

PESTEN – Wat doet De Spreekhoorn eraan?

Wat is pesten? Achtergrondinformatie over pesten

Ondanks dat we er vanuit gaan dat iedereen op een goede manier met elkaar omgaat, is dit lang niet altijd het geval. Onder kinderen komt ruzie, plaag- of pestgedrag vaak voor. Het is plagen als de kinderen aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de ene iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Het is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Door elkaar te plagen leren kinderen om met conflicten om te gaan. Het hoort bij het opgroeien. Ook ruzie maken hoort erbij. Maar als er vaak ruzie is in de klas dan ontstaat er een sfeer van onveiligheid.

Pesten is bedreigend. Het gebeurt niet zomaar één keer, maar iedere dag weer, soms een jaar of langer achter elkaar. Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een of meerdere individuen op een persoon die niet in staat is zichzelf te verdedigen. De macht is ongelijk verdeeld. Iedereen kan worden gepest, maar sommige kinderen lopen meer risico.

Pesters kiezen de kwetsbaarste in de groep als slachtoffer/de gepeste. Leerlingen die niet goed in staat zijn voor zichzelf op te komen, die zich weerloos of machteloos voelen, lopen meer risico. Ook kinderen die gaan huilen of overdreven agressief of verdedigend reageren, kunnen slachtoffer worden. De pester pakt de ander altijd op een zwakke plek. Wanneer een kind onzeker of ontevreden is over het uiterlijk, een accent, snel blozen, dik zijn, slim of juist niet zo slim zijn, is dat de zwakke plek. Ook kan het zijn dat het gepeste kind anders is dan 'de groep'. Iemand kan uit de toon vallen door een hobby, een overtuiging of waarden en normen. Als die leerling zich niet wil aanpassen aan de groep, kan dit tot pesten leiden. Slachtoffers praten zelden uit zichzelf met ouders, leerkrachten of vrienden over pesterijen omdat ze het gevoel dat het hun eigen schuld is of omdat ze zich ervoor schamen. Veel slachtoffers denken dat praten toch niet helpt en dat het pesten erger wordt wanneer uitkomt dat ze erover gepraat hebben. Of ze denken dat ze niet serieus genomen worden. Maar zwijgen houdt pesten juist in stand. Alleen door het pesten en de pester bekend te maken, kan het stoppen.

Een pester pest om macht te krijgen. Vaak zijn kinderen die pesten fysiek de sterksten uit de groep. Door hun (stoere) houding gaan anderen tegen hen opkijken. Soms pest iemand om eigen frustraties af te reageren, uit onmacht of jaloezie. Meestal weet de pester zelf niet goed waarom hij het doet en beseft hij niet wat het met de gepeste doet. Daarom voelt de pester zich niet schuldig. Het was 'maar een grapje'. Pesten kan gewoontegedrag worden. Bij pesters kan sprake zijn van beperkte sociale vaardigheden waardoor ze moeite hebben om op een positieve manier met anderen om te gaan.

Bij pesten zijn altijd meelopers/omstanders betrokken, leerlingen die doen alsof ze niets merken of die juist meelopen met de pester. Zo lopen ze minder risico om zelf te worden gepest of buitengesloten. Vaak voelen de meelopers zich wel schuldig, maar uit angst voor eigen veiligheid grijpen ze niet in. Wie het toch voor het slachtoffer opneemt, wordt meestal de mond gesnoerd. Meelopers leggen de schuld regelmatig bij de gepeste zelf en zeggen dat hij of zij het zelf uitlokte. Hoe groter de groep wordt waarin kinderen meepesten, hoe minder ze zich betrokken en verantwoordelijk voelen voor wat gebeurt.

Wanneer niet tijdig wordt ingegrepen kan het gepeste kind in een vicieuze cirkel komen waar het zonder hulp niet uit komt. De gevolgen van pesten kunnen, zowel lichamelijk als geestelijk, pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang voortduren. Het gepeste kind kan in een isolement geraken wat invloed kan hebben op het aangaan van toekomstige relaties. De ontwikkeling op andere gebieden, naast de sociaal-emotionele ontwikkeling, kan eveneens negatief beïnvloed worden.

In een groep waar langdurig gepest wordt kan het klimaat dusdanig onveilig en dreigend zijn, dat iedereen angstig en wantrouwend naar elkaar is. Er is dan nog maar weinig ruimte voor open of spontaan gedrag en vriendschappen.

Wat doet de school om pesten te voorkomen?

De Spreekhoorn werkt aan een goed pedagogisch klimaat in de groepen. Dit gebeurt met de methode Leefstijl voor sociaal-emotionele vorming en geldende gedragsregels. Het gehele team heeft een voorbeeldfunctie voor goed, gewenst gedrag waardoor een prettig pedagogisch klimaat ontstaat. De school, en met name de leerkracht, kan samen met de leerlingen en ouders een positieve en effectieve bijdrage leveren aan het voorkómen en aanpakken van ongewenst gedrag. Pesten is voor iedereen 'herkenbaar' ongewenst gedrag waardoor er vaak regels komen om pesten te voorkomen of aan te pakken. Een goede samenwerking tussen ouders en school is belangrijk.

In de methode Leefstijl wordt wekelijks, of meer waar nodig, aandacht geschonken aan onderwerpen zoals veiligheid, omgaan met elkaar, rekening houden met verschillen, aanpak van ruzies, digitaal pesten, etc. In de kleuterbouw wordt de methode als bronnenboek gehanteerd.

De volgende vijf gedragsregels worden door de hele school gehanteerd:

1. Wij helpen en vertrouwen elkaar.
2. Wij spelen niet de baas.
3. Wij lachen elkaar niet uit.
4. Je bent niet zielig.
5. Stop, hou op!

De eerste vijf weken van elk schooljaar wordt expliciet aandacht besteed aan deze gedragsregels. Daarnaast worden per groep aanvullende gedragsregels opgesteld.

Digitaal pestgedrag

Mobiele communicatie en social media zijn niet meer weg te denken uit de jeugdcultuur. Door te sms-en, chatten/msn-en en via Hyves onderhouden kinderen intensief contact met elkaar, waar en wanneer ze maar willen. De vriendschap kan volledig virtueel zijn. De drempel om te kwetsen of te bedreigen ligt online lager dan offline. Doordat niet zichtbaar is hoe de boodschap overkomt, vinden veel kinderen digitaal pestgedrag grappig en zien het als een spelletje. De intentie hoeft niet zo kwaad te zijn, maar het effect kan wel vervelend zijn. Anoniem digitaal pesten heeft gevolgen voor de mate van veiligheid die het slachtoffer ervaart. Het kan iedereen zijn, niemand is meer te vertrouwen. Zodra het kind thuis de computer aanzet is het niet meer veilig. De telefoon gaat liever helemaal uit. Voor de pester kan de anonimiteit juist een reden zijn om het pestgedrag voort te zetten. Niemand weet immers wie er achter het pesten zit. Voor zowel leerkrachten als ouders is het belangrijk dat zij zicht houden op het computer- en internetgebruik van het kind.

Wat doet de school als pesten toch voorkomt?

Sta op tegen pesten

Op De Spreekhoorn wordt gekozen voor de benadering 'Sta op tegen pesten' zodra dit op basis van inschatting van de ernst en omvang van het pestprobleem gewenst lijkt. Bij 'Sta op tegen pesten' ligt de focus op het niet beschuldigen van de pester(s). Belangrijkst is dat het probleem wordt opgelost. 'Sta op tegen pesten!' is een krachtige interventiemethode die helpt om pesten op school aan te pakken. De leerlingen worden in deze methode actief betrokken, waardoor een sfeer ontstaat die veel positiever is dan bij bestraffende methodes. De methode sluit aan bij de visie van Leefstijl, de methode die de school gebruikt voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. De orthopedagoog voert de stappen die horen bij deze aanpak uit. Hij/zij houdt de leerkracht daarbij voldoende op de hoogte van het proces.

De 'Sta op tegen pesten' methode kent 7 stappen:

1. Praat met het slachtoffer.
2. Beleg een bijeenkomst met de betrokken personen (supportgroep).
3. Leg het probleem uit en kweek empathie.

4. Deel verantwoordelijkheid.
5. Vraag de groepsleden naar hun ideeën.
6. Draag de verantwoordelijkheid over en spreek af elkaar opnieuw te treffen.
7. Kijk terug met het slachtoffer en met de leden van de supportgroep.

5-sporenaanpak

Wanneer de aanpak op langere termijn niet effectief blijkt te zijn, wanneer pesten nog steeds voorkomt of wanneer pesten weer de kop opsteekt, wordt overgegaan op een 5-sporenaanpak. Gericht op (1) het slachtoffer/de gepeste leerling(en), (2) de pester/ruziezoeker, (3) de meelopers/omstanders, (4) de ouders en (5) de leerkracht/het schoolteam onderneemt de school actie.

Ad 1. Bij begeleiding van de gepeste leerling/het slachtoffer gaat het om zaken als: medeleven tonen, luisteren en vragen hoe en door wie er wordt gepest, de gepeste leerling serieus nemen en aangeven dat je actie gaat ondernemen, het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest, nagaan welke oplossing het kind zelf wil, sterke kanten van de leerling benadrukken en belonen/complimenteren (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt. De gepeste leerling vanaf 8 jaar kan bellen naar de kindertelefoon (dagelijks tussen 14.00 en 20.00 uur) voor hulp, advies of gewoon een luisterend oor. De kindertelefoon is gratis en wordt niet op factuur weergegeven zodat het echt anoniem blijft: 088-0432. De kindertelefoon heeft een website www.kindertelefoon.nl. Daar is ook een chatknop, waarmee je een 'robotbuddy' aan je vriendenlijst kunt toevoegen. Dit kan ook via chatbot@kindertelefoon.nl.

Wat een goede tip voor ouders is om te zoeken naar een sport of club waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn. Zo nodig kan hulp worden ingeschakeld, zoals Jeugdgezondheidszorg van de GGD, huisarts of Schoolmaatschappelijk werk. Eventueel kan verwezen worden naar sociale vaardigheidstrainingen.

Ad 2. Bij begeleiding van de pester/ruziezoeker kan gedacht worden aan praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, zelf gepest zijn, etc.), 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, zorg dragen voor het naleven van de regels rondom pestgedrag, leren niet meteen boos te reageren, leren zich te beheersen, de 'stop-eerst-nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren. Ook voor deze kinderen geldt vaak dat het wenselijk is om te zoeken naar sport of club waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn. Eventueel kan verwezen worden naar sociale vaardigheidstrainingen. Zo nodig kan externe hulp worden ingeschakeld, zoals Jeugdgezondheidszorg van de GGD, huisarts of Schoolmaatschappelijk werk.

Ad 3. Bij voorlichting aan meelopers en groep kan gedacht worden aan een kringgesprek over pesten met aandacht voor rol van meelopers, het nagaan welke oplossing de leerlingen kunnen bedenken, sterke kanten van de leerlingen benadrukken om het pesten te kunnen stoppen en aan belonen/complimenteren (schouderklopje) als de leerlingen zichtbaar meedoen om het pesten te stoppen door positieve inbreng.

Ad 4. Bij adviezen en voorlichting aan ouders van gepeste kinderen in een face-to-face contact staan voorop: neem het probleem van uw kind serieus, houdt 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, besteed extra aandacht aan uw kind, evt. met boeken of media rondom pesten.

Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken, door positieve stimulering en zogenaamde schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport of iets anders waarin het goed is. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Bij adviezen en voorlichting aan ouders van pesters in een face-to-face contact staan voorop: 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, evt. met boeken of media rondom pesten, corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind, maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat en stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport of iets anders waarin het leert om te gaan met anderen en leert samenwerken.

Adviezen en voorlichting gericht op alle ouders:

- Neem het probleem van de klas van uw kind serieus: het kan ook uw kind overkomen.
- Neem ouders van een gepest 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 en leer uw kind voor zichzelf op te komen.
- Praat met uw kind over school, over relaties in de klas, over wat leerkrachten doen, hoe zij belonen en straffen. Vraag hen ook af en toe of in de klas gepest wordt.

Ouders kunnen aanvullend informatie vinden op internet, zoals op de website **www.pestweb.nl**.

Ad 5. De leerkracht/Het schoolteam. Het voorbeeld van de leerkrachten is van groot belang en dat realiseert het team zich terdege. Er zal minder gepest worden wanneer duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Leerkrachten, logopedisten, onderwijsassistentes, orthopedagogen, leidinggevenden en andere medewerkers horen duidelijk stelling te nemen tegen ongewenst gedrag.