om het slachtoffer te worden van identiteitsfraude.
- **Zeventig keer** van de studenten geeft aan dat ze vaak online pesterijen zien

Cyberpesten gebruiken internet eigenlijk niet om slachtoffers te vinden, maar ze gebruiken digitale technologie om mensen te pesten die ze al pesten op school. Volgens een [studie van Warwick](#), zou negenennegentig procent van de studenten gepest zijn, ongeacht de nieuwe technologie, dus de digitalisering heeft alleen maar een extra percentage toegevoegd. Waar dit echt op neerkomt, is dat digitale technologie op zichzelf niet het probleem is. Maar het maakt een bestaand probleem veel erger. Als het probleem op school kan worden opgelost, zal het thuis niet gebeuren. Digitale platforms zijn slechts een middel om bestaande slachtoffers te bereiken. De statistieken voor adolescenten die online en in persoon worden gepest zijn zeer gelijkaardig. De meest voorkomende redenen die studenten opgeven voor pesten zijn uiterlijk

(27%), ras (10%), etniciteit (7%) geslacht (7%), handicap (4%), religie (4%) en seksuele geaardheid (3%) zoals gerapporteerd door het [. Nationaal Instituut voor de Statistiek](#) in 2017.

Een andere trend die zich voortdurend uitspeelt is dat degenen die geïntimideerd meestal gaan om meer mensen te pesten. Meisjes melden vaker dat ze cybergepest worden. Meestal vindt cyberpesten plaats wanneer de andere persoon op de een of andere manier als anders wordt beschouwd. De culturele context van de school kan van invloed zijn op het al dan niet gepest worden van het kind.

Over het algemeen zijn er vier belangrijke vormen van pesten. Dit zijn sociale media, pesterijen, vlammen en uitsluiting. Pesterijen op sociale media zijn alle vormen van pesterijen die plaatsvinden op sociale media platforms, zoals Facebook of Twitter. Intimidatie is het herhalen van negatieve bedreigingen die zich via verschillende kanalen kunnen voordoen, hetzij in groepsverband, hetzij alleen. Vlammen is het publiek beschamen en vernederen van bepaalde individuen, zodat andere mensen kunnen zien, online of offline. En uitsluiting is waar het individu wordt genegeerd of niet uitgenodigd voor sociale evenementen. Het slachtoffer kan dan zonder medeweten van het slachtoffer in de groep worden vermaakt. Vlammen is het meest vernederend en kan het langst bij het kind of de adolescent blijven, afhankelijk van hoe lang het duurt. Maar uitsluiting kan het moeilijkst zijn om bewijs van krijgen van en problemen op te lossen, omdat het bijna onmogelijk is om dat te bewijzen. Iemand kan bijvoorbeeld van een vriendenlijst worden verwijderd of niet worden uitgenodigd voor een evenement, wat niet bepaald een overtreding is namens het kind of de student.

Positief is dat, terwijl cyberpesten toeneemt, fysieke pesten al vele jaren sterk afneemt. Hoewel dit de afgelopen decennia veel vaker voorkwam, is er op dit moment veel minder fysiek geweld dan in het verleden. Volgens het Justitie Bureau van Statistiek van de Verenigde Staten bereikten geweldsdelicten tegen adolescenten in 2014 een historisch dieptepunt. Bovendien bleek uit een studie van het Massachusetts Departement Basis- en Secundair Onderwijs dat het aantal pesten in Massachusetts tussen 2003 en 2011 met 22% is afgenomen. Het probleem met cyberpesten is dat het meestal plaatsvindt op diensten voor instant messaging. Deze berichten zijn versleuteld en privé, zoals Facebook Messenger, Whatsapp, Line, WeChat en Snapchat. Er is dus geen echt record, tenzij je fysiek het apparaat van je kind en je checkt naar de berichten, of het nemen van een screenshot. E-mails zijn openbare commentaren worden veel gemakkelijker opgenomen.

Volgens het Centrum Ziektebestrijding Controlecentrum wordt vijftien procent van [de middelbare scholieren](#) cybergepest en twintig procent gepest op school.. Het percentage mensen dat ooit in hun leven te maken heeft gehad met cyberpesten is volgens het [Onderzoekscentrum cyberpesten](#) . cyberpesten sinds 2007 tot 2016 bijna verdubbeld.

Hoe kan Cyberpesten voorkomen worden

HOW TO PREVENT CYBERBULLYING
Quick check list for parents to help prevent their children from being cyber bullied. Using parental control can be the greatest ally for you and your children.

RESTRICT
the content that your child can access online

CONTROL
your children's activity online
WITH SMART DEVICES

LIMIT ACCESS
to technological devices

NOTE:
Children **under the age of 7** should have a **limited** access to internet.

TEACH
to your children how to prevent unwanted contact

REPORT OR **CHANGE**
unusual activity in your children's account OR the password

Cyberpesten wordt punt van toenemende zorg. Gelukkig is het onder de aandacht van het publiek gebracht en kunnen enkele stappen worden ondernomen om het te voorkomen.

De rol van een ouder is om in contact te zijn met de emoties en gedachten van het kind of de adolescent, en om op te merken als het kind depressief is of op een andere manier vreemd handelt. Als je kind daadwerkelijk tegen je zegt dat ze online of op school worden gepest, dan mag je jezelf als heel gelukkig beschouwen. De meerderheid van de adolescenten en kinderen laat het nooit aan hun ouders toe, en de statistieken tonen aan als zij iemand vertellen, zal het eerder edelen of broers en zussen zijn. Mannen zullen minder snel iemand vertrouwen wanneer ze gepest worden. Er kunnen een groot aantal redenen zijn waarom de persoon, behalve cyberpesten, handelt op de manier waarop hij handelt. De eerste stap is altijd het identificeren van het probleem. En hoe eerder de activiteit wordt geïdentificeerd en onder de loep wordt genomen, hoe beter. Het kan zijn dat je eigen kind moet vragen of hij of zij wordt gepest. Of vraag het de leerkracht, die ook een verantwoordelijkheid heeft om deze gebeurtenissen te melden in de school, waar ze vandaan komen.

Afhankelijk van de leeftijd van het kind of de adolescent kan de beste preventieve maatregel erin bestaan de technologie zo veel mogelijk te beperken. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat kinderen jonger dan 7 jaar niet al te veel toegang zouden moeten hebben tot zulke technologische voorzieningen dan ook. Feit is dat deze apparaten de kans op cyberpesten vergroten, en de online wereld is gewoon niet een plek waar het kind voor klaargestoomd wordt. Bovendien zouden kinderen en adolescenten die dit soort technologische hulpmiddelen langere tijd gebruiken, meerdere

schadelijke gevolgen voor hun gezondheid kunnen ontwikkelen. Vanwege de voortschrijdende technologie en de recente ontwikkelingen op het gebied van digitale apparaten zijn er geen longitudinale studies verricht naar de gevolgen van voortdurende blootstelling aan smartphones, Wifi, iPads en andere soorten technologie. Vooral jonge kinderen zouden massaal moeten worden beperkt in het gebruik van dergelijke apparaten.

Een alternatief voor het rechtstreeks beperken van apparaten is het beperken van sites die door je kind of adolescent mogen worden bekeken. Je kunt dit doen op het niveau van jouw internet service provider doen, wat betekent dat alle apparaten die gebruik maken van je thuisinternet moeten voldoen aan de regels met betrekking tot welke sites beperkt moeten worden. Dit is vergelijkbaar met wat er gebeurt in bedrijven die lijsten hebben van toegestane sites en regels met betrekking tot het downloaden van bepaalde bestanden en toepassingen. Als je een smartphone voor je kind koopt, kan je enkele [toepassingen voor ouderlijk toezicht](#) op de telefoon downloaden. [Keepers](#) is een applicatie die ouders informeert over verdachte of schadelijke berichten en bevat ook een volgapparaat om de locatie van het kind in real-time te tonen. Het is heel gemakkelijk om controles in te voeren om te voorkomen dat kinderen toegang krijgen tot bepaalde sites. Er zijn weinig technische belemmeringen om dit te doen. Deze controles staan hieronder omschreven:

- Gebruik van ouderlijk toezicht op videospelconsoles. Spelers praten en berichten vaak met elkaar in videospellen. Maak een account aan voor je kind, beperk met wie ze kunnen spreken en controleer de inhoud van bepaalde games.
- Bekend worden met ouderlijk toezicht op alle sociale mediasites, waaronder Twitter, Facebook en Instagram.
- Jouw kinderen over deze bedieningselementen leren. Het is gemakkelijk om andere mensen te blokkeren op sociale media sites, videospelletjes consoles en zelfs telefoongesprekken. Als je kind zich online geïntimideerd voelt, vertel hem of haar dan dat hij of zij die persoon gewoon moet blokkeren. E-mailadressen kunnen ook worden geblokkeerd.
- Als iemand het account van je kind heeft gehackt en doet alsof hij of zij online is, kan je het wachtwoord wijzigen of contact opnemen met de site zelf en het gedrag melden. De meeste erkende sites zijn heel alert als het gaat om veiligheidskwesties.

Naast cyberpesten kan het een goed idee zijn om richtlijnen op te stellen die kinderen en jongvolwassenen in het algemeen kunnen volgen bij het gebruik van technologie. Deze richtlijnen kunnen informatie inhouden over het opslaan van wachtwoorden, het voorzichtig zijn met wie contact wordt opgenomen, het weigeren van verzoeken van vrienden van vreemden, het niet gebruiken van de telefoon 's avonds laat, niet gebruiken van de telefoon tijdens het rijden of andere taken en ook niet weggeven van e-mailadressen, geboortedatum of namen online of offline. Het is ook een goed idee om het goede voorbeeld te

geven aan kinderen en adolescenten. Dit komt omdat kinderen vaak signalen van hun ouders opvangen, en volgen hun voorbeeld. Deze gewoontes en voorbeelden kunnen ze de rest van hun leven volgen, dus het is goed om al in een vroeg stadium de beste praktijken op na te houden om incidenten in de toekomst te voorkomen.

Een van de beste manieren om een kind of jongvolwassene online te beschermen is met een hoogwaardig [Virtueel Privénetwerk \(VPN\)](#). Deze VPN's zijn nu zeer eenvoudig te installeren en zijn vrij goedkoop. Wat ze doen is netwerkverkeer versleutelen, zodat hackers niet in staat zijn om het kind of de student te bespioneren wanneer ze online zijn. Het verbergt ook informatie voor ISP's zodat hun gegevens niet door commerciële entiteiten worden verzameld en verkocht, en verbergt ook informatie voor sites die proberen gegevens over alle online activiteiten te verzamelen. Er is momenteel een breed scala aan VPN-opties beschikbaar voor klanten en ze hebben allemaal configureerbare instellingen voor maximale bescherming. Een kind leren omgaan met een VPN is misschien wel een van de beste manieren waarmee ze vertrouwd kunnen raken op het gebied van online beveiliging en het is technologie die hen de komende jaren zal helpen. Het is geïdentificeerd door beveiligingsexperts als een van de beste technieken met betrekking tot online veiligheid en anonimiteit. Goede VPN's zijn onder meer [IPVanish](#), [ExpressVPN](#) en [NordVPN](#) en [meer](#).

Wat te ondernemen als je kind Cybergepest wordt

Het volgende is een gids voor ouders die in geval als cyberpesten het welzijn van hun kind moeten garanderen. Als er al sprake is van cyberpesten, dan zijn preventieve maatregelen niet erg effectief. Het kan natuurlijk nog steeds een goed idee zijn om de apparaten weg te halen of de toegang te verwijderen van sociale media sites waar de schade wordt aangericht. Deze stappen kunnen nog worden gezet.

Maar wanneer cyberpesten aan de gang is, is de eerste stap natuurlijk om met het kind te praten om ervoor te zorgen dat het mentaal, emotioneel en fysiek goed is. Er zijn enkele bepalingen en het kan ook goed idee zijn om het kind of de adolescent mee te nemen voor traktatie of een leuk evenement. Ze zullen zich eerder op deze manier openstellen en het is belangrijk om toegang te krijgen tot de aard van het cyberpesten zelf. Je kunt jouw kind ook adviseren dat het goed is om voor zichzelf op te komen als de situatie aanhoudt. En het allerbelangrijkste, vertel ze dat ze zich vrij moeten voelen om melding te maken van cyberpesten op het moment dat het plaatsvindt. In sommige gevallen kan het goed idee zijn om het kind een paar dagen van school te halen. Pesten en cyberpesten zijn zeer individuele situaties en ouders zullen samen met de kinderen en leerkrachten moeten zoeken naar de meest geschikte remedie.

Als je eenmaal zoveel mogelijk informatie hebt verzameld, kun je het beste met de leerkracht praten om de situatie beter te begrijpen. Ook kan je zo mogelijk met de ouder van het betreffende kind praten om tot afspraken te komen. Dit is een zeer belangrijke werkwijze, want de ouders van de pestkop moeten weten wat hun kind aan het doen is. Het zou veel effectiever kunnen zijn voor de ouder van de pestkop om te voorkomen dat hun kind toegang krijgt tot digitale technologie, zodat ze niet in staat zijn om deze activiteiten voort te zetten. Als de leerkracht en/of de ouder niet meewerken aan het oplossen van het probleem, kan het enige alternatief zijn om naar een andere school te verhuizen dan het situatie laten voortduren.

Daarnaast kan de pestkop gemakkelijk worden verwijderd van sociale media sites als vriend of contact, en alle sites bieden de mogelijkheid om contacten te blokkeren, met inbegrip van e-mail providers. Als je geen hulp krijgt van de leerkracht of de ouder bij het oplossen van het probleem, dan kan er maar zoveel worden gedaan. De school is de bron van waaruit het cyberpesten zijn oorsprong vindt. Er zijn weinig voorvallen die zo schadelijk zijn voor het welzijn van een kind als cyberpesten, en zelfs van school veranderen is veel beter dan de situatie laten escaleren.

Er zijn enkele gegevens die je met jouw kind kunt delen in het geval van pesten. Het eerste is om ze te laten weten dat het iets wat vaak voorkomt en het kan en zal gebeuren met verschillende kinderen. Versterk het kind of de tiener dat het niet hun schuld is en er zijn enkele middelen beschikbaar om hen te helpen als ze dat willen. Uit onderzoek is gebleken dat als het kind denkt dat het zijn of haar schuld is, de kans groter is dat het gebeurt en het gevoel van eigenwaarde van het kind verder zal dalen. Het is ook heel belangrijk om zo transparant mogelijk te zijn met je kind. Als je een bijeenkomst organiseert met schoolautoriteiten en de kinderen komen daarachter, kan dat leiden tot verdere marginalisatie.

Slachtoffers zeggen dat wat het meest helpt, wanneer anderen naar hen luisteren. Dit helpt hen om gevangen emoties los te laten waardoor ze depressief en erg ongelukkig kunnen worden. Het kan goed zijn om het kind te versterken met het gevoel dat het gebeurtenis hen iets geleerd heeft en daardoor sterker in het leven staan.

Bewaar en documenteer al het bewijs waar mogelijk. Dit is een voordeel dat cyberpesten heeft vergeleken met fysieke pesten, en het kan worden aangetoond aan de leraar en de ouders. Twee kinderen zullen waarschijnlijk sterk van mening verschillen over wat er is gebeurd, en het kan heel moeilijk zijn om te weten wat er precies aan de hand is. Maak screenshots met je telefoon of apparaat en sla alle gegevens op in een beveiligde map. Dit is vergelijkbaar met hoe een politieagent zou handelen bij het verzamelen van belastende informatie. Men mag echter niet uit het oog verliezen dat het niet de bedoeling is "gerechtigheid" te bereiken door het andere kind te "straffen".

Het gaat meer om het oplossen van conflicten dan om het uitdelen van straffen aan “daders”.

Maar toch, het misschien een goed idee lijkt om gewoon alle accounts te blokkeren en de telefoon af te halen in een poging om cyberpesten te voorkomen, is dit in de meeste gevallen niet de juiste oplossing. Ten eerste is het echt bestraffen van het kind of de jonge volwassene, ondanks het feit dat hij of zij niets verkeerd heeft gedaan. Ze zullen zich dan afvragen waarom ze gestraft worden als ze niets verkeerd gedaan hadden, en dat zal dit idee voor hen alleen maar versterken. Bovendien werkt het misschien niet, omdat digitale technologie overal zo gangbaar is. En ten derde zal het probleem gewoon verhuizen als de ene sociale media platform wordt verboden. Het kernvraagstuk zelf moet worden aangepakt. Het zal niet zomaar verdwijnen als het wordt genegeerd, en dit is geen goede norm voor kinderen en adolescenten. Bovendien is het nooit goed om overhaast en snel te handelen. Omdat de “pestkop” die een commentaar postte eigenlijk een slachtoffer zou kunnen zijn dat op fysieke pesten in de school reageert. Het is altijd het beste om zoveel mogelijk van tevoren transparant te zijn en ouders, leerkrachten en de twee kinderen samen te brengen om een duidelijker beeld te krijgen van wat er speelt.

Het kan ook helpen om inzicht te krijgen in een aantal van de remedies die volgens studies het meest effectief zijn bij het voorkomen en stoppen van pesten en cyberpesten. Een van deze statistieken is dat [zevenenvijftig procent](#) van de cyberpesten daadwerkelijk stopt als leeftijdsgenoot namens de student tussenbeide komt. Dus ervoor zorgen dat het kind een netwerk van vrienden heeft om op te rekenen, het kan een nuttige preventieve stap zijn. In veel gevallen kan pesten van een bepaald kind als de norm worden gezien, en kinderen die weigeren om deel te nemen aan de groepsactie kunnen bang zijn om dan gezien te worden als een buitenstaander, in een lus. Maar het enige wat nodig is, is een leeftijdsgenoot om deze cyclus te doorbreken en anderen te laten zien dat pesten niet getolereerd wordt. Leeftijdsgenoten acties worden gezien door degenen die gepest worden als [meer behulpzaam](#) dan leraar of volwassene interventie en door kind zelf actie nemen om de situatie te corrigeren. Als leeftijdsgenoten naar het slachtoffer luisteren, en helpen weg te komen met praten, tijd met hen doorbrengen, hen afleiden, een volwassene vertellen over ontwikkeling van de situatie of de dader vragen te stoppen, wordt dit door de ogen van het slachtoffer als zeer nuttig beschouwd. Al het onderzoek geeft aan dat het ergste effect van pesten is dat het slachtoffer zichzelf op de een of andere manier als uitgesloten waarneemt, en elke vorm van actie door leeftijdsgenoot kan enorm helpen met dit zelfbeeld van alleen zijn en geïsoleerd worden te corrigeren. Acties die erop gericht zijn op het pesten veranderingsgedrag zijn minder effectief dan leeftijdsgenoten of volwassen interventie.

Samen met interventie door een leeftijdsgenoot, die zeer moeilijk te organiseren kan zijn in het aangezicht van pestkoppen, kunnen school

gebaseerde preventiesystemen pesten verminderen met maximaal [twintig tot drieëntwintig procent](#). Dus als jouw school heeft geen systeem op zijn plaats, ga daarover praten en zorg voor een begin met eisen dat een dergelijk systeem wordt opgericht. Als je denkt dat cyberpesten of pesten ernstige gevolgen heeft gehad, zijn er een aantal diensten beschikbaar voor kinderen en adolescenten in de vorm van hulpcentra en counseling.

De gevolgen van pesten

Het is bewezen dat pesten en cyberpesten een aantal negatieve gezondheidseffecten hebben op het emotionele en mentale welzijn van de persoon in kwestie. Degenen die pesterijen ervaren zullen slechtere cijfers op school krijgen, en lopen een verhoogd risico op angst, slaapmoeilijkheden en depressie. Zij lopen een groter risico op psychische en algemene gedragsstoornissen en de meesten zeggen dat pesten een negatief effect heeft op hoe de slachtoffers over zichzelf denken. Hun relaties zullen waarschijnlijk lijden en ze hebben twee keer zoveel kans om negatieve gevolgen voor de gezondheid.

Er is een [bewezen en aanzienlijk verband](#) tussen gepest worden en psychosomatische stoornissen. Interessant is dat zelfs het observeren van pesten negatieve gevolgen voor de gezondheid van de kijkers blijkt te hebben.

Kwetsbare groepen

Zoals al eerder is gezegd, worden mensen die gepest worden op de een of andere manier als verschillend ervaren. Maar toch pesten vooral een individuele gebeurtenis is, zijn er bepaalde groepen die vaker gepest worden dan andere. Een bijzondere groep die op dit moment opvalt, is de LGBT-gemeenschap. Deze groep wordt zelfs [twee keer zo vaak](#) gepest in vergelijking met andere groepen. Andere risicogroepen zijn jongeren met speciale behoeften of leermoeilijkheden. Ouders wordt geadviseerd extra waakzaam te zijn als hun kinderen tot een van deze categorieën horen en extra voorzorgsmaatregelen te nemen om cyberpesten te voorkomen en waar mogelijk de sociale samenhang met andere kinderen te bevorderen. Omdat deze groepen kwetsbaarder zijn dan anderen, kan cyberpesten plaatsvinden ongeacht de persoonlijkheid van het individu. Mensen die worden verrast, zelfverzekerde mensen, schoonheid winnaars, beroemdheden, zwaarlijvige mensen, magere mensen, kunnen allemaal het slachtoffer worden van cyberpesten.

Om het te vermelden dat pesten niet beperkt is tot kinderen en tieners. Uit een in 2014 gehouden enquête in de VS bleek dat 27% van de Amerikaanse werknemers aangaf op het werk te worden gepest, hoewel volwassenen daarna om verschillende redenen minder vaak online worden gepest.

Cyberpesten Gids voor Ouders – Preventie

Conclusie

Hieronder volgt een lijst met stappen die moeten worden genomen om cyberpesten tot een minimum te beperken.

1. Beperk de toegang van jonge kinderen tot alle soorten technologische apparaten zo lang mogelijk. Deze hulpmiddelen kunnen schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid die niet algemeen bekend zijn.
2. Plaats ouderlijk toezicht op alle apparaten en stel tijden in waarop apparaten kunnen worden gebruikt. Houd rekening met wat je kind of tiener meeneemt met videospellen. Volwassen sites moeten worden voorkomen op je thuisnetwerk.
3. Zorg ervoor dat je kind een netwerk van vrienden heeft en sterke sociale banden ontwikkelt. Dit kan door middel van speelafspraken, sport of elke vorm van activiteit. Dit kan een van de meest effectieve middelen zijn om cyberpesten te voorkomen, aangezien het de perceptie van het kind die zichzelf als verschillend ziet zal verminderen door deel te nemen aan iets waar iedereen slechts een speler in het spel is. Het hebben van een netwerk van vrienden zal de preventie van pesten bevorderen, of het zal pesten verminderen. Het zal ook leiden tot een verhoogde kans op interventie in het geval van online of offline pesten, zoals blijkt uit de rapporten van het beschikbare onderzoeken.
4. Vraag de school welke preventieve maatregelen er zijn tegen pesten en cyberpesten. Als er geen programma's zijn, vraag dan waarom niet.

Cyberpesten gids – Samenvatting

PARENTS' TO DO LIST
Four steps for parents whose children are being cyberbullied

- 1**
EXPLAIN
to your child that it isn't their fault
- 2**
LISTEN
Be an active listener. Let them know they can come to you
- 3**
INFORMATION
Get as much info as possible and then **TALK WITH TEACHERS**
- 4**
GIVE IT TIME
Allow the situation to resolve itself - don't act too quickly

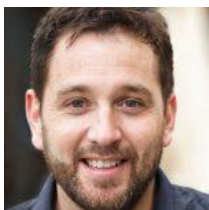
Als je kind cybergepest wordt, dan kan je deze stappen volgen.

1. Praat met je kind en geef het extra aandacht. Laat ze weten dat ze niets verkeerd hebben gedaan.
2. Luister naar je kind om de situatie te begrijpen. Kinderen en jongvolwassenen zijn van mening dat dit het meeste helpt. En hoe meer mensen ze kunnen spreken, hoe beter.
3. Verzamel zoveel mogelijk informatie en praat dan met leerkrachten en ouders. Handel niet overhaast, probeer de situatie beter te begrijpen. Nu de situatie wordt bekeken, zal deze hoogstwaarschijnlijk worden opgelost.
4. Geef de situatie een paar weken op te lossen. In zeldzame gevallen kunnen de leerkracht en de ouder niet behulpzaam zijn. Als dit het geval is, kan een verhuizing naar een andere school de enige optie zijn, met een vriendelijkere en proactieve benadering van het probleem. Er zijn maar weinig dingen zo giftig zijn als pesten voor de gezondheid en het welzijn van een kind of tiener.

Cyberpesten Oplossing

In wereld waarin digitale technologie steeds meer weg vindt, hebben ouders en voogden een extra verantwoordelijkheid om op de gevaren te letten. Dit betekent proactief zijn en de toegang tot apparaten beperken, evenals strenge ouderlijk toezicht op alle technologie, afhankelijk van de leeftijd en persoonlijkheid van het kind of de student. De toegang kan en moet worden beperkt, met vaste tijden en bewaking van wat mag wordt bekeken en wat niet mag wordt bekeken. Het is niet nodig om achterover te leunen en kinderen en studenten hun leven te laten leiden in een cyberwereld alleen maar omdat de technologie overal tegenwoordig aan het worden is.

De beste aanpak blijft echter een face to face en innemende samenwerking tussen ouders van zowel de pestkop als de gepeste, met de school als bemiddelaar. Sterke sociale banden zijn ook van het grootste belang in elke gemeenschap en in de mentale en emotionele samenstelling van de individuen binnen deze gemeenschap.



GESCHREVEN DOOR

Chase Williams

Chase is een ervaren schrijver van content met een voorkeur voor cybersecurity en technologie.

Bron <https://nl.wizcase.com/blog/uitgebreide-gids-cyberpesten-voor-ouders/>