

colofon

Anti-pestbureau Posicom

Activiteiten: uitgeven readers - ouderavonden – workshops - groepsbegeleiding - individuele begeleiding.

Posicom is per 1 augustus 1996 opgericht door Theo Klungers.

Adres: Heemraadweg 309, 1382 GX Weesp

Tel.: 0294 - 430 110.

E-mail: posicom@wxs.nl

Website: www.posicom.nl

Giro: 75 35 783

Kamer van Koophandel: 32063590

Lid van de N.V.N.L.P.

Visie & Missie

Posicom is van mening, dat iedereen recht heeft op een respectvolle behandeling.

Posicom richt zich op het aanpakken van pesten en het optimaliseren van groepsprocessen.

De auteur van deze reader: Theo Klungers

Als leerkracht heeft Theo Klungers verschillende "moeilijke" groepen overgenomen, waarin ook werd gepest. Daar heeft hij een methode ontwikkeld, die in hoofdstuk 7 wordt beschreven. Een methode waarmee pesten goed aangepakt kan worden en waarbij tevens het pedagogisch klimaat kan worden geoptimaliseerd.

Theo Klungers is sinds 1981 leerkracht en heeft gewerkt in het speciaal onderwijs en in het basisonderwijs. Hij heeft daar verschillende taken / functies (gehad): groepsleerkracht, intern begeleider, en voor nood (maar met veel plezier) ook nog enkele jaren adjunct-directeur / locatieleider. Daarnaast is hij jarenlang werkzaam geweest in het volwassenen onderwijs.

Huidige situatie

Theo Klungers werkt (met plezier) als leerkracht parttime op een school in Weesp in verschillende groepen. Hij verzorgt op deze school tevens sociale vaardigheidstrainingen en is coördinator van de werkgroep "sociaal-emotionele ontwikkeling", de zogenaamde SEO-commissie. Verder is hij docent "pesten" en communicatietrainer bij een opleiding tot kinder- & jeugdtherapeut. Hij is meervoudig communicatietrainer, meervoudig coach, meervoudig therapeut, agressietrainer, mediator en meervoudig SOVA-trainer. Hij heeft zich gespecialiseerd in het aanpakken van pesten en in het optimaliseren van groepsprocessen.

Readers orthocommunicatie

De serie "orthocommunicatie" bestaat nu uit drie readers. Reader vier is in aantocht.

1. "Van pesten naar een wijgevoel" De reader is vooral bestemd voor groepsleerkrachten, ouders en therapeuten.
2. "Van een moeilijke groep naar een prettige groep" De reader is vooral bestemd voor groepsleerkrachten, I.B.-ers en directie.
3. "Pedagogische verhalen." Een reader met verhalen, met als centraal thema in de verhalen van zelfacceptatie en het accepteren van dat iedereen anders is en dat dit gegeven heel normaal is.
4. "Pesten en therapeutische aanpakmogelijkheden" Deze reader is uitsluitend bestemd voor goed opgeleide (kinder- en/of jeugd) therapeuten, psychologen, orthopedagogen, enz. Deze reader gaat uit van een één op één behandelingsituatie van een cliënt in de leeftijd tussen zes en zestig+ en de therapeut.

De reader "Van pesten naar een wijgevoel"

Deze reader is door meer dan twintig ervaringsdeskundigen, zoals ex-gepesten, ouders van gepeste kinderen, basisschoolleerkrachten, docenten uit het voorgezet onderwijs, orthopedagogen, een psycholoog, en therapeuten kritisch bekeken.

Een recensie over de reader kunt u lezen in het onderwijsvakblad "didaktief en school" in het januari - februari 2000 nummer op blz. 60 en in het feb. 2000 nr. van het vakblad "opvoedingsondersteuning & ontwikkelingsstimulering". De reader is tevens gebruikt voor de landelijke schoolbrochure en allerlei bladen. Tevens is de reader aangeprezen in een nieuwsbrief voor RIAGGS en onderwijsbegeleidingsdiensten.

De reader krijgt - indien zinvol - een update. Deze reader behoort tot de serie "orthocommunicatie". Zie voor meer info. de website.

Copyright vanaf 1999 Theo Klungers

Alle rechten voorbehouden. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Posicom / Theo Klungers mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, bewerkt en / of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, magnetische media of op welke wijze ook.

Copyright is geregistreerd bij de registratiekamer onder inboeknummer: 4.916949.1 ISBN: 90 - 806078 - 1 - 9

Inhoudsopgave

Hst.	blz	Onderwerp
		Posicom
	2	colofon
	3	inhoud
1.0	5	Verantwoording
2.0	5	Inleiding
3.0	6	Uitgangspunten
4.0	7	Plagen, ruzie of pesten
4.1	7	plagen
4.2	7	ruzie
4.3.0	8	pesten
4.3.1	8	Inleiding vormen van pesten
4.3.2	8	Pesten in de werkelijke wereld
4.3.3	9	Digitaal pesten
5.0	10	Signalen die op pesten kunnen duiden
5.1	10	Signalen m.b.t. pesten
5.2.0	11	De Posicom-pesttest voor kinderen en ouders
5.2.1.	11	De Posicom-pesttest voor kinderen
5.2.2.	11	De Posicom-pesttest voor ouders / verzorgers
6.0	12	De groep
6.1	12	Het ontstaan van pesten als "groepsgebeuren"
6.2	13	De gepeste
6.3	16	De pester
6.4	18	De gepeste en de pester
6.5	19	De meelopers
6.6	19	De zwijgers (omstanders)
6.7	19	De (aspirant) helpers
6.8	20	De groepsleerkracht / mentor
6.9	24	De andere volwassenen in school (conciërge, hulpouders)
6.10	25	De directie
6.11	25	De ouders van het gepeste kind
6.12	26	Ouders van kinderen die pesten
6.13	26	Andere ouders
7.0	27	Pesten op school nu aanpakken
7.1.	27	Inleiding
7.2.	27	De stopmethode
7.3	31	De groep en het wijgevoel ontwikkelen
7.4.	42	De vertrouwenspersoon
7.5.	44	Een anti-pestprotocol
7.6.0	45	Een anti-pestprocedure bij een klacht
7.6.1	45	Een klacht ingediend door een kind
7.6.2.	45	Een klacht ingediend door de ouders
7.6.3	45	Een klacht ingediend door een leerkracht
7.6.4.	46	Een klacht ingediend tegen een pestende leerkracht
7.6.5	46	Een klacht ingediend door een leerkracht tegen een pestende leerling
7.6.6.	46	Onderling pesten tussen leerkrachten en / of directies versus leerkrachten
7.6.7.	47	Pesten tussen schoolteam en andere volwassenen
7.6.8.	47	Aanwezigheid van een vertrouwenspersoon
7.7.	47	Een schoolbeleidsplan m.b.t. pesten
8.0	48	Communicatiewetenswaardigheden
8.1.	48	Volgen en leiden
8.2.	50	Murmelen en knikken
8.3.	50	Goed samenvatten
8.4.	50	Complimenten geven
8.5.	50	Enkele te vermijden valkuilen

8.6.	51	Respect
8.7.0	51	Vragen
8.7.1.	51	Startvragen
8.7.2.	52	Verduidelijkingsvragen
8.8.	52	Samenvattend / tips
9.0	53	Methodes en tips om zelfvertrouwen en zelfbeeld te verhogen
9.1	53	"Zomaar" wat uitspraken
9.2	54	Omgaan met faalangst en vergroten van zelfvertrouwen
9.3	57	Op een goede manier feedback geven
9.4	58	Andere manieren om zelfvertrouwen en zelfbeeld te verhogen
10.0	59	Sociale vaardigheidstraining en therapie
10.1	59	Algemene inleiding
10.2	60	Een methode om een (individueel) kind sociaal vaardiger te laten worden
11.0	61	Veel gestelde vragen tijdens ouderavonden
12.0	66	Informatie, materialen en verwijzadressen om pesten aan te pakken
12.1	66	Literatuur voor leerkrachten / groepsleiders en ouders
12.2	67	Kinderboeken
12.3	67	Internet als informatiebron...de links zijn aanklikbaar bij de e-mailversie
12.4	67	Persoonlijke verhalen belangrijk voor Posicom
12.5	67	Anti-pestspel
12.6	67	CD-rom's
12.7	67	Verwijzadressen
13.0	68	Tenslotte
14.0	69	"Omdat je bent", een gedicht van Co Woudsma, dichter te Weesp
15.0	70	Bijlagen: <ul style="list-style-type: none"> • Posicom-pesttest voor kinderen • Posicom-pesttest voor ouders / verzorgers • Ouderavondbrief (concept) • Artikel over pesten voor de ouderkrant. Bronvermelding verplicht en de bron is: www.posicom.nl <p>Als u deze reader en dus ook de bijlagen via e-mail heeft ontvangen, dan kunt u de tekst makkelijk aanpassen aan uw schoolsituatie.</p>
16.0	75	In de media
17.0	76	Posicomdiensten en producten

Opbouw van de reader

De hoofdstukken 2 t/m 6 geven u veel **achtergrondinformatie en tips** over pesten en het aanpakken van pesten door ouders en leerkrachten. Hoofdstuk 7 is vooral een **doe-hoofdstuk** met o.a. de **stopmethode**. De hoofdstukken 8, 9 en 10 staan vol met mogelijkheden om hoofdstuk 7 goed uit te kunnen voeren. Hoofdstuk 11 gaat over **veel gestelde vragen op ouderavonden**, hoofdstuk 12 bevat kort nieuws en hoofdstuk 13 bevat vele **verwijzadressen** die continue worden bijgewerkt op de website www.posicom.nl. Hst. 15 is een hoofdstuk met bijlagen die u vrij mag kopiëren, mits het *niet* voor commerciële doeleinden gebruikt wordt.

1.0 Verantwoording

Voor u ligt een reader over het aanpakken van pesten. Theorie en praktijk lopen bewust door elkaar heen.

Door de jaarlijkse update (de laatste in augustus 2002) blijft de reader bij de tijd.

De reader is een echt doe-pakket geworden, gecombineerd met een éénmalig gratis adviesmogelijkheid via e-mail of telefoon. Voor de actuele activiteiten verwijs ik u naar de website: www.posicom.nl Op deze website kunt u de actuele Posicomfolder bestellen.

Regelmatig heb ik kinderen in de groep gehad, die ik heb kunnen helpen. Het is bijzonder leuk om te mogen ervaren hoe een etterig pestertje een fijn mens wordt en hoe een gepest persoonje ineens tot de ontdekking komt, dat hij populair wordt, en blaakt van zelfvertrouwen.

In de loop der jaren heb ik de aanpak, die in deze reader beschreven staat, kunnen verfijnen. Vanaf deze plek wil ik vooral mijn vele collega's bedanken voor hun kritisch meedenken in de Natuurlijk wil ik ook alle andere mensen, zoals (ex) gepesten, ouders van (ex) gepesten, psychologen, orthopedagogen, NLP-ers, en andere professionals uit de verschillende netwerken, bedanken voor hun inbreng. Verder heb ik uitermate veel gehad aan alle kinderen - met hun ouders - uit mijn groepen. Zij zeiden gewoon heel eerlijk of iets werkte of niet.

Het resultaat van al dat uitproberen, bespreken, verfijnen, bestendigen, en vernieuwen, kunt u lezen in deze reader. Een proces van meer dan 17 jaar. Uw tips en uw negatieve of positieve verhalen blijven meer dan welkom via posicom@wxs.nl of via tel. nr.: 0294 – 430110.

Nieuw 2005

Bij een update van augustus 2005 is het digitaal pesten (hst. 4.3.3.) toegevoegd bij “vormen van pesten”.

2.0 Inleiding

Regelmatig krijg ik op ouderavonden of trainingen de vraag of ik zelf ooit gepest ben. Ja, kortdurend weliswaar, maar toch.....

Ik ben voor het eerst bewust met pesten in aanraking gekomen tijdens een vakantiebaantje in een magazijn van een bedrijf te Weesp.

Het begon met opmerkingen over mijn kleding en in de drie weken dat ik daar vertoefde kwam er steeds wat bij waarmee ik gepest werd.

Op twee dames en een chef (denk ik) na deed iedereen naar hartelust mee.

Ik kan me nog herinneren, dat ik het pesten heel domzinnig vond.

Na dit "gezellige" vakantiebaantje ging ik voor het eerst naar de Havo in Amsterdam.

We gingen na een week op schoolkamp naar Schiermonnikoog.

Daar ontstond opnieuw pestgedrag richting mijn persoonje.

Echter de vorm van pesten was daar anders.

Een groot deel van de groep pestte niet, enkelen deden met de drie pesters mee. Heel opmerkelijk vond ik, dat één pester na een week stopte en het zelfs voor me begon op te nemen.

Na twee weken begon ik genoeg van het pesten te krijgen.

Ik besloot, dat ik bij de eerste de beste negatieve opmerking de pester volledig de grond zou inboren met de nodige humor.

M.i. kon ik dit veilig doen, omdat het grootste gedeelte van de groep niet negatief tegenover mij stond en ik het van mijzelf zou accepteren, dat ik mijn mondigheid even zou inzetten als wapen.

Het werkte, en ik heb verder een plezierige schoolperiode gehad, ook met de voormalige pesters.

En dan word je leraar.

Om bepaalde redenen werd ik regelmatig ingezet in groepen, waar "iets" mee was.

Als er problemen zijn in een groep, is er vaak (niet altijd) ook pestgedrag.

Intuïtief wist ik over het algemeen een wijgevoel te laten ontstaan in de groep en het pesten te doen stoppen.

Na een NLP-opleiding (communicatie & later ook de therapie-specialisatie) was ik in staat om dit intuïtieve proces (onbewust bekwaam) om te zetten in een bewust proces (bewust bekwaam). Hierdoor kan ik nu het één en ander op papier zetten en ouderavonden en trainingen over het onderwerp "Van pesten naar een wijgevoel" verzorgen.

Door middel van deze reader krijgt u mogelijkheden aangereikt om pesten aan te pakken en het pedagogisch klimaat binnen een groep te verbeteren, zonder dat u met allerlei projecten aan de slag moet. Het mag wel natuurlijk; zie bijvoorbeeld de lessenserie bij hst. 10.3.

De inhoud van de reader gaat voor een groot deel over het positief beïnvloeden van alle groepsprocessen tijdens de "gewone" lessen op school met o.a. het gebruik van de stopmethode, en het leren voeren van gesprekken met alle betrokkenen door leerkrachten. Ouders en gepesten vinden ook een schat aan informatie, om het pesten te doen stoppen.

In deze reader wordt het aanpakken van pesten uit verschillende gezichtspunten bekeken, namelijk vanuit de ouder tot de leerkracht, vanuit de pester tot de gepeste, vanuit de meeloper tot de helper. Het lezen vanuit alle invalshoeken verschaft u een compleet beeld m.b.t. het aanpakken van pesten.

3.0 Uitgangspunten

- **Iedereen heeft recht op een respectvolle behandeling.**
- De hele groep (verderop beschreven) is medeverantwoordelijk voor het welzijn van een ander groepslid.
- Veranderingen komen alleen tot stand bij actiebereidheid van jezelf / uzelf.
- Gedrag is niet de persoon.
- De "waarheid" wordt gezien door de eigen bril.
- Een negatief gedrag of overtuiging wordt pas ingewisseld voor een nieuw gedrag of overtuiging, als dat winst oplevert voor de betreffende persoon.
- Ieder mens heeft goede en minder goede eigenschappen. Het is de kunst om beide soorten eigenschappen een plek te geven, waardoor evenwicht ontstaat.
- **Je kunt elk moment besluiten je medemens positief te benaderen.**
- **Je kunt elk moment besluiten om jezelf positief te benaderen.**
- Elk mens heeft goede eigenschappen! Zoek ze eens op en benoem ze!
- U heeft ook goede eigenschappen! Zoek ze eens op en benoem ze!
- Een gewenst doel (resultaat) = de huidige situatie + toevoegen hulpbronnen.

- De betekenis van jouw / uw communicatie is de respons die er op volgt.

Na het lezen van deze reader kunt u waarschijnlijk de bovenstaande uitgangspunten inkleuren met eigen voorbeelden.

4.0 Plagen / ruzie / pesten

Er bestaat een verschil tussen plagen, pesten en ruzie maken. In deze reader gaan we steeds uit van pesten.

Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen plagen en pesten en wat is het verschil tussen pesten en ruzie maken?

4.1.Plagen

Je kunt van plagen spreken, als beide partijen even sterk zijn, en er niet echt gesproken kan worden van een slachtoffer en een dader. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar **wel mogen**. Het kan een steekspel met woorden zijn, of elkaar voor de gek houden. **De plager heeft niet de intentie om de geplaagde te beschadigen**. Tussen kinderen, zeker in de bovenbouw en in het voortgezet onderwijs, zie je hetzelfde patroon ontstaan. Humor (echte!) staat hierbij centraal.

De ogen van plager en geplaagde glinsteren, er vindt een woordenspel plaats. Dit versterkt zelfs de onderlinge band. De plager heeft warme gevoelens t.o.v. de geplaagde en dat is wederzijds.

Door zo nu en dan een beetje geplaagd te worden en terug te plagen zal de sociale weerbaarheid van een kind vergroot worden. Het is goed voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind.

Kinderen met een laag zelfbeeld (=hoe je jezelf ziet), weinig zelfvertrouwen, of (ex-)slachtoffers van pesten kunnen vaak niet tegen plagen; zij pikken de signalen van warmte niet, of onvoldoende op.

Tips

- *Als een kind niet tegen plagen kan, is een gesprek met het kind hierover zinvol.*
- *Niet tegen plagen kunnen, kan te maken hebben met een negatief zelfbeeld en zelfvertrouwen; zie hst. 9.*
- *In de klas aangeven, dat de geplaagde plagen niet leuk vindt, omdat..... Dus stoppen!*
- *Verderop in deze reader treft u een aantal suggesties aan om het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van het kind te vergroten. Zie hoofdstuk 9.*

4.2.Ruzie

Ruzie maken wordt door kinderen nog wel eens benoemd als pesten. Hoewel een ruzie geen pesten is, kan een niet goed opgeloste ruzie soms wel tot pesten leiden.

Een ruzie is een conflict tussen mensen over een bepaalde zaak. Bijvoorbeeld over spelregels bij het knikkeren, of over het feit of er nu wel of niet voor het “echte” werd gespeeld. Als een ruzie uitgesproken is kunnen de voormalige ruziemakers vaak weer samen door één deur.

Bij pestgedrag gaat het niet om een zaak (in ons voorbeeld de knikkers) maar om het beschadigen van een persoon.

Tips

- *Een ruzie laten uitpraten. De procedure van de stopmethode in hst. 7 is hiervoor zeer geschikt. Zie ook hoofdstuk 10.*

4.3.0 Pesten

Bob van der Meer, psycholoog en onderwijskundige geeft in zijn boekje "Pesten op School" de volgende definitie over pesten:

"Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die niet meer in staat is / zijn zichzelf te verdedigen."

Bij pesten is er een duidelijke slachtofferrol en een daderrol.

Pesten is zeer slecht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van het slachtoffer.

Het slachtoffer kan volledig getraumatiseerd worden.

Trouwens pesten is ook slecht voor de pester, want ook hij ontwikkelt een manier van omgaan met andere mensen, die ervoor zorgt, dat hij 400% meer kans heeft om in de criminaliteit te komen.

Pesten is kindermishandeling tussen kinderen onderling!

Pesten is koud. De pester voelt geen warmte voor zijn slachtoffer en heeft geen respect voor hem of haar. Je ziet de ogen van een pester geen warmte uitstralen.

In Nederland worden gemiddeld 400.000 kinderen gepest, en 500.000 volwassenen.

Wat kun je doen? Wat kunt u doen?

4.3.1 Inleiding vormen van pesten

De vormen van pesten zijn helaas talrijk. Gebeurde "vroeger" pesten alleen in de werkelijke wereld, tegenwoordig verplaatst het pesten zich ook steeds meer naar de digitale wereld; het digitaal pesten.

4.3.2 pesten in de werkelijke wereld

Vormen van pesten:

- fysiek geweld als schoppen, slaan, spugen;
- spullen afpakken en / of vernielen;
- (in de groep) voor schut zetten;
- bedreigen en / of chanteren;
- alle inbreng van de gepeste als waardeloos bestempelen;
- roddelen;
- stalken;
- schelden;
- kleineren;
- uitsluiten met spelen, bij partijtjes, met klassen rond gaan, e.d.;
- negeren;
- soms zelfs aanzetten tot zelfdoding.

Tips

- *Pesten bespreekbaar maken op school of de club.*
- *Pesten niet pikken.*
- *Pesten is helaas nog steeds niet echt strafbaar, maar stalken is dat wel. Zodra pesten ook stalken wordt, gaat de pester ook strafrechtelijk in de fout. Voor uw concrete situatie kunt u informatie inwinnen bij een jurist en / of de politie Uiteraard is het aan te bevelen het pesten te doen stoppen via uitpraten / bespreekbaar maken.*
- *In deze reader vindt u vele tips en mogelijkheden om de gepeste, pester en meelopers te helpen binnen de context van de groep; zie hst. 7.*

4.3.3. digitaal pesten

Is het pesten in de werkelijke wereld al vreselijk, bij digitaal pesten komt de pester ook nog eens, de voorheen veilige omgeving, binnen via computer of telefoon. Voor een pester is deze vorm van pesten veiliger. Hij of zij heeft minder kans op afkeuring van de groep of blijft anoniem. Uit onderzoek, uitgevoerd in opdracht van van *Planet Internet* door *Qrius*, blijkt dat pesters het pesten via internet veelal als plagen zien. Zie voor een filmpje “*Joy (13) wordt bedreigd via e-mail*” de site:

<http://www.planet.nl/planet/show/id=1096809/sc=73d234>

Vormen van digitaal pesten zijn o.a.:

- schelden en anoniem bedreigen via e-mail, MSN of via SMS'jes;
- virussen versturen naar de computer van de gepeste;
- hacken van de computer;
- vervelende foto's van de gepeste op een website plaatsen (soms zelfs via hacken op de site van de gepeste zelf).

Tips school en ouders:

- *Bij plagen in de werkelijke wereld kun je zien of iemand het plagen leuk vindt. Men kan stoppen en excuses maken als een plagerij niet goed valt. Bij digitaal plagen kan de verzender de tekst als geintje bedoeld hebben, terwijl het bij de ontvanger keihard aankomt. Dit gegeven bespreekbaar maken met de kinderen.*
- *Vraag aan kinderen regelmatig of ze wel eens vervelende teksten toegestuurd krijgen.*
- *Uw kind kan ook degene zijn die vervelende teksten naar een ander stuurt! U kunt dit met uw kind bespreken.*
- *U kunt de computer in de woonkamer zetten, zodat u het computergedrag van uw kind, en dat van de persoon aan de andere kant van de lijn, kunt volgen.*
- *Bewaar alle vervelende e-mailtjes, SMS'jes en MSN-berichten. Ze kunnen later als bewijs dienen. Scholen kunnen soms met de informatie uit de tekst nagaan, bij wie het anoniem pesten vandaan komt. Soms kunnen verkeerd gespelde woorden, of vreemde zinsconstructies of apart woordgebruik naar de pester leiden.*
- *E-mailtjes zijn na te trekken bij de provider. Doe aangifte bij de politie.*
- *Op scholen kunnen e-mails vaak anoniem verzonden worden. De ICT-er kan achterhalen van welke computer de verzending plaats vond. Gecombineerd met roostergegevens kan nagegaan worden welke groep op een bepaald moment aan het computeren was. Hierdoor komt men dicht bij de pester.*
- *Opgepast: een e-mailadres kan vervalst zijn. Een pest- e-mailtje van Hendrik van Boerenhaven, hoeft niet van Hendrik te zijn. Iemand kan zijn e-mailnaam misbruikt / vervalst hebben. Hendrik zou wel erg onvoorzichtig zijn om iemand te pesten met zijn eigen e-mailadres. Uiteraard weet u dan wel dat de pester Hendrik en de gepeste kent. Dat sluit weer een aantal mensen uit.*
- *Surf eens naar: <http://www.planet.nl/planet/show/id=1096809/sc=73d234> Op die site vindt u ook een video over pesten en bedreigen via e-mail. Bron: Planet Internet.*
- *Zie ook: http://www.planet.nl/upload/1390685_8482_1107212277318-Persrapport_Orius.pdf*

Tips voor kinderen:

- *meld vervelende e-mailtjes aan je vader / moeder of juf / meester;*
- *print vervelende berichten uit als bewijs;*
- *geef nooit zomaar privé-gegevens weg, zoals je naam, telefoonnummers, adres, naam of adres van je school, sportclub, e.d. Overleg altijd eerst met een ouder of docent;;*
- *meld bedreigingen altijd bij je ouders, leerkracht, chatboxmoderator;*
- *blokkeer personen die vervelend doen en log eventueel met een nieuwe naam in.*

5.0. Signalen die op pesten kunnen duiden.

5.1. signalen m.b.t. pesten

Hieronder beschrijf ik een aantal signalen die **zouden kunnen** duiden op pestgedrag binnen de groep.

1. Alleen staan in de pauze.
2. In de pauze steeds contact zoeken met de pleinwacht.
3. Een spel is "toevallig" steeds net begonnen als het pestslachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mag meedoen.
4. Bijna altijd met kleine kinderen speelt.
5. Niet naar buiten wil.
6. Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als een pestslachtoffer een idee aandraagt of in de kring iets zegt.
7. Als andere kinderen zich negatief uitlaten over het kind of zijn / haar familie zonder dat dit echt reëel is.
8. Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt.
9. Als andere kinderen negatiever reageren op een fout van het pestslachtoffer, dan bij andere kinderen.
10. Als het kind, de ouder(s), en / of andere kinderen aangeven, dat er gepest wordt.
11. Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen in vakanties verdwijnen.
12. Bepaalde kleren niet meer aan wil hebben naar school / club.
13. Gauw prikkelbaar of boos is.
14. Nachtmerries.
15. Bedplassen.
16. Nooit uitgenodigd worden op feestjes / partijtjes.

Natuurlijk kunnen deze signalen ook op "iets anders" duiden. Ga in ieder geval in gesprek met het kind.

Als u vermoedt dat er bij u in de klas, of in de klas van uw kind gepest wordt, kunnen de onderstaande tips wellicht handig zijn.

Tips voor ouders

- *Ga naar school en maak een afspraak voor een gesprek.*
- *Geef in dat gesprek aan, waarover u wilt praten. Ik verwijs u graag naar hst. 8 over communicatiewetenswaardigheden.*

Tips voor leerkrachten

- *Laat de kinderen een opstel maken over pesten op school en in de klas; deze opstellen zijn alleen bestemd voor de groepsleerkracht / school.*
- *Neem de pesttest af uit deze reader (zie hst. 5.2. en hst. 15).*
- *Informeer bij ouders of zij iets merken van pestgedrag.*
 - *Koop eventueel de pesttest en neem deze af (computerprogramma) Verkrijgbaar o.a. bij: 1. Vereniging voor openbaar onderwijs, postbus 10241, 1301 AE Almere, tel.: 036-533 1500 of zie: <http://www.voo.nl/pesttest/>*
 - *2. Landelijke Oudervereniging Bijzonder Onderwijs op algemene grondslag, postbus 97805, 2509 GE Den Haag, tel.: 070 - 328 28 82.*

3. *Vereniging voor Ouders, Christelijk Onderwijs en Opvoeding (Ouders & COO), postbus 125, 3970 AC Driebergen, tel.: 0343 - 51 34 34.*
4. *Nederlandse Katholieke Oudervereniging (NKO), postbus 97805, 2509 GE Den Haag, tel.: 070 - 328 28 82.*

Bron bovengenoemde adressen en signaaltips 12, 13 en 14 om pesten te herkennen: www.sjn.nl

5.2.0. Posicom-pesttesten voor kinderen en ouders

Indien u de reader heeft betaald, mag u de testen voor kinderen en ouders kopiëren voor gebruik in uw school. De auteursrechten blijven uiteraard in eigendom van Posicom / Theo Klungers.

De onderstaande testen kunnen gelijktijdig worden afgenomen.

Enkele tips:

1. het afnemen van de pesttest is het begin van de pestaanpak en zal gevolgd moeten worden door een plan van pestaanpak, indien dat nodig is;
2. tijdens een ouderavond wordt de bedoeling van de Posicom-pesttest uitgelegd en worden mensen gemotiveerd om aan deze test mee te werken;
3. de test wordt anoniem ingevuld, men mag alleen weten of de test is ingevuld door een kind van groep..., of een ouder / verzorger van groep....;
4. in school wordt een bus neergezet waarin iedereen het formulier kan retourneren;
5. de resultaten van de test worden gebruikt om te kunnen gaan werken aan de toekomst (schoolverbeteringsplan) en dus niet om mensen af te rekenen op de huidige resultaten.
6. De groepsleerkrachten kunnen gericht gaan werken aan het aanpakken van pesten en de pesters in de groep (hst. 7);
7. na een jaar wordt de test herhaald, om te kijken of het verbeteringsplan gewerkt heeft.

5.2.1. Posicom-pesttest voor kinderen

De test wordt op een plek afgenomen, waar een kind zich veilig voelt en niet de ogen van medeleerlingen voelt. Ook volwassenen moeten niet in de beurt komen als een kind de test doet, want een kind kan dan het gevoel krijgen, dat de volwassene kijkt wat hij of zij invult. Om te voorkomen dat een pester een gepeste onder druk gaat zetten is het heel belangrijk dat de test in een keer wordt afgenomen voor een pauze of voor een vrij moment (gym, spel, pauze, enz). De leerkracht dient te benadrukken dat deze test er is om ervoor te zorgen dat iedereen pestvrij op school kan werken en leven.

Het kind hoeft op deze test geen tekst te schrijven, waardoor het kind niet bang hoeft te zijn voor herkenning van het handschrift. Het invullen en verwerken van de test gaat daardoor ook snel. In de test kan een kind kiezen uit het aantal malen dat het gepest wordt. Indien een kind invult dat het nooit gepest wordt of een keer per jaar is er m.i. geen pestprobleem voor dit kind. De test vraagt ook naar waar er gepest wordt. U kunt daardoor snel in kaart brengen waar de onveilige situaties / plekken zich bevinden.

Voor de test: zie bijlage 1 (hst. 15)

5.2.2. Posicom-pesttest voor ouders / verzorgers

De ouders krijgen deze test via hun kind thuis bezorgd. Deze test dient in een gesloten enveloppe ingeleverd te worden in de daartoe bestemde bus.

De bedoeling van deze test is om na te gaan of de kinderen en ouders uit dezelfde groep dezelfde beleving hebben m.b.t. pestgedrag.

U kunt tevens nagaan of ouders tevreden zijn over het aanpakken van pesten.

U kunt trouwens ook besluiten om de test bij de ouders / verzorgers niet af te nemen, maar alleen bij de kinderen.

Als u deze test afneemt, dan is het zinvol om de test in dezelfde week af te nemen als de Posicom-pesttest voor de kinderen.

Zie verder bijlage 2 (hst. 16)

6.0 De groep

6.1.Het ontstaan van pesten als "groepsgebeuren"

Het omgaan met elkaar in een groep is een normaal verschijnsel, leuke dingen, en zo nu en dan ruzies / conflicten horen daarbij. Een kind traint op deze manier zijn sociale vaardigheden.

Zwemmen leer je door te doen, sociale vaardigheden van hoe je met elkaar omgaat, en hoe je problemen oplost, leer je ook door het zelf te doen, met als adviseurs op de achtergrond je ouders, familie, vrienden, andere kinderen, leerkrachten, en eigenlijk moeten we ook de rest van de wereld niet vergeten.

Kinderen die in een nieuwe groep komen zullen elkaar uitproberen om zo de hiërarchie vast te stellen. Wie is de leider, wie volgt, wie gaat zijn eigen gang, wie is waar goed in, wie is rustig, wie is driftig, wie is leuk, wie is vriendelijk, enz. Nadat men weet, wat men aan elkaar heeft, ontstaat er een zeker evenwicht en rust in de groep, met soms wat strubbelingen. Als een groep uit elkaar gaat, zie je vaak twee reacties. Sommige groepsleden zijn geestelijk al bezig met de groep te verlaten, steken in de groep minder energie, geven aan zin te hebben in de nieuwe groep (school), nog voordat het afscheid daar is. Andere groepsleden proberen de groep bij elkaar te houden, snikken uitvoerig bij het afscheid en beloven elkaar vaak te zien.

Het gevaar van pesten, ontstaat vooral in fase 1 als de kinderen elkaar uit proberen. Verder is van belang van wie wordt / worden de leider of leiders in de klas. In principe behoort de leerkracht de eerste leider in een groep te zijn, die structuur (veiligheid), affectie (je mag er zijn) en ruimte biedt. Daarnaast zal bij de kinderen ook een leidersfiguur ontstaan.

Als dit kind een goed pakketje waarde en normen bij zich draagt, vriendelijk is, zelfvertrouwen heeft, en andere kinderen als maatjes ziet, ook al reageren die misschien anders dan de meeste klasgenoten, dan heeft pesten weinig kans om zich te ontwikkelen. Een gesprek na een pesterijtje, of een conflict over hoe je met elkaar omgaat, kan dan al voldoende zijn.

Pesten kan zich (helaas) goed ontwikkelen, als in de beginfase de strijd om de hiërarchie te lang duurt, soms weken, of maanden, of het hele schooljaar.

Dit kan o.a. gebeuren, als de leerkracht niet de rol van leider op zich wil of kan nemen, gecombineerd met een strijd om de macht tussen verschillende kinderen, die ook leiderstypen zijn.

Er ontstaan dan meer leiders met volgelingen, die zich tegen elkaar gaan afzetten.

Om de macht te handhaven, of te behouden worden zondebokken "uitgekozen", het pesten is dan snel een feit.

Ik heb ooit een groep overgenomen, waar zelfs 6 kinderen gepest werden en er zeker 4 pesters waren op een groep van ongeveer 20 kinderen. In deze groep zaten een aantal leidersfiguren en daarnaast speelde mee, dat in de ervaringen van de kinderen veel problemen (irritaties en ruzies) niet goed waren uitgepraat. Alle rottigheid bleef dus hangen.

Daarmee zijn we aanbeland bij een volgende factor waardoor pesten kan ontstaan of maar niet stopt. In elke groep ontstaan wel eens confrontaties / ruzies / conflicten. Dat is op zich niet erg en hoort er zelfs bij. Echter dit moet ook weer opgelost worden. Uiteindelijk moet iedereen weer blij zijn, m.a.w. een probleem / ruzie moet uitgepraat worden. (Zie hst. 7)

Pesten kan ook ontstaan en zich voortzetten als de leerkracht in de klas geen evenwicht vindt tussen: structuur, affectie en ruimte.

Het-iedereen-mag-er-zijn-gevoel hoort hierbij en werkt preventief m.b.t. pesten en maakt van de school een goed pedagogisch instituut.

Als pesten in een groep begint, zie je de volgende "rollen" ontstaan.

Hieronder zet ik alle betrokkenen omtrent pesten, en de mogelijkheden die zij hebben om het pesten aan te pakken, op een rijtje.

Voor de groepsaanpak met betrekking tot pesten, verwijst ik naar hst. 7 "Van pesten naar een wijgevoel." *Het* doepakket van deze reader!

Een groep betrokkenen bestaat uit:

1. de gepeste;
2. de pester;
3. de meelopers;
4. de zwijgers;
5. de (aspirant) helpers;
6. de groepsleerkracht / mentor;
7. de andere volwassenen in school;
8. de ouders van de gepeste;
9. de ouders van de pester;
10. de andere ouders;
11. de directie / schoolbeleid.
12. de vertrouwenspersoon

6.2 de gepeste

Soms is de opmerking over een gepeste te horen: "Hij vraagt erom!"

Toch ben ik nooit mensen tegengekomen die er lekker van genoten om gepest te worden, of erom vroegen.

Ik wil een klein uitstapje maken.

Mensen die mij kennen weten dat ik fysiek gezien niet echt stevig gebouwd ben.

Als ik in een gevaarlijke buurt ga lopen kan het handig zijn, dat ik me kan verweren.

Echter als ik mij (nog niet) kan verdedigen, dan heeft toch niemand het recht om mij aan te vallen.

Weer terug naar de gepeste.

Iemand die gepest wordt, heeft (op dat moment) nog niet de mogelijkheid gevonden om adequaat te reageren op rotgedrag van een ander.

Echter dat geeft die ander niet het recht om te gaan pesten!

Bij pesten zit de pester fout en niet de gepeste!!!!

Kinderen die gepest worden lopen het gevaar slecht over zichzelf te gaan denken (ik ben niets waard) en het aanwezige zelfvertrouwen te gaan verliezen.

De kans op depressie bestaat, tot denken over zelfmoord toe!

Hoe komt het nu, dat kinderen worden gepest.

Een aantal mogelijkheden op een rijtje.

1. Het kind kleedt zich anders dan de heersende cultuur.
2. Het kind gedraagt / reageert anders dan de andere kinderen.
3. Intellectueel verschilt het kind van de meeste klasgenoten.
4. Het kind is nieuw op school.
5. Het kind wordt gevoelsmatig niet geaccepteerd door de leerkracht.
6. Het kind heeft een handicap.
7. Het kind is in het verleden gepest.
8. De klas heeft een zondebok nodig om te kunnen functioneren (verkeerde groeps cultuur!)
9. Een kind in die groep is pester en vindt een slachtoffer.
10. Een combinatie van de bovengenoemde oorzaken.

Een kind loopt – volgens Henriëtte Mol - een verhoogd risico om gepest te worden (in een aspirant-pestomgeving – Theo Klungers) indien het kind:

- een lage status in de groep heeft;
- geen positief zelfbeeld van zichzelf heeft;
- een lage frustratie-tolerantiegrens (= gauw boos) heeft;
- moeilijk grenzen kan aangeven;
- zich dingen snel persoonlijk aantrekt.

Ik ben het met haar eens. Gelijktijdig kan het bovenstaande echter ook ontstaan als het kind gepest gaat worden. Dus hier speelt m.i. zeker mee *de kip en het ei* probleem.

Een kind zal niet, of veel minder snel, gepest worden, als de cultuur in de klas zich daarvoor niet leent, dus als de sfeer t.o.v. elkaar tolerant is. Iedereen mag er zijn.

Tevens zal een kind in een klas met een pester of meeloper minder kans hebben om gepest te gaan worden indien het kind:

- een hoge status in de groep heeft;
- een positief zelfbeeld heeft;
- een hoge frustratie-tolerantiegrens heeft;
- grenzen aan kan geven;
- kan relativeren.

Voor een positief zelfbeeld “aankweken”; zie hoofdstuk 9.

Hoe je een goede sfeer kunt kweken leest u verderop.

Tips voor ouders

Laat uw kind blijken, dat u blij bent, dat hij / zij geboren is. Ga eens rustig met het kind het fotoalbum bekijken en laat merken hoe blij u met hem of haar bent.

1. *Ga na hoe uw kind sociaal functioneert op school en hoe dat vroeger was.*
2. *Ga na wanneer het pesten begonnen is op school.*
3. *Ga na wie wel pest, en wie niet pest.*
4. *Vraag aan de groepsleerkracht hoe volgens hem / haar het pesten komt.*
5. *Vraag wat school aan het pesten gaat doen. Gun de leerkracht even de tijd hierover na te denken en maak goede afspraken.*
6. *Na een week moet u al iets merken, dat er iets aan pesten wordt gedaan; dat daarmee op school een start gemaakt is. Als u dat merkt, geeft u dan een positief signaal af richting de leerkracht, want dat werkt stimulerend om de ingeslagen weg te vervolgen. Indien u geen veranderingen bemerkt, geef dat dan ook aan, en vraag wat het plan van aanpak is om het pesten snel te doen stoppen.*
7. *Gaat het pesten na twee weken nog door en merkt u geen verbetering, maak dan gerust een afspraak met de directeur of vertrouwenspersoon (zie schoolgids) en bespreek uw punten. Het is handig om een afsprakenlijst te maken en deze ook aan de gesprekspartners te overhandigen.*
8. *Als het pesten dan nog aanhoudt, belt u dan eens naar Posicom voor gratis advies.*
9. *Bespreek 's avonds met uw kind wat er allemaal goed ging. Als uw kind benoemt wat er fout ging mag hij dat natuurlijk zeggen, maar vraag daarna toch weer wat er goed ging.*
10. *Benader het kind positief, geef complimenten waar het kan.*
11. *Ga na of uw kind alleen op school gepest wordt of ook elders. Als het ook elders is door andere kinderen, overweeg dan een sociale vaardigheidstraining. De schoolarts of de huisarts kan u hierover informatie geven. U kunt ook bellen naar Posicom voor verwijsadressen en een persoonlijk gratis advies.*

Tips voor leerkracht

1. *Bouw een goed contact op met de gepeste.*
2. *Bevestig de gepeste in wat hij goed doet.*
3. *Ga na of een ander kind in de klas, met een hoge sociale rangorde (populair), en communicatief begaafd, de gepeste tijdelijk wil ondersteunen (helper).*
4. *Neem de sociale interacties met het kind door, bijvoorbeeld: "je reageerde zo op....Wat gebeurde er daarna en was je daar tevreden mee?" Als een kind niet tevreden was met de reactie van een ander, dan kun je vragen: "Hoe had je het anders kunnen doen?" Laat de gepeste dit verhaal vertellen alsof het een film is waarnaar je samen kijkt. Verderop in hst. 9 van deze reader wordt stapsgewijs verteld hoe u deze vorm van hulp geven kunt verlenen*
5. *Help de gepeste; zie hst. 7 en 9 en eventueel 10.*

Tips voor het kind

1. *Besef, dat ieder mens belangrijk is, jij dus ook.*
2. *Vertel aan je ouders dat je gepest wordt, of aan een oom, tante, enz, maar praat erover.*
3. *Je kunt ook de kindertelefoon bellen: 0800 - 0432.*
4. *Als je op school gepest wordt, ga dan praten met een leerkracht, die jij vertrouwt en waarvan jij denkt, dat die jou kan helpen. Op sommige scholen voor voortgezet onderwijs zijn kinderen / studenten opgeleid om je verhaal aan te horen en daar wat mee te doen.*
5. *Als je gepest blijft worden, ga dat dan aankarten (of je ouders) bij de groepsleerkracht of mentor, en als dat niet helpt bij de directeur, en als dat niet helpt bel je -met toestemming van je ouders -maar naar Posicom voor gratis advies. Bel dan in de avonden: 0294 -*

430110. Je krijgt dan Theo Klungers aan de lijn. We bespreken dan de situatie en je krijgt een aantal tips, en je beslist natuurlijk zelf of je die tips opvolgt. Je mag je naam noemen, maar anoniem bellen is ook goed!

6. *Leg een dagboek aan. Hierdoor schrijf je de ellende een beetje van je af, en je kunt bij andere mensen aantonen wanneer wat waar gebeurde.*
7. *Ga na wat je leuk vindt op deze school en schrijf dat ook op.*
8. *Als je ook buiten de school gepest wordt, door leerlingen van je eigen school, meld dat ook op school. Sommige scholen vinden dat niet hun zaak, maar de school waar ik werkte deed daar ook wat aan. Als je merkt, dat je op meer plekken door verschillende mensen gepest wordt, is het misschien zinvol om een speciale training te gaan volgen, om te oefenen hoe je kunt handelen in dit soort situaties. Je huisarts (die geheimhouding heeft) kan je wellicht aan adressen helpen.*
9. *Heb je nog vragen, bel dan gerust naar Posicom in de avonduren, tel. van Theo Klungers is: 0294 -430 110, of e-mail: posicom@wxs.nl*

6.3 de pester

Weet de gepeste ongetwijfeld dat hij een probleem heeft, een pester heeft soms het idee dat het probleem bij de gepeste ligt.

Uit onderzoek is trouwens gebleken, dat de neiging überhaupt aanwezig is bij alle partijen om de gepeste de schuld te geven van het pestprobleem!

Dit is onzin, want pesten is een groepsprobleem, en verder toch vooral een probleem van de pester!!

Grofweg gezegd heb je vier soorten pesters.

Het eerste type pester, is een pester die de **macht** wil hebben in de groep of zijn huidige positie (op de verkeerde) manier wil verdedigen. Deze pester kiest een slachtoffer uit om te laten zien dat hij / zij de baas is. Tevens straalt de pester uit, dat een ander dit lot ook kan treffen.

Het tweede type pester is **bang** om zelf gepest te gaan worden, en gaat - om dat te voorkomen - zelf pesten.

Onder ex-gepesten zie je soms, dat ze pester gaan worden op een nieuwe school, uit angst om opnieuw getreiterd te gaan worden. "Dan maar beter zelf pesten", lijkt een goede oplossing, maar is dat niet.

Het derde type pester is de pester, die **niet echt in de gaten heeft, hoe erg pesten is**.

Tip

- *Voer een goed gesprek met het kind over pesten, of ga met het kind naar een voorstelling over pesten kijken.*

Het vierde type pester, is de pester, **die zelf ook gepest wordt**.

Dit type kind is dus dader en slachtoffer.

Sommige van deze type pesters worden gepest, omdat ze zelf begonnen met pesten, andere pesters begonnen met pesten, omdat ze zelf ook gepest werden.

Sommige pesters kunnen zich moeilijk verplaatsen in gevoelens van andere mensen. Daarnaast kan een goede voorbeeldfunctie ontbreken.

Als een kind voornamelijk geconfronteerd wordt met volwassenen, die met elkaar omgaan op vijandelijke basis, dan is de kans groot dat het kind deze manier van omgaan met mensen overneemt.

Ook kan het zo zijn, dat de pester geen andere manieren dan pesten weet om de aandacht te krijgen of om andere behoeften te bevredigen (sociaal onvaardig).

Ook de pester is slachtoffer van zichzelf.

Kinderen hebben over het algemeen een hekel aan een pester, zeker als ze zijn manier van verdelen en heersen gaan doorzien. Een pester kan daardoor in een isolement komen.

Vandaar dat het belangrijk is, om naast de gepeste ook de pester te helpen.

Tips voor ouders en leerkracht

1. *Bouw een goed contact op met de pester.*
2. *Bevestig de pester in wat hij goed doet.*
3. *Laat de pester ervaren dat je hem als mens mag, en dat je de gepeste ook mag.*
4. *Maak de pester duidelijk, dat het gedrag pesten leidt tot ernstige problemen en dat je dat op zich jammer vindt, omdat je hem als mens aardig vindt.*
5. *Ga samen met de pester na, waarvoor hij pest. Verderop wordt beschreven hoe u een gesprek kunt voeren met een pester.*
6. *Maak de ouders van de pester duidelijk, dat pesten niet wordt geaccepteerd, ondanks het feit dat hun kind best aardig is.*
7. *Maak duidelijke afspraken met de pester, inzake pestgedrag. Beloon goed sociaal gedrag, en bestraf pestgedrag en bespreek dit gedrag, en vraag hoe het anders kan; zie hst. 7 en 10.*
8. *Accepteer nooit lichamelijk geweld! Geef daarvoor straf en leer het kind nieuw gedrag aan, bijvoorbeeld problemen oplossen via de stopmethode. Hierdoor heeft de pester geen enkel excuus meer om geweld te gebruiken en leert hij anders omgaan met het oplossen van problemen. Tevens is het zinvol de ouders van een pester zeer duidelijk te maken, dat geen enkele vorm van geweld door de beugel kan. De leerkracht mag m.i. eisen van de ouders, dat zij hun kind dat goed duidelijk maken; zie hst. 7.2.*
9. *Help de pester via de groepsaanpak; zie hst. 7.3.*

Tips voor het kind

Vraag jezelf eens heel eerlijk af waarom je pest en lees dan pas verder.....

Sommige kinderen pesten andere kinderen, omdat ze vroeger zelf gepest zijn en willen voorkomen, dat ze weer gepest gaan worden. Het is logisch, dat je niet meer gepest wilt worden, maar het pesten van andere kinderen lost het probleem van een gebrek aan zelfvertrouwen niet op. Leer om meer vertrouwen te krijgen in jezelf.

Andere kinderen pesten, omdat ze het thuis of op school niet leuk hebben. Omdat ze zelf niet lekker in hun vel zitten gaan ze andere kinderen pesten. Echter pesten lost je problemen op school of thuis niet op. Uiteindelijk wordt het alleen maar erger. Ga er eens over praten met iemand die je vertrouwt en die jij ook verstandig vindt. Het gaat erom, dat jij je ook prettig voelt. Bellen met de kindertelefoon is een goed begin. Tel.: 0800-0432.

Weer andere kinderen pesten, omdat ze de baas willen zijn en denken met pesten populair te worden. Hoe meer en langer je pest, hoe meer men een hekel aan je krijgt.

Misschien is dat jammer, omdat je wellicht toch best aardig bent.

Laat het anderen dan ook merken, dat je aardig bent.

Wat je kunt doen om met pesten te stoppen en om populair te blijven of zelfs te worden.

- 1. Beslis gewoon voor jezelf: ik stop vandaag met pesten.*
- 2. Loop naar diegene(n) die je vaak gepest hebt en zeg gewoon: "**Vanaf vandaag pest ik je niet meer!** Doe!" En loop dan gerust stoer weg, want dan ben je ook echt stoer en geniet er maar van!*
- 3. Als iemand nog wat wantrouwig kijkt is dat niet gek natuurlijk. Men vertrouwt je nog niet helemaal, want dit verwachten ze niet van jou, dat je stopt met pesten.*
- 4. Maar ga gerust nog een stapje verder. Als iemand je aankijkt zeg je "hoi" of iets dergelijks, of je geeft een knikje, of je grijnst even vrolijk naar diegene.*
- 5. Je moet dit wel even volhouden hoor, maar na een maand zullen de anderen begrijpen, dat je een leuk en aardig figuur bent geworden. Je zult er vrienden bij krijgen en je oude vrienden moeten misschien nog even aan je wennen.
Het kan best zijn, dat je oude vrienden nog willen, dat je gaat pesten, maar maak hen maar met de nodige humor duidelijk dat je daarmee bent gestopt.*
- 6. Je hoeft natuurlijk niet direct vrienden te worden met diegene die je vroeger pestte, maar als je niet pest ben je al hartstikke goed bezig.*

6.4. Pester en gepeste

Tips voor de leerkracht

Wat ik ook nog wel eens doe, is van het pestprobleem een gezamenlijk probleem maken van pester en gepeste, **mits de gepeste en pester hiermee akkoord gaan**.

Als beiden akkoord gaan, laat ik de pester en gepeste elke dag na schooltijd bespreken hoe de dag verliep. Pas als beide personen vrolijk kijken, mogen ze naar huis, met een dropje in de mond.

De gedachte erachter is:

1. hoe beter je elkaar kent en weet hoe de ander zich voelt, des te meer begrip je onderling kunt krijgen;
2. we gaan pas na huis als iedereen blij is, en iedereen wil vaak wel naar huis;
3. zowel pester als gepeste leren zaken uitpraten (sociale vaardigheden).

Ik heb op deze manier:

- vriendschappen zien opbloeien;
- wederzijds begrip zien ontstaan;
- kinderen sociaal vaardiger zien worden.

Als u ervoor kiest om pester en gepeste bij elkaar te zetten moet u als persoon aan de volgende eisen voldoen:

- zowel de pester als gepeste moeten u eerlijk vinden;
- zowel pester als gepeste moeten u mogen;
- zowel pester als gepeste moeten onbewust weten, dat u hen beiden wilt helpen;
- u kan makkelijk een gemoedelijke sfeer neerzetten;
- u moet beide kinderen mogen, en ze dat ook laten voelen;
- U kunt uitstekend feedback geven en afstemmen m.b.t. communicatie. Zie hst. 8.

Verderop in deze reader worden de verschillende vormen van communiceren doorgenomen. Natuurlijk moet u, voordat u deze strategie gaat gebruiken, eerst deze manier van werken met de ouders van gepeste en pester bespreken.

6.5. de meelopers

Kortweg gezegd, zijn er twee soorten meelopers. De ene meeloper doet met de pester mee, omdat hij bang is, dat wanneer hij niet meedoet, hij zelf gepest kan gaan worden. Een andere type meeloper is de zogenaamde sensatiezoeker, die pesten wel spannend vindt.

Tips voor de leerkracht

- *De meelopers benaderen via groepsaanpak; zie hst.7.*

Tips voor de ouder

1. *Ga met het kind praten over waarom het meeloopt met pesten.*
2. *Vraag aan het kind: "Hoe zou jij het vinden, als je gepest werd?"*
3. *Vraag aan het kind, wat hij in het vervolg gaat doen, als er gepest wordt, laat het uw kind vertellen, alsof hij naar een film zit te kijken.*
4. *Geef duidelijk aan, dat hij nu geen straf krijgt, maar dat hij niet nog een keer moet meehelpten met pesten. Als een kind hiermee akkoord gaat, sluit dit gesprek dan af met een kus, of een snoepje.*

Tips voor het kind

Een kind dat gepest wordt voelt zich vaak heel rot en kan daar jaren later nog last van hebben, dat hij of zij gepest is. Stop dus gewoonweg met het meehelpten aan pesten. Als je dat moeilijk vindt, of bang bent voor de pester, praat daar dan met iemand over, die jou kan helpen, bijvoorbeeld een leerkracht, je ouders, een tante, een goede vriend, enz. Je kunt ook de kindertelefoon bellen, tel.: 0800-0432.

6.6. de zwijgers (omstanders)

De omstanders weten, dat er gepest wordt, maar doen er niets aan. Ook dat kan zijn uit angst, of uit onverschilligheid.

Tips voor de leerkracht

- *De zwijgers benaderen via groepsaanpak; zie hst. 7.*

Tips voor de ouders en kinderen

- *Praat er met elkaar over en ga na of uw kind aspirant helper kan en wil worden.*

6.7. de aspirant helpers

Aspirant helpers zijn de kinderen in de groep, die de gepeste eigenlijk wel willen helpen, maar niet precies weten hoe, of er wat huiverig voor zijn, uit angst ook gepest te gaan worden. Deze angst is trouwens niet geheel ten onrechte.

Of een kind kan helpen hangt namelijk sterk af van de plek, die de helper heeft in de groepshiërarchie.

Als een helper populair is en zelf een stevige persoonlijkheid is, dan is het soms voldoende als de helper het pestgedrag niet accepteert en dit gedrag afwijst.

Als de helper ook nog een goed contact weet te onderhouden met de pester, dan kan het pestgedrag zelfs stoppen, zonder daadwerkelijke interventie van de groepsleerkracht of mentor.

Tips voor de leerkracht en de ouders

1. *De helper op het idee van helpen brengen via de groepsaanpak.*
2. *Verhalen vertellen over stoere helpers (identificatiefiguren).*

Kinderen die willen helpen, maar laag in de groep staan lopen kans zelf gepest te gaan worden, als ze de gepeste daadwerkelijk gaan helpen.

Als je merkt dat deze kinderen willen gaan helpen, dan...

1. *het kind complimenteren met het willen verlenen van hulp;*
2. *het kind tevens vertellen, dat je zelf ook al bezig bent met een plannetje om het pesten aan te pakken om het voor iedereen (ook voor de pester) gezelliger te krijgen en dat het kind goede ideeën altijd bij jou kwijt kan. Gebruik die ideeën dan ook, desnoods aangepast;*
3. *deze kinderen benaderen via de groepsaanpak.*

Tips voor het kind

Goed van je, dat je wilt helpen.

1. *Je kunt al helpen, door tegen een gepest kind aardig te doen, en als je dat eng vindt waar anderen bij zijn, dan doe je dat als je toevallig alleen met diegene bent, of als je hem of haar tegenkomt op straat.*
2. *Als jij in de klas voor niemand bang bent, heb je misschien niet in de gaten hoe erg pesten kan zijn, omdat jij gelukkig nooit gepest wordt.*

Misschien heb je wel eens over mensen gelezen of gehoord, die veel voor de vrede hebben gedaan, en er soms zelfs een Nobelprijs voor de vrede mee kregen.

Als jij voor niemand - en in ieder geval niet voor de pester - bang bent, zeg jij dan eens tegen een pester dat hij moet stoppen met pesten! Vaak helpt dat! Dat hoeft niet dreigend, maar kan ook vriendelijk verteld worden. Je kunt zeggen, dat je pesten een rotstreek vindt. Als je de pester verder wel aardig vindt, zeg dan, dat je hem of haar verder best wel aardig vindt.

Het feit, dat je een gepeste helpt, betekent niet direct, dat je ook vrienden moet worden met de gepeste, maar geloof me, als jij pesten doet stoppen, verdien je eigenlijk een prijs! Succes!

6.8. de groepsleerkracht (basisonderwijs)

Een groepsleerkracht speelt een zeer belangrijke rol in het aanpakken van pesten.

De hieronder genoemde factoren zijn van belang m.b.t. het effectief aanpakken van pesten door de persoon van de leerkracht.

- Hoe kijkt de groepsleerkracht aan tegen het fenomeen pesten?
- Hoe kijkt de leerkracht aan tegen de pester?
- Hoe kijkt de leerkracht aan tegen de gepeste?
- In hoeverre staat de leerkracht achter het schoolbeleid?
- Wat is de positie van de leerkracht in de school (formeel en informeel)?
- Hoe kijken de kinderen tegen de leerkracht aan?
- Kan de leerkracht orde houden?
- Durft de leerkracht zich kwetsbaar op te stellen in de klas?
- Hoe gaat de leerkracht om met fouten maken?
- Hoe stimuleert de leerkracht het zelfbeeld, zelfvertrouwen en meedenken bij de kinderen?
- Hoe bekwaam is de leerkracht in het geven van positieve feedback?
- Hoe vaak lacht de leerkracht met de kinderen?

- Geeft de leerkracht voldoende structuur, affectie en ruimte aan de kinderen?
- Maakt de leerkracht onderscheid tussen gedrag en het wezen van het kind?
- Vindt de leerkracht dat pesten aanpakken bij zijn taak hoort?
- Hoe bekwaam is de leerkracht om met moeilijke groepsprocessen om te gaan?
- Hoe groot is de werkdruk van de leerkracht?
- Krijgt de leerkracht voldoende ondersteuning van alle betrokkenen om pesten aan te pakken, vooral van de directie?
- Geniet de leerkracht voldoende vertrouwen van alle betrokkenen?

We gaan de bovengenoemde factoren eens onder de loep nemen.

- Hoe kijkt de groepsleerkracht aan tegen het fenomeen pesten?
Pesten verpest de sfeer in de klas. Het is belangrijk, dat de leerkracht zich verantwoordelijk voelt om pesten aan te pakken en de schuld van het pesten niet bij het slachtoffer legt.
- Hoe kijkt de leerkracht aan tegen de pester?
Het is belangrijk, dat de leerkracht weet, dat de pester ook daadwerkelijk de pester is. Enerzijds uit eigen observaties en anderzijds uit de verhalen van andere mensen, zoals kinderen, collega's en ouders.
Hierdoor sluit je de ontsnappingsroute af voor de gepeste om de pesterijen te ontkennen. De leerkracht moet duidelijk het pestgedrag van de pester afkeuren en duidelijk maken, dat pesten ook tegen de schoolregels ingaat.
Gelijktijdig kan de leerkracht de goede eigenschappen van de pester opnoemen. Het einde van het verhaal moet eigenlijk zijn, dat het jammer is dat hij pest (en dat moet stoppen), maar dat hij verder een goed mannetje is.
Alleen als je als leerkracht zo tegen een pester aankijkt, accepteert de pester jouw hulp om te komen tot een beter sociaal gedrag.
- Hoe kijkt de leerkracht aan tegen de gepeste?
Ook de gepeste is een persoon met mogelijkheden. Wellicht heeft de gepeste op dit moment weinig zelfvertrouwen en een slecht zelfbeeld, maar de gepeste heeft kansen om het tij te doen keren. Je mag gerust medelijden hebben met een gepeste, echter je moet de gepeste uit zijn slachtofferrol halen. Hoe u dat kunt doen leest u in de laatste hoofdstukken. De gepeste moet actiebereid worden!!!!
Als u zo met een gepeste omgaat, laat u merken, dat u vertrouwen heeft in zijn (groeiende) mogelijkheden om mee te helpen het groepsprobleem van het pesten op te lossen.
- In hoeverre staat de leerkracht achter het schoolbeleid?
Wat is het schoolbeleid m.b.t. pesten en in hoeverre staat de leerkracht daarachter. Wil de leerkracht zelfs meer doen aan pesten, dan wat het schoolbeleid voorschrijft, of vindt de leerkracht al deze aandacht m.b.t. pesten maar flauwekul.
- Wat is de positie van de leerkracht in de school (formeel en informeel)?
Hoe hoger een leerkracht in aanzien staat bij kinderen, ouders en collega's, hoe makkelijker deze leerkracht in staat is om pesten aan te pakken.

- Hoe kijken de kinderen tegen de leerkracht aan?

Kinderen zijn toffe mensen. Als zij voelen en ervaren dat een leerkracht eerlijk en rechtvaardig probeert te zijn, hen helpt indien nodig, en ze de nodige deskundigheid bij de leerkracht bespeuren, dan kan deze leerkracht rekenen op hulp uit zijn groep om pesten aan te pakken.

- Kan de leerkracht orde houden?

Een leerkracht die geen orde kan houden kan m.i. pesten niet goed aanpakken.

Pesten ontstaat of ontwikkelt zich verder in een groep, waarin geen natuurlijke orde heerst. Een stevig coachingstraject door een goede onderwijsbegeleider om te leren orde houden, met het behoud of het opnieuw laten ontstaan van een goed pedagogisch klimaat, kan zinvol zijn. Een coachingstraject moet altijd los staan van een beoordelingstraject, m.a.w. de coach mag niet gelijktijdig "beoordeler" zijn.

De directeur of intern begeleider, of..... dient samen met de betreffende groepsleerkracht tijdelijk pestproblemen uit te zoeken en af te handelen.

Aan ouders van een pestend kind dient duidelijk gemaakt te worden, dat hun kind moet stoppen met pesten, zo niet dan.....naar een andere klas, enz.

- Durft de leerkracht zich kwetsbaar op te stellen in de klas?

- Hoe gaat de leerkracht om met fouten maken?

Een leerkracht die naar kinderen toe laat blijken ook gewoon mens te zijn met goede en minder goede eigenschappen, die het ook leuk vindt en dat ook aangeeft, dat we van elkaar kunnen leren (ook van de gepeste en de pester), en die duidelijk maakt, dat je van fouten kunt leren, heeft de basis gelegd voor een goed pedagogisch klimaat!

- Hoe stimuleert de leerkracht het zelfbeeld, zelfvertrouwen en meedenken bij de kinderen?

- Hoe bekwaam is de leerkracht in het geven van positieve feedback?

Een leerkracht die een sfeer weet te scheppen van: "Iedereen mag er zijn" en de kinderen laat merken, dat ze door werken steeds beter worden en hun mening ook belangrijk vindt, is gewoonweg goed bezig en het maakt het aanpakken van pesten makkelijker.

Zie voor het ontwikkelen van zelfbeeld en zelfvertrouwen hst. 9.

- Hoe vaak lacht de leerkracht met de kinderen?

Ieder mens is anders en de ene leerkracht barst van de humor en de andere leerkracht bezit weer andere belangrijke kwaliteiten.

Maar.....lachen met elkaar (niet om elkaar) is gezond en leuk en verhoogt het plezier in het samen met elkaar werken.

Trouwens veel lachen in teamverband is ook nooit weg. Humor in school geeft energie, extra motivatie en relativeringsvermogen.

- Geeft de leerkracht voldoende structuur, affectie en ruimte aan de kinderen?

Deze drie elementen: structuur, affectie en ruimte horen bij elkaar.

Een kind hoort te weten waar hij zich aan dient te houden (structuur / veiligheid).

In een sfeer van structuur heeft pesten minder kans. Kadaverdiscipline echter verhoogd weer de kans op pesten. De structuur en de daarbij behorende regels dienen voor de kinderen logisch en rechtvaardig te zijn. Samen met de kinderen de regels maken en ondertekenen kan zinvol zijn, maar is niet per se noodzakelijk. De regels moeten echter wel een breed draagvlak hebben bij kinderen, ouders en medeleerkrachten.

Affectie is naast de structuur belangrijk.

De affectie moet uitstralen: "Leuk, dat jij ook in deze groep zit; je mag er zijn."

Ruimte is tenslotte nodig om jezelf te ontwikkelen.

Structuur, affectie en ruimte dienen een zeker evenwicht te hebben!

- Maakt de leerkracht onderscheid tussen gedrag en het wezen van het kind?
Als een kind iets uitspookt wat niet mag, moet hij / zij daarop worden aangesproken .
Je spreekt een kind dan (als het goed is) aan op gedrag en niet op identiteit.
Een kind of een groep aanspreken op identiteit i.p.v. op gedrag bij problemen is catastrofaal voor de onderlinge verhoudingen. Leerkrachten, die regelmatig in een boze bui hun groep negatief aanspreken op identiteit kunnen het vaak vergeten. De nog aanwezige onderlinge band gaat kapot.
Leerlingen zullen dan alles doen om de leraar weg te werken, bovengronds als ze niet bang zijn voor de leerkracht en ondergronds als ze (nog) bang voor hem zijn.
Het natuurlijk gezag en het idee van: "de leerkracht is ook een mens", verdwijnt.
Leerkrachten met ordeproblemen geven zichzelf vaak de doodsteek door een klas een donderpreek te geven op identiteitsniveau, terwijl een donderpreek op gedragsniveau met positieve elementen op identiteitsniveau juist zeer krachtig en zinvol kan zijn.

Ik heb zelf ooit eind jaren '80 een groep 7 gekregen, waar een aantal leerkrachten op waren stukgelopen.

Op de tweede dag vroegen ze aan mij wanneer ik weer ging, want ze waren toch een rotklas (identiteitsniveau) Zij waren dijkers (Je hoorde in hun beleving of bij de dijkers, of bij de kakkers). Hoewel zij zich dijkers voelden, gaf dat een negatief zelfbeeld. Zij voelden zich aan de zelfkant van de maatschappij staan.

The kids stonden neutraal tegenover me, dus niet direct negatief, want ik kwam uit Amsterdam en nog wel uit het speciaal onderwijs. Dit wisten ze, want dat hadden ze gelezen in een nieuwsbrief. In de belevingwereld van deze kinderen was ik dus ook een dijk, want - zo vonden de kinderen - Amsterdammers zijn dijkers.

Het gevoel van dijk zijn (je bent..), zit op identiteitsniveau.

Maar goed, de vraag bleef: "Wanneer ga je weer weg, we zijn toch een rotklas en we kunnen toch niets goed doen!" Op zo'n moment moet je antwoord geven en achteraf was dat voor de kinderen en ouders zo'n goed antwoord (gelukkig), dat ik daarop kon voortbouwen, ook al klinkt het antwoord wellicht een beetje grof in de oren, ik moest ze tenslotte op dat moment wel aanspreken als dijkers.

"Wanneer ga je weer weg, we zijn toch een rotklas"

Ik zei: "Jullie gedragen je misschien soms rot (gedragsniveau), maar ik heb jullie ook al aardige dingen zien doen (gedragsniveau) en ik ga niet weg, want ik mag jullie wel (identiteitsniveau) en als jullie je een keer rot gedragen, dan breek ik desnoods al jullie botjes (met humor gebracht), maar ik laat jullie niet barsten." Achteraf bekeken heb ik twee signalen afgegeven: (1) ik mag jullie wel en ik laat jullie niet barsten; (2) als je gaat lopen klieren heb je natuurlijk wel een probleem.

Als je de groepsidentiteit positief bevestigt, dan hebben de kinderen wat voor je over. Als je een groep in zijn identiteit negatief bevestigt, dan zullen ze ook laten merken dat ze negatief kunnen zijn!

Een leerkracht die zijn groep een positief identiteitsgevoel laat ervaren kan met verve een negatief pestgedrag aanpakken.

In een eendaagse zaterdagtraining komt het oefenen van positieve signalen zenden naar een groep op identiteitsniveau uitgebreid aan de orde, in samenhang met communicatietips, het verhogen van zelfvertrouwen en zelfbeeld en het oefenen van vaardigheden m.b.t. het aanpakken van pesten in groepen. Zie verder hst. 8, 9, 10.

- Vindt de leerkracht dat pesten aanpakken bij zijn taak hoort?

Gelukkig zijn de meeste leerkrachten doordrongen van het feit, dat het aanpakken van pesten een belangrijk item is.

- Hoe bekwaam is de leerkracht om met moeilijke groepsprocessen om te gaan?
- Hoe groot is de werkdruk van de leerkracht?

Het aanpakken van pesten is een moeilijk proces. Een ouder, die verwacht dat het pesten morgen helemaal is gestopt stelt (helaas) een te hoge eis.

Ieder mens heeft zijn of haar kwaliteiten en de ene groepsleerkracht zal makkelijker groepsprocessen positief kunnen beïnvloeden, dan de andere leerkrachten. Echter leerkrachten hebben in hun opleiding leren omgaan met groepsprocessen.

De werkdruk van leraren is erg hoog. Men moet soms prioriteiten stellen en waar kiest men dan voor?

- Krijgt de leerkracht voldoende ondersteuning van alle betrokkenen om pesten aan te pakken, vooral van de directie?
- Geniet de leerkracht voldoende vertrouwen van alle betrokkenen?

Op mijn oude school in Bussum, waar ik tot juli 1999 met plezier mocht werken, is duidelijk dat pesten niet wordt geaccepteerd. Hierdoor kunnen alle leerkrachten pesten aanpakken, er is onderlinge steun. Die steun is belangrijk, omdat je als leerkracht die pesten aanpakt wel eens tegen een ouder kan aanlopen, die vindt, dat zijn kind nooit pest, en als het kind dan toch pest, dan moet je daar niet te moeilijk over doen.

Dan is het goed dat er een team achter je staat, compleet met directie.

Een leerkracht die deze steun niet krijgt, kan pesten alleen nog aanpakken, als hij of zij informeel hoog op de hiërarchische ladder staat, en aanzien heeft bij de leerlingen en ouders. Uiteraard vinden de meeste ouders het prima, dat een school pesten aanpakt!

6.9. andere volwassenen in school (conciërge, hulpouders)

Een gepest kind, kan lange tijd rondlopen met het feit, dat hem of haar het leven zuur gemaakt wordt. Sommige van deze jongens en meisjes nemen de conciërge in vertrouwen, of hulpmoeders. Het is dan zinvol, dat scholen hebben afgesproken hoe deze signalen de juiste personen bereiken.

Ook hulpouders of overblijfoeders kunnen pesten signaleren. Hoe moeten zij daarmee omgaan? Zie verder 6.10 schoolbeleid.

Tips voor andere volwassenen in de school

U denk misschien "oeps", wat moet ik nu met een verhaal van een gepest kind.

Het feit, dat u alleen maar luistert, kan voor een kind al zo belangrijk zijn, dat het kind u daarvoor in lengte van dagen dankbaar voor is.

Misschien bent u voor het kind wel de laatste strohalm.

Hieronder enkele tips.

1. *Laat een kind zijn of haar verhaal vertellen.*
2. *Vertel het kind, dat hij of zij nog wel eens mag komen praten.*
3. *Vraag na wat het schoolbeleid is, en loop deze procedure door.*
4. *Vraag nu hoe het verder gaat.*

6.10. directie

De directie heeft een uitermate belangrijke rol in het aanpakken van pesten. Als de directie een plezierig werkklimaat op school kan creëren waar het zowel voor de medewerkers als voor de kinderen prettig werken is, dan heeft pesten minder kans. En in een goede sfeer kan pesten makkelijker worden besproken en aangepakt. Een school moet m.i. niet alleen effectief zijn, maar ook gezellig, humorrijk en uitdagen tot het gebruiken van talenten. Fijn voor de mens in school en een goed preventief “middel” tegen pesten.

Daarnaast kan de directie het anti-pestbeleid in school een structurele plaats geven. Zie voor het maken van een schoolbeleidsplan op het gebied van pesten hst. 7.7.

ouders

Kijkt u eens in de schoolgids, wat het beleid is inzake pesten.

Staat er niets over in, informeer dan eens naar het beleid.

Het kan trouwens best zijn, dat een school al wel veel doet, maar nog weinig op papier heeft staan. Andersom komt ook voor: veel op papier, weinig in de praktijk.

Heeft de school een vertrouwenspersoon op het gebied van pesten?

Als uw kind wordt gepest, wat zijn dan de stappen die u kunt nemen?

Als uw kind pester is, wat verwacht de school dan van u?

Wordt er regelmatig aandacht besteed aan pesten, bijvoorbeeld door projecten of door er extra aandacht aan te besteden als pesten heeft plaats gevonden, of.....?

school

Wie is bij u op school, naast de groepsleerkracht, aanspreekpersoon inzake een anti-pestbeleid? Wellicht een vertrouwenspersoon? Of de I.B.-er?

Wie handelt op school het klassikaal-overschrijdend pesten af?

Wat staat er in de schoolgids over pesten, en klopt dat (nog) met de praktijk?

Hoe is het beleid precies om pesten te doen stoppen t.o.v.: de gepeste, de pester, de meelopers, de aspirant helpers, de omstanders, de ouders van pester en gepeste en de andere ouders, de leerkrachten, de andere volwassenen in school, de directie? Welke rol spelen vertrouwenspersonen in deze?

Wat is de rol van bestuur en M.R. en / of ouderraad?

Zijn alle volwassenen en kinderen op de hoogte van het anti-pestbeleid?

Wat zijn de sancties als het pesten niet stopt? En welke beloning voor de hele klas als het pesten wel stopt?

In hoofdstuk 7 wordt nader ingegaan op het invoeren van een vertrouwenspersoon en op het maken van een beleidsplan op het gebied van het aanpakken van pesten.

6.11. Ouders van gepeste kinderen

Als uw kind gepest wordt is dat heel erg. Het liefst zou u de pester zelf wel even willen aanpakken, maar dat kan niet en maakt de pesterijen vaak alleen maar erger.

Kom echter wel in actie, als u de punten uit hst. 5 herkent bij uw kind.

Er zijn kinderen die gepest worden, omdat ze nog niet sociaal vaardig genoeg zijn, om pesters te doen stoppen. Op judo gaan, verhoogt vaak het zelfvertrouwen en de sociale weerbaarheid. Soms kan een cursus sociale vaardigheden echt heel zinvol zijn. Uw huisarts kan er meer over vertellen. Als uw kind niet tegen plagen kan (ik heb het nu niet over pesten), dan moet u ook alert blijven, want de kans om gepest te gaan worden wordt verhoogd. U dient na te gaan hoe

het komt, dat uw kind niet tegen plagen kan. Een gebrek aan zelfvertrouwen kan de oorzaak zijn. Zie hiervoor verder hst. 9.

Tips

- *Zie hst. 6.2, hst. 6.4, hst. 9 en hst. 10.*

6.12. Ouders van kinderen die pesten

Het is niet leuk, als u hoort dat uw kind pest. Probeer niet boos te worden op diegene die dit vertelt, maar ga na of dit klopt. Pesten is niet alleen gevaarlijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van de gepeste, maar ook voor die van de pester. Omgaan met mensen is een vaardigheid die je leert en waar je je leven lang plezier van kunt hebben. Een pester leert zichzelf verkeerde vaardigheden, hetgeen kan leiden tot crimineel gedrag. Uit onderzoek blijkt, dat pesters 400% meer kans hebben om in het criminele circuit terecht te komen, terwijl hun slachtoffers vaak tientallen jaren tot levenslang blijven lijden onder pestgedrag, om maar te zwijgen van kinderen en volwassenen die depressief worden en met zelfmoordplannen rondlopen.

Een pester veroorzaakt dus nogal wat ellende voor zijn omgeving en zichzelf.

Een pester veroorzaakt ook een rottige sfeer in de groep.

Dit is vrij hard gesteld, maar het klopt helaas wel.

Dat een pester zich rot gedraagt, betekent overigens niet dat hij rottig is.

Ook een pester kan in zijn hart best aardig zijn, alleen dat merk je even niet.

Tips

1. *Probeer een vriendelijke sfeer in huis te krijgen of te handhaven, waar het voor het kind goed toeven is.*
2. *Geef het kind veel aandacht en doe leuke dingen met hem of haar.*
3. *Geef duidelijk aan, dat u van hem of haar houdt.*
4. *Vraag waarvoor hij of zij pest en ga daar dieper op in. Sommige pesters maken de denkfout, dat als je iemand niet mag, dat je hem dan mag pesten. Als de pester zich irriteert aan de gepeste, bespreek dat dan met de leerkracht.*
5. *Goede sociale vaardigheden zijn nodig om te slagen in het leven. Lid worden van een teamsport of judo kan zinvol zijn voor het ontwikkelen van deze vaardigheden.*
6. *Ga na of het kind genoeg zelfvertrouwen heeft, gekoppeld aan een goed zelfbeeld. Zie hst. 9. Als het pesten niet stopt, is een sociale vaardigheidstraining zeer zinvol. Vraag ernaar bij de huisarts.*
7. *Spreek met school af, dat u wekelijks contact met elkaar heeft, om na te gaan of zijn of haar gedrag beter wordt. Niet gepest? Tof! Wel gepest? Een groot probleem!*
8. *De school mag eisen (vind ik) dat pesten snel stopt binnen en buiten school.*

6.13. Andere ouders

U ziet wellicht, dat kinderen een keer ruzie hebben. Een ruzie moet uitgepraat worden, maar het hoeft nog geen pesten te zijn. Als u echter merkt dat het kind vaker het slachtoffer is van pesterijen, lees dan a.u.b. de tips.

Tips voor andere ouders

1. *Kijkt u nog eens, als u wilt, naar de hst. 4 en 5.
Als u het idee heeft, dat een kind gepest wordt, bespreek dat dan met de groepsleerkracht, of een andere verantwoordelijke (intern begeleider, directeur). Het heeft mijn voorkeur*

- om te beginnen bij de groepsleerkracht van het gepeste kind, of van de pester.*
- 2. Neem eens contact op met de ouder(s) van het gepeste kind, of spreek met de school af, dat zij dat doen.*
 - 3. Zorg dat u weet te vertellen wat er gebeurde, wat u zag en hoorde, en wie er bij betrokken waren, dat maakt het uitzoeken door de leerkrachten makkelijker.*

7.0 Pesten op school nu aanpakken

7.1. inleiding

Pesten is slecht voor gepeste, pester en de rest van de groep. De één heeft kans voor zijn leven beschadigd te worden, de ander heeft veel meer kans om in de criminaliteit te belanden, en de rest van de groep.....

Pesten is een zeer ongezonde situatie voor letterlijk iedereen. Niet alleen de sfeer wordt door pestproblemen verslechterd, maar ook het leerproces wordt verstoord.

Een goed pedagogisch klimaat, waarin pesten "not done" is, geeft kinderen en leerkrachten een veilige, en leuke werkplek, waar het goed toeven is.

Voor de hieronder beschreven **stopmethode (7.2.)** heeft u **geen** formulieren nodig, **geen** observatiemappen en na invoering **bespaart** het tijd, want de kinderen leren voor een groot deel zelf hun problemen op te lossen. U komt alleen in beeld, als de beide partijen er niet uit komen.

Tevens is er geen misvatting meer mogelijk over wanneer een kind over de grens van een ander kind gaat d.m.v. de stopmethode.

De hele methode gaat uit van een **win-win-strategie** en de vooronderstelling **dat iedereen er mag zijn.**

In zeer extreme gevallen waar een win-win-situatie onhaalbaar is, kiest de school voor de gepeste.

Hoofdstuk 7.3. geeft u handreikingen om het wijgevoel in de groep te bevorderen.

In hoofdstuk 7.4. wordt de rol besproken die de vertrouwenspersoon kan hebben, en u krijgt een anti-pestprotocol voorgeschoteld in hoofdstuk 7.5.

Verder in hoofdstuk 7.6. een anti-pestprocedure na een klacht over pesten en tenslotte een schoolbeleidsplan m.b.t. het aanpakken van pesten in hoofdstuk 7.7.

7.2. de stopmethode

.....Als je wilt dat een ander stopt met "iets" wat jij niet wilt, dan zeg je "stop", de ander moet dan direct stoppen.....

Dit klinkt u wellicht zo simpel in de oren, dat u zich afvraagt of deze simpele afspraak wel werkt. Het antwoord is ook simpel "ja!"

Zonder handelingsplan (jammer hè), zonder "tig" observatieformulieren, zonder administratie zelfs, werkt deze methode.

Hieronder ga ik beschrijven, hoe u de methode kunt invoeren, waar u tegenaan kunt lopen, en wat voor voordelen u nog meer met deze methode in school haalt. De **stopmethode** is te gebruiken op scholen waar pesten (op dit moment) een zwaar probleem is; de stopmethode is dan eerst een noodstopmaatregel, maar de stopmethode kan ook prima als preventiemethode gebruikt worden op scholen waar pesten nu geen probleem is. Een kind, en ook een leerkracht kan met de stopmethode duidelijk de grens aangeven. Tot hier en niet verder. Daarnaast is ook

overduidelijk, indien iemand in overtreding is, dus door een stop heen gaat. Dit voorkomt een hoop heen en weer gepraat. STOP = STOP.

Voorbeelden.

Marieke zit steeds aan het haar van Els te draaien. Els heeft daar genoeg van en zegt: "Blijf nou van mijn haar af!" Marieke gaat even later weer door, en dan zegt Els "Stop". Marieke weet nu heel duidelijk, dat Els er genoeg van heeft, en als ze door gaat, dat Els dat kan melden bij de leerkracht. Want als je door een stop heen gaat heb je een probleem.

Henk zit Mustafa een beetje te dollen over het verliefd zijn van Mustafa op Carla. Eerst vindt Mustafa dit niet zo erg, maar als Henk ook op het plein blijft doorgaan zegt Mustafa "stop". Henk weet nu, dat wanneer hij doorgaat, dat Mustafa dit kan melden bij de pleinwacht.

Vera en Robert-Jan vechten op het schoolplein. De leerkracht rent er naar toe en roept: "stop". Als er nu nog iemand doorgaat met vechten, dan zijn er twee problemen. Een probleem, dat opgelost moet worden m.b.t. het vechten, en een probleem van het doorgaan na een "stop".

Een leerkracht zit wat speels aan de oren van een kind te trekken. Het kind wil gaan voetballen en zegt nu "stop". De leerkracht stopt nu direct.

Met de stopmethode kan iedereen zijn of haar grens aangeven / duidelijk maken.

Het geeft niet of je sterk, zwak, stoer, enz. bent. STOP = STOP

In een klas waar veel kinderen over de grenzen van elkaar heen gaan, of pestgedrag is, behoort de stopmethode tot een prima noodstopprocedure. In een groep waar alles wel lekker gaat, is de stopmethode gewoon een duidelijke regel, die zo nu en dan gebruikt wordt.

Na de bovengenoemde voorbeelden, volgt hieronder de stopmaatregel, en wat je kunt doen, als de stopmaatregel overtreden wordt.

Ik neem het voorbeeld van Henk en Mustafa erbij.

Henk zit Mustafa een beetje te dollen over het verliefd zijn van Mustafa op Carla. Eerst vindt Mustafa dit niet zo erg, maar als Henk ook op het plein blijft doorgaan zegt Mustafa "stop". Henk gaat na de "stop" van Mustafa door. Mustafa gaat nu naar de pleinwacht en vertelt, dat Henk "door zijn stop is heen gegaan." De leerkracht laat Henk komen, vraagt nog niet om uitleg, maar zegt alleen: "Mustafa zegt, dat jij door zijn stop bent heen gegaan." Gaan jullie maar even bij de muur staan (of ergens anders) en praat het maar met elkaar uit. Als jullie eruit zijn, komen jullie je maar weer even melden." Even later komen Mustafa en Henk er weer aan en zeggen: "Het is opgelost" De leerkracht vraagt ook aan Henk of hij het opgelost vindt, en als dat zo is, kunnen de beide jongens weer gaan spelen. De leerkracht vraagt bewust niet meer wat er gebeurd is, om een welles - nietes situatie te voorkomen. Opgelost is opgelost!

*Indien Henk en Mustafa er niet uitkomen, dan komt de leerkracht als bemiddelaar erbij. Hij vraagt niet wat er gebeurd is, maar vraagt aan Mustafa wanneer hij het probleem opgelost vindt. Dit kan de leerkracht ook aan Henk vragen. De zaak is pas opgelost als iedereen blij is, ook de leerkracht. **Het zinnetje "als iedereen blij is", houdt in, dat alle betrokkenen tevreden zijn, hetgeen je moet kunnen zien aan ontspannen en vrolijke uitdrukkingen op de gezichten.***

Indien een probleem moeilijk oplosbaar lijkt, zal vaak blijken, dat het niet alleen gaat om het huidige probleem, maar dat er al meer problemen zijn geweest (wrok) die niet goed zijn uitgepraat. De leerkracht kan dan met de jongens om tafel gaan zitten. Als dat niet op dat moment kan, maakt de leerkracht met de jongens een afspraak voor een probleemoplossend gesprek.

U ziet, dat er niet automatisch straf volgt na "het door de stop heen gaan" De reactie op een "door de stop heen gaan" is het volgen van de hier onderstaande procedure!

1. De benadeelde meldt zich bij de leerkracht met de klacht.
2. De leerkracht laat het kind, dat door de stop heen ging, bij zich komen.
3. De leerkracht geeft de kinderen de opdracht om hun probleem uit te praten, en als dat gelukt is, om dat even te melden. Ze hoeven verder niet te zeggen hoe ze het opgelost hebben, of wat het probleem was.
4. De kinderen komen weer bij de leerkracht en melden, dat ze er uit gekomen zijn, of dat ze er niet uitkomen. Als het ene kind meldt, dat ze er uit gekomen zijn, dan vraagt de leerkracht nog aan het andere kind of hij het probleem ook opgelost vindt. Zo ja, dan kunnen de kinderen weer gaan spelen, en als het andere kind het probleem nog niet opgelost vindt, dan moeten ze weer gaan praten. Indien de kinderen aangeven, dat ze er niet uitkomen, dan volgt punt 5.
5. Indien de kinderen er niet uitkwamen, dan komt de leerkracht erbij en vraagt: "Wanneer is het probleem opgelost voor jou?" Dit vraagt de leerkracht aan beide kinderen (om de beurt). De leerkracht vraagt in dit stadium dus niet: "Wat is er gebeurd?" Vaak is het probleem nu opgelost.
6. Indien het probleem niet opgelost wordt en de kinderen toch precies willen vertellen wat er gebeurd is, dan is de kans groot, dat de onderlinge strubbelingen, al ondergronds langer aan de gang zijn. Maak dan een afspraak voor een uitvoerig gesprek.
7. Richt je in een gesprek, nadat alle ellende van het verleden besproken is, op hoe het in de toekomst verder moet gaan. Als een kind blokkeert volgt punt 8.
8. Een kind kan gaan mokken of blokkeren, omdat het kind:
 - verwacht dat de ander zich toch niet aan de afspraken houdt;
 - een zwak zelfbeeld heeft;
 - nog niet genoeg sociale vaardigheden in huis heeft, om problemen uit te praten;
 - te veel in het gevoelsgebied blijft hangen;
 - in het verleden "geleerd" heeft dat mokken extra aandacht geeft en / of met mokken vaak zijn zin krijgt.

Als een kind verwacht, dat de ander zich toch niet aan zijn afspraak zal houden, dan kan de leerkracht proberen uit te vinden, waarom het kind dat verwacht. Heeft het kind weinig vertrouwen in alle kinderen of alleen in dat ene specifieke kind (en wellicht terecht). Maak dan goede afspraken, waarin beloning en sancties kunnen worden opgenomen.

Als een kind een zwak zelfbeeld heeft, zich snel overtroeft voelt, of teveel in het gevoelsgebied blijft hangen, dan verwijst ik u graag naar hoofdstuk 9.

Als een kind nog sociaal vaardiger moet worden, dan verwijst ik graag naar hoofdstuk 10.

Indien een kind mokt om zijn zin te krijgen, dan aangeven, dat je het probleem best wilt helpen oplossen, maar dat dat nu niet lukt omdat hij mokt. Na deze mededeling, laat je het andere kind eerst naar huis gaan, en je vraagt de "mokker" of die je nog even wilt helpen met..... Soms komt een kind dan ineens los. Je geeft dan aan, dat je het probleem nu niet

kunt meehelpen lossen, want het andere kind is al weg, maar je kunt het mokken bespreken en aangeven, dat mokken in dit soort situaties niets oplevert.

Ik heb nu tot in het extreme aangegeven, wat er mis kan gaan, en wat u daaraan kunt doen. Kinderen, die ervaren zijn met de stopmethode, doorlopen meestal de punten 1,2, 3 en 4, waarbij ze zich afmelden, omdat het probleem is opgelost. Dit bespaart enorm veel leerkrachtijd, want de leerkracht hoeft in feite niets te doen, en de kinderen worden steeds sociaal vaardiger en leren hun eigen problemen oplossen.

Sommige ouders vinden, dat de leerkracht het probleem moet oplossen. Je onthoudt het kind daarmee de mogelijkheden, om vaardigheden aan te leren, om zelf problemen aan te pakken. Een ouder, die steeds voor het kind alle ruzies probeert op te lossen, is als een ouder, die bij zwemles van het kind, zelf het water induikt, waardoor het kind nooit leert zwemmen.

U moet dit natuurlijk niet verwarren, met leerkrachten, die kinderen wegsturen met de opmerking of houding van: "niet zeuren, ik drink nu koffie." Deze leerkrachten helpen de kinderen niet om hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Deze leerkrachten zijn als leerkrachten, die een kind bij het zwemmen direct in het diepe gooien en verwachten dat een kind direct kan zwemmen.

Het invoeren van de (nood) stopprocedure vergt niet zoveel werk en kan op de volgende manier gebeuren.

- De leerkracht vertelt wat de stopregel inhoudt → STOP = STOP.
- De leerkracht legt duidelijk de procedure uit voor als een kind *door een stop heen gaat*.
- De leerkracht spreekt vertrouwen in de groep uit.

Wanneer kun je deze methode invoeren?

Je kunt de methode invoeren, als je als team met deze methode (zie procedure) wilt gaan werken. Vertel door de hele school gelijktijdig over het invoeren van de stopregel, liefst voor het speelkwartier.

Wat zie je in de beginperiode gebeuren:

- kinderen gaan met het woordje "stop" spelen, proberen het uit op elkaar, want met het woordje "stop" heb je veel macht. Zeker kleuters vinden het leuk om deze methode uit te proberen op bekende kinderen uit hogere groepen;
- met de nodige humor, zeggen ze tegen u: "stop met huiswerk geven", "stop met ademen", enz.

Laat de kinderen rustig begaan en bespreek wanneer je de "stop" kunt gebruiken. Leg die situaties niet helemaal vast, want je krijgt altijd weer nieuwe situaties. Je kunt wel werken met voorbeelden. Na een week is de nieuwigheid er wel van af en zal de "stop" alleen gebruikt worden, indien nodig.

- Het uitpraten van problemen, door een stop heengaan, moet geleerd worden. Dit kunt u oefenen met de kinderen, maar dat hoeft niet echt. Indien u met een kind, die door uw "stop" heen gaat, een kort gesprekje houdt, zoals dat moet, dan leert de klas daar ook van.

Los van de stopmethode is de procedure "van een probleem uitpraten" ook uiterst effectief om andere problemen op te lossen.

Kunnen kleuters ook werken met de stopmethode en problemen uitpraten?

Ja, dat kunnen de meeste kleuters. Het inoefenen en de uitpraatprocedure kan d.m.v. poppenkast, of verhaaltjes geoefend worden.

Het enige verschil met de grote kinderen is, dat de leerkracht bij de kleuters blijft zitten op gelijke ooghoogte, als ze samen hun probleem uitpraten.

Kun je nog meer met de stopmethode? Ja, observeren en geweld tot staan brengen!

- Een kind, dat heel vaak stop zegt, wordt wellicht gepest!
- Een kind, dat vaak door een stop van andere kinderen heen gaat, moet beter leren, dat stop betekent dat je moet stoppen. Informeer eens bij de ouders of hij thuis goed luistert, of niet.
- Een kind, dat veel het woordje "stop" te horen krijgt, terwijl u bij herhaling het kind niets bijzonders ziet doen, wordt wellicht in de groep onvoldoende geaccepteerd en gepest.
- Een kind, dat alleen "stop" zegt, maar niet wil aangeven waarom, kan baat hebben bij sociale vaardigheidstraining (zie hst. 10).
- Stop zeggen is eigenlijk een ander vorm van nee-zeggen. Een kind, dat geen stop durft te zeggen, durft waarschijnlijk ook geen nee te zeggen. Een gesprek met de ouders hierover kan dan zinvol zijn, want het aangeven van je eigen grenzen is heel belangrijk. Durft een kind zijn grenzen aan te geven?
- Met de stopmethode neem je voor een deel kinderen die geweld gebruiken de wind uit de zeilen. Kinderen gebruiken soms geweld, omdat ze zich willen laten doen gelden, of omdat ze zich heel erg irriteren en ontploffen. Voordat ze zo boos worden kunnen ze tegen diegene zeggen, die irriteert: "stop". Kinderen die geweld gebruiken, omdat ze zich willen laten gelden kun je soms helpen door het zelfbeeld te verhogen; zie hst. 9. Daarnaast vind ik, dat je geweldplegers straf moet geven, maar ook dat je met deze kinderen in gesprek moet blijven.
- Of u nu wel of niet de stopmethode hanteert....fysiek geweld mag ook *voor, tijdens en na* het woordje "stop" niet gebruikt worden. Het is zinvol om op schoolniveau af te spreken wat de procedure is als een kind geweld heeft toegepast. Leg de procedure duidelijk uit aan de leerlingen en beschrijf alles goed in de schoolgids. Een afspraak kan zijn, dat de ouders van het kind dat geweld gebruikt heeft wordt gebeld en / of op school moeten komen.

7.3. de groep en het wijgevoel

Tijdens het invoeren van de stopmethode, of los van de stopmethode, is het belangrijk om het pedagogisch klimaat in een groep te versterken om het pesten te doen afnemen, en om de eventuele innerlijk drang om te pesten te laten verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Wat u kunt bereiken, is dat iedereen in uw klas bij deze groep wil horen, en dat iedereen in de groep er ook daadwerkelijk bij hoort.

Wat ik daarbij zelf ook nog belangrijk vind, is dat er een **open groeps sfeer** ontstaat, waarbij de groepsleden het ook leuk vinden, als niet-groepsleden de groep zo nu en dan binnen komen, **dus geen gesloten groeps cultuur**.

Omdat deze reader gaat over het aanpakken van pesten en het toe groeien naar een wijgevoel, behandel ik de manier om daartoe te komen ook vanuit dat perspectief.

Natuurlijk zal de manier van aanpak sowieso ook werken bij groepen waarin nauwelijks of niet gepest wordt, maar waar nog te weinig groepsgevoel is.

In eerdere hoofdstukken heb ik beschreven, dat een groep uit de volgende groepsleden bestaat:

1. de gepeste;
2. de pester;
3. de meelopers;
4. de zwijgers;
5. de (aspirant) helpers;
6. de groepsleerkracht / mentor;
7. de andere volwassenen in school;
8. de ouders van de gepeste;
9. de ouders van de pester;
10. de andere ouders;
11. de directie / schoolbeleid.

Bewustwording van het pestprobleem door leerkrachten

Op alle scholen wordt gepest!!!!!! Let voor schooltijd, in de pauzes, en in de klas eens op de signalen, die genoemd zijn in hst 5.0.

Bewustwording in de groep / school

Om het pesten in de groep goed aan te pakken, moet de groep eerst erkennen, dat het pesten plaats vindt, anders vinden ze dat u een beetje zeurt. Men moet dus goed doordrongen worden van het pestprobleem. Dat kan door middel van verhalen van (ex-)gepeste kinderen uit de klas, dat kan door middel van verhalen van andere kinderen, of door een afgenomen pesttest, of het kan blijken uit opstellen over "pesten op school", enz.

De groep moet het met u eens zijn, dat er gepest wordt, en dat het een probleem is.

Pas dan vinden de kinderen het normaal, dat je als leerkracht "iets" aan het pesten wil gaan doen. Commitment van de groep is belangrijk.

Soms weten kinderen, dat er gepest wordt, maar zij vinden dat niet zo erg (behalve de gepeste(n)).

Een groep kan in deze houding blijven hangen, want het pesten treft hen niet.

Ik heb zelf twee keer die situatie meegemaakt. In beide situaties ging ik als de groep blijmoedig was een beetje bedrukt erbij lopen. De kinderen vroegen dan stevast of er iets was. Dan legde ik uit, dat ik een beetje chagrijnig werd van het gepest in de klas. De kinderen vinden het vaak maar niks, als hun leerkracht chagrijnig is, dus willen wel mee gaan denken om het pestprobleem op te lossen, zeker als ze merken dat hun leerkracht hierdoor weer vrolijker wordt. Commitment is dan bereikt.

Aankondiging actie

Jongens / meisjes, hier moeten we dus wat aan gaan doen. Als er bij (AJAX, de hockeyclub, of een andere succesvolle groep in uw omgeving) ook steeds ruzie was, dan zou die groep nooit steeds winnen en populair zijn. Verder er even niet op ingaan, laat maar even broeden. Met jullie vaders en moeders zullen we ook overleggen, hoe we het probleem van pesten moeten aanpakken. Laat deze aankondiging niet dreigend klinken, maar juist (bijna handenwrijvend). "We gaan er met elkaar tegenaan om het weer gezellig te krijgen in de groep."

ouderavond

Deze ouderavond, die voor "de probleemklas" of voor de hele school gehouden kan worden, heeft als doel de ouders duidelijk te maken, dat u pesten gaat aanpakken (met of zonder

stopmethode) en wat u van de ouders en wat de ouders van u als leerkracht mogen verwachten. Daarnaast heeft deze avond de bedoeling een wijgevoel op te roepen tussen alle ouders en de leerkracht(en), want aanpakken van pesten verloopt zoveel makkelijker, als ouders en leerkracht(en) innig samenwerken.

Wat m.i. op zo'n ouderavond besproken moet worden zijn de onderstaande punten.

- Aangeven, dat u (als school) het pesten wilt aanpakken, en dat u dat met de ouders wilt bespreken op deze avond.
- De werking van groepsprocessen.
- **Hoe u als school pesten wilt aanpakken en de sfeer wilt verbeteren (plan van aanpak).**
- De ouders verzoeken hieraan mee te werken en vragen of ze dit al vast met de kinderen willen bespreken, omdat het essentieel is, dat de kinderen ervaren, dat ouders en school op één lijn staan.
- De ouders vragen direct pestgedrag te melden, het liefst nog dezelfde dag.
- Spreek af, dat u over veertien dagen een nieuwsbrief meegeeft om te vertellen wat er gedaan is in de groep om het pesten aan te pakken.

Na afloop van deze avond is een drankje een goed idee, het bevordert het wijgevoel en ouders kunnen nu komen met individuele opmerkingen / vragen.

Ik heb in hoofdstuk 10 een aantal vragen beschreven, die vaak worden gesteld op ouderavonden.

In een groep waar veelvuldig gepest is, kunnen ouders sceptisch zijn m.b.t. welke aanpak van pesten ook. Het is goed om daar begrip voor op te brengen, maar vraag ook van de ouder of die er voor wil gaan. Vanaf nu kun je immers pesten direct melden, en er wordt wat mee gedaan!

Spreek ouders er individueel op aan, die vanaf dat moment wel klagen over de sfeer, maar niet bij u komen, terwijl dat op de ouderavond afgesproken is. Ook ouders maken deel uit van het groepsproces en roddelen is in deze fase funest. Bespreek met die ouders, waarvoor ze niet gekomen zijn en geef duidelijk aan dat ze moeten komen als er wat is!

Ouders mogen uiteraard van de leerkracht verwachten, dat hij het waardeert dat ze komen om iets te melden, dat is immers afgesproken! Indien nodig kunnen ouder en leerkracht een afspraak maken voor een gesprek.

Heel belangrijk is, blijf elkaar zien als **medestanders!** Zie hst. 8 over communicatie!

Beste **leerkrachten**, dit is even voor u!

Waardeer het dat een ouder op school komt praten over een probleem, en dat de ouder niet alleen bij het hek staat te kletsen. Spreek die waardering ook uit. Die ouder is dat waard!!!

Beste **ouder**, dit is even voor u!

Praat met een leerkracht over problemen, maar loopt u nu ook eens naar binnen om te zeggen, dat u tevreden bent. Waardering voor je werk is gewoonweg leuk!

De **uitnodigingsbrief** voor deze ouderavond is belangrijk. In de brief moet m.i. duidelijk staan, dat alle ouders verwacht worden. Gebruik een retourstrook en ga achter de ouders aan die niet komen. Geef duidelijk in de brief aan dat op deze avond de beslissingen worden genomen!

Geef in de brief duidelijk aan, dat we met elkaar de sfeer gaan verbeteren en dat we ons richten op de toekomst.

Soms (als school en ouders min of meer tegenover elkaar staan) kan het zinvol zijn, dat een "vreemde" de avond leidt. Het is dan belangrijk dat die persoon vooraf weet, wat u aan het pesten wilt gaan doen.

De volgende dag op school / in de groep

Voor de pauze

Je moet het ijzer smeden als het heet is. Voor de pauze gaan de leerkrachten in hun groepen praten over het voorkomen en aanpakken van pesten. Dat kan dus het officieel invoeren en oefenen van de **stopmethode** zijn.

Geef aan, dat **de ouders het plan van aanpak hebben goedgekeurd**. Natuurlijk kan het gebeuren, dat een kind zegt, dat zijn ouders het maar een waardeloos plan vonden. Geef aan, dat zijn ouders dat mogen vinden, maar dat deze afspraken gisteren wel zijn gemaakt. Als deze ouders op de ouderavond zelf niets gezegd hebben, dan kunt u die ouders daar op aanspreken, want dit soort opmerkingen, maakt het weer moeilijker om de pedagogische sfeer in de klas te verbeteren en de afspraak was, dat men zou komen, als er iets was.

Geef ook het doel aan. We willen, dat er niet meer wordt gepest, want daardoor wordt de sfeer beter. We willen dus een goede sfeer in de klas krijgen! Daar gaan we met z'n allen wat aan doen. Wie heeft een goed idee en noteer dat idee op het bord en later kun je al deze voorstellen op een groot papier zetten en ophangen in de klas.

Tijdens de pauze

Als het goed is, hebben alle groepsleerkrachten in de klas gesproken over het aanpakken en voorkomen van pesten op school.

De pleinwachters lopen rond (niet op één plek blijven staan in dit stadium) en doen het onderstaande.

- Complimenten geven aan spelende kinderen.
- Nagaan en weer complimenteren waar kinderen zich aan de afspraken houden, m.b.t. het voorkomen en aanpakken van pesten.
- Normaal pestende kinderen direct complimenteren, dat ze zo lekker spelen (niet het woord pesten in de mond nemen).
- Kinderen, die de regels overtreden bij je laten komen en zeggen: "**Wat was er afgesproken?**" Bij deze vraag gaat het kind herhalen welk gedrag verwacht wordt. Vraag dus NIET in de trant van: "Mocht je dit doen?" Je richt een kind dan juist op wat hij niet mocht doen. Stel je vragen altijd zo, dat een kind een antwoord geeft waarmee hij laat zien hoe het wel moet. Daarna ga je het kind bevestigen in zijn vermogen het positieve gedrag te laten zien. Je zegt, nadat het kind verteld heeft, wat was afgesproken: "Oke, dit gaat lukken hè?" of iets in die trant. Je laat hierdoor merken dat je vertrouwen in het kind hebt. Je hebt natuurlijk ook kinderen, die echt niet meer weten, wat de afspraak was. De leerkracht of een medeleerling kan dan deze afspraak herhalen.

Na de pauze

- De kinderen die binnen komen, zodanig opvangen, dat bij de kapstokken, de aula en de gangen toezicht is. Dit kun je bereiken, door voordat de kinderen naar binnen gaan even een kind te laten melden in de lerarenkamer, dat er gebeld gaat worden. De leerkrachten verspreiden zich dan over het gebouw en letten daarbij op het rustig lopen en het zachtjes praten. Natuurlijk is humor toegestaan!

- In de klas geeft de leerkracht eerst complimenten waar dat maar kan (rustig binnen gekomen, van de pleinwacht geen klachten gehoord, alleen maar goede dingen, enz.)
- Vraag wat er allemaal goed ging in de pauze (positief richten op succeservaringen).
- Vraag wat nog verbeterd moet worden. Vraag dan hoe dat moet.
- Wat ging er nog meer goed. Als de kinderen niets meer weten, moet u nog een goed punt achter de hand hebben, want positief eindigen is belangrijk; zie feedbackmodel in hst. 9.3.

Inslippen

Goed gedrag moet inslijpen en het is een proces van vallen en opstaan, maar de resultaten worden vaak na 14 dagen al wel meetbaar. Als een kind de fout ingaat, vraag dan steeds wat hij wel moet doen. Vraag dus niet wat hij niet moet doen. Richt een kind op het goede. Hieronder zal ik een aantal opmerkingen neerzetten, die je nog beter kunt formuleren. Kijk voor de aardigheid uw schoolregels er eens op na. Ouder ga voor de aardigheid eens na hoe u uw kind corrigeert.

Opmerking 1

Je mag niet pesten.

Beter

Je moet een ander goed behandelen.

of

Hoe moet je een ander behandelen?

Opmerking 2

Je mag niet vloeken / schelden.

Beter

Wat zou je doen, als je boos was?

Opmerking 3

Niet rennen in de gang.

Beter

Rustig lopen in de gang.

of

Hoe zou je ook al weer lopen in de gang?

Opmerking 4

Je mag niet schoppen en slaan.

Beter

Als je een probleem met elkaar hebt, dan praat je het uit, en lukt dat niet, dan ga je samen naar de leerkracht toe, die jullie kan helpen bij het uitpraten.

of

Wat zou je kunnen doen als je ruzie met elkaar hebt?

Aandachtspunten bij corrigeren / aandacht vestigen op een regel of afspraak

- Door een positief geformuleerde vraag te stellen - waar dus de woorden NIET en GEEN in ontbreken - zet je het denken van het kind op "actie".
- Een vraag, bijvoorbeeld: "Wat moet je ook al weer doen, als je in de klas komt." Kun je boos stellen, maar ook met humor, of gewoon vriendelijk. Het hangt een beetje van de situatie af, op welke toon je de vraag stelt.
- Invoeren van de **aandachtsregel van de week / maand** (naar keuze). Om goed gedrag verder in te slijpen en te automatiseren kunt u de aandachtsregel van de week of maand invoeren. Voor de leesbaarheid ga ik uit van de aandachtsregel van de maand. Gedurende een maand kan een regel in de aandacht van alle groepen staan. De groepsleerkrachten vertellen wat de regel van de maand is en geven complimenten als de kinderen zich aan de regel houden. Kinderen kunnen uiteraard met suggesties komen. Het heeft mijn voorkeur dat de regel van de maand vastgesteld wordt in de personeelsvergadering en niet alleen door een directie. U kunt de aandachtsregel op een goed zichtbare plek in de hal hangen en in alle klassen. In de groepen waarin de regel nog niet gelezen kan worden, kan de regel getekend (pictogram) worden. Enkele voorbeelden van aandachtsregels van de maand kunnen zijn:
 - als iemand jou groet, groet dan terug;
 - als iemand iets goed doet, geef die persoon dan een compliment;
 - als je iets niet wilt (pesten) zeg dan "stop";
 - als er ruzie ontstaat op het plein.....
 - e.n.z.

U kunt op deze manier bestaande zinvolle regels oppoetsen en nieuwe regels inslijpen. U kunt i.p.v. een schoolregel ook een groepsregel centraal stellen. Het bespreken en uitspelen van de regel (even voordoen) is belangrijk, want hierdoor kan elke leerling ervaren wat er precies met de regel bedoeld wordt.

Het pesten aanpakken met de hele groep

De eerste stappen om het pesten in de groep aan te pakken, d.m.v. het pedagogisch klimaat, eventueel aangevuld met de (nood)stopmaatregel.

Met de onderstaande tips bereikt u, dat de kinderen elkaar als medemensen gaan zien. Een fundament om het pesten daadwerkelijk goed aan te pakken.

1. Laat kinderen in de kring iets aardigs vertellen over hun buurman / buurvrouw.
2. Ieder kind krijgt een blad, waarop hij of zij zijn / haar naam op zet. Daarna gaat dat kind de namen van alle andere kinderen op dat blad schrijven, plus daarachter een aardige opmerkingen over dat kind. De leerkracht neemt al deze blaadjes van de verschillende kinderen in en bekijkt of de gemaakte opmerkingen ook echt leuk zijn over de andere kinderen. Opmerkingen die niet leuk of aardig zijn, worden besproken met de schrijver van de nare opmerking. De opdracht was immers om iets aardigs te bedenken. Als alle opmerkingen positief zijn, dan krijgt ieder kind een mooie grote kaart en kan hij of zij met die kaart alle positieve opmerkingen bij de andere kinderen ophalen.
3. Beloon vooruitgang in de goede sfeer door de laatste minuten te gaan voorlezen of.....
4. De leerkracht kan tegen kinderen zeggen: "Ik vind het leuk, dat je bij mij in de klas zit, omdat....." De leerkracht moet m.i. er dan wel voor zorg dragen, dat hij alle kinderen in een dagdeel genoemd heeft. Dus niemand de deur uit zonder een positieve opmerking van de leerkracht.
5. Humor, een beetje stoeien, een beetje plagen, overdreven zichzelf ophemelen waardoor tegenreacties niet uit kunnen blijven, lachen... Kortom plezier in de groep brengen.

6. Vertellen of boeken voorlezen over kinderen of volwassenen, die als groep spelen of werken.
7. Benadrukken, dat het fijn is, dat iedereen anders is. Door het verschil heeft iedereen in de groep een eigen inbreng / taak. Bij een voetbalclub is het heel belangrijk, dat iedereen anders is. Alleen maar verdedigers of aanvallers werkt niet echt. Bespreek gerust eens in de groep waarom iemand belangrijk voor de groep is. Je kunt daar een spel van maken.
 - Bijvoorbeeld: "Er is iemand in deze groep, die zo belangrijk is voor de groep, omdat.....(veel van computers afweet, ruzies meehelpt oplossen, met humor de sfeer weet op te krikken, goed kan rekenen, heel goed kan doorzetten, ook al is het soms moeilijk, de planten levend houdt, altijd vertelt dat het NU pauze is, enz. Je kunt iets noemen wat iemand goed kan (vaardigheid), hoe iemand zich gedraagt (gedrag), en hoe iemand is (identiteit). Bedenk heel bewust wat je tegen een gepeste en pester zegt.
8. Of benoem welke positieve eigenschap / vaardigheid of gedrag iemand aan het oefenen is. Bijvoorbeeld: "Ik ken iemand, die de laatste tijd steeds aardiger is tegen de kleuters op het plein? U kunt vast nog honderden voorbeelden bedenken.
Het kind, dat positief bezig is, krijgt hierdoor een stimulans om daarmee door te gaan!
9. Kinderen zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld geven; zie hst. 9.
10. Kinderen werk geven waar uitdaging en succeservaring in zit.
11. Kinderen op een goede manier feedback geven; zie hst. 9.3.
12. Kinderen leren op een respectvolle wijze met elkaar om te gaan. Dit is in te trainen met "de aandachtsregel van de week..." Bijvoorbeeld: "Deze week oefenen we om een ander kind te bedanken, die iets voor je doet, bijvoorbeeld een gummetje oppakken, de deur voor je open houden, enz. Nog een voorbeeld kan zijn: "Deze week begroeten we elkaar heel bewust als we elkaar 's morgens weer zien." Natuurlijk zit er humor in, wat overdrijving, maar dat is juist leuk en de kinderen zijn er bewust mee bezig.
13. Kinderen problemen laten uitpraten; zie de stopmethode.

Van pesten naar een wijgevoel

Pesten is een groepsprobleem. Om pesten in de groep op te lossen, moet je dus aan de slag met de hele groep.

Wellicht past u al heleboel pedagogische middelen toe, waardoor de sfeer al aardig goed wordt, maar het pesten is er nog niet uit.

Waarom is het aanpakken van pesten ook al weer zinvol?

1. De gepeste heeft een rot leven op school, ook als hij op dat moment niet wordt gepest, maar de dreiging van opnieuw gepest worden steeds aanwezig is. Een trauma voor het leven is zeer reëel. De gepeste kan zo angstig worden, dat ook de sociale contacten met andere kinderen moeilijker wordt. Het zelfbeeld, en het zelfvertrouwen brokkelen snel af. Menig gepest kind heeft met zelfmoordplannen rondgelopen en soms zelfs helaas uitgevoerd.
2. De pester leert op een verkeerde manier met mensen omgaan, en roest vast in dat patroon. Andere mensen gaan ook van hem verwachten, dat hij pest. De pester die geleerd heeft door intimidatie zijn zin te krijgen, heeft tot 400% meer kans om in de criminaliteit terecht te komen.
3. De sfeer in de groep lijdt onder het pesten. Het kan kinderen in gewetensnood brengen, dat zij niets aan het pesten (denken te) kunnen doen. Weer andere kinderen krijgen m.i. een verkeerde kick van het zien van pesterijen.
4. Pesten gaat ten koste van het leren.
5. Kinderen hebben recht op veiligheid (volwassenen trouwens ook).

Bij alle tips komen de drie items *structuur - affectie - ruimte* weer om de hoek kijken. Kinderen moeten een zeker evenwicht ervaren tussen de regels en veiligheid die ze krijgen, tussen het ervaren van: "Ik mag er zijn.", en de ruimte om dingen / grenzen uit te proberen en verder te groeien naar zelfstandigheid.

Indien de groep bewust is van het pesten, dan kunt u met de groep aan de slag. Hieronder beschrijf ik hoe u dat kunt doen. Mix daar gerust uw eigen deskundigheid doorheen!

Als er gepest wordt, dan ga ik een gesprek voeren met de **gepeste**; zie hst. 8. Ik ga dan de volgende punten na.

1. Klopt het, dat hij of zij gepest wordt? (*H)Erkenning van het probleem.*)
2. Door wie wordt hij of zij gepest? (*Doorvragen: "Zijn er nog meer?"*)
3. Waar gebeurt het pesten? (*Doorvragen: "Zijn er nog meer plekken?"*)
4. Hoe vaak wordt hij of zij gepest?
5. Hoeveel dagen, weken, maanden of jaren loopt dit al?
6. Weten zijn ouders, of iemand anders, dat hij of zij gepest wordt?
7. Wordt het kind alleen op school gepest of ook elders?
8. Wordt het kind alleen door kinderen van de eigen school gepest of ook door andere kinderen?
9. Wat heeft het kind zelf al aan het pesten proberen te doen?
10. Op welke momenten wordt er niet gepest en op welke momenten wel?
11. Welke kinderen pesten hem of haar nooit? (*de zwijgers en of aspirant helpers*)
12. Welke kinderen proberen hem of haar wel eens te helpen? (*de (aspirant)helpers*)
13. Wil hij dat het pesten stopt? Wat wil hij bereiken? (***Keuze maken, actiebereid worden***)
14. Wil hij of zij meewerken, om de sfeer in de groep beter te laten worden? (*Actief deelnemen aan het groepsproces, om het pedagogisch klimaat te versterken, en om het kind uit de slachtofferrol halen-- → actie!*)

Indien nodig bied je het kind tijdelijk noodbescherming aan; zie de noodstopmaatregel!

15. **Bespreek samen met het kind, wat hij /zij kan doen tegen het pesten en bekijk samen met het kind welk gedrag hij / zij in een bepaalde situatie wil tonen. En oefen dat.** Dat kan dus zijn van hoe je vraagt of zegt, dat je mee wilt spelen, vriendelijk zijn, iemand begroeten, iemand vragen of hij geholpen wil worden, zonder opdringerig of plakkerig te worden, omgaan met het feit, dat een vriendje ook wel eens met een ander speelt, enz. (*Deze vorm van helpen vooraf bespreken met de ouders. De leerkracht moet dan ook een keuze maken of hij / zij zelf het kind helpt of een ander persoon, bijvoorbeeld een trainer in sociale vaardigheden. Het voordeel van een groepsleerkracht is, dat hij of zij het kind de vaardigheden direct in de groep kan laten oefenen. Een trainer is wellicht weer meer ervaren. Leerkrachten, die hiermee aan de slag willen, maar wel graag feedback willen, kunnen Posicom bellen. Tel.: 0294-430110. Ouders van gepeste kinderen hebben er soms moeite mee, dat hun kind ook "dingen" moet trainen. Hun kind wordt gepest en dat moet stoppen. Dat klopt. Het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind heeft niet alleen recht op een veilige omgeving, maar ook op een omgeving van aanvaarding. Een kind moet niet alleen getolereerd worden, maar ook geaccepteerd worden, en zich (weer) prettig en zelfverzekerd leren voelen, en daaraan kan een sociale vaardigheidstraining veel doen. Tevens voert een gepest kind het programma zelf uit en bemerkt, dat het lukt = succeservaring!)*

Daarna voer ik met de grootste **pester** (de leider) een gesprek. Als er één pester is, voer ik dit gesprek alleen met hem of haar. Om succesvol het gesprek te voeren; zie hst.8.

Vooroverleg met de ouders van de pester kan veel problemen achteraf voorkomen.

Het doel van het gesprek is om de pester mee te krijgen in het laten ontstaan van een goed pedagogisch klimaat. Hem of haar daar medeverantwoordelijk voor maken.

De volgende punten ga ik bespreken en bevragen, als ik hem diezelfde dag of de vorige dag heb aangesproken op pestgedrag (een heterdaadje), zodat de pester zijn pestgedrag niet kan gaan ontkennen in een gesprek, zoals hieronder beschreven.

1. "Je pest wel eens kinderen, dat klopt hè?" of "Ik zie, dat je regelmatig.....pest!" (*Je kunt pas je leven beteren, als je erkent dat je verkeerd bezig bent. Een pestend kind, dat het pesten blijft ontkennen, kun je confronteren met zijn pestgedrag op het moment, dat hij of zij weer pest en dan is het mogelijk opnieuw met het kind in gesprek te gaan. Een kind, dat ontkent te pesten - terwijl zeker is dat het kind wel pest, wil nog wel eens vader of moeder naar school sturen, om te vertellen, dat zoon of dochterlief echt nooit iets doet, en hoe u dat durft te beweren. Zorg voor een aantal voorbeelden van pestgedrag, die u aan de ouder kunt voorleggen.*)
2. "Waarvoor pest je eigenlijk? Want op zich ben je wel aardig?" (*Het laatste zinnetje wordt gezegd om het kind te laten ervaren, dat hij / zij als persoon wel geaccepteerd wordt, maar niet zijn of haar gedrag. Op de vraag : "Waarom pest je eigenlijk", krijg je vaak antwoorden over het uiterlijk van het slachtoffer, of een bepaald gedrag van het slachtoffer, of wrok uit het verleden. Bij wrok uit het verleden kun je de gepeste en pester laten praten met elkaar, en laten afspreken hoe ze voortaan met elkaar om zullen gaan. Soms kan dat al genoeg zijn om het pesten te doen stoppen. Geef eventueel bij de pester aan, dat iemand nooit om zijn uiterlijk mag worden gepest, dat pesten sowieso niet mag. Vertel ook, dat als de pester zich (terecht) irriteert aan een bepaald gedrag, hij of zij dat moet melden bij de leerkracht.*)
3. Geef de pester een realistisch beeld, hoe een groep vaak tegen een pester aankijkt. (*Dit alleen vertellen in een gemoedelijke sfeer! Eventueel kun je de groep vooraf een opstel hebben laten maken, met als titel: "Hoe denk ik over pesten!" Indien een pester denkt, dat de pester leuk wordt gevonden, dan kun je vertellen, dat de meeste groepsleden uit zijn klas dat dus niet vinden.*)
4. Hoe wil jij dat de klas over twee jaar over jou denkt. Schrijf dat eens op een blaadje (niet voor straf). *Als een kind aangeeft, dat het hem of haar niets kan schelen, geef dan aan, dat het jou - als leerkracht - wel wat kan schelen. Geef dan het kind de opdracht om op te schrijven hoe de leerkracht wil, dat de pester over een aantal jaren herinnerd wil worden. De pester zal dan toch opschrijven wat hij of zij belangrijk vindt. Deze manier werkt alleen als de band met de leerkracht goed is.*)
5. Daarna neem je samen het opstel door en ga je na wat de pester zelf kan doen om bijvoorbeeld aardig, vriendelijk, stoer, enz gevonden te worden. Samen maak je dan concrete actiepunten, die controleerbaar zijn, omdat je een bepaald positief gedrag kunt waarnemen. Bijvoorbeeld, je spreekt met de pester af, dat hij zijn slachtoffer laat meedoen met een spelletje en ervoor zorgt dat het tijdens het spel goed blijft gaan. Want als je dat lukt, dan ben je echt stoer, aardig, geweldig, enz. *Een pester kan dan wel eens wanhopig aangeven, dat het hem of haar echt niet zal gaan lukken om..... Laat hem of haar dan uitspelen hoe je dat kunt aanpakken. Bespreek in het begin dagelijks even na hoe het ging. Al naar gelang hoe het gaat, kan het nabespreken op een bepaald moment op een vaste dag in de week plaats vinden. Het is belangrijk dat de pester dit nabespreken als plezierig ervaart. Zie het feedbackmodel in hst. 9.3 Het is zinvol om in dit stadium ook één keer per week de ouders te bellen om te vertellen hoe de week verliep. Vertel wat niet goed ging en*

wat wel goed ging en laten de ouders dit bespreken met het kind. Geef duidelijk aan of het negatieve of positieve meer de nadruk moet hebben.

De pester en de gepeste hebben van u misschien kleine opdrachten meegekregen op hun sociale vaardigheden te vergroten. Giet een opdracht altijd in iets wat ze moeten doen, en niet in wat ze moeten laten. Je kunt de pester en gepeste bij elkaar nemen en tegen hen zeggen: "Jullie zijn beiden aan het oefenen om tijdens een spel kalm te blijven als je verliest. Als je ziet van de ander, dat diegene dat lukt, dan geef je hem of haar daarvoor een compliment. Diegene die het compliment krijgt, bedankt daarvoor de ander. *De pester en gepeste zijn dus afhankelijk van elkaar voor een compliment. Tevens geeft dit vaak komische effecten, waardoor men moet lachen. Lachen met elkaar verhoogt de sfeer en versterkt een band tussen mensen. Het oefenen van sociale vaardigheden gaat vaak met vallen en opstaan, maar net als met andere vaardigheden is het zo dat oefenen helpt. Dit moet je ook naar de kinderen duidelijk maken, als het een keer mislukt. En als het daarna wel lukt...., dan de hemel in prijzen natuurlijk! Zie voor het trainen van sociale vaardigheden hst. 10.*

Als u met de pester en gepeste gesproken hebt, en zij zijn bereid om aan zichzelf te gaan werken, dan is het moment daar om **de groep** in te schakelen.

Laat de pester en gepeste zelf beslissen of ze bij dit gesprek aanwezig willen zijn. Sommige kinderen worden verlegen, als er over hen gesproken wordt. Je kunt beide kinderen uit de klas nemen (de groep denkt: "Wat is er gebeurd?") en zeggen, dat je er nu met de klas over gaat praten (hieronder lees je straks waarover gepraat gaat worden!) Willen jullie daarbij zijn, of ga je samen een spelletje doen. Als de kinderen allebei een spelletje willen doen, loop dan zelf de klas in en pak dat spelletje. (De klas wordt zeer nieuwsgierig) Je loopt de klas weer uit en geeft het spelletje aan beide kinderen.

Daarna ga je de klas weer in. Je kunt de kinderen vertellen, dat xxx en yyy vaak ruzie hebben, en dat sommige kinderen in de groep meedoen met ruzie maken en pesten. Als ze dat bij AJAX (of een andere club) ook zo deden, dan zouden ze nooit winnen, want....(laat de kinderen maar uitleggen waarom AJAX dan niet zou winnen). "Xxx en yyy zijn nu even op de gang, omdat wij met elkaar gaan bespreken, hoe wij hen kunnen helpen, om beter met elkaar om te gaan. Wat zou het voor de groep als voordeel hebben, als xxx en yyy goed met elkaar omgaan?" (Kinderen zullen antwoorden geven m.b.t. een goede sfeer, de leerkracht hoeft niet meer boos te worden, enz.) "Alleen ik zit met een probleem, en ik weet niet of jullie daarbij kunnen helpen? Nou nee, ik denk het niet!" (*Hierbij wordt provocatie-communicatie toegepast, waardoor de klas "in opstand" zal komen. Ze zullen gebrand zijn om te mogen helpen. Natuurlijk kunnen zij helpen, wat denkt de leerkracht wel!*) Na wat tumult van een klas in oproer, geef je als leerkracht toe, dat ze misschien toch wel kunnen helpen.

Op een serieuze toon verdergaand, kun je aangeven, dat zij xxx en yyy kunnen helpen en dat het daardoor ook gezelliger wordt in de groep. De groep wil dan intussen vast wel weten hoe ze kunnen helpen. U kunt dan de volgende punten aanroeren, namelijk:

- de gemaakte afspraak tussen xxx en yyy, bijvoorbeeld elkaar respectvol behandelen (*natuurlijk heeft u dan ook besproken wat "respectvol behandelen" betekent*);
- dat als xxx of yyy even de fout ingaat, dat de groep hem of haar daar op wijst (*U oefent met de kinderen hoe ze kunnen ingrijpen, en wanneer ze daarmee moeten stoppen en de leerkracht waarschuwen, hetgeen niet klikken is maar helpen.*);
- het geven van complimenten aan pester en gepeste, als alles goed gaat, want dat is best heel erg knap;
- dat u trots op ze bent, als zij xxx en yyy goed kunnen helpen.

Met elkaar maken we het voor iedereen fijn in de klas! Daarna geef je de klas even vrije tijd, en haal je xxx en yyy op. Je vertelt nog even wat er afgesproken is, laat ze de klas ingaan en na enkele minuten, kun je weer verder gaan met de les. Het is wel belangrijk even vrije tijd in te voegen, want hierdoor komen xxx en yyy niet de klas in terwijl iedereen kijkt, en kinderen die hen even willen aanschieten kunnen dat makkelijk doen.

Deze methode werkt over het algemeen goed.

Iedereen in de groep, inclusief pester en gepeste zijn gericht op hetzelfde doel. In dit geval was dat elkaar helpen met "respectvol" te zijn.

U bespreekt gemiddeld vijf minuten per dag de vooruitgang! Geef met het feedbackmodel in 9.3 aan wat er goed ging, waar ze morgen nog extra op kunnen oefenen als groep, en noem tenslotte nog een punt dat goed ging.

Dit twee weken volhouden en daarna langzaam afbouwen. En...wees trots op de groep!!!

Gaat het mis?...Soms een donderpreek, soms een volgende keer beter jongens en meisjes!

Wat nu te doen, als de pester na 14 dagen nog pest?

- De ouders van de gepeste uitnodigen, samen met de pester zelf, eventueel eerst nog een voorgesprek met de ouders.
- Aangeven, wat u al gedaan heeft, en dat dat blijikbaar niet helpt.
- Aangeven, dat de pester best een aardig persoon is, maar dat het pesten morgen moet stoppen! Hoe dan ook!
- U hoort nu alle "ja maren" aan en geeft daarop antwoord, en geeft gelijktijdig aan, dat de bal nu volledig bij de pester en zijn ouders ligt.
- U geeft aan, dat het in belang van de pester, de gepeste en de rest van de groep is, dat het pesten stopt. U wilt de pester best helpen met, maar als de pester nogmaals pest, dan.....(sanctie). Als de ouders van de pester niet akkoord gaan, dan moet men maar uitkijken naar een andere school. Wij als school willen alle kinderen helpen, die bij pesten betrokken zijn, maar als het echt niet anders kan, dan gaat gepeste boven de pester!

Ik heb in al die jaren, dat ik klassen overnam waarin gepest werd, nog nooit zo'n gesprek als deze hoeven voeren. Wel maakten we als leerkrachten altijd duidelijk op ouderavonden, dat we als school uiteindelijk zullen kiezen voor het gepeste kind.

De aanpak van "*pester en gepeste helpen elkaar*", daarbij extra geholpen door de groep en de leerkracht, gecombineerd met de stopregel werkt gewoon goed, waardoor nog nooit een kind de school moest verlaten wegens het pesten van andere kinderen!

Deze aanpak zorgt dat het gaat "*Van pesten naar een wijgevoel binnen 14 dagen.*"

Hoe gaat het dan verder na 14 dagen.

- Het prille begin van elkaar helpen moet natuurlijk steeds vers water krijgen.
- U kunt de kinderen steeds aanspreken via het reeds genoemde feedbackmodel.
- Praat problemen uit, of laat kinderen zelf problemen uitpraten, zie stopmethode.
- Denk aan: structuur - affectie - ruimte.
- Laat duidelijk merken, dat u wilt, dat iedereen zich plezierig voelt in de klas.
- Fijn, dat iedereen anders is, want.....(zie eerder deze reader).
- Humor en lachen met.... is gezond.
- Blijf het ex-gepeste kind regelmatig vragen hoe het gaat met pesten. Veel ex-gepeste kinderen zijn bang, dat ze op een bepaald moment opnieuw gepest gaan worden, terwijl de

groep de pestperiode al vergeten is. Daar kan met de groep over gesproken worden, en de ex-gepeste uitleggen (als hij dat wil) hoe het komt, dat hij nog steeds wel eens bang is om opnieuw gepest te gaan worden. Dit kan soms wel een jaar of langer duren. Het zelfbeeld verhogen blijft belangrijk; zie hst. 9. Soms kan een ex-gepest kind dichtklappen bij een plagerijtje (dus goedbedoeld, niet om te kwetsen) Het kind kan hier dan "verkeerd" op reageren. Neem dan samen met de plager en de ex-gepeste de situatie door en leg uit hoe dit soort processen werken. Wat ik zelf dan heel bewust deed en doe is het kind zo nu en dan zelf een beetje plagen, waardoor het kind op een goede manier leert reageren, zoals de meester proberen te wurgen, enz. Natuurlijk kun je dit alleen doen, als het kind volledig aanvoelt, dat je hem of haar mag. Het is wel belangrijk, dat een kind gaat leren tegen plagen (goedbedoeld) te kunnen, anders is de kans op pesten in een nieuwe omgeving aanwezig. Echter een kind, dat na een pestperiode weer vertrouwen in zichzelf heeft gekregen, een goed zelfbeeld heeft, haatgevoelens heeft kunnen omzetten in "het kunnen omgaan met", de pestperiode een plaatsje heeft kunnen geven, dat kind kan opgroeien tot een evenwichtige persoonlijkheid met uiteraard sterke en zwakke kanten!

7.4. de vertrouwenspersoon voor het pesten

De vertrouwenspersoon kan een zeer goede aanvulling zijn om het pesten in de school te signaleren, en aan te pakken.

Belangrijk is, dat de vertrouwenspersoon wordt gedragen door het schoolteam, de ouders en vooral ook door de kinderen / cursisten.

U kunt kiezen voor een persoon binnen school (een leerkracht of een ouder of...) of voor een persoon buiten school.

Daarnaast dient een vertrouwenspersoon in theorie en in de praktijk het nodige te weten over pesten en groepsprocessen. Tenslotte dient een vertrouwenspersoon oplossingsgericht te zijn, maar gelijktijdig verantwoordelijkheid te geven en te laten bij de betrokkenen.

Op het bovenstaande gaan we nu in.

Het aanstellen van een vertrouwenspersoon voor het pesten

Vaak – zo is mijn ervaring – wordt een vertrouwenspersoon uitgezocht door de directie en soms ook het team, waarna het bestuur de voordracht goedkeurt. Ik vraag me af of dit de juiste weg is. Sommige directies zoeken een persoon, van wie ze niet al te veel problemen verwachten bij moeilijkheden. Kinderen en ouders hebben in de praktijk weinig aan een vertrouwenspersoon die op deze gronden is benoemd.

Een vertrouwenspersoon voor het pesten moet m.i. gekozen worden door:

- directie en het team;
- kinderen vanaf groep 4 basisonderwijs / cursisten;
- ouders, indien het minderjarige leerlingen betreft.

Indien een (voorgedragen) kandidaat door alle drie de geledingen gekozen wordt, dan is de benoeming een feit.

De vertrouwenspersoon moet m.i. jaarlijks gekozen worden en kan steeds weer herkozen worden. Ik ben ervoor dat een goed functionerende vertrouwenspersoon steeds opnieuw kan worden herkozen.

Opleiding vertrouwenspersoon pesten

Naast gewoon een goed boerenverstand, relativiseringsvermogen, een dosis humor en het absoluut belangrijk vinden dat mensen(kinderen) moeten kunnen opgroeien in een veilige en dus pestvrije omgeving, is een goede opleiding m.i. heel erg belangrijk.

Zelf denk ik daarbij aan een NLP-practitioner-opleiding, waarbij de cursist leert op een zeer goede manier gesprekken te voeren en achterliggende gedachten boven tafel te krijgen en daarmee aan de slag te gaan.

Intervisiegroepen vertrouwenspersonen

Een nadeel voor vertrouwenspersonen is dat ze soms te weinig feedback krijgen op het eigen handelen. En juist door het krijgen van feedback kan een vertrouwenspersoon verder groeien in zijn of haar vakbekwaamheid.

Een intervisiegroep van en voor vertrouwenspersonen, die elkaar kan ondersteunen en met elkaar cursussen kunnen volgen, of samen bepaalde probleemgesprekken kunnen oefenen is belangrijk. M.i. kan een vertrouwensgroep gekoppeld worden aan andere overlegstructuren m.b.t. de zorgverbreding en / of W.S.N.S.

In de groep van vertrouwenspersonen kan iemand zo nu en dan ook even lekker stoom afblazen.

Pesten op het werk

Vertrouwenspersonen (oorspronkelijk aangesteld om kinderen en cursisten bij te staan in het aanpakken van pesten) kunnen geconfronteerd worden met collegae die aangeven gepest te worden door andere collegae of de directie. Cijfers bij pesten op het werk geven aan dat er onder volwassenen op scholen en de gezondheidszorg meer gepest wordt, dan in andere bedrijfstakken / instellingen.

Hoe ga je hier nu mee om als vertrouwenspersoon.

In het schoolbeleid moet hiervoor m.i. een protocol worden opgenomen.

Pesten op het werk moet wel worden aangepakt, want pesten verpest de sfeer en is op scholen natuurlijk ronduit een slecht voorbeeld voor de kinderen / cursisten.

Buitenstaander of “binnenstaander”

Een school kan kiezen voor een vertrouwenspersoon binnen of buiten school.

Een voordeel van een vertrouwenspersoon buiten school is dat deze er met een blik van buiten tegenaan kijkt. Een nadeel is, dat een buitenstaander wellicht te weinig vertrouwen inboezemt bij alle betrokkenen, of te moeilijk te benaderen is door kinderen.

Een vertrouwenspersoon binnen school kan teveel zijn of haar oren laten hangen naar collegae, want daar moet hij of zij toch dagelijks mee werken. Een voordeel is, dat de vertrouwenspersoon binnen school kan weten hoe de interne verhoudingen liggen en wat de sterke en zwakke punten van de school zijn.

Leerkracht of ouder (binnen de school)

Gelukkig zijn er nog vele scholen die ouders binnen school hebben (vooral bij het basisonderwijs) Een ouder met een bepaalde persoonlijkheid, de juiste attitude en vaardigheden kan prima als vertrouwenspersoon gekozen worden. Hij of zij moet zich dan wel regelmatig laten zien aan de kinderen.

Een leerkracht, die bij ouders, kinderen en collegae hoog in aanzien staat kan ook uitstekend vertrouwenspersoon zijn in de school

Kinderen als vertrouwenspersoon (voortgezet onderwijs)

Op sommige scholen krijgen nieuwe leerlingen een maatje uit een hogere klas toegewezen om hem of haar op weg te helpen in de nieuwe school. Dit kan preventief werken m.b.t. pesten.

Profiel vertrouwenspersoon

De persoonlijkheid van een vertrouwenspersoon kan gelukkig heel verschillend zijn. Toch zal het bezit van enkele onderstaande “kenmerken” handig zijn:

- voor “niemand” bang zijn;
- humor;
- vriendelijkheid en stevigheid;
- van mensen houden / mensgericht.

Enkele belangrijke attitude zijn o.a.:

- respect hebben voor medemensen en zichzelf;
- willen luisteren naar de ander met een open houding;
- open staan voor nieuwe mogelijkheden;
- procedures als hulpmiddel willen gebruiken, niet als doel.

Belangrijke vaardigheden:

- communicatief zeer vaardig zijn;
- goed kunnen omgaan met emoties;
- goed kunnen luisteren;
- om kunnen gaan met tegengestelde belangen;
- kunnen vinden van gezamenlijke belangen;
- goed kunnen omgaan met de verschillende geledingen;
- aan een kind kunnen laten merken dat deze waardevol is.

7.5. een anti-pestprotocol

Hieronder staat een anti-pestprotocol. Natuurlijk kunt u dit protocol naar eigen behoefte wijzigen. Het is zinvol om positief geformuleerde zinnen te gebruiken, dus ga niet aangeven wat niet mag, maar maak regels waarin staat wat wel mag!

U kunt er nog voor kiezen om het protocol door de kinderen te laten ondertekenen. Bedenk van tevoren hoe u gaat reageren als een kind weigert het protocol te ondertekenen. Stel ook de ouders op de hoogte van dit pestprotocol. Het invoeren van een pestprotocol op uw school kan een feestelijk tintje krijgen tijdens een ouderavond. Een pestprotocol is een onderdeel van een anti-pestbeleid. Indien een school een anti-pestprotocol alleen invoert voor de buitenwacht dan zal men weinig bereiken met een anti-pestprotocol.

Enkele regels in het anti-pestprotocol kunnen zijn:

1. kinderen en volwassenen gaan respectvol met elkaar om;
2. ik spreek de ander aan bij zijn naam (geen bijnaam);
3. ik spreek positief over de ander;
4. ik ga zorgvuldig om met de spullen van medeleerlingen en met de spullen van school;
5. ik ben belangrijk voor de groep en zal meewerken aan een goede sfeer;
6. een ruzie heeft iedereen wel eens, maar ik doe wel mijn best om de ruzie uit te praten.

Dit protocol geldt voor leerkrachten, ouders en kinderen.
Vergeet het protocol niet met alle geledingen te bespreken.

7.6.0. een anti-pestprocedure bij een klacht

Wat doet u bij een klacht over pesten?

Hieronder een anti-pestprocedure. Ook hiervoor geldt dat u de procedure gewoon weer kunt aanpassen naar uw eigen wensen.

7.6.1. een klacht ingediend door kind

Een goede manier om een klacht van een kind af te handelen staat beschreven in 7.2.

Zie ook punt 7.6.8.

7.6.2. een klacht ingediend door de ouders

Als een ouder een klacht komt indienen, of komt praten over pesten, neem de ouder dan serieus. In hoofdstuk 8.0. staan verschillende tips hoe een gesprek goed gevoerd kan worden. De volgende stappen om de klacht af te handelen kunnen zijn:

1. leerkracht hoort de klacht aan en als de ouder direct naar de directeur is gestapt, verwijst de directeur de ouder eerst naar de groepsleerkracht;
2. leerkracht hoort de ouder aan en stelt startvragen (zie hst. 8.7.1.) en verduidelijkingsvragen (zie hst. 8.7.2.);
3. de leerkracht gaat de volgende dag praten met het kind van de ouder met wie hij /zij gesproken heeft;
4. de leerkracht gaat een gesprek aan met de pester en / of met de groep;
5. de leerkracht neemt contact op met de klagende ouder en brengt verslag uit;
6. indien nodig (bij herhaald pestgedrag) neemt de leerkracht, of een daartoe aangewezen persoon, contact op met de ouder van de pester. De boodschap dient te zijn dat het pesten moet stoppen en dat u van de ouders verwacht dat zij daaraan meewerken.
7. U bespreekt eerst dagelijks en daarna wekelijks met de gepeste en pester hoe het de afgelopen dag / week ging. Laat de kinderen ook zoeken naar positieve zaken.
8. U belt ook wekelijks met beide ouders, totdat u gedurende drie weken wederzijds van mening bent, dat alles goed ging. U kunt dan afspreken dat er alleen nog gebeld wordt als er opnieuw pestgedrag ontstaat.

Zie ook punt 7.6.8.

7.6.3. een klacht ingediend door een leerkracht

Wellicht denkt u bij deze titel, hoezo leerkracht?

Een leerkracht kan pestgedrag signaleren en dit willen aanpakken. Wat kan de leerkracht dan bijvoorbeeld doen:

1. gesprek aangaan met de pester om na te gaan wat de pester doet pesten. Wel aangeven dat pesten niet mag, maar dat hij de pester wil helpen;
2. indien het nodig is – omdat het pesten doorgaat – het pestgedrag doorgeven aan de directie;
3. daarna een gesprek aangaan met de ouder(s) van de pester en aangeven dat het pesten moet stoppen;
4. verwijzen naar een sociale vaardigheidstraining;
5. als het pesten door gaat de pester schorsen (volg daarbij wel heel precies de regels die gelden voor schorsing. Vraag de regels eventueel op bij de inspectie!).

Zie ook punt 7.6.8.

7.6.4. een klacht ingediend tegen een pestende leerkracht

Indien een leerkracht een kind pest (steeds voor gek zet) moet ook een kind een klacht tegen de leerkracht kunnen indienen. De procedure kan als volgt zijn:

1. leerling gaat naar de vertrouwenspersoon, directeur of mentor;
 2. kind en leerkracht gaan samen met de vertrouwenspersoon (of een persoon waarin beide vertrouwen hebben) om tafel zitten om het probleem uit te praten. De leerling moet zijn gevoel kunnen uiten en de leerkracht dient hierop professioneel te reageren met de bedoeling een veilige leerling – leerkracht relatie te herstellen.
 3. na een van tevoren afgesproken periode gaan de partijen om tafel zitten om na te gaan hoe de relatie op dat moment is.
 4. indien de relatie goed is, is daarmee de zaak afgehandeld en anders dient de directie een pittig functioneringsgesprek met de betrokken leerkracht aan te gaan. Ook hier kan worden nagegaan waarom de leerkracht pest (onmacht, macht der gewoonte, enz.) en wat er moet gebeuren om het pesten te doen stoppen.
5. tevens worden de consequenties besproken als het pesten toch weer ontstaat.

Zie ook punt 7.6.8.

7.6.5. een klacht ingediend tegen een pestende leerling t.o.v. een leerkracht

Indien een leerkracht gepest wordt door één of meer leerlingen moet uiteraard ook worden ingegrepen. Sommige directies wachten pas met ingrijpen totdat de leerkracht volkomen overspannen thuis komt te zitten. Fout dus. Ook leerkrachten en niet onderwijzend personeel en uiteraard ook de directie hebben recht op een veilige (dus pestvrije) werkplek.

De procedure kan als volgt zijn:

1. leerkracht meldt het pestprobleem bij de vertrouwenspersoon en directie;
2. in overleg met de leerkracht wordt besloten welke stappen worden ondernomen om de pesters aan te pakken;
3. de pesters krijgen tevens een gesprek waarin uitermate duidelijk wordt gemaakt dat pesten niet wordt getolereerd en wat er gaat gebeuren (van te voren bedenken en nagaan of het wettelijk mag) als er opnieuw wordt gepest;
4. er moet in school duidelijk gemaakt worden dat pesten niet wordt toegestaan en wat de procedures zijn als er wel wordt gepest.

Zie ook punt 7.5.8.

7.6.6. onderling pesten tussen leerkrachten en /of directie versus leerkrachten

Ik kom gelukkig meestal op scholen waar leerkrachten goed met elkaar willen en kunnen samenwerken. Natuurlijk zijn er ook scholen waar leerkrachten elkaar onderling het leven zuur maken. Vaak doet op dat soort scholen de directie “vrolijk” mee of is de directie zelfs de oorzaak van het pestgedrag.

Hoewel dit pestgedrag thuis hoort in de reader over pesten op het werk, wil ik dit fenomeen toch ook nu kort behandelen. Op scholen waar volwassenen elkaar het leven zuur maken, houdt men weinig tijd en energie over om goed les te geven. Daarnaast geeft men niet het goede voorbeeld in school.

Een directie kan een zodanige manier van communiceren binnen het team opbouwen, dat pesten en roddelgedrag op de loer liggen. Hieronder enkele voorbeelden:

- besluiten namens het team nemen, zonder dat het team gehoord is;
- leerkrachten in bijzijn van ouders corrigeren of afvallen;
- leerkrachten in het bijzijn van kinderen corrigeren of afvallen;
- een collega voor gek zetten in de vergadering;
- weinig tot geen complimenten uitdelen;
- expres werk geven, dat de leerkracht niet ligt en daar met de groepsverdeling geen rekening mee houden;
- alleen communiceren om te mopperen;
- roddelen over een collega die het moeilijk heeft (met de klas of..) zonder goede hulp aan te bieden;
- enz.

Indien pesten op school niet door de directie wordt aangepakt, dient het bestuur in te grijpen.

7.6.7. pesten tussen (een deel) van het schoolteam en andere volwassenen

Soms is er binnen scholen een situatie waarin leerkrachten tegenover ouders staan. Hoe erg dit ook is, het hoeft nog geen pesten te betekenen, maar kan een conflict zijn over wat goed is voor school of voor een iemand persoonlijk. Het wordt pesten als d.m.v. roddelpartijen mensen zwart gemaakt worden.

7.6.8. aanwezigheid van een vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon kan (na de leerkracht) de aanspreekpersoon zijn voor alle betrokkenen in de schoolorganisatie m.b.t. pesten. De vertrouwenspersoon bewaakt de procedures, maar nog belangrijker...streeft naar een win-win-situatie en als dat niet mogelijk is, komt hij of zij op voor de gepeste. Tevens moet de vertrouwenspersoon op de hoogte zijn van instanties die kunnen helpen bij het aanpakken van pesten.

7.7.0. schoolbeleidsplan

Er zijn scholen die nog niets op papier hebben staan over pesten, maar een uitstekend anti-pestbeleid voeren. Er zijn scholen die veel op papier hebben staan, maar in de praktijk niets tegen pesten doen. Het gaat er m.i. vooral om wat de school doet en het is mooi meegenomen als het één en ander ook op papier staat. Dit maakt de inspectie tenslotte ook blij.

Hieronder noem ik wat aandachtspunten, die u kunt gebruiken voor het maken van uw beleidsplan.

- Het anti-pestbeleid hoort bij de sociaal-emotionele ontwikkeling.
- Maak een koppeling naar uw schoolvisie en / of schoolmissie.
- Maak een koppeling naar de identiteit van uw school.
- Geef aan hoe u tegen pesten aankijkt (overtuigingen).
- Geef aan hoe u pesten wilt signaleren (zie bijvoorbeeld hst. 5)
- Geef aan welke maatregelen u neemt om pesten aan te pakken (zie bijvoorbeeld hst. 7)
- Geef aan hoe u eventueel een anti-pestbeleid aankaart bij alle geledingen en de ouders en kinderen (communicatieplan).
- Beschrijf uw klachtenprotocol.
- Beschrijf hoe u als school gepeste kinderen beschermt (zie hst. 7).
- Beschrijf hoe u notoire pesters aanpakt en hun ouders aanspreekt op hun verantwoordelijkheid (communicatief en procedure / hst. 8 en 7.).
- Beschrijf hoe u pesten in de groep aanpakt als groepsprobleem en groepsoplossing (zie hst. 6 en 7).

- Beschrijf wie naast de directeur verantwoordelijk is voor het klassenoverstijgende anti-pestbeleid.
- Beschrijf welke vaardigheden uw team al bezit om pesten te signaleren en aan te pakken en op welke punten bijscholing zinvol is (of niet).
- Beschrijf welk gedrag in school te zien en te horen moet zijn, dat leidt tot een goed pedagogisch klimaat en tot een “not done”-houding op het gebied van pesten. Beschrijf welk gedrag u verwacht van directie, leerkrachten, niet onderwijzend personeel, hulpouders, kinderen en hun ouders.
- Beschrijf uw mogelijkheden als school en waar u als school gaat verwijzen, of....

Als u deze punten beschrijft in een beleidsplan heeft u een duidelijk handvat. Nog belangrijker is, dat mensen elkaar met wederzijds respect en mededogen in de ogen kunnen en willen kijken, want daar kan geen beleidsplan tegenop!

8.0. communicatiewetenswaardigheden

Pesten en het oplossen van pesten ligt gevoelig.

Mensen kunnen - begrijpelijkerwijs - tijdens een gesprek zo in hun gevoelsgebied duikelen, dat het moeilijk wordt om met enige afstand naar oplossingen te zoeken.

Echter met goed communiceren komt u al verder, zonder therapeutisch te worden.

Het doel: goede afspraken maken om het pesten te doen stoppen, is dan zonder meer een haalbare kaart.

De hieronder beschreven communicatievaardigheden zijn ook prima toe te passen in andere gespreksituaties.

8.1. Volgen en leiden

Oefening:

Let eens op mensen, die het goed met elkaar kunnen vinden en / of aandachtig naar elkaar luisteren. Wat valt u op m.b.t.:

- lichaamshouding;
- mimiek;
- toon en snelheid van praten;
- kleding;
- ademhaling;
- bewegingen;
- culturele verschijnselen;
- denken over bepaalde zaken.

Nu "moet" u eigenlijk niet verder lezen, en deze oefening uitvoeren, bijvoorbeeld op het strand, in het park, op uw werk, op school, en bij de club.

Als u deze oefening heeft gedaan, dan zult u waarschijnlijk opgevallen zijn, dat mensen die elkaar mogen, en / of goed naar elkaar luisteren (aandacht voor elkaar hebben) opvallend veel gelijkenis vertonen op enkele van de hieronder genoemde punten.

Bijvoorbeeld:

- beiden zitten op het puntje van de stoel;
- beiden praten op samenzweerderige toon;
- beiden kijken verrukt / boos / verdrietig / enz.;
- beiden bewegen / lopen / gebruiken hun armen op dezelfde manier;
- beiden dragen dezelfde type kleding;

-beiden herkennen elkaar in dezelfde interesses, culturele en / of milieu-achtergrond;
-enz.

Voor "beiden" kunt u ook "groep" lezen. Een hechte groep vertoont dezelfde verschijnselen. De uitvallers van de groep kun je daardoor ook vlot lokaliseren. Deze kinderen of volwassenen lopen meer risico om gepest te worden.

Verliefden herken je helemaal snel; zij lijken soms elkaar spiegelbeeld!

Fijn om te weten, maar wat kunt u met dit gegeven?

We draaien de zaak even om.

Mensen voelen zich niet bij elkaar op hun gemak als de verschillen op de bovengenoemde punten te groot zijn. Een gesprek voeren wordt dan - los van de inhoud - al moeilijk.

Als we in gesprek willen gaan met een ouder, of een ouder met een leerkracht, een leerkracht met de pester, gepeste, de groep, of....., dan is het zinvol om af te stemmen, te spiegelen, op de ander.

Enkele voorbeelden van afstemmen worden hieronder beschreven.

- Uw gesprekspartner gaat met zijn handen gevouwen zitten, na enkele seconden (nooit direct) gaat u dat ook doen.
- Uw gesprekspartner gaat achterover zitten. Na enkele seconden neemt u deze houding over.
- Uw gesprekspartner praat snel. Na enkele seconden neemt u deze manier van praten over.

Bij de hierboven genoemde voorbeelden volgt u uw gesprekspartner; u spiegelt zich aan hem of haar.

Een kleine waarschuwing: neem geen tics of lichaamsgebrek over, bijvoorbeeld als iemand steeds zijn neus ophaalt, dan dit niet gaan nadoen, of als iemand gebocheld is, dan niet zelf gebocheld erbij gaan zitten.

Als u spiegelt wekt u een wijgevoel op, waardoor een gesprek soepeler kan verlopen.

U kunt nog een stap verder gaan om ervoor te zorgen, dat een gesprek voor de ander en u zinvol is, omdat u beiden bereid bent naar elkaar te luisteren (open houding).

Stelt u zich eens voor, dat iemand boos binnen komt, en u wilt met diegene een zinvol gesprek voeren, hoe kunt u dat dan doen?

- U neemt gedurende korte tijd de boosheidhouding over (spiegelen), en knikt tijdens het "boze verhaal" regelmatig "ja" en u murmelt "mmmmmm" of "ja".
- U blijft doorgaan met murmelen en jaknikken (ik-begrijp-het-signaal), maar uw boosheidhouding laat u overgaan in een ontspannen, vriendelijke houding. De kans is nu groot dat uw gesprekspartner rustiger wordt.

Een ander voorbeeld.

Een kind komt overstuur naar u toe, hij praat snel, want hij is gepest.

Gedurende korte tijd gaat u in de versnelde woordenstroom mee. U praat ook snel.

Na enkele zinnen gaat u rustiger praten en rustiger ademen. De kans is groot dat de leerling nu ook rustiger wordt.

Wat u nu gedaan hebt is het volgende.

U heeft het kind eerst *gespiegeld* in zijn of haar gedrag; u **volgde** het kind.

Daarna ging u *leiden* en volgde het kind u; de leerling werd rustiger.

Samengevat.

Om een sfeer te laten ontstaan van "wij willen luisteren naar elkaar" gaat u eerst het gedrag van uw gesprekspartner **volgen**. Daarna kunt u langzaam gaan **leiden**, als dat zinvol is.

Regelmatig krijg ik de vraag of je - om iemand rustig te krijgen - niet direct zelf alle rust moet uitstralen, dus direct moet gaan leiden en niet eerst volgen. Soms werkt dat inderdaad goed en daar is dan ook niets mis mee. Je hebt echter ook mensen die heel kriegelig worden als iemand "ijzig" kalm blijft, terwijl zij heel boos zijn. Op dat moment was het dan beter geweest om de boze mevrouw, meneer of kind eerst te volgen in zijn of haar gedrag.

8.2. murmelen en knikken

Als mensen met elkaar praten en u kijkt daar op een afstand na, dan ziet u waarschijnlijk de gesprekspartner veel knikken. Komt u dichterbij, dan hoort u wellicht ook woorden en klanken als: mmmm, tja, oh, tjonge, enz. Dit is een natuurlijk communicatieproces, de luisteraar laat merken het gesprek te volgen en mee te leven. De prater voelt dat er naar hem of haar geluisterd wordt.

Door dit natuurlijke proces van murmelen en knikken doelbewust toe te passen tijdens uw gesprekken, laat u uw gesprekspartner - onbewust - merken, dat u belangstelling heeft voor zijn of haar verhaal. Het signaal hierachter is: uw verhaal is belangrijk, u bent belangrijk.

8.3. goed samenvatten

Zeker veel leerkrachten zijn gewend om oplossingsgericht te denken. Een perfecte eigenschap in veel situaties, echter niet in alle omstandigheden.

Tijdens het begin van een gesprek laat u uw gesprekspartner twee minuten aan het woord, zonder vragen te stellen. Het is moeilijk, maar probeer het eens! Na ongeveer 2 minuten vat u het gesprek samen, beginnend met de woorden: "Als ik het goed begrepen heb, zei jij / U dat...."

Als u het verkeerd begrepen heeft, dan zal u gesprekspartner u daarin verbeteren.

Zeg NIET bij het samenvatten: "Jij zei....", want dan druk je je gesprekspartner in de verdediging en dat gebeurt niet als je start met: "Als ik het goed begrepen heb...."

Een gesprekspartner brengt een probleem aan.

De neiging om direct tips te gaan geven kunt u beter even onderdrukken.

U moet eerst het verhaal aangehoord hebben, en door de juiste vragen te stellen, komen de oplossingen "vanzelf".

Welke vragen u kunt stellen beschrijf ik in 8.72.

8.4. complimenten geven

Zowel ouders als leerkrachten denken wel eens bij een gesprek: "Dat heeft hij / zij goed aangepakt", en men vergeet dat dan te vertellen.

Geef aan iemand gerust een compliment, als u vindt, dat diegene iets goed gedaan heeft. Het maakt een moeilijk, beladen gesprek relaxter, en dat is in ieders voordeel.

U vindt het zelf vast ook wel leuk, om een welgemeend compliment te krijgen.

8.5. enkele te vermijden valkuilen

- Als u als een gelijkwaardige gesprekspartner wilt overkomen, zorg dan dat de stoelen even hoog zijn.

- Zorg dat u niet tussendoor gestoord wordt, dit kan bij beide partijen irritatie opwekken.
- Bij het eerste gesprek tussen leerkracht en opvoeder (ouder / verzorger) moet het kind niet aanwezig zijn, behalve als dat zo is afgesproken.
- Het woordje "maar" is veelal dodelijk in een gesprek. Al het goede wat u daarvoor heeft gezegd, vernietigt u met het woordje "maar".
Een voorbeeld. Een ouder zegt: "U bent best wel een goede leerkracht, u leert mijn zoon goed rekenen, maar.....het pesten pakt u niet aan."
Of een leerkracht zegt: " U komt vaak op school om te helpen, maar u beschermt uw kind teveel als hij of zij ruzie heeft.
De meeste mensen zullen zich aangevallen voelen bij het woordje "maar".
Beter is om als tussenvoegsel te gebruiken: "en daarnaast", want met deze woorden blijven de voorafgaande zinnen in tact. Voorbeelden: "U bent best wel een goede leerkracht, u leert mijn zoon goed rekenen en daarnaast zou het fijn zijn als u meer aandacht gaat besteden aan het aanpakken van pesten.
Op trainingen vragen mensen wel eens: "Maakt dat echt zoveel uit of je nu *maar* of en *daarnaast* gebruikt? Mijn antwoord is dan altijd:" Probeer het eens een paar keer uit en ervaar hoe mensen reageren."
- Het volgende stukje gaat over het woordje "**niet**".
Denkt u nu eens *niet* aan een tijger in de draaimolen op de kermis. Waarschijnlijk bent u er pas aan gaan denken, toen ik u vroeg om er niet aan te denken. Hetzelfde gebeurt in een gesprek als gezegd wordt om maar niet meer aan een vervelende gebeurtenis te denken. De betreffende persoon denkt dan juist wel aan die gebeurtenis. Het woordje "niet" zorgt er dus voor dat men er wel aan denkt. U kunt een kind ook prima repetitievrees laten krijgen door te zeggen:" Word jij maar NIET zenuwachtig hoor!" Heel goed bedoeld weliswaar, maar het kind, dat nog niet zenuwachtig was, wordt het nu wel, want er is toch wel iets met die repetitie, want anders had de leerkracht deze opmerking vast niet gemaakt! Ook hele mooie zijn de regels die allemaal vertellen, wat je *niet* mag doen. Kinderen worden regelmatig op "goede" ideeën gebracht wat ze dus juist *wel* kunnen gaan doen. Niet voetballen hoor! En het kind denkt: "Joepie, ik ga voetballen." Of gaat zeuren dat het juist wel wil voetballen, op het idee gebracht door u!

8.6. respect

Heb respect voor je gesprekspartner, of dat nu een andere volwassenen is, of een ander kind. Dan mag u ook respect verwachten.

Een ouder mag van een leerkracht verwachten, dat deze niet op hoge toon bij zijn huis komt en de hele straat kan mee genieten. Ik zeg altijd op een ouderavond, dat wanneer ik zo bij hun huis kom, ze gerust de deur mogen dichtgooien. Van een ouder mag je verwachten dat hij of zij niet op hoge poten naar school komt om even verhaal te komen halen.

Ook een kind dient met respect behandeld te worden en een kind dient volwassenen met respect te behandelen. Dit mag je eisen, vind ik.

Als je elkaar met respect behandelt, waarbij je uitgaat van het feit dat iedereen fouten maakt, dan zal een gesprek sneller tot resultaten leiden.

8.7.0. vragen stellen

8.7.1. startvragen

Er zijn een zevental startvragen waardoor snel duidelijk is, waar het om gaat, wat voor gevoel daarbij leeft, en wat men wil en hoe men dat wil.

De vragen staan hieronder.

1. Waar wilt u het over hebben?
2. Waar gaat het u precies om?

3. Wat moet ik me daarbij voorstellen? Of kunt u me er meer over vertellen.
4. Waarvoor is dit (onderwerp) belangrijk voor u?
5. Wat wilt u bereiken?
6. Hoe stelt u zich voor dat doel te bereiken?
7. Wat wilt u daarvoor zelf doen en wat verwacht u van mij?

Let op: bij vraag 5 is de antwoorder vaak geneigd om te vertellen wat men **niet** wil.

Laat uw gesprekspartner rustig uitpraten en vraag dan wat men **wel** wil.

Door te zeggen wat hij of zij wel wil, wordt de gesprekspartner aangezet om mee te denken over oplossingen.

Vat regelmatig samen en zorg dat de sfeer goed blijft door te volgen en te leiden.

8.7.2. verduidelijkingsvragen

Je hebt heleboel typen verduidelijkingsvragen. Het valt een beetje buiten deze reader ze allemaal te behandelen. Ik behandel een paar antwoorden, die vaak in de context staan van pesten. en waarop u een aantal verduidelijkingsvragen kunt loslaten. Niet om elkaar klem te zetten, want dan kunt u net zo goed stoppen, maar om een helder plaatje te krijgen.

Het gegeven antwoord	Uw vervolg/verduidelijkingsvraag
Uw kind wordt op school nooit gepest hoor!	Nooit?
Ze pesten haar altijd!	Altijd? (of) Wanneer niet? Waar wordt ze gepest? Wordt ze in haar straat gepest? Wanneer is het pesten begonnen? Wat gebeurde er daarna tot vandaag aan de dag? Wordt ze op clubjes e.d. gepest? Hoe uiten zich de pesterijen? Wordt ze nog op andere manieren gepest? Wat heeft u al gedaan om het pesten te doen stoppen? Wat werkte en wat werkte niet? Heeft u nog meer gedaan om het pesten te doen stoppen? Wie zijn haar vriend(inn)en binnen school? Wie zijn haar vriend(inn)en buiten school?
Ze pesten haar altijd	Wie zijn ze? (of) Kunt u namen noemen? Wie pesten haar nooit?
Ik ben ontzettend boos	Op wie bent u boos? Wat zou u willen doen? Wanneer zou u niet meer boos zijn? Hoe kunnen we dat volgens u bereiken? Wat zijn volgens u de voor- en nadelen van het plan?

8.8 samenvattend / tips

- Spiegel je gesprekspartner.
- Ga - indien nodig - leiden.
- Murmel en knik regelmatig.
- Luister in de eerste minuten alleen en stel geen vragen.
- Overstelp iemand niet direct met tips.
- Lieve mopperaars onder ons: geef eens een compliment, mensen doen meer goed dan fout, want anders leefden ze allang niet meer.

- Gebruik zoveel mogelijk "en daarnaast" i.p.v. "maar".
- Het woordje "niet" laat iemand juist denken, aan iets waaraan hij op dat moment niet dacht.
- Ga met de start- en verduidelijkingsvragen na wat je met elkaar wilt bereiken en hoe dat moet gebeuren, dus een concreet plan!
- **Behandel mensen met respect en verwacht dat zelf ook.**

9.0.Methodes en tips om zelfvertrouwen en zelfbeeld te verhogen

Zelfvertrouwen (ik kan het) en een goed zelfbeeld (ik ben best een goed mensje, ik mag er zijn!), zijn gevoelens, die je nodig hebt, om plezierig te kunnen leven, en om met een frisse, open blik nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Hieronder worden een aantal tips gegeven om zelfbeeld en zelfvertrouwen te vergroten.

9.1. "Zomaar" wat uitspraken

Hieronder heb ik een aantal uitspraken geplaatst, die het zelfbeeld en zelfvertrouwen verhogen of verlagen. Vult u deze vragen eens voor uzelf in, als u dat wilt. Ga er van uit, dat alle uitspraken gedaan worden, waar het kind bij is. Na deze vragen verklaar ik, waarom ik bepaalde uitspraken positief of negatief vind. U mag natuurlijk zelf weten of u het met mij eens bent!

Kruis a.u.b. de uitspraken aan, die zelfbeeldverhogend, werken en zelfvertrouwen schenken.

1. 0..Ik was vroeger ook niet zo goed in rekenen.
2. 0..Net z'n vader, die vocht ook altijd
3. 0..Hij kan het nu nog niet.
4. 0..Geen wonder, dat is een zusje van...
5. 0..Tja, hij kan er ook niets aan doen, hij komt uit die asociale buurt.
6. 0..Jouw meester is een vent van niets.
7. 0..Sla dan eens terug.
8. 0..Je weet nu niet, hoe je het moet doen, maar ik voel, dat je het binnenkort weet.
9. 0..Ik help je wel met aankleden, dat gaat vlugger.
10. 0..De baas kan me wat, ik ga met jou vissen.
11. 0..Hij wordt steeds gepest en kan daar niets aan doen.
12. 0..Hij wordt steeds gepest, en kan daar nu nog niets aan doen.
13. 0..Jij blijft altijd pesten, geloof ik.
14. 0..Hij gaat steeds vriendelijker met zijn klasgenoten om.
15. 0..Ja hij heeft dyslexie, dus dat lezen wordt nooit wat.
16. 0..Mijn kind heeft ADHD, dus Hendrik kan er niets aan doen, dat hij zich zo gedraagt.
17. 0..Je hebt nu wel dyslexie, maar Churchill heeft het toch ook aardig ver geschopt!
18. 0..Als moeder los ik alle problemen voor hem op.
19. 0..U moet ook beter op zijn gymspulletjes letten juf! (kind middenbouw / bovenbouw)
20. 0..(beetje spottend) Ja hoor, je bent een vervelend mannetje. (en dan een beetje ondeugend) Was jij trouwens niet diegene, die als enige die arme kleuter overeind hielp?

Positief:

- 3: De woorden "nu nog" geven een hoopvolle verwachting naar de toekomst.
- 8: Er spreekt vertrouwen uit, dat hij het binnenkort weet. Een positief verwachtingspatroon zorgt voor beter presenteren, de persoon in kwestie wordt actiebereid, want hij kan het!
- 10: Het kind is belangrijker, dan de baas.
- 12: De woorden "nu nog" geven aan, dat hij in de toekomst wellicht wel iets aan het pesten kan doen.
- 14: We zijn op de goede weg. Dus hij kan het!
- 17: Dyslexie is lastig, maar ondanks deze handicap kun je wat bereiken (Churchill had ook dyslexie).
- 20: Een kind, dat negatief over zichzelf denkt, enkele voorbeelden geven van goed gedrag. De onderliggende boodschap is: Je bent tof.

Negatief:

- 1: Vaak goed bedoeld, maar deze opmerking zorgt ervoor, dat het kind het niet meer probeert om het goed te doen, want het niet kunnen rekenen is een fatality, toch?
- 2: Bijna hetzelfde als 1, alleen ook nog vervelend bedoeld. Vader was nu eenmaal zo en hij ook, dat zal dus wel zo blijven, spreekt hieruit.
- 4: Een lerarenopmerking, die ervoor zorgt, dat er een verkeerd verwachtingspatroon ontstaat, waaraan een kind zich ook nog aanpast, waardoor de leerkracht uiteindelijk ook nog gelijk krijgt. Bij een positief beeld door de leerkracht, was het kind wellicht ook positief gaan presteren.
- 5: Goed bedoelde opmerking om een gedrag te verklaren. Echter een kind schiet hier niets mee op, en wat is eigenlijk sociaal en sociaal?
- 6: Leerkracht wordt afgekraakt, dus alles wat een leerkracht daarna doet wordt met wantrouwen bekeken. Hetzelfde geldt voor een degenererende opmerking van een leerkracht richting ouders.
- 7: Wellicht een goed bedoelde wanhopige opmerking van een ouder van een gepest kind. Echter met deze opmerking zend je in feite uit (en vergeef me de uitdrukking): "Lul doe eens wat terug." Vaak is een gepeste fysiek ook niet in staat geweld te gebruiken, want dan wordt hijzelf nog erger aangepakt. Of hij komt tussen twee vuren in te zitten, een ouder die per se wil, dat hij wat terug doet en een school, die slaan verbiedt. Dat mag je m.i. een kind niet aandoen, het gepeste kind heeft het al moeilijk genoeg. De enige weg is m.i. overleg voeren met de school, want het pesten moet stoppen!!
- 9: Goed bedoeld, of je hebt zelf haast. Het signaal wat je uitgezonden hebt is van je moeder kan het beter dan jij, jij kunt jezelf niet snel aankleden. En als u hem steeds aankleedt, zal de vaardigheid en daarmee de snelheid van het aankleden ook niet hoger worden, want hij oefent het niet genoeg; u doet het voor hem. En daardoor blijft hij bewijzen, dat hij het niet goed kan en daardoor blijft u hem aankleden.
- 11: Hij wordt steeds gepest en kan daar niets aan doen, is een opmerking die ervoor zorgt dat de gepeste in de slachtofferrol blijft zitten en dat moet juist niet. Het slachtoffer moet met hulp actiebereid worden. Dus uit het slachtofferpatroon halen.
- 13: Jij blijft altijd pesten, zorgt ervoor, dat de pester denkt, dat het nooit anders zal worden, dus hoeft je het ook niet te proberen, want het wordt toch niets. Soms kan deze opmerking wel een verandering ten goede geven, als de pester denkt van ik zal je eens wat laten zien.
- 15: Een kind met dyslexie heeft leesproblemen, dat is een gegeven. Echter de opmerking dus dat lezen wordt nooit wat zorgt ervoor, dat de persoon met dyslexie niets meer gaat doen, of dat hij juist gaat vechten, en dan kan het weer positief zijn!
- 16: Het kind met ADHD wordt niet meer verantwoordelijk gehouden voor zijn of haar gedrag. Hoe nu verder????
- 18: Een moeder, die alle problemen (ruzies) voor haar kind oplost, zorgt ervoor dat het kind zich niet verder kan ontplooiën m.b.t. sociale vaardigheden. Beter is om met het kind te bespreken, hoe hij het probleem kan aanpakken.
- 19: Het kind leert met deze opmerking, dat hij niet verantwoordelijk is voor zijn eigen gymspullen. Vaak zeggen kinderen ook tegen de leerkracht: "Mijn moeder is mijn gymspullen vergeten." Maak het kind verantwoordelijk voor eigen doen en laten.

9.2. Omgaan met faalangst en vergroten van zelfvertrouwen

Voordat ik verder in ga op wat faalangst nu precies is, wil ik het onderscheid maken tussen positieve en negatieve faalangst.

Faalangst

We spreken pas over faalangst, als iemand de kundigheid om een taak uit te voeren **wel** heeft, maar toch het gevoel heeft, dat het mis zou kunnen gaan. Bij sommige mensen verdwijnt de angst om iets te doen, als ze eenmaal begonnen zijn. Bijvoorbeeld een toneelspeler, die na twee minuten spelen zijn angst verliest en de sterren van de hemel speelt.

We spreken over twee soorten faalangsten, de positieve en de negatieve. Aan de hand van een voorbeeld over het houden van een toespraak zal ik deze twee angsten uitleggen.

We gaan er van uit dat onze "toespraakhouder" de vaardigheden in huis heeft om een toespraak te houden.

Positieve faalangst

Stelt u zich eens voor, dat u vlak voor het houden van uw toespraak gespannen bent. U voelt letterlijk de adrenaline door de aderen suizen. Door deze adrenaline bent u geconcentreerd en alert. Uw concentratie is optimaal en u levert voor uw doen een topprestatie.

Deze faalangst, die voor u positief werkt, is goed.

Negatieve faalangst

We gaan weer even op de toer van "de toespraak". U heeft zich goed voorbereid, iedereen gunt u deze eer van het houden van deze speech, en dan.....gebeurt het, waar u natuurlijk al bang voor was. U wordt nerveus, begint te trillen, en kan geen woord meer uitbrengen. Uw keel zit dichtgeknepen, en u zegt dus niets meer. Zogezegd een vervelende situatie.

En het is u gelukt om negatieve faalangst op te roepen.

Negatieve faalangst verlamt.

De manier om negatief faalangstig te worden.

(Vanaf nu spreek ik over faalangst, en dan bedoel ik negatieve faalangst.)

Faalangstig worden lukt je niet zo maar, daar moet je wel wat voor doen!

Hieronder het recept:

1. Je bedenkt in je hoofd een vreselijke situatie, bijvoorbeeld die toespraak houden.
2. Terwijl je daaraan denkt, zie je als in een film voor je wat er allemaal mis kan gaan met je toespraak. Het liefst *hoor* je ook nog wat er gezegd wordt, *voel* en *ruik* je het zweet over je hele lichaam, en *voel* je het dichtgeknepen keeltje.
3. Om helemaal succesvol faalangstig te zijn, stopt de film, die je afdraait in je hoofd, precies op het belangrijkste en meest angstvolle moment. En zo waar, uw strategie tot het komen van een faalangst is gelukt.

Hulp aan faalangstige mensen

Soms kan hulp aan een faalangstig persoon verrassend eenvoudig zijn. Ik beschrijf hieronder een simpele methode.

Hiermee kunt u een gepeste, of een pester helpen, als ze denken, dat een bepaalde oefening echt niet lukt.

Daarbij moet u rekening houden, dat verandering onzekerheid meebrengt, maar ook mogelijkheden!

Hier komt de methode. Ik gebruik nog het voorbeeld van de persoon, die een toespraak moet houden.

V = vragensteller

T = toespraakhouder

V: "*Klopt het dat je tegen die toespraak opziet?*" Probleem afbakenen.

T: "*Nou en of!*"

V: "*Heb je wel eens vaker een toespraak gehouden?*" Nagaan of de toespraakhouder al eerdere positieve of negatieve ervaringen heeft opgedaan, of bang is voor iets nieuws.

T: "*Ja.*"

V: "*Hoe ging die toespraak, was je toen ook nerveus?*" Hoe de toespraak werd ervaren / gevoel.

T: "*Nou en of!*"

V: "*Hoe liep die toespraak af?*"

T: "*O goed, iedereen was enthousiast.*" Ondanks het nerveus zijn, liep het goed af! Succeservaring.

V: "*Dus het liep goed af?*" Bewust maken van de succeservaring.

T: "Ja"

V: "Waarover ben je dan eigenlijk zenuwachtig, als het goed afloopt?" Deze vraag met wat humor stellen. Vaak komt dan het gevoel spontaan van: "Ja ik kan het."

Natuurlijk kan het gesprek ook anders lopen, bijvoorbeeld de vorige toespraak werd een ramp.

V: "Klopt het dat je tegen die toespraak opziet?" Probleem afbakenen.

T: "Nou en of!"

V: "Heb je wel eens vaker een toespraak gehouden?" Nagaan of de toespraakhouder al eerdere positieve of negatieve ervaringen heeft opgedaan, of bang is voor iets nieuws.

T: "Ja."

V: "Hoe ging die toespraak, was je toen ook nerveus?" Hoe de toespraak werd ervaren / gevoel.

T: "Nou en of"

V: "Hoe liep die toespraak af?"

T: "O waardeloos."

V: "Vervelend" Meeleven.

T: "Ja"

V: "Maak nu eens een film in je hoofd waarin, je een toespraak houdt, die heel goed gaat. Wat hoor je jezelf dan zeggen? Wat zie je dan als je naar jezelf kijkt? Hoe voel je je?"

Deze vragen stel je één voor één. De toespraakhouder is op dat moment bezig een successtrategie toe te passen in zijn gedachte! Geef de toespraakhouder de "opdracht" om deze succesfilm een paar keer te herhalen. Je versterkt daarmee de successtrategie.

Je kunt ook te maken krijgen met iemand, voor wie een bepaalde situatie nieuw is, diegene moet bijvoorbeeld voor het eerst een toespraak houden.

V: "Klopt het dat je tegen die toespraak opziet?" Probleem afbakenen.

T: "Nou en of!"

V: "Heb je wel eens vaker een toespraak gehouden?" Nagaan of de toespraakhouder al eerdere positieve of negatieve ervaringen heeft opgedaan, of bang is voor iets nieuws.

T: "Nee."

V: "Wat moet **jij doen** om een goede toespraak te houden, maak er eens een film van. Wat zie ik je doen? Wat hoor ik je doen? Wat voel je?" Aanzetten tot actie. Nagaan over de juiste werkwijze wordt toegepast.

T: Geeft antwoord op de vragen.

V: Je geeft eventueel wat tips en laat diegene de toespraak nog eens doen. Als alles goed verloopt zeg je bijvoorbeeld: "Je kunt het!"

Met deze methode, laat u iemand die last heeft van negatieve faalangst in zijn eigen fantasie een film maken, waarin alles wel goed gaat. Bijvoorbeeld een repetitie, een spreekbeurt, vriendelijk zijn tegen diegene die je altijd pestte, met humor reageren tegen diegene die jou altijd pest.

Als de persoon de film in zijn gedachte gaat maken, is de volgorde als volgt:

- vertel wat er vooraf gebeurt. Bijvoorbeeld: "Ik loop de klas in.....";
- vertel wat er gebeurt als je de pester humoristisch benadert. Letterlijk vertellen wat je gaat zeggen en ook zelf de andere rollen invullen (dus de pester);
- vertel hoe het goed afloopt. Een goede afloop is verplicht.

In deze film gaat alles zoals jij wilt, dat het gaat.

In plaats van deze film vertellen, alsof je in de bioscoop er naar kijkt, kun je diegene met negatieve faalangst ook het probleem laten uitspelen.

Als diegene met negatieve faalangst zegt: "Het lukt niet", vertel dan dat het zijn eigen film of toneelstuk is, dus hij kan zelf bepalen hoe het verloop van zijn film of toneelstuk is!

9.3. Op een goede manier feedback geven

Eerst een paar stellingen. Ga eens voor uzelf na, met welke stellingen u het eens bent, en met welke niet, en waarom dat zo is.

Stelling 1.

Als je iemand zijn gedrag wilt laten veranderen, schiet de betreffende persoon meestal in de verdediging, terwijl jij toch weet, hoe het moet!

Feedback geven gebeurt ook niet altijd even correct. Als iemand drie dingen goed heeft gedaan en twee zaken fout, en je noemt alleen de foute dingen, dan verzwijg je de drie goede punten. Niet eerlijk dus.

Stelling 2.

Iemand verandert alleen zijn gedrag, als het nieuwe gedrag hem of haar meer oplevert, bijvoorbeeld aan waardering, geld, geluk, liefde, humor, geen gezeur maar wel aandacht, enz.

Stelling 3.

Iemand is daarnaast eerder geneigd zijn gedrag te wijzigen, als hij iemand daadwerkelijk mag en respect voor diegene heeft als mens.

Stelling 4.

Hoe beroerd iemand zich ook gedraagt. Iedereen wil eigenlijk in wezen horen: "Je bent lief."

Stelling 5.

Wie geen fouten maakt, leert niet meer.

Van fouten maken leer je.

Stelling 6.

Wat in uw ogen goed gedrag is, kan verkeerd zijn voor de ander.

Terug naar het op een goede manier feedback geven, om zelfbeeld en zelfvertrouwen te verhogen.

De sandwich-feedbackmodel

De sandwich-feedbackmodel bestaat uit drie lagen.

1. Je vertelt "iets", wat de ander goed deed.
2. Je vertelt op welk punt "iets" verbeterd kan worden.
3. Je eindigt weer met "iets" wat goed ging.

Dus: *goed - verbeterpunt - goed.*

Voorbeelden

Als we er van uitgaan, dat Piet steeds Jan pest, en dat Piet met onze methode van *een film maken over goede dingen doen*, geoefend heeft om Jan te vragen mee te spelen in de pauze, dan kun je deze gebeurtenis later met Piet op de volgende manier evalueren / nabespreken binnen 3 minuten.

1. Je vertelt (als leerkracht) "iets", wat de ander (Piet) goed deed.

Wat ik heel goed van jou vond, was dat je direct naar Jan toe ging om te vragen of hij mee wilde doen.

2. *Je vertelt op welk punt "iets" verbeterd kan worden.*

Toen Jan zei, dat hij geen zin had, zei je een beetje pissig: "Nou dan niet." Hoe had je het ook kunnen zeggen?

3. *Je eindigt weer met "iets" wat goed ging.*

Wat ik trouwens ook goed van je vond was, dat je later nog een keer riep: "Wil je echt niet mee doen? Nee? Oke!"

Bij het verbeterpunt (nummer 2) kun je heel goed een nieuwe afspraak maken, waaraan de ander gaat werken. Op de vraag: "Hoe had je het ook kunnen zeggen?", zal Piet met een antwoord komen. Als dat antwoord een goede oplossing is, zeg dan: "Oke, probeer dat dan de volgende keer zo te doen, goed?"

Met dit soort zeer korte feedbackgesprekken, kun je als volwassene een kind een hele grote oppepper geven, m.b.t. zelfbeeld en zelfvertrouwen.

9.4 Andere manieren om zelfvertrouwen en zelfbeeld te verhogen

- Laat merken, dat je alle kinderen mag, ook al zijn ze wel eens lastig.
- Ouders vertel je kinderen, dat je van ze houdt. Te veel kinderen weten dit niet zeker! Vertel het ze!!!!!!!!!!!!
- Geef kinderen opdrachten, waar ze wel moeite voor moeten doen, maar die ze wel kunnen. Als het dan na veel moeite lukt, hebben ze een succeservaring!
- Lach eens om je eigen fouten.
- Zet een kind niet voor schut, vertel dus niet op wat voor grappige wijze uw kind iets heel doms deed. Sommige ouders en leerkrachten doen dat rustig. Leuk hoor! Lachen! Maar funest voor het zelfvertrouwen, en het kind kan zich uiteindelijk van de betreffende volwassene afkeren. Laat ook niet toe, dat familieleden uw kind afkraken. Hij wordt daar dus echt niet groot van! Flauwekul!
- Laat je kind merken, dat het juist fijn is, dat iedereen anders is, of dat iedereen weer andere dingen goed kan.
- Laat uw kind eens opnoemen waar hij goed in is, houd zelf voorbeelden achter de hand om op te noemen, als uw kind niets weet te verzinnen. Ik schrik vaak toch weer van kinderen, die alleen maar weten waar ze slecht in zijn.
- Vertel uw kind eens waarom hij zo uniek voor u is als mens.
- Wat ik van een collega geleerd heb, is om tegen een kind met een slecht zelfbeeld te zeggen: "Loop eens mee?" En dan loop ik met het kind naar een spiegel en zeg: "Zie je haar / hem? Dat is een tof mensje" en dan loop ik rustig weg, om het kind niet in verlegenheid te brengen. Het werkt als een tierelier, een kind kan er helemaal van opkikkeren.
- Geef elk kind in de klas de opdracht om van elk ander kind iets aardigs op te schrijven. Als een kind niets aardigs kan vinden over een ander kind, laat hem daar dan gerust een dag of wat over nadenken. Haal na een paar dagen de blaadjes op, controleer of alle opmerkingen aardig zijn, en zo niet, ga dan in gesprek met de opsteller van die onaardige opmerking. De opdracht was immers om aardige opmerkingen te maken. Hierna krijgt elk kind een grote kaart (o.i.d.), waar het kind zijn naam opzet, en dan kunnen alle kaarten de klas rond en de aardige opmerkingen op de kaart geplaatst worden.

- Vertel verhalen waar figuren in meedoen met allerlei karaktereigenschappen, die met elkaar een klus klaren en elkaar helpen.
- Geef structuur, affectie en ruimte.
- Enz.

10. Sociale vaardigheidstrainingen en therapie

10.1. algemene inleiding sociale vaardigheden

In deze reader heeft u regelmatig kunnen lezen over sociale vaardigheid en sociale vaardigheidstraining. Vaak vinden we het wel heel gewoon, dat een kind extra oefent voor rekenen, taal, voetballen, piano spelen, computerspel met meerdere levels, enz, maar kijken we soms wat vreemd op tegen het oefenen van sociale vaardigheden.

Bij sociale vaardigheden kun je denken aan:

- leren zeggen wat je denkt;
- nee leren zeggen (of STOP);
- makkelijk een gesprek aanknopen;
- op een goede wijze (het geeft je een goed gevoel) een ruzie oplossen;
- tegen de groepsnorm ingaan en daarbij toch bij de groep blijven horen;
- het gevoel, dat je hebt, ook zodanig laten overkomen;
- omgaan met plagerijen;
- omgaan met pesterijen;
- een ander niet onnodig kwetsen;
- je grenzen duidelijk aangeven;
- genieten van andere mensen;
- respectvol kunnen omgaan met jezelf en andere mensen;
- omgaan met je eigen handicaps richting andere mensen;
- mee gaan doen met iets (mee spelen);
- standvastig overkomen (uitstraling);
- vriendelijke uitstraling;
- omgaan met angsten t.o.v. andere mensen;
- enz.

Kortom bij een sociale vaardigheidstraining train je vaardigheden, waardoor je soepel en respectvol kunt omgaan met verschillende type mensen in verschillende situaties en jij je daarbij goed voelt.

Zowel pestende kinderen, als gepeste kinderen hebben vaak moeite met het respectvol en soepel kunnen omgaan met verschillende type mensen in verschillende situaties, met het behouden van een goed gevoel.

Vandaar dat ik pester en gepeste regelmatig samen laat oefenen.

Je hebt kinderen en volwassenen, die natuurtalenten zijn in hun vaardigheden in het omgaan met andere mensen, en in een groep kunnen zij hun vaardigheden verder uitbouwen, net zo goed als je talentvolle pianospelers hebt, die alleen maar de piano hoeven "aan te raken" om prachtige muziek te laten ontstaan, en dit talent verder ontwikkelen door te oefenen met of zonder hulp.

Daarnaast heb je mensen die flink moeten oefenen om goed piano te kunnen spelen. Dat vinden we heel normaal. Echter het is ook heel normaal, dat een kind of volwassene met een gerichte sociale vaardigheidstraining makkelijker en minder gespannen met andere mensen leert omgaan.

Een kind leert in de eerste vier levensjaren zijn moedertaal spreken en vele andere vaardigheden, zoals het omgaan met mensen.

Het kind leert dit alles van moeder, vader, broertjes, zusjes, andere familieleden, burens, vrienden en kennissen. Deze mensen belonen en corrigeren het kind waar nodig, als het goed is. Het kind leert waarden en normen. Vanuit deze waarden en normen treedt een kind zijn medemens tegemoet. Als een kind leert, hoort, of ervaart aan het gedrag van belangrijke mensen in zijn omgeving, dat mensen vaak wel aardig zijn (maar niet met vreemden meegaan), dan zal een kind anders met mensen omgaan, dan dat een kind leert, dat de hele buurt bestaat uit.....(bedenk maar iets gemeens) bestaat. Een kind met een negatief beeld van andere mensen wordt bang, agressief, respectloos, enz.

Een pester die vindt, dat pesten gewoon kan, zal minder geneigd zijn te veranderen in gedrag, dan een pester, die van binnen wel weet, dat hij fout bezig is.

Behalve de normen en waarden van het kind en hoe hij daar in zijn gedrag mee naar buiten treedt, is verder van belang hoe de waarden en normen zijn van de buurt waarin hij opgroeit, en hoe de buurt op het kind reageert. Als de buurt, de school, de klas, als norm hebben, dat iedereen een merkartikeltas dient te dragen en dat iedereen zonder merkartikeltas maar een "loser" is, dan geeft dat een andere reactie, dan dat de buurt, school, of klas als norm hebben, dat iedereen maar lekker moet dragen wat hij of zij wil dragen, en dat het niet uitmaakt of dit nu wel of geen merkartikelkleding is.

Normen en waarden van mensen kunnen erg verschillen, zonder dat het veel problemen geeft, als de gezamenlijke hoofdnorm maar is, dat je elkaar respecteert als mens!

Een kind kan alleen goede sociale vaardigheden leren (m.i.) in een groep waar wederzijds respect is of groeit!

Hoe u kunt komen tot een goed pedagogisch klimaat, en daardoor o.a. pesten kunt aanpakken, heeft u al kunnen lezen in deze reader.

Hieronder ga ik beschrijven hoe u een kind kunt motiveren om zijn gedrag te veranderen, en in dit geval, om sociaal vaardiger te worden.

10.2 Een methode om een (individueel) kind sociaal vaardiger te laten worden

Een gepest kind zal best gemotiveerd zijn om soepeler te kunnen omgaan met andere kinderen en de groep.

Wat kunt u doen?

1. Bespreek met het kind welk gedrag in een bepaalde situatie zinvol kan zijn, bijvoorbeeld stevig "stop" roepen, als de pester weer wil gaan pesten.
2. Laat het kind een film maken in zijn hoofd, waar hij deze actie (het stop zeggen op een stevige manier) uitvoert, en laat hij de film aan jou vertellen, alsof het **nu** gebeurt.
3. Geef eventueel nog wat tips en laat het kind de film nogmaals maken.
4. Laat het kind de film een paar keer herhalen.
5. Laat hem de film nu **uitspelen**. Het kind is zichzelf en U (of een vriendje) is de pester.
6. Zeg tegen het kind, dat hij de film regelmatig herhaalt in zijn hoofd in verschillende situaties (op het plein, in de klas, op straat).

7. Het kind probeert het in de praktijk uit en bespreekt (later) met u hoe dat afliep.

De pester kan op dezelfde manier sociale vaardigheden aanleren.

De meeste pesters willen dit best wel, als voor hen duidelijk is, dat ze door minder pestgedrag meer echte vrienden in de klas zullen maken.

Een pester, die niet wil meewerken kun je duidelijk maken, dat hij dan helemaal zelf moet zorgen, dat het beter gaat, want pesten wordt niet getolereerd!

Soms beheerst een kind in een bepaalde situatie een vaardigheid wel en in een andere situatie lukt die vaardigheid nog niet. Bijvoorbeeld "stevig stop roepen". Het kind blijft maar heel zachtjes "stop" roepen in plaats van: "**stop**". Ga dan eens met het kind na wanneer het kind wel stevig / hard kan roepen. Als het kind niet op een situatie kan komen, weet u er wellicht één. Bijvoorbeeld die keer, dat het kind heel hard schreeuwde toen er een doelpunt bij schoolvoetbal werd gemaakt. Als je toen kon schreeuwen (laat nog maar even horen), dan lukt het ook om hard / stevig "stop" te roepen. Maak de film nog maar een keer in je hoofd en roep stevig "stop".

Sociale vaardigheden zijn dus o.a. aan te leren door:

- **het kind een film te laten maken in het hoofd, alsof het de sociale vaardigheid al beheerst, aangevuld met uw tips, die u vertelt of voordoet;**
- **het kind de vaardigheid te laten oefenen bij u, in een groep, of bij een vriendje;**
- **het kind de vaardigheden toe te passen bij de pester;**
- **samen na te gaan of een vaardigheid werkt, of dat er "iets" bijgesteld moet worden.**

Indien u nu **gelijktijdig** de pester geleerd heeft, dat hij direct stopt, als de gepeste "stop" zegt, dan vangt u twee vliegen in één klap. De gepeste leert "stop" te zeggen en de pester leert om de grenzen van de gepeste te respecteren door te stoppen! Als u erbij bent, kunt u de "stoproeper" complimenteren met het duidelijk "stop" zeggen, en het andere kind complimenteren omdat hij direct stopte.

Beide kinderen ervaren dan succes!

Ook hierbij kan een hulpvaardige groep (of een groep die daarvoor leert) helpen, net zo goed als een groep elkaar helpt bij rekenen, taal, groepswork. Een groep kun je natuurlijk wijzen op het feit, dat pester en gepeste aan oefenen zijn om "stop" te zeggen en om "stop" te doen. Vaak is dit gewoon ook leuk voor de kinderen om te oefenen en om daarbij te helpen. Het roept ook weer het wijgevoel op en maak het niet te zwaar: humor mag en is juist goed!

11. Veel gestelde vragen tijdens ouderavonden

Tijdens ouderavonden over pesten is er na de pauze altijd gelegenheid tot het stellen van algemene vragen over pesten.

Er zijn vragen die bijna altijd gesteld worden.

Hieronder zal ik een aantal vragen met antwoorden behandelen. Wellicht zit uw vraag er ook bij!

O = ouder	L = leerkracht	T = <i>Theo Klungers</i>
-----------	----------------	--------------------------

1.

O: "Zou je plagen ook niet moeten verbieden?"

T: "*Het ligt er een beetje aan of je de begrippen plagen en pesten als synoniemen ziet. In de vakliteratuur wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen pesten en plagen.*"

(zie hst. 4 in deze reader)

"Plagen zie je vaak ook ontstaan waar mensen het heel erg goed met elkaar kunnen vinden, waarin de groep een uitstekend pedagogisch klimaat is. Plagen heeft humor, warmte en respect in zich. Bij pesten ervaar je kilheid, sarcasme, sadisme en gebrek aan respect. Plagen moet je dus niet verbieden, vind ik. Kinderen oefenen met het wederzijds plagen ook hun sociale vaardigheden."

2.

O: Loopt plagen dan nooit uit de hand?

T: *Ja hoor, net als alle andere spelletjes. Het is echter belangrijk, dat een gekwetst kind dat duidelijk maakt aan de plager. In de meeste gevallen zie je dan dat de plager zijn excuses aanbiedt.*

3.

O: "Op deze school wordt ook gepest!"

T: *"Wat wilt u met deze opmerking zeggen?"*

O: "Zijn de leerkrachten dan niet goed?"

T: *(beetje grinnikend, de sfeer was goed) "Dat kan ik niet beoordelen, wat ik echter wel weet, is dat er op elke school gepest wordt. Deze school geeft dat tenminste toe, anders hadden ze mij niet uitgenodigd. Er zijn ook best nog wel scholen, die zeggen dat er bij hun op school nooit gepest wordt. Geloof me, dat zou uniek zijn. Deze school wil het pesten aanpakken en de directeur zal straks uitleggen hoe ze dat willen doen! Deze school is dus m.i. goed bezig. Heb ik uw vraag hiermee beantwoord?"*

O: "Ja hoor, bedankt."

4.

O: "Mijn zoon pest nogal eens kinderen, wat kan ik doen?"

T: *"Ik vind het al heel goed van u, dat u dit gewoon onder ogen ziet en bespreekbaar maakt. Veel ouders van pestende kinderen ontkennen het probleem, maar u niet.*

Maar ik zal nu uw vraag beantwoorden, waarbij ik natuurlijk wel moet aantekenen, dat ik uw zoon niet ken. Praat er eens met hem over, geef hem de komende tijd extra veel aandacht als dat mogelijk is, complimenteer hem met dingen die hij goed doet, spreek met de leerkracht af dat hij bijhoudt of het pesten verminderd en zo ja wees dan trots op hem." (Zie verder deze reader). "Zorg vooral dat u veel contact heeft met de leerkracht. Ik schiet u straks nog even aan bij het drankje, als u het goed vindt?"

O: "O ja, gezellig." Gegrinnik in de zaal.

5.

L: "U zei net, dat sommige ouders van pestende kinderen het probleem niet onder ogen willen zien. Wat kun je dan als school doen?"

T: *"Zoals ik daar tegen aan kijk, en daar hoeft natuurlijk niet iedereen het mee eens te zijn, ben ik van mening, dat een ouder van een pestend kind best geconfronteerd mag worden met dit feit, en of dat nu door de groepsleerkracht, intern begeleider of de directeur gebeurt, maakt niet uit, want ten eerste maakt de pester het leven zuur van een ander kind, en ten tweede is pesten slecht voor zijn eigen ontwikkeling. Dus zeer duidelijk het gesprek ingaan met in je achterhoofd, dat het pesten moet stoppen, met of zonder hulp van die ouder!"*

6.

L: "Dat lukt u altijd direct? want u bent toch ook iets in het onderwijs?"

T: "Ja, ik ben ook iets in het onderwijs, groepsleerkracht en intern begeleider, en het zou natuurlijk heel stoer staan om nu te zeggen, dat dat altijd direct lukt, maar dat is niet zo. Ouders van pestende kinderen, moeten vaak ook aan het idee wennen, dat hun lieve schat andere kinderen pest op school. Door met concrete voorbeelden te komen lukt het vaak wel."

O: "Vaak wel, dus soms niet?"

T: " U bent een oplettende ouder! U heeft gelijk, soms lukt het niet direct. Soms als de ouder thuis is gekomen weet kindlief het verhaal soms zo om te draaien, dat de ouder de volgende dag weer op school staat om haar kind te verdedigen."

O: "Wat doet u dan?"

T: "IK haal dan vaak het kind erbij, want de voorbeelden van pesterijen, die ik gebruik in het gesprek met zijn ouders, heb ik zelf altijd geconstateerd, en dat weet het kind ook. Het kind valt daarmee door de mand, en de ouder heeft ook weer wat meer inzicht in het kind gekregen. Samen met het kind en de ouder gaan we dan ter plekke afspraken maken, waarbij ik wel duidelijk laat merken vertrouwen in het kind te hebben, want eigenlijk is hij best aardig. En dat is vaak ook echt zo!"

7.

O: "Waarom pakken ze de pesters niet veel harder aan, vroeger bij ons op school hoefde je echt niets uit te halen, maar die leerkrachten van tegenwoordig...."

T: "Ik ga uw vraag zo beantwoorden, maar mag ik eerst nog een vraag stellen?"

O: "Nou vooruit maar!", lacht de ouder.

T: "Werd op de school waar u zat nooit gepest of gevochten?"

O: " Jawel, maar dan kreeg je straf?"

T: "En dat hielp?"

O: "Nee, dan gingen we gewoon na schooltijd door."

T: " We?"

O: "Oke, ik pestte ook wel eens", zegt de man en hij wordt een beetje rood.

Zijn vrouw: "Dat heb je me nooit verteld." De zaal ligt intussen dubbel.

T: " Maar goed, dat u bent meegekomen mevrouw, zo leert u uw man nog eens kennen."

Zijn vrouw: "Hij is verder best lief hoor!"

T: " Gelukkig maar, ik wil even terug komen op uw vraag waarom ze pesters niet zo hard aanpakken als vroeger (als dat zo is!), dus strafwerk. Eigenlijk heeft u uw eigen antwoord al gegeven.

Je kunt pesten zo aanpakken, dat de pester geen wraakgevoelens krijgt, dus ook niet na schooltijd nog eens de gepeste opwacht." (Zie hst 7,8 en 9)....."Kortom, je moet een wijgevoel zien te bewerkstelligen.

8.

O: Beetje boos: "Dus u vindt, dat je bij de pester alleen maar aai, aai moet doen!!!"

T: "O nee, je moet pesten aanpakken. Preventief door een goed pedagogisch klimaat te scheppen, waarin duidelijke regels zijn, de kinderen zich welkom voelen, en ruimte hebben zich verder te ontwikkelen. Echter als pesten echt al een terreurvorm heeft aangenomen, dan moet je m.i. een noodmaatregel nemen....." Zie hst. 7.

9.

O: "Iemand zei in de pauze, dat je van een beetje pesten groot wordt?"

T: "Wat wilt u van mij weten?"

O: "Wat vindt u daarvan?"

T: "Misschien wil de betreffende meneer of mevrouw deze stelling toelichten."

O: "Dat kan niet, want diegene kon niet langer blijven vanwege de oppas."

T: "Oke, ik weet natuurlijk niet of de betreffende mevr. of meneer plagen of pesten bedoelde, want die termen worden nogal eens door elkaar gebruikt. Plagen kan gezond zijn, maar pesten beslist niet!!!! Als een kind één keer in de week gepest wordt, zal dat voor de andere kinderen weinig zijn, maar voor de gepeste is één keer in de week al veel. Niet alleen het pesten zelf, maar vooral ook de angst en de spanning van wanneer word ik weer gepest en wat gaat er dan gebeuren? Een kind begint daar al aan te denken, als hij naar school toegaat, en dan in de schooltijd zelf, met nog extra spanning als de leerkracht de klas verlaat, vervolgens de pauze, waar van alles kan gebeuren, om van overblijven nog maar te zwijgen en de terugweg naar huis is ook één angstig avontuur. Dus genoeg redenen om pesten snel in te dammen en de gepeste veiligheid te bieden. Daarnaast is de kans groot, dat de leerprestaties achteruit hollen. Heel veel energie wordt opgeslurpt door het alert moeten blijven, en verder voelt een gepeste zich vaak zo rot, en dat bevordert het leren dus ook niet echt. Even voor de goede orde, ik had het nu over een kind, dat één keer in de week gepest wordt, dan het arme kind dat elke dag gepest wordt. Pesten kan verder leiden (lijden!!!) tot depressies, jazeker kinderen kunnen ook depressies hebben, en leiden tot trauma's voor het leven, of denken aan zelfmoord en sommigen plegen ook zelfmoord. Hun zelfbeeld (eigenwaarde) en zelfvertrouwen kan volledig weg zijn. Kortom van pesten word je niet groot!"

10

L: "Ik heb ooit een kind straf gegeven, dat na schooltijd een ander kind had geschopt, geslagen en gepest. De volgende dag kwam moeder op school en zei dat haar kind het strafwerk niet hoefde maken.

T: "Als school zul je met elkaar moeten afspreken, hoe je op dit soort situaties gaat reageren. Wat heeft u toen gedaan?"

L: "Ik heb hem het werk alsnog laten maken in de pauze, en onze directeur zou moeder wel opvangen, als die zou komen klagen."

Directeur school: "Wat zou u doen?"

T: "Iedere situatie is natuurlijk anders, maar ik vind, wat u gedaan heeft goed, eventueel zou u de moeder nog eens kunnen uitnodigen, om uit te leggen waarom u geweld t.o.v. andere leerlingen nooit zal accepteren, en welke voordelen dat ook voor haar kind heeft."

Je kunt daarnaast nog het terechte argument gebruiken, dat van een in elkaar geslagen kind niet verwacht mag worden, dat hij daarna - oog in oog met de dader - weer "gewoon" doet in de klas. Als een collega mij tijdens een personeelsvergadering in elkaar slaat, mag van mij ook niet verwacht worden, dat we daarna gezellig doorgaan met het maken van de schoolgids. Nu heb ik hele lieve collega's, dus ik voel me echt heel veilig!

Is de moeder van het pestende kind nog komen klagen?"

Directeur: "Nee, ze is niet meer geweest!"

11.

O: "Mijn kind wordt gepest, wat moet ik nu doen"

T: "Mag ik iemand van school het woord geven?"

L: "Kom morgen, of straks bij het drankje even bij me om erover te praten."

O: "Ik kom zo wel even."

L: "prima!"

T: "Als je over pesten wil praten met een leerkrachten, maak dan even een afspraak, want een minuut voordat de klas ingaat is beslist geen goed moment. Een valkuil in een gesprek is om elkaar te verwijten dat er niets aan pesten gedaan wordt. Ook als dat zo is, kun je beter

praten over hoe pesten aangepakt gaat worden. Verwacht niet altijd in dat gesprek al de oplossing. Een leerkracht moet er ook over kunnen nadenken en overleg plegen met collega's. Spreek een nieuw moment af om de zaak door te spreken. Richt je aandacht erop hoe je als school en ouders de zaak kunt aanpakken.

12

O: Wanneer heeft een kind nu eigenlijk een verhoogd risico, om gepest te gaan worden, want ik heb een zoon met rood haar en hij is klein, maar hij wordt volgens mij nooit gepest?"

T: Je loopt het ernstige risico pestslachtoffer te worden en te blijven, als je bij een eerste pesterij(tje) niet in staat bent, om je goed te verdedigen, door iets terug te zeggen wat aanslaat, of door humor, of iets anders waardoor de pester weet, dat je dat kind niet kan pesten. Als een groep in de gaten heeft, dat het kind niet tegen pesten kan, dan is de kans groot, dat het pesten begint."

O: "Is pesten dan eigenlijk niet de schuld van de gepeste zelf?"

T: "Nee, dat vind ik van niet, en ik zal uitleggen waarom ik dat vind! Ik ben niet zo groot, breed en sterk, maar dat betekent nog niet, dat iemand mij mag aanvallen. Toch kan het zinvol zijn, dat ik een vaardigheid leer (vechten, goed leren praten) waardoor ik minder kans heb, dat een aanvaller door gaat met aanvallen. Even terug naar pesten! Een kind mag niet gepest worden, maar het is wel belangrijk, dat een kind goed leert reageren op pesterijen, want als je een kind alleen beschermt tegen pesterijen en het slachtoffer niet leert goed voor zichzelf op te komen, dan blijft hij afhankelijk van anderen."

13.

O: "Als een kind gepest wordt, kan dat kind dan zelf het probleem oplossen?"

T: "Een kind dat eenmaal gepest wordt, komt daar zelden alleen uit. Daarbij MOET een volwassene helpen; op school dus de leerkracht. Gelijktijdig moet ook nagegaan worden hoe de gepeste geholpen kan worden, om de volgende keer pesten zelf aan te pakken!! Dat is te oefenen en te trainen. Tevens moet de leerkracht met de rest van de groep aan de gang."

14.

L: "Ik heb een kind in de klas gehad, dat in de groep en op clubjes werd gepest.

In de klas en ook buiten schooltijd heb ik het pesten kunnen doen stoppen, maar ook kinderen uit haar buurt pestten haar. Ik sprak daar met de ouders over en raadde hen aan het kind een sociale vaardigheidstraining te laten doen. De ouders wilden dat niet, want hun dochter viel toch niemand lastig."

T: Deze opmerking hoor je heel vaak van ouders van gepeste kinderen. Op zich hebben ze gelijk, alleen het werkt niet zo. Een juwelier moet ook gewoon zijn ramen kunnen open houden, want niemand mag iets stelen. Toch hebben juweliers hele stevige ramen en een alarm om het een inbreker moeilijk te maken..... Niemand mag een ander pesten, en ieder kind moet dus rond kunnen lopen, zonder ooit gepest te worden. Toch werkt dat dus niet zo. Ieder kind komt helaas in aanraking met pesterijen en dan is het handig, dat een kind daar goed op heeft leren reageren. Goed reageren kan met een gevat antwoord zijn, met humor, of met een houding van dit pik ik niet, de pester alleen strak aankijken, enz."

15.

L: "Een leerling van me is vroeger gepest, maar nu wordt ze niet meer getreiterd, toch vat ze iedere opmerking op alsof ze wordt gepest."

T: "Hoelang is ze gepest en hoe oud is ze?"

L: "Ze is 11 jaar en twee jaar gepest."

T: "Twee jaar is lang en er zijn zelfs kinderen, die hun hele schoolperiode gepest worden. Gelukkig is het pesten gestopt, begrijp ik?"

L: "Ja, dat klopt."

T: "Kinderen, die lang gepest zijn, blijven ook wanneer het pesten gestopt is, waakzaam. Ze willen voorkomen dat het pesten terug komt en elke blik, woord, lichaamshouding, omgevingscontext, die aan de vroegere pestsituatie doet denken, zet bij de ex-gepeste direct alle afweermechanismen en / of angst in werking, ook als dat reëel gezien niet meer zinvol is. Dit kan weer tot reacties bij de andere kinderen oproepen, die niet begrijpen, dat hij ineens, boos wordt, begint te schelden, enz. Een ex-pester (later) laten uitleggen hoe het komt, dat hij zo reageert is uitermate zinvol, want de klas krijgt begrip voor zijn reactie en kan uitleggen / laten ervaren, dat de ex-gepeste echt niet meer bang hoeft te zijn, en de klas krijgt in de gaten dat pesten wel heel veel gevolgen heeft. Daarnaast is het belangrijk het zelfbeeld van de ex-gepeste op te krikken." (zie hst.9)

O: "Dus een ex-gepest kind kan soms het idee hebben gepest te worden, terwijl dat niet zo is?"

T: "Ja, dat kan, maar het kan ook dat pesten weer de kop op steekt. De zaak gewoon goed bespreekbaar houden in de klas."

O: "Hoelang kan zo'n kind extra gevoelig blijven?"

T: "Dat hangt af van het kind en de groep. Als een kind een goed zelfbeeld heeft kunnen opbouwen zal hij steeds minder angstig zijn, dat pesterijen terug keren. Je moet echter rekening houden met een periode van een paar maanden tot een jaar of langer! Pesten is nu eenmaal een zeer traumatische ervaring. Soms is therapeutische hulp noodzakelijk om het proces van een positiever beeld van jezelf krijgen te versnellen. Andere ex-gepeste kinderen komen eruit met goede begeleiding van school en thuis."

Ik hoop, dat ik met de bovenstaande vragen en antwoorden, die ik vaak krijg op verschillende ouderavonden, u al wat antwoorden heb kunnen geven. Worstelt u zelf nog met een vraag, aarzel dan niet en bel of e-mail me. Wellicht kan ik u helpen.

12.0. Informatie, materialen en verwijzadressen om pesten aan te pakken

12.1. literatuur voor leerkrachten en ouders

- Pesten op school met lessuggesties voor leerkrachten door Bob van der Meer ISBN 90 232 3239 9
- Pesten door Ann De Meyer, Nathalie Heurckmans en Els Vanbilloen ISBN 90-334-3078-9
- Fascinerend geweld Omgaan met agressie op school door Allan Guggenbuhl ISBN 90 5637 018 9
- Het team als probleemoplosser door Frank Kwakman en Albert Postema. Dit boek is gericht op het bedrijfsleven en instellingen, maar het boek is m.i. ook prima te gebruiken voor leerkrachten, die hun klas als een team zien! ISBN 90 267 2461 6
- Lichaamstaal door Victor van Geel Praktijkboek voor de leerkracht ISBN 90 5574 119 1
- Voor Christelijke scholen wil ik graag de godsdienstmethode "Trefwoord" onder de aandacht brengen. Deze methode besteedt zeer veel aandacht aan respectvol omgaan met elkaar. Een aanrader! Posicom krijgt voor deze gratis reclame helemaal niets!
Trefwoord is te verkrijgen bij: SGO Hoevelaken BV, postbus 20, 3870 CA Hoevelaken, tel 033-2537437, e-mail: info@sgohoevelaken.nl
- Landelijke schoolbrochure "stop het pesten" Deze brochure is **gratis** en wordt uitgegeven door Nolin Uitgevers, Beukemastraat 84, 9601 BP Hoogezand, tel.: 0598 – 39 88 00.
- Mijn kind online ISBN:90 6665 577 1
- Mijn leerling online. ISBN: 90 6665 732 2

Kent u nog goede boeken die hier volgens u bij horen? Laat het Posicom weten! E-mail: posicom@wxs.nl

12.2. kinderboeken

- Paul wordt gepest door Anja Rieger (prentenboek peuter / kleuter) ISBN: 90-5647-014-0 Paul is een knuffelbeer en wordt gepest door een groepje kinderen. Lena - de eigenares van knuffelbeer Paul - helpt hem.
- Omgaan met plagerijtjes door Jennine Staring (onderbouw) ISBN: 90 5788058 - x
- Tirannen door Aaiden Chambers (leesboek / bovenbouw) ISBN 90 214 5680 x
- Treiterkoppen door Mieke van Hooft (leesboek middenbouw / bovenbouw) ISBN 90 208 5207 8
- Pesten op school Een dun boekje met informatie voor kinderen over pesten. Zeer goed! Geschreven door Peter Vereijken en Monique Vos Siso-codering: 419.3 ISBN 90 05 15917 0 Echt een aanrader!!!!!!
- Spijt door Carry Slee (leesboek bovenbouw) ISBN: 90 269 8864 8
- Bikkels door Carry Slee (leesboek middenbouw / bovenbouw) ISBN 90 74336 49 3
- Joppa en de pestkop door Johan Diepstraten (leesniveaue AVI 7) ISBN: 90 6692 257 5
- Nu niet. Nooit niet. door Kirsten Boie (voortgezet onderwijs) ISBN: 90 216 1533 9

Kent u nog goede kinderboeken die hier volgens u bij horen? Laat het Posicom weten! E-mail: posicom@wxs.nl

12.3. internet als informatiebron

Surf voor **actuele sites** naar www.posicom.nl en klik aan “links” en kijk onder pesten & geweld.

Weet u goede sites? Mail ze a.u.b. door naar posicom@wxs.nl

12.4. persoonlijke verhalen

Uw persoonlijke verhalen zijn voor mij belangrijk. Belt u daarom gerust met Theo Klungers van bureau Posicom, tel.: 0294-430110. Indien gewenst, krijgt u dan ook gratis advies.

12.5. anti-pestspel

spel van uitgeverij Nienhuis (anti-pestspel)

Uitgeverij Nienhuis Educatief heeft een anti-pestspel gemaakt om pesten bespreekbaar te maken. Het spel kan met 2 tot 6 spelers gespeeld worden. E.mail: info@nienhuis.nl

12.6. CD-rom's over pesten &...

Naam CD-rom : sociale weerbaarheid

Tekst door : Wenda Verkerk met illustraties van Herman Vos

Inhoud : pesten, weerbaarheid, macht en machtsmisbruik, gehoorzaamheid, ouders, hulp vragen, ja-gevoel & nee-gevoel, vriendschap en verliefdheid, seksueel misbruik, verhalen van kinderen en oefeningen.

Te bestellen bij : D.M.S. Kerkstraat 29, 9401 GV Assen, Tel. : 0592 – 31 22 59.

Kent u nog andere Cd-rom met pesten als thema die hier volgens u bij horen? Laat het Posicom weten! E-mail: posicom@wxs.nl

12.7. verwijzadressen / handige adressen m.b.t. pesten

Surf voor actuele adressen naar www.posicom.nl en klik aan “verwijzadressen” en de links.

13. Tenslotte.....

- Geef structuur, affectie en ruimte..
- Geef humor....
- Geef een uithuilschouder....
- Geef een lach....
- Laat voorzichtig los....
- Laat niet vallen....
- Laat de nieuwe dag, een dag van mogelijkheden zijn....
- Laat het einde van de dag genietend terugblikken zijn....
- Wees wijs met mensen....
- Wees wijs met elkaar....
- Wees wijs met jezelf....
- Een kind is ook een mens....
- Een volwassene ook trouwens....
- Vriendelijk zijn....gewoon doen....
- Geniet van de malligheden van....
- Verplaats jezelf eens in een ander...
- Ieder verhaal kan anders verteld worden...
- Jouw reactie naar een ander is een product van jezelf...
- Wie hulp durft te vragen, overwint zichzelf...
- Ieder mens heeft zijn fouten....en goede kanten....
- Veranderen doe je door te doen...
- Pesten is een groepsprobleem.....de oplosmogelijkheid ligt dus ook daar...
- Er is altijd iemand die om je geeft...Dit geldt ook voor pester en gepeste...
- Van pesten naar een wijgevoel ...
- Behandel iemand, zoals jezelf behandeld wilt worden...je mag er zijn!

Tenslotte ook nog....

- Je begint als leerkracht pesten aan te pakken, door aan te geven, dat je het in de groep gezellig wilt hebben, en dat pestgedrag absoluut niet (meer) wordt geaccepteerd, want pesten verpest de sfeer in de groep!
- Pesten is binnen 14 dagen te stoppen met de stopmethode
- Invoeren van de stopmethode is een goede manier om even aan de noodrem te trekken, waarna de problemen uitgepraat kunnen worden.
- Geweld direct indammen via de stopmethode. Overtredingen bestraffen.
- Pesten voorkomen kan via de stopmethode en natuurlijk door het werken aan een goed pedagogisch klimaat.
- Pesten aanpakken is een groepsproces! Iedereen heeft daarin een rol te vervullen.
- Ouders mogen en moeten weten, hoe de school pesten aanpakt, want dan kunnen zij meehelpen, en mag de school dat zelfs verwachten van de ouders. Samenwerking is gewoonweg zeer belangrijk.
- Pas goede feedback toe en laat kinderen genieten van hun succes.
- Aan een goed pedagogisch klimaat moet je continue werken en een pestproject kan daarbij helpen.

- Ouders als er gepest wordt kaart het aan. Niet te lang mee rond blijven lopen. Op alle scholen wordt gepest en goede scholen doen daar wat aan!

14. "Omdat je bent"

*Ja, jij daar, mens van niets, van sterfelijke stof,
wie denk je dat je bent? Belachelijk verwekt,
ontwikkel jij je tot een vroeg of later lijk.
Zokort je leeft blijf jij van vlees, vergeefs verhuld
door kostumering en cultuur. Het beest dat weet
dat het een beest is. En gezegend ben je als
je vroeg al proefde dat je zonder vrienden bent.*

*Dat niemand met je praat heb je verdiend. Kom hier,
dan doe ik het opnieuw: ik doop je "sukkel", scheur
je schriften, krak je potlood, kras je boeken vol
en schud je schooltas leeg, vertrap je tenen, kick
je voor je schenen, knijp je, klem je, werp je in
de pauze in de modder, krijt op elke muur
jouw stomme naam en dat je viezer stinkt dan pis,
ik trek je zwembroek naar beneden, duw je smoel
in de closetpot, want daar word je hard van. Drink.*

*Hé lange, kleintje, bolle, sprietje, watje, schoft,
vuurtoren, aap, debiel, professor, pootje, pot,
ja, jij daar, jij bent anders of juist te gewoon
en daarom wil ik, willen wij je niet meer zien,
ga weg. Dat iedereen je haat heb je verdiend.*

*Of niet? Ben jij soms niet alleen een ding dat dood
moet? Ben jij soms, nog voor je iemand kent, vriendin
of vriend? Hoor jij er bij, gewoon omdat je bent?
Klinkt soms je lachen mooier dan een schreeuw van angst?
Klinkt soms je zingen mooier dan een gil van pijn?
Ben ik je vriend en mogen wij je vrienden zijn?
Want samen is het minder erg. Misschien wel fijn.*

Samen. Amen.

Co Woudsma

Weesp, 8 augustus 2000

Het gedicht "Omdat je bent" heeft Co Woudsma gemaakt op verzoek van anti-pestbureau Posicom.
--

Co Woudsma is dichter. Van zijn hand verscheen ook de dichtbundel "Viewmaster" ISBN: 90-234-4770-0 bij uitgeverij "De Bezige Bij". Deze bundel kreeg lovende kritieken in "Vrij Nederland" en "NRC Handelsblad".

15. schoolbijlage bij de Posicomreader "Van pesten naar een wijgevoel" Zie 5.1. voor uitleg over de afname.

Uitleg

Jouw school wil graag dat jij en je klasgenoten met plezier naar school gaan. Misschien ga je al met plezier naar school.

Het kan ook zijn dat je niet met plezier naar school gaat omdat je gepest wordt.

Om iets tegen pesten te kunnen doen, moet de school natuurlijk wel weten of er gepest wordt.

Jij kunt daarbij helpen, zonder dat je jouw naam hoeft in te vullen.

Niemand zal dus weten dat jij dit formulier hebt ingevuld.

Datum:

Naam: niet invullen.

Groep: 4 – 5 – 6 – 7 – 8 (basisschool)

Klas: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 (voortgezet onderwijs)

Hoe vaak word je gepest? Kruis alsjeblieft 1 antwoord aan.

0.. Ik word nooit gepest.

0..Ik word ongeveer 1x per jaar gepest.

0..Ik word ongeveer 1x per maand gepest.

0..Ik word ongeveer 1x per week gepest.

0..Ik word ongeveer 1 x per dag gepest.

0..Ik word meerdere keren per dag gepest.

Waar word je gepest? Je mag meer antwoorden invullen.

0..Ik word nergens gepest.

0..Ik word in het klaslokaal gepest als de leerkracht erbij is.

0..Ik word in de klas gepest als de leerkracht even weg is.

0..Ik word op de gang gepest.

0..Ik word in de pauze gepest (binnen bij het eten en drinken).

0..Ik word in de pauze buiten gepest.

0..Ik word gepest voor schooltijd op het plein.

0..Ik word gepest van huis naar school toe / van school naar huis toe.

- Bedankt dat je de school wilt helpen. Je mag je formulier in de bus doen.

15. schoolbijlage bij de Posicomreader "Van pesten naar een wijgevoel" Zie 5.1. voor uitleg over de afname.

Uitleg

Zoals u weet willen wij als school de kinderen een veilig pedagogisch klimaat bieden. Het team wil dat de kinderen met plezier naar school gaan. Wij willen u vragen de onderstaande vragen te beantwoorden. Hierdoor krijgen wij nog meer informatie m.b.t. de vraag of we op de goede weg zijn met het bieden van een goed en veilig schoolklimaat en waar we nog aan moeten werken met elkaar.

Na het invullen van het formulier kunt u deze in de enveloppe doen, deze dichtplakken, en daarna deponeren in de daarvoor bestemde bus op school.

Bedankt voor uw medewerking. Het team.

Datum:

Naam: niet invullen.

Mijn kind zit in groep: 4 – 5 – 6 – 7 – 8 (basisschool)

Mijn kind zit in klas: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 (voortgezet onderwijs)

Hoe vaak wordt uw kind gepest, zover u kunt nagaan? Kruis alstublieft 1 antwoord aan.

0.. Mijn kind wordt nooit gepest.

0..Mijn kind wordt ongeveer 1x per jaar gepest.

0..Mijn kind wordt ongeveer 1x per maand gepest.

0..Mijn kind wordt ongeveer 1x per week gepest.

0..Ik Mijn kind wordt ongeveer 1 x per dag gepest.

0..Mijn kind wordt meerdere keren per dag gepest.

Waar wordt uw kind gepest? U mag meer antwoorden invullen.

0..Mijn kind wordt nergens gepest.

0..Mijn kind wordt in het klaslokaal gepest als de leerkracht erbij is.

0..Mijn kind wordt in de klas gepest als de leerkracht even weg is.

0..Mijn kind wordt op de gang gepest.

0..Mijn kind wordt in de pauze gepest (binnen bij het eten en drinken).

0..Mijn kind wordt in de pauze buiten gepest.

0..Mijn kind wordt gepest voor schooltijd op het plein.

0..Mijn kind wordt gepest van huis naar school toe / van school naar huis toe.

15. schoolbijlage bij de Posicomreader "Van pesten naar een wijgevoel" ouderavond.

Pesten op school

Pesten, is dat werkelijk zo erg?

Pesten is bijna altijd een traumatische ervaring voor het slachtoffer.

Daarnaast heeft de pester t.o.v. andere kinderen 400% meer kans om in de criminaliteit terecht te komen. Genoeg redenen om iets aan het pesten te doen!

Onze school heeft leerlingenzorg hoog in het vaandel staan.

Daarbij hoort ook zeker het welbevinden van onze leerlingen.

Pesten verzielt een gezond groepsproces in de klas en zorgt ervoor dat leerlingen zich onprettig gaan voelen.

Op elke school wordt gepest. De vraag is hoe gaat een school daarmee om.

Onze school kiest er bewust voor om pesten aan te pakken, samen met u, want het aanpakken van pesten is niet alleen een zaak van pester, gepeste, andere klasgenoten en de leerkrachten, maar ook van u als ouder!

Wij willen u daarom graag uitnodigen op onze ouderavond van [datum / tijd] .

Theo Klungers van anti-pestbureau Posicom zal een lezing verzorgen over pesten, het aanpakken van pesten, over normen en waarden, en ons met een knipoog een spiegel voorhouden.

De avond staat in het teken van groepsprocessen en hoe wij als leerkrachten en ouders samen gezonde groepsprocessen kunnen bevorderen.

Want pesten is aan te pakken!

De avond ziet er als volgt uit:

- opening door [naam inleider]
- lezing door Theo Klungers
- pauze
- gelegenheid tot het stellen van vragen
- hapje / drankje

Wij hopen echt dat u komt.

Het team

De ouder(s) / verzorger(s) van _____ uit groep _____ komt / komen met 0 / 1 / 2 / personen op de ouderavond over pesten..

Pesten aanpakken

In Nederland worden gemiddeld per jaar 385.000 leerlingen gepest. Dat is één op de vier kinderen in het basisonderwijs en één op de zestien kinderen in het voortgezet onderwijs.

De negatieve gevolgen voor het slachtoffer zijn groot, zeker als pesten maandenlang of jarenlang kan door gaan. Het gepeste kind gaat steeds meer aan zichzelf als mens twijfelen, kan faalangstig worden, en zal vaak - door slechte ervaringen - ook goedbedoelende medemensen met achterdocht tegemoet treden, waardoor vriendschappen moeilijker kunnen ontstaan en groeien. Veel gepeste mensen worden eenzaam, angstig en krijgen psychische problemen. Soms leidt (lijdt) pesten tot zelfmoord!

Ook voor de pester is het pesten een probleem. Een kind dat regelmatig pest heeft 400% meer kans om in de criminaliteit te belanden.

Daarnaast veroorzaakt de pester leed bij de gepeste en verpest de sfeer in een groep. Pesten aanpakken, of liever nog voorkomen, is daarom zinvol voor iedereen.

Verskil tussen plagen en pesten

De begrippen plagen en pesten worden regelmatig door elkaar gebruikt.

Toch bestaat er een duidelijk verschil. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar wel mogen. Men neemt elkaar in de maling, zonder dat er een dreigende situatie ontstaat. Men haalt een grapje bij elkaar uit. Een beetje plagen kan zelfs de sfeer verbeteren. Plagen en humor gaan hand in hand.

Bij pesten is er een duidelijk slachtoffer en een dader. De dader heeft de intentie om het slachtoffer te beschadigen. Het gedrag van de dader is (be)dreigend. Het slachtoffer wordt beschadigd en kan zich vaak niet verweren zonder opnieuw aangepakt te worden.

Signalen die kunnen duiden op pesten

Zonder dat een kind letterlijk zegt dat het gepest wordt, kunnen de onderstaande signalen op pesten duiden:

1. vaak alleen staan in de pauze;
2. tijdens de pauze bij de pleinwacht gaan staan;
3. een spel is "toevallig" steeds net begonnen als hij of zij erbij komt;
4. vaak alleen met jongere kinderen speelt;
5. niet naar buiten wil op school;
6. zuchten, piepen en steunen van andere kinderen, als het betreffende kind een idee oppert, dat wel geaccepteerd zou worden indien een ander kind dat idee aangedragen zou hebben;
7. veel geroddel in de groep;
8. als andere kinderen zich negatief uitlaten over familieleden van dat kind;
9. indien andere kinderen alles maar stom vinden van het betreffende kind, m.b.t. kleding, haardracht, keuze van de rugzak, enz.;
10. als andere kinderen negatiever reageren op een fout van het kind, dan dat ze doen bij hun andere klasgenoten;
11. het kind niet meer naar school wil, of aangeeft zich ziek te voelen;
12. bepaalde kleren niet meer aan wil hebben naar school, de club, of...;
13. gauw boos of prikkelbaar is;
14. niet meer buiten wil spelen en zich opsluit in huis;
15. indien het kind niet (meer) wordt uitgenodigd op partijtjes van klasgenoten.

Indien u één of meer van deze signalen oppikt *kan* het kind gepest worden, maar het hoeft niet. Vraag aan het kind of uw vermoeden m.b.t. het pesten klopt, of dat er "iets" anders aan de hand is. Ook bij een ontkenning is het goed om tegen het kind te zeggen, dat hij of zij altijd welkom is, indien er problemen zijn.

Pesten aanpakken

Pesten aanpakken is in het voordeel van alle betrokkenen, zoals pester, gepeste, de middengroep, de leerkracht en de ouders, want pesten verziekt de sfeer en ontwikkelt bij de kinderen verkeerde sociale vaardigheden. Daarnaast heeft iedereen recht op een veilige plek binnen een school, club of huis. Goede regels zijn daarbij heel belangrijk.

De sfeer

Lachen *met* elkaar (niet om elkaar) is gezond. Plezier in het werk, enthousiasme, elkaar ondersteunen als er iets fout is gegaan, complimenten uitdelen, kortom een fijne leer- en werkomgeving is een zeer belangrijke factor om pesten aan te pakken of zelfs te voorkomen voor jong en oud. Niet alleen de kinderen hebben recht op een fijne leer- en werkplek maar onderwijsgeevenden en niet onderwijzend personeel natuurlijk ook.

Als leerkrachten, kinderen en ouders elkaar met wederzijds respect behandelen zal pesten niet geaccepteerd worden.

Als pesten toch plaats vindt kan de school in overleg met de ouders nagaan over hoe dit probleem aangepakt kan worden.

Belangrijk is, dat ouders en school naast elkaar staan en niet tegenover elkaar.

De school dient de ouders van een gepest kind heel serieus te nemen.

Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Maak een duidelijk onderscheid tussen plagen, ruzie en pesten.
- Vraag aan uw kind concrete voorbeelden over pesterijen.
- Vraag aan uw kind wie er pest en wanneer dat gebeurt.
- Vraag aan uw kind welke kinderen niet pesten.
- Vraag aan uw kind wat hij of zij gedaan heeft om het probleem aan te pakken.
- Vertel uw kind, dat niemand hem of haar mag pesten.
- Geef alleen tips, die een kind kan uitvoeren en ook mag uitvoeren.
- Maak geen opmerkingen als: “Als ze mij gepest zouden hebben, dan.....”, want dat zijn opmerkingen waaruit uw kind kan halen, dat u in hem of haar teleurgesteld bent.
- Bespreek met uw kind een plan van aanpak, bijvoorbeeld naar de leerkracht gaan om te vertellen dat het gepest wordt en doe dit stapje voor stapje. Benadruk de successen.
- Vraag aan uw kind ook wat goed gaat op school.
- Ga na of een sport als judo iets voor uw kind is. Veel gepeste kinderen zullen judo niet gaan toepassen, maar wel hierdoor een dosis zelfvertrouwen krijgen, hetgeen ze dan ook weer uitstralen, waardoor pesten vaak afneemt.
- Laat het kind een dagboek (logboek) bijhouden.
- Kinderen die langdurig gepest zijn, hebben vaak baat bij een sociale vaardigheidstraining om weer zelfvertrouwen te krijgen in het omgaan met mensen.
- Vertel uw kind waarom u blij bent met hem of haar!!!!!!!!!!!!!!
- Maak met school concrete afspraken over het aanpakken van pesten. Het pesten moet stoppen!! Veel leerkrachten lukt het om pesten te doen stoppen. Geef zo'n leerkracht ook gerust een complimentje daarvoor!

Tips voor ouders van pestende kinderen

Als uw kind pest kan dat een behoorlijke schok zijn voor u. Ga met uw kind in gesprek. Probeer erachter te komen waarom uw kind pest. Voelt uw kind zich wel veilig op school? Voelt het zich veilig thuis? Pest uw kind om indruk op anderen te maken? Pest uw kind om bij de groep te willen horen? Probeert uw kind zijn of haar eigenwaarde te vergroten? Bij het aanspreken van pestende kinderen proberen sommige pesters zich te rechtvaardigen met woorden als: “Hij doet zo raar, hij.....” Vertel uw kind, dat pesten nooit mag. Neem met uw kind door hoe hij zich anders tegen het gepeste kind kan gedragen. Als blijkt dat het goed gaat kunt u uw kind daarvoor complimenteren.

Hieronder volgen nog enkele tips.

- Ga na of uw kind goed in zijn / haar vel zit.
- Neem meer tijd om met uw kind over serieuze en minder serieuze zaken te praten.
- Probeer thuis een ontspannen sfeer te creëren, liefst met de nodige humor.
- Geef structuur.
- Laat uw kind merken, bijvoorbeeld door het te vertellen, dat u van hem of haar houdt.
- Ga na of uw kind veel echte vrienden heeft, of heeft hij of zij alleen volgelingen.
- Geef als ouders het goede voorbeeld door bijvoorbeeld positief over de burens en andere mensen te praten.
- Pestende kinderen zijn niet geliefd, maar ook pestende kinderen moeten de kans krijgen om te kunnen genieten van echte vrienden. Een goede sociale vaardigheidstraining kan uw kind daarbij helpen.

Ieder kind heeft recht op een pestvrije schoolperiode! Bron: www.posicom.nl

16.0. in de media

Deze reader wordt één keer per jaar compleet bijgewerkt. Natuurlijk wordt de actualiteit tussendoor ook nauwlettend gevolgd. Belangrijk nieuws wordt in dit hoofdstuk vermeld en later verwerkt in de jaarlijkse update, mits “het nieuws” dan nog relevant is.

Via aanmelding bij de onderstaande link van zoekmachine “Google” krijgt u automatisch een e-mail als er nieuws te melden is over het onderwerp **pesten**.

<http://www.google.com/alerts?hl=nl&q=pesten>

17.0. Posicomreaders en Posicomactiviteiten

- **readers**

- “Van pesten naar een wijgevoel”
- “Van een moeilijke groep naar een prettige groep”
- “Prettig(er) affectief & effectief (ortho)communiceren”

- **ouderavonden**

- ouderavond over pesten en groepsprocessen
- ouderavond over faalangst
- ouderavond over gedrag & prettig communiceren met je kind

- **Workshops en trainingen**

- *geheel op maat* n.a.v. uw wensen...”prettig communiceren met o.a. kinderen
- *geheel op maat* n.a.v. uw wensen m.b.t. orthocommunicatie in de school en in de groepen
- methode / training kiezen voor sociaal – emotionele ontwikkeling
- opleiding tot leerlingmediator
- nascholing voor beroepsgroepen op verschillende zaterdagen
- oudertraining van 4 dagdelen

- **advies en begeleiding.**

- advies m.b.t. moeilijke groepen bij *spoedsituaties*. Posicom houdt een dag in de week vrij voor spoedsituaties
- mediation bij pesten en ruzies in de groep
- groepsbegeleiding met **garantie**;
- schoolbegeleiding bij communicatieproblemen
- pestprotocol
- start anti-pestproject

Voor meer info.: www.posicom.nl

Uw commentaar en tips m.b.t. deze reader zijn natuurlijk van harte welkom. E-mail ze naar: posicom@wxs.nl