

11 Ingrijpen bij plagen

Hoewel er een wezenlijk verschil is tussen pesten en plagen (zie hoofdstuk 2) lijken ze soms wel op elkaar, waarbij plagen een voorfase kan zijn van pesten. Het is belangrijk om attent te zijn op **plaagsituaties** in en rond de school. Plagen heeft als kenmerk dat beide partijen elkaar over en weer plagen en daar vaak beide plezier aan ontleen. Plagen is een fenomeen dat zich op de grens van het aanvaardbare afspeelt. Gaat één van de betrokkenen net iets te ver, dan kwetst hij of zij (meestal onbedoeld) de ander en kan er een boze of gekwetste reactie volgen. Hetzelfde geldt als meerdere leerlingen één kind plagen. Plagen is dus nogal eens aanleiding voor een conflict of een ruzie.

Als één van de partijen het niet meer leuk vindt, dan ontstaat het risico dat plagen overgaat in pesten. De ander gaat systematisch en langdurig door met plagen en er ontwikkelt zich een proces van uitstoting, waarbij andere leerlingen meelopers of omstanders zijn. Deze glijdende schaal is de reden om als school aandacht te besteden aan het plagen, aan het verschil met pesten en de manier waarop je met elkaar die grens goed kunt hanteren. Om die reden is in blok 1 een les opgenomen waarin leerlingen wordt geleerd waar de grens ligt tussen leuk en niet leuk plagen en hoe je dat laatste kunt stoppen.

Licht plagen vraagt om lichte ondersteuning van de geplaagde of de plager. De leerkracht kan in eerste instantie kort en luchtig optreden bij plaagsituaties die niet goed verlopen. Soms, als er een conflict is ontstaan, is de inzet van mediatie wenselijk. Pas bij herhaling is het wellicht nodig plager en geplaagde iets uitgebreider en systematischer te helpen het patroon te doorbreken. De mediatoren kunnen helpen om te verhelderen of het nog wel leuk is voor alle betrokkenen.

De leerkracht kan ook in de groep regelmatig het verschil tussen leuk plagen en vervelend plagen bespreken. Situaties van de leerlingen zelf kunnen daarvoor worden aangewend. Het is zinvol niet alleen te praten, maar ook met de leerlingen te oefenen: hoe kun je aangeven dat je het plagen als niet leuk ervaart, hoe kun je ervoor zorgen dat het stopt, en hoe kunnen andere leerlingen indien nodig helpen? Hiernaast is het mogelijk in de *Vraag- en opstekerkring* (een kringgesprek aan het eind van de week waarin de kleine irritaties of juist de leuke dingen in de samenwerking met elkaar worden uitgesproken) in te gaan op situaties waarin leerlingen zich gekwetst voelden zonder dat dit de bedoeling was van de ander.

Stevig plagen vraagt om een steviger en meer individueel gerichte benadering: ondersteuning van de geplaagde en aanspreken van de plager.

Met de plager kan – bij voorkeur buiten aanwezigheid van andere leerlingen – gesproken worden over de klacht of over de door de leerkracht waargenomen negatieve effecten van het plagen. De essentie daarbij is niet te spreken over het gedrag zelf in beschuldigende zin; doorgaans leidt dit tot zinloze discussies over interpretaties en weigering gedrag te veranderen. Een positieve benadering, bijvoorbeeld door het benoemen van de goede intentie zoals overenthousiast spel of gedrag bedoeld als grapje, zal de leerling eerder aanzetten tot meewerken.

'Ik kan merken dat je veel gevoel voor humor hebt, maar ik wil je laten weten, dat één van de leerlingen het vervelend vond. Dit was vast niet je bedoeling, toch? Hoe kun je dit oplossen en verder voorkomen?'

'Ik weet dat je lekker fanatiek kunt spelen en het niet je bedoeling is om daarmee anderen verdrietig te maken, toch? Kun je het voor die ander weer een beetje goedmaken? Bedankt, dat helpt vast!'

Deze manier werkt niet beschuldigend en draagt bij aan de mogelijkheid onbedoelde effecten neutraal te bespreken. Het biedt ook de kans later te checken of het probleem is opgelost en indien dit het geval is de leerlingen daarvoor opstekers te geven.

Met de *geplaagde* kan gestart worden met herhalen van wat de leerlingen in de klas is geleerd: zeggen dat je het niet leuk vindt en uit de situatie stappen. De volgende optie is hulp aanbieden, in de vorm van extra oefenen met het precies en op tijd aangeven dat het plagen niet leuk wordt gevonden, én oefenen met het uit de situatie stappen. Hierbij wordt teruggegrepen naar de les over plagen en pesten uit blok 1. Hierbij kan een zogenoemde *buddy* behulpzaam zijn.

Een buddy kan een medeleerling zijn die u samen met de geplaagde leerling kiest. Het is dan nodig om samen met de leerling en de buddy goed door te spreken wat zijn of haar rol is. De buddy kan de rol krijgen om de leerling te helpen 'uit de plaagsituatie te stappen' (er een eind aan te maken) en de leerlingen te herinneren aan de manier waarop dat kan. Dit kan op verschillende manieren:

- Door het geplaagde kind een non-verbaal signaal te geven als teken om uit de plaagsituatie te stappen. Het geplaagde kind voelt zich gesteund en zal die stap hierdoor eerder nemen.
- Door het geplaagde kind weg te roepen uit de situatie, waardoor het geplaagde kind zelf geen actie hoeft te ondernemen naar de plager.
- Door de plager zelf aan te spreken op zijn plaaggedrag als dit nodig is, hiermee toont het voorbeeldgedrag voor het geplaagde kind. Hierdoor zal het een volgende keer mogelijk eerder zelf actie ondernemen. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Hou daarmee op, joh, dit is niet leuk!'
- Door in de buurt van het geplaagde kind te blijven werkt dit vaak al preventief en zoekt de plager het kind niet meer op.

Op scholen waar gewerkt wordt met *mediatoren* is het nuttig om met hen plaagsituaties te bespreken en te praten over hun mogelijk helpende rol daarbij. Met de mediators kan worden geoefend in het inschatten of een plaagsituatie nog leuk is of negatief dreigt te worden. Vervolgens kunnen met de mediators verschillende interventies worden geoefend, bijvoorbeeld: Wat zeg je dan? Hoe zorg je voor een 'luchtige aanpak' bij een licht pesterijtje en hoe voor een krachtiger ingrijpen bij een escalerende pestsituatie? Hoe help je iemand 'uit de plaagsituatie te stappen'?

12 Ingrijpen bij pesten: de Oplossingsgerichte pestaanpak (OPA)

12.1 Inleiding

Zoals we eerder beschreven in deze handreiking is – ondanks alle preventieve maatregelen – pesten op geen enkele school volledig uit te bannen. Afzonderlijke gevallen kunnen zich blijven voordoen. Als er toch pestincidenten zijn, dan is het uiteraard zaak om eerst na te gaan of aan de preventieve kant nog wel voldoende wordt gedaan (en of De Vreedzame School (nog) wel goed wordt uitgevoerd). Maar soms is er meer nodig.

12.2 Inzet van leiders (populaire leerlingen) in de groep

Allereerst is het van belang dat alle kinderen leren hoe ze zelf een rol kunnen spelen in het stoppen van pesten. In de aangepaste lessen in blok 1 over plagen en pesten bieden we mogelijkheden om dit kinderen te leren (hoofdstuk 18).

Kinderen moeten het gevoel krijgen dat ze iets kunnen doen om een gepest kind te helpen. Ze moeten begrijpen dat ze er in dit kader echt toe doen. Kinderen denken vaak dat ze tussenbeide moeten komen om het pesten te stoppen, maar in de lessen leren ze dat ze ook met veel kleinere acties daadwerkelijk iets kunnen betekenen (gebaren, een opmerking maken, bij het gepeste kind gaan staan, een volwassene waarschuwen door te weten dat dit geen klikken is, achteraf troosten).

Ook door als groep aan het begin van het jaar stelling te nemen tegen pesten en hierover afspraken te maken, weet ieder kind dat de groep het pesten afkeurt en dat je dus sterk staat als je iets doet tegen pesten. Als helper moet je weten hoe je moet helpen, weten dat de groep het pesten afkeurt en bewust zijn van het feit dat als jij het afkeurt, er meerdere helpers volgen.

Als leerkracht kunt u populaire kinderen in uw groep aanspreken op het feit dat zij een waardevolle rol kunnen spelen om het pesten te stoppen. Met hun houding zullen zij snel impact hebben op de pester. U kunt met deze kinderen een gesprek voeren om hen bewust te maken van hun positie in de groep. Sommige kinderen zijn zich dat al, maar veel kinderen ook niet. Door hen bewust te maken van hun positie, stimuleert u hen om eerder in te grijpen wanneer zich pestgedrag voor doet. U kunt deze kinderen vertellen dat u op verschillende momenten merkt dat het kind gewaardeerd wordt door anderen: 'Ze vragen jou altijd als ze hulp nodig hebben,' of: 'Veel kinderen vinden jou aardig in de groep.' Vertel deze kinderen dat u hen nodig heeft in de groep om het pesten te stoppen en dat u hen daarbij wilt steunen. Herinner hen aan de acties die ze kunnen ondernemen zoals ze dat in de les geleerd hebben aan het begin van het jaar. Misschien zijn er meerdere leerlingen die u hierop aan kunt spreken zodat ze zich samen sterk voelen. Pesters zijn vaak meer gericht op de anderen, vanuit de gedachte 'wat vinden ze van mij?', dan op het gepeste kind. Daarom is het zo belangrijk om met name populaire anderen hun rol te laten spelen!

12.3 De Oplossingsgerichte pestaanpak

U kunt daarnaast ook kiezen voor een andere aanpak van pesten. We bespreken hieronder een aanpak van pesten die goed past bij de uitgangspunten van De Vreedzame School.

Maines en Robinson hebben de *No Blame Approach* ('geen schuld') beschreven (zie o.a. Robinson & Maines, 2003; Bleukx & Habils, 2006; Young, 2012; www.noblame.nl). Later werd de naam veranderd in

Support Group Method (steungroepmethode). De aanpak bestaat uit een aantal achtereenvolgende gesprekken tussen een leerkracht (of IB'er) en leerlingen. Eerst met de gepeste leerling alleen. Vervolgens met een zorgvuldig samengestelde groep leerlingen, inclusief de pester(s). Dit is de groep die voor verandering en steun gaat zorgen.

Het idee achter deze aanpak is dat je een beroep doet op het verantwoordelijkheidsgevoel van de groep. Door niet te beschuldigen, maar empathie op te roepen en iedereen als potentiële oplosser van het probleem te zien, stimuleer je de positieve krachten in zo'n groep. Uit ervaringen blijkt dat meestal één of twee gespreksronden al voldoende zijn om het pesten te stoppen of tenminste de situatie rustiger te maken. Hierna kan zo nodig aanvullende begeleiding of zorg worden ingezet.

Young (2012) benadrukt in haar voorstel voor een oplossingsgerichte aanpak van pestincidenten dat het laten beschrijven van de negatieve gevoelens van het pestslachtoffer (zoals dat in de *No Blame Approach* gebeurt) een tegengesteld effect zou kunnen hebben. Het kan de kwetsbaarheid van het slachtoffer vergroten, en details zouden later weer kunnen worden gebruikt in pestincidenten. In haar oplossingsgerichte benadering stelt zij voor om 'aan de oppervlakte' te blijven, en de aandacht niet te leggen op de negatieve gevoelens, maar op de positieve acties die de leerlingen gaan bedenken om het pesten te stoppen.

Gebaseerd op deze genoemde aanpakken beschrijven wij hieronder een **oplossingsgerichte aanpak** van pesten, die goed past bij de centrale principes in de aanpak van ongewenst gedrag binnen De Vreedzame School, zoals beschreven in het boek *Van gedragsregulering naar opvoeding* (Pauw, 2014), namelijk:

- de leerlingen betrekken bij het probleem, niet alleen de 'probleemleerling', maar ook de andere leerlingen
- oplossingsgericht
- de positieve invloed van leeftijdgenoten benutten
- focus op de relatie met de groep
- verantwoordelijkheid en zorg voor elkaar

Belangrijke elementen van de aanpak zijn:

- geen schuld, verwijten of straf
- uitgaan van het goede in ieder kind
- aanmoedigen van empathie
- iedereen is verantwoordelijk
- snel, positief en oplossingsgericht
- de pester krijgt de kans zijn of haar gedrag te veranderen

In deze aanpak worden meestal de volgende stappen onderscheiden:

- 1 Gesprek met het gepeste kind.** De leerkracht (of een ander teamlid van de school) praat met het gepeste kind over de situatie, vraagt of hij of zij hulp wil, en stelt met hem of haar de steungroep samen. Dit is een gemengde groep van zijn zo'n 5 tot 8 medeleerlingen, waaronder leerlingen die de gepeste noemt als mogelijke helpers, maar ook de pester en meelopers of buitenstaanders; liefst ook een verdeling van jongens en meisjes.
- 2 Gesprek met de steungroep (zonder de gepeste leerling).** In dit gesprek wordt de steungroep uitgenodigd om de gepeste medeleerling te gaan helpen. Ze worden uitgenodigd om met ideeën en voorstellen te komen. Dit alles met als doel dat het pesten moet stoppen.
- 3 Tweede gesprek met de gepeste.** Na ongeveer een week bespreekt de leerkracht hoe het nu gaat met de gepeste.
- 4 Tweede gesprek met de steungroep.** Na ongeveer een week is er ook een gesprek met de steungroep, waarin ieder lid de gelegenheid krijgt om te praten over wat hij of zij heeft gedaan.

Soms moet deze cyclus nog een of meerdere keren worden herhaald om ervoor te zorgen dat het interactiepatroon blijvend verandert.

Stap 1: Gesprek met het gepeste kind

De eerste stap is een gesprek van de leerkracht of intern begeleider met het gepeste kind (soms ook met de melder), liefst zo snel mogelijk. Het doel van dit gesprek is het verkrijgen van informatie over de beleving van het gepeste kind, de namen van betrokkenen, van niet-betrokkenen en van de leerlingen die wel vriendelijk zijn ten opzichte van het gepeste kind.

Aanwijzingen voor het gesprek:

- Vraag of de leerling geholpen wil worden.
- Leg de procedure uit (samenstellen van een steungroep enz.).
- Vraag vertrouwen (letterlijk!).
- Eventueel: laat de leerling opschrijven/tekenen hoe hij of zij zich voelt en leg uit waarom (zodat de anderen begrijpen wat het met hem of haar doet).
- Check wat wel/niet gezegd mag worden.
- Stel samen met de leerling de steungroep samen (ongeveer zes tot acht medeleerlingen).
- Als de leerling het lastig vindt om aan te geven bij wie hij/zij zich goed voelt, kan gevraagd worden met wie het bevriend zou willen zijn, of bij jongere kinderen: 'Bij wie zou je op zijn/haar feestje uitgenodigd willen worden?'
- Zorg dat de steungroep is samengesteld uit behulpzame en betrouwbare leerlingen naast de leerlingen die betrokken zijn bij het pesten.

Na een ontspannen begin over ditjes en datjes komt het gesprek op het eigenlijke probleem. De openingsvraag kan zijn:

"Ik heb de indruk dat het de laatste tijd niet zo goed gaat met jou, klopt dat?"

Of: *"Ik hoor van dat het de laatste tijd niet zo goed gaat met jou, klopt dat?"*

Of: *"We maken ons zorgen omdat we het gevoel hebben dat je niet gelukkig bent op school."*

Of: *"Je geeft aan dat je gepest wordt op school. Daar wil ik het graag met je over hebben!"*

Het kan zijn dat de leerling er moeilijk over praat. In de oorspronkelijke No Blame-aanpak wordt de leerling gevraagd naar de pestsituatie, wat er speelt, en wordt gevraagd of hij of zij zijn of haar gevoel wil verwoorden.

Als de leerling bevestigt dat het niet zo goed gaat, kun je doorvragen:

"Wil je daar met mij over praten? Wil je mij vertellen wat er speelt?"

Als de leerling ontkent, bevestig je de ontkenning en benoem je de observaties van anderen of van jezelf, en vraag je: *"Wat denk en voel jij daarbij?"*

Als de leerling er gemakkelijk over praat, kun je doorvragen: bij wie voelt de leerling zich niet veilig of op zijn of haar gemak, en wat voelt hij of zij daarbij. Ga hierbij niet op zoek naar de waarheid. De zorg om het pesten en wat het met de leerling doet, staan in dit gesprek centraal.

Benoem hierbij dat je het belangrijk vindt dat iedereen zich veilig voelt binnen de school. En dat het geen klikken is als de leerling vertelt wie voor onveiligheid zorgt. Spreek de verwachting uit, dat er wat veranderd kan worden aan de situatie.

Als de leerling het duidelijk moeilijk vindt om erover te praten, blijf je aan de oppervlakte, zoek je alleen naar toestemming om te helpen, en concentreer je op het vervolg:

"Ik denk dat we je wel kunnen helpen. Zou je dat willen?"

Als de leerling dit bevestigt: "Wie zou jou daarbij kunnen helpen?"

Zonder toestemming kun je niet verder! Soms is er denktijd nodig. Laat de leerling dan even goed nadenken of hij of zij dit echt wil. Eerder kun je niet beginnen. Als het gepeste kind het gevoel heeft de regie te hebben, voelt het zich veilig.

Als de leerling toestemming geeft, leg je vervolgens de procedure uit: het samenstellen van een steungroep, een gesprek met die steungroep (zonder de gepeste leerling!) om hun te vragen te helpen de situatie op te lossen. Wij kiezen ervoor om de steungroep te laten bestaan uit een mengeling van vrienden van de gepeste leerling (of in ieder geval leerlingen waarvan de gepeste leerling aangeeft dat zij zouden kunnen helpen), de pester(s), meelopers en buitenstaanders (liefst populaire en gerespecteerde leerlingen). Samen met de gepeste leerling verken je wie hem of haar zou kunnen helpen.

Kies bij een kind dat weinig aansluiting heeft in de groep juist voor leerlingen die bij hem of haar passen. Een kind is zelf soms geneigd juist kinderen te kiezen die het als ideale vrienden ziet. Dit levert eerder teleurstelling op. Tussen het gepeste kind en kinderen die meer bij dit kind passen zal eerder afstemming plaatsvinden en is de kans om tot duurzaam positief contact te komen groter.

Mogelijke vraag: "Bij welke leerlingen voel jij je prettig?"

Slotvraag: "Vind jij het goed dat ik dit groepje bij elkaar roep en dat ik vertel dat jij...?"

(samenvatting van het verhaal van de leerling).

Stap 2: Gesprek met de steungroep

Zo snel mogelijk na het gesprek met de gepeste leerling roept u de steungroep bij elkaar (liefst op dezelfde dag). Zeg bij het uitnodigen voor het gesprek alleen: ik heb je even nodig. Laat de leden van het groepje bijeenkomen in een 'aangename setting' (geen associatie met straf). De gepeste leerling is niet aanwezig.

In het gesprek zijn vier fasen:

1 Leg het probleem uit aan de groep:

Vermijd daarbij om de groep te beschuldigen. Houd geen moraliserend praatje! Vertel de groep in plaats daarvan dat de gepeste het heel moeilijk heeft op school. Vertel hoe de gepeste leerling zich voelt. Ga niet in op details of op wat ieder heeft gedaan. Houd als begeleider de touwtjes in handen

"Ik heb jullie hulp nodig. Het gaat over M. Ze voelt zich echt niet goed. Het is jullie misschien opgevallen dat M. niet zo blij is op school op dit moment. Ik heb jullie uitgekozen omdat ik denk dat jullie kunnen helpen."

Vertel het verhaal van M. Bij het horen van dit verhaal kunnen leerlingen zich ongemakkelijk of schuldig gaan voelen. Dan is het van belang om (fase 2) duidelijk aan te geven dat niemand hiervan de schuld krijgt.

2 Deel de verantwoordelijkheid:

Benoem dat niemand hiervan de schuld krijgt. Wijs op ieders individuele verantwoordelijkheid. Leg de nadruk op dat 'het moet stoppen'! Maak duidelijk hoe belangrijk deze groep is: we kunnen er samen iets aan doen. Leg de groep uit dat u weet dat zij kunnen helpen om het beter te maken voor de gepeste leerling. Laat weten dat u denkt dat zij allemaal een goede bijdrage kunnen leveren.

"Ik wil dat jullie weten dat niemand van jullie ergens de schuld van krijgt of zal worden gestraft. Ieder van jullie kan eraan meehelpen dat M. zich weer goed en veilig gaat voelen in de klas."

3 Vraag de groep om ideeën:

Ieder in de groep wordt aangemoedigd om met een idee te komen om de gepeste leerling te helpen om gelukkiger te worden op school. Begin bij de helpers. Geef complimenten voor elk idee. Vraag geen beloftes en maak geen strikte afspraken met de groep.

Moedig aan om oplossingen voor te stellen. Laat de leerlingen eventueel herhalen, beginnend met 'Ik ga...'. Vraag dóór om intenties concreet te maken (wat zou er veranderen door de oplossing?). Aanvaard alle positieve voorstellen. Als een leerling niets weet, kunnen anderen helpen. Benadruk dat hele kleine dingen al kunnen helpen. Zo noemde een leerling: 'Ik kijk vriendelijk naar haar als ze binnenkomt en ik zeg 'hoi!''

Pesters en meelopers gaan vaak iets laten: 'Ik ga haar tas niet meer verstoppen bij gym.' En helpers gaan vaak iets extra's doen: 'Ik ga deze week steeds met haar naar huis fietsen,' of: 'In de pauze zorg ik dat ik dichtbij haar blijf.'

Noteer de ideeën op het formulier (zie bijlage) om aan te geven dat je elk idee belangrijk vindt en vooral niet om te gebruiken als overhoring na een week!

Soms komen ideeën traag op gang, bijvoorbeeld omdat de leerlingen aangeven dat het gepeste kind zelf vervelend gedrag vertoont. U kunt dan aangeven dat wanneer zij ander gedrag gaan laten zien, het gepeste kind vaak ook ander gedrag gaat laten zien.

Vraag aan ieder kind: "Wat zou jij kunnen doen om ervoor te zorgen dat M. zich veilig voelt?" Laat hen in ik-taal formuleren!

4 Laat het aan de groep over:

Draag aan het einde van de bijeenkomst de verantwoordelijkheid over aan de groep. Schenk vertrouwen en spreek dit ook uit naar de steungroep. Geef aan dat u de groep over een week nog eens spreekt om te horen hoe het gaat. In de tussentijd heeft u geen bemoeienis, maar blijft u wel bereikbaar. Leg ook uit dat de gepeste leerling niet op de hoogte wordt gesteld van de gemaakte afspraken.

Wanneer het gedrag zich voordoet op het plein, brengt u de collega's die pleinwacht lopen op de hoogte van het pestgedrag.

"Ik waardeer het dat wij elkaar op school gaan helpen. (Vat eventueel samen wat ieder gaat doen.) Nu is het aan jullie! Ieder van jullie kan ervoor zorgen dat M. zich beter kan voelen. Ik vertrouw jullie daarin. Ik zie jullie volgende week weer terug (uur/plaats) en ga elk van jullie apart vragen hoe het is gegaan. Volgende week praat ik ook weer met M. In de loop van de week ga ik jullie hierover niet aanspreken. Jullie kunnen mij wel aanspreken als dat nodig is. Dank jullie wel, en succes!"

Stap 3: Een tweede gesprek met de gepeste leerling

Na ongeveer een week wordt er weer een gesprek gevoerd met de gepeste leerling. Nagegaan wordt wat er beter is gegaan. Vraag ook wat de leerling zelf heeft gedaan om de situatie te veranderen. Complimenteer de leerling daarmee. Waak voor een afhankelijke houding van de leerling. Soms is er binnen de steungroep gesproken over gedrag van het gepeste kind waar het kind zelf aan kan werken. Benoem dit hier. Maar noem ook dat het pesten nergens door gerechtvaardigd wordt!

Meestal is dit een kort gesprek, omdat de situatie al is verbeterd. Als er nog twijfels zijn, spreek dan nog een keer af. Vraag de leerling naar veranderingen en verwachtingen voor de toekomst (heeft de leerling nog iets extra's nodig?). En benoem dat je de situatie blijft volgen.

Stap 4: Een tweede gesprek met de steungroep

Ook na ongeveer een week volgt een tweede gesprek met de steungroep. Hierin wordt gesproken over ieders bijdrage. Het is niet van belang of alle voorstellen uitgevoerd zijn. Als het pesten maar is gestopt! In sommige gevallen kunt u ervoor kiezen om met de kinderen individueel te spreken.

Het voordeel van het spreken van de totale steungroep is dat kinderen elkaar kunnen stimuleren en op ideeën kunnen brengen om nog meer acties uit te voeren de komende week. En wanneer de pester nog niet alles heeft gedaan om zijn of haar gedrag bij te stellen kan er een positieve invloed van de groep uitgaan om deze leerling(en) ertoe te bewegen dit alsnog te doen.

Bevraag ieder kind: *"Hoe is deze week voor jou geweest? Wat heb je gedaan om de situatie te verbeteren? Wat is er veranderd? Wat doet dat met jou? Wat doet dat met M.? Lukt het je om dit vol te houden? Zou je nog iets anders kunnen doen?"*

Of als een kind niets heeft veranderd: *"Wat heb je nodig om het toch te gaan doen?"*

Vaak is het pesten na een week gestopt. Soms is het nodig om de steungroep opnieuw acties te laten bedenken en nog een week de gelegenheid te geven om deze acties uit te voeren.

En in sommige situaties kan het zinvol zijn om voor een nieuwe samenstelling van de steungroep te kiezen.

Een paar algemene aanwijzingen voor de begeleider:

- De begeleider hoeft niet de eigen leerkracht te zijn.
- Reflecteer op je eigen rol: hoe is je relatie met de pesters en met het gepeste kind? Geloof je echt in de kracht van de leerlingen? Straal je vertrouwen uit in de leerlingen?
- Laat een beschuldigende, moraliserende houding varen.
- Neem tijd en rust (stiltes laten vallen).
- Stel Informatieve vragen en vragen naar beleving en gevoelens.
- Neem vriendelijk maar duidelijk de leiding.
- Bewaak heel actief het doel van het gesprek.
- Zoek niet naar 'de waarheid'.
- Probeer niet de gepeste leerling te veranderen door dingen te zeggen als: 'Bijt eens van je af.'

12.4 Ouders op de hoogte brengen

Het is van belang om de ouders te informeren over het veiligheidsbeleid van de school. Onderdeel van dit beleid is de Oplossingsgerichte pestaanpak (OPA) bij pestincidenten. Wanneer de leerkracht zelf de bovengenoemde gesprekken voert is het om die reden niet altijd nodig om ouders hierover van tevoren in te lichten. U kunt zelf inschatten wat in deze situatie gewenst is. De Oplossingsgerichte pestaanpak

is immers, zoals de ouders weten, een van de acties die de leerkracht kan ondernemen om de sfeer en de veiligheid in de groep te beïnvloeden. En bovendien is het op Vreedzame Scholen al gewoon om kleine groepjes kinderen mee te laten denken over kwesties binnen de school. Zo bestaat ook de kans om de kwestie 'klein' te houden en op groepsniveau op te lossen. Bij zwaarder pestgedrag (bedreigen, geweld) is het zaak altijd ouders op de hoogte te brengen.

U kunt de leerling in het eerste gesprek vragen of hij of zij wil dat de ouders op de hoogte zijn van het feit dat u deze gesprekken gaat voeren. Als een externe of een andere volwassene binnen de school deze gesprekken gaat voeren is het wel zaak om de ouders in te lichten. Afhankelijk van het beleid van de school kan de ouders gevraagd worden om toestemming te geven om mee te doen in de steungroep.

Soms zijn scholen bang dat ouders niet zullen instemmen met de Oplossingsgerichte pestaanpak, omdat zij harde maatregelen eisen tegen de pester. Toch blijkt uit ervaring dat ouders geen harde maatregelen eisen als ze begrijpen waar het om gaat. Ze willen vooral dat het pesten stopt. Hierbij is het vooral belangrijk dat hun klacht over het pesten serieus genomen wordt en niet gebagatelliseerd wordt. Ze willen merken dat de school actie onderneemt. Hierbij is het ook belangrijk om ouders te laten weten dat er bij gewelddadig gedrag altijd ingegrepen wordt en een sanctie volgt.

12.5 Mogelijke vervolgacties

Wanneer een kind langere tijd gepest is, kan het onbewust gedragspatronen ontwikkelen die niet effectief zijn. Hierbij kunt u denken aan gedrag als: zich kwetsbaar tonen in het contact met anderen; gedrag van anderen snel als pesten zien, terwijl dit geen pesten is; onvoldoende voor zichzelf opkomen; bij conflicten reageren met de blauwe pet (de ander zijn zin geven, toegeven, ervan weglopen) enz.

Valkuil kan zijn om dit kind aan te spreken op zijn gedrag vanuit het gevoel dat u dit kind moet helpen steviger te reageren. Hiermee bestaat het risico dat u het kind de boodschap geeft dat het iets fout doet of dat het zelf schuldig is aan het pesten. Het kind heeft de tijd nodig om weer vertrouwen te krijgen in zichzelf en in andere kinderen. Het is dus gebaat bij het opdoen van succeservaringen in het contact met andere kinderen. Ga ervan uit dat het kwetsbare gedrag pas zal verdwijnen als het kind meer zelfvertrouwen krijgt. Focus de begeleiding dus vooral daarop. Zich veilig voelen en opgenomen voelen in de groep is in deze periode basisvoorwaarde om op langere termijn weer stevig gedrag te kunnen laten zien.

Door aan te geven dat het kind steviger moet zijn, of duidelijker in wat het niet of wel wil, kan het juist onzeker worden en het gevoel krijgen iets fout te doen. Stevig gedrag ontstaat alleen door ervoor te zorgen dat er een veilige omgeving is waar het kind volledig zichzelf kan zijn en gewaardeerd wordt om wat het is.

Ga ook na of de pester nog hulp nodig heeft. Vaak zijn dit kinderen met een negatief zelfbeeld. Ze hebben behoefte om gezien en gehoord te worden. Dan is het goed om na te gaan hoe zij hun steentje op een positieve manier kunnen bijdragen in de groep en in de school. Soms is er al een negatief patroon ontstaan waardoor zowel volwassenen als kinderen binnen de school het kind als negatief ervaren. Het is dus zaak dat wanneer het kind zijn best doet ander gedrag te vertonen, het hierin ook gewaardeerd wordt, zodat het beeld dat er van hem of haar was, bijgesteld wordt en er een nieuw, positief beeld kan ontstaan. Als hiervoor geen aandacht is, kan een kind weer snel terugvallen in pestgedrag.

STAPPENPLAN OPLOSSINGSGERICHTE PESTAANPAK (OPA)

De stappen		
0	Check: is hier sprake van pesten?	
	Optie 1: Nee, het is een conflict.	Oplossen via mediatie (eventueel door mediatoren).
	Optie 2: Nee, er is sprake van plagen.	Gesprek met beide kinderen of afzonderlijk. Kind dat zich geplaagd voelt: wat kun je doen? Kind dat plaagt bewustmaken van zijn gedrag.
	Optie 3: Ja, er is sprake van pesten.	Naar stap 1.
1	Gesprek met het gepeste kind.	Wil het hulp? Wat is er gebeurd? Welke kinderen kunnen steungroep vormen? Indien nodig de ouders informeren.
2	Gesprek met de steungroep (zonder het gepeste kind).	Wat kan ieder doen om het pesten te stoppen? Voornemens worden genoteerd op formulier. Afspraak maken over vervolgesprek een week later.
Tussentijds bereikbaar zijn voor het gepeste kind en de steungroep.		
3	Gesprek met het gepeste kind.	Wat is er verbeterd? Wat heeft het zelf bijgedragen aan die verandering?
4	Gesprek met de steungroep (zonder het gepeste kind).	Is het gelukt hun voornemens uit te voeren? Zo niet, wat is ervoor nodig dit toch te doen? Wat kan er nog meer? Indien nodig nog een vervolgesprek afspreken voor na een week. Wanneer het pesten gestopt is de kinderen bedanken en een opsteker geven voor hun inzet.

VOORBEELD BELEIDSPLAN SOCIALE VEILIGHEID

Visie, doelen en uitgangspunten

De Vreedzame School als preventief kader

Uitgangspunt voor het beleid inzake sociale veiligheid op onze school is het programma De Vreedzame School.

De Vreedzame School is een programma voor sociale competentie en democratisch burgerschap. Het programma helpt onze school een gemeenschap te vormen waarin we leerlingen actief aanspreken op hun verantwoordelijkheid voor elkaar, hun omgeving, voor de schoolgemeenschap en de samenleving. Met De Vreedzame School besteden we aandacht aan basale sociaal-emotionele en burgerschapscompetenties die wenselijk zijn in een democratische samenleving, zoals je verplaatsen in een ander, op een democratische manier met elkaar beslissingen nemen, openstaan voor verschillen tussen mensen, constructief conflicten oplossen, omgangsvaardigheden en verantwoordelijkheid nemen voor de gemeenschap. Wij willen kinderen op onze school zich niet alleen optimaal laten ontwikkelen in de academische vakken, zoals taal en rekenen, maar wij willen ook een bijdrage leveren aan de sociale en maatschappelijke vorming van leerlingen. Dat het ook goede mensen worden die op hun beurt een bijdrage aan de samenleving leveren. Met elke generatie vormen we immers opnieuw onze samenleving.

Onze school dient ook een school te zijn waar álle kinderen zichzelf kunnen zijn en zich veilig en prettig voelen. Alleen dan kunnen ze leren. We doen veel om sociale veiligheid te bevorderen en om ongewenst gedrag zoals pesten te voorkomen. Hieronder werken we deze preventieve maatregelen nader uit.

Pesten

Wij spreken van pesten als er sprake is van:

- een negatieve intentie, bedoeld om een andere leerling leed te berokkenen;
- herhaaldelijke en langdurige blootstelling aan negatief gedrag/agressie van één of meer leerlingen;
- verschil in macht tussen pester en gepeste.

We maken onderscheid tussen pesten en *plagen*. Bij plagen is het negatieve gedrag niet structureel tegen dezelfde leerling gericht en is de machtsongelijkheid veelal niet zo duidelijk aanwezig als bij pesten. De insteek bij plagen is bovendien eerder elkaar aan het lachen maken, dan dat er sprake is van een expliciet negatieve intentie en buitensluiten. We leren leerlingen ook het onderscheid tussen pesten en een *conflict*. Een conflict is een verschil van mening of van belang (A wil dit en B wil dat). Soms ontstaat een conflict in een *ruzie*, als er sprake is van (fysiek of psychisch) geweld. Plagen kan vaak leiden tot een conflict: A wil dat B ophoudt en B vindt het leuk om er nog even mee door te gaan. Pesten is van een andere orde. De machtsongelijkheid en de structurele gerichtheid op één persoon maakt het onvergelijkbaar met plagen. Pesten is weloverwogen en proactief, gebeurt niet per ongeluk of spontaan, en ook niet als gevolg van uitlokking.

Pesten behoort tot het repertoire van kinderen en het wordt gevoed in een cultuur die gekenmerkt wordt door competitie en individualisme. Wij bieden op onze school een sterk tegenwicht: de klas en school moet een positieve sociale gemeenschap te zijn, waarin een expliciete sociale en morele norm aanwezig is die ervoor zorgt dat we oog hebben voor elkaar, dat we rekening houden met elkaar, dat we allemaal verantwoordelijkheid dragen voor de gemeenschap, en dat je het recht hebt om jezelf te zijn, maar dat je dan ook de plicht hebt om ervoor te zorgen dat ieder ander dat recht heeft. Wij willen een school zijn waarin zorg voor elkaar centraal staat. Een school met een klimaat waarin sprake is van verbinding, eerder dan concurrentie of competitie. Een met een 'inclusief' groepsklimaat, waarin niemand wordt buitengesloten. Op die manier voorkomen we in veel gevallen ongewenst gedrag als pesten. Als er toch gepest wordt grijpen we snel in. Zie hieronder.

Aanpak van pesten en sociale onveiligheid

Als er zich toch pestincidenten voordoen, gaan we altijd eerst na of De Vreedzame School (nog) goed wordt uitgevoerd in de betreffende groep. Als dit niet het geval is, wordt hier eerst aandacht aan besteed.