



MONTESSORI COLLEGE
VWO • HAVO • VMBO

Pesten en plagen

Er is een groot verschil tussen plagen en pesten. Het is belangrijk dat je als leerkracht weet wanneer er in de klas wordt geplaagd of wanneer er echt wordt gepest. Als er een plagerij is hoef je daar als leerkracht niet iets mee te doen maar als het pesten is zul je als leerkracht hier absoluut wel iets aan moeten doen.

Plagen

Bij plagen is er sprake van incidenten. Een persoon zegt iets, een andere zegt iets terug en meestal is het dan afgelopen. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. De machtsverhouding is gelijk. Plager(s) en geplaagde(n) hebben een gelijke of bijna gelijke macht. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat om zich te verweren.

Pesten

Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door één of meerdere individuen op een persoon, die niet in staat is zichzelf te verdedigen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Pesten heeft negatieve gevolgen voor het slachtoffer. Deze mag niet voor zichzelf opkomen noch zich verweren. Doet hij dit wel, kan dit voor de pester(s) een reden zijn om hem nog harder aan te pakken.

De Gepeste

Veel kinderen die worden gepest hebben moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestkoppen. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven niks te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden versterkt door het pesten. Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben geen vrienden om op straat te spelen, geen vast clubje in de klas. Soms kunnen ze beter met volwassenen opschieten dan met leeftijdgenoten.

Sommige kinderen hebben meer kans om gepest te worden dan andere kinderen. Dat kan met hun uiterlijk samenhangen, maar veel vaker heeft het te maken met hun gedrag, hun gevoelens en de manier waarop ze zich uiten. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Het lijkt zo dat het slachtoffer het zelf uitlokt. Kinderen zijn zich dit echter niet bewust. Het kind wil dit zelf beslist niet.

Aanhoudende pesterijen zijn traumatisch voor het slachtoffer met veel negatieve gevolgen:

- Het kind stopt veel energie in het probleem en kan zich moeilijk concentreren.
- Leerprestaties gaan achteruit. Het kind kan eigenlijk meer dan het laat zien!
- Er komen psychosomatische klachten, zoals hoofd- en buikpijn, hyperventilatie.
- Het kind voelt zich steeds bedreigd en wordt onzeker.
- Het kind kan last krijgen van faalangst of depressies.
- Het kind kan wantrouwen ontwikkelen jegens de mensen in zijn omgeving.
- Het kind heeft een gebrek aan assertiviteit.
- Het kind kan vluchtgedrag vertonen.
- Er ontstaat vaak een negatief zelfbeeld met soms zelfs een suïcidaal gedrag als resultaat.

De Pester

Kinderen die pesten zijn vaak de sterkste uit de groep. Ze gedragen zich agressiever en reageren eerder met geweld dan andere kinderen. Meestal doen ze ook agressief ten opzichte van de leerkracht.

Pesters lijken populair in een groep, maar zijn het uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Via pesten lukt ze dat het makkelijkst: ze krijgen andere kinderen mee bij het te pakken nemen van een slachtoffer. En wie mee doet, loopt minder kans zelf slachtoffer te worden.

Pesters komen vaak heel zelfverzekerd over. Ze nemen het initiatief om de regels te overtreden, verzinnen hoe ze andere kinderen en volwassenen dwars kunnen zitten. Ze zijn er vaak goed in zichzelf 'uit de problemen te praten'. Doorgaans voelen ze zich niet schuldig dat ze pesten, vooral als ze met een groepje zijn. Het slachtoffer zien ze als een stommeling die 'erom vraagt gepest te worden'.

Soms is een pestkop een kind dat in een andere situatie zelf gepest werd. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een kind zich bijvoorbeeld in de zwemclub of op een andere school agressief gaan opstellen.

Een pestend kind dat zijn gang kan gaan, leert dat pesten de enige manier is om je in een groep te handhaven. Het leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten. Pesters kunnen lang last ondervinden van hun agressieve gedrag ten opzichte van anderen. Ze hebben bijvoorbeeld vaak moeite om vrienden te maken of te houden. Ook kunnen de prestaties van de pesters dalen. Kinderen gaan vaak pesten, omdat ze zich niet prettig voelen. Pesten is op dat moment een manier om zich te uiten. Het tegengaan van pesten is daarom niet alleen van belang voor de slachtoffers. Het is ook goed voor de pesters, om hun kansen op een normale ontwikkeling zo groot mogelijk te maken.

Verschillende oorzaken van pesten die samenhangen met de sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind:

■ Een voortdurend gevoelde anonimiteit.

De pester voelt zich verloren binnen de grote groep en probeert van zichzelf een bepaalde belangrijke persoon te maken door een klasgenoot naar beneden te drukken. Door de anonimiteit in de klas of op de hele school is er dan ook nog eens een gebrek aan sociale controle, met andere woorden: hun klasgenoten zullen niet ingrijpen.

■ Voortdurend met elkaar de competitie moeten aangaan.

Leerlingen leren hun eigenwaarde af te meten aan de mate waarin ze hun klasgenoten kunnen overtreffen. Ze kunnen anderen omlaag proberen te drukken omdat ze denken zo zelf beter naar voren te komen.

■ Een voortdurende strijd om de macht in de klas.

Als leerlingen hun eigenwaarde afmeten aan hun plaats in een hoog-laag structuur veroorzaakt dit spanningen die afgereageerd kunnen worden op een zondebok.

Voorkomen

Om pesten te kunnen voorkomen is het meest belangrijke dat er in de klas een goed pedagogisch klimaat heerst.

Over het algemeen kan men stellen dat in een klas waar een goed pedagogisch klimaat heerst er ook niet gepest wordt. Wanneer er in een klas een goed pedagogisch klimaat heerst voelen kinderen zich op hun gemak in de groep en is er sprake van een soort eenheid waarin er geen noodzaak en geen behoefte is om te pesten.

In elke groep zitten kinderen die gemakkelijk, minder gemakkelijk en soms zelfs moeilijk met anderen om kunnen gaan.

Als de sfeer in de groep veilig is, gaan al die verschillende kinderen graag naar school. Ze weten dat er niet alleen met de sterkste rekening wordt gehouden maar met iedereen. In hun klas is het de gewoonste zaak van de wereld dat je het voor elkaar opneemt als iemand problemen heeft. Bovendien geeft de leerkracht het goede voorbeeld.

Mogelijkheden om aandacht te besteden aan het voorkomen van pesten

1. Je kunt zorgen dat er in een klas een pestcontract wordt opgezet. Leerlingen maken dan met elkaar afspraken over wat wel en niet kan in een klas. Pesten wordt niet getolereerd. Als leerlingen de regels zelf opstellen, zijn ze gemotiveerd zich er aan te houden.
2. Ook ouders en leraren kunnen zo'n pestcontract maken en ondertekenen: wij gaan er samen voor zorgen dat er niet wordt gepest.
3. Verder moeten er in de school vertrouwenspersonen zijn. Leerlingen kunnen daar hun verhaal kwijt en ze krijgen advies. De vertrouwenspersoon zorgt er voor dat de klacht serieus wordt genomen. De oplossing zit vaak in bemiddeling, vooral als je er vroeg bij bent. Maar soms zijn er echt maatregelen tegen de daders nodig.
4. Iedere school moet tegenwoordig ook een klachtencommissie hebben. Bij de klachtencommissie kunnen ouders en leerlingen ook over pesten klagen. De vertrouwenspersoon kan daarbij helpen.

ANTI-PESTCONTRACT

Allen die dit contract ondertekenen, zullen zich aan de afspraken moeten houden, zowel op school als daarbuiten.

Afspraken:

Zeg aardige dingen tegen elkaar

Je mag een andere mening hebben

Wees eerlijk

Help elkaar

Luister naar elkaar;

Vertellen aan de leraar dat er gepest wordt is geen klikken

Word je gepest, praat er dan over

Laat anderen meespelen

Als iemand je iets in vertrouwen vertelt, mag je niets doorvertellen

Probeer een ruzie op te lossen

Kun je het samen niet oplossen ga dan naar de juf of meester

Oplossen

Als je als leerkracht pesten in de klas signaleert is het noodzakelijk om actie te ondernemen. Het is echter wel belangrijk dat je weet hoe je dit aan kunt pakken zodat er een grote kans is dat het pesten ook werkelijk op houdt. Pesten is een hele nare situatie waar je als leerkracht lang niet altijd goed grip op hebt. Als leerkracht zie je bijvoorbeeld niet of een kind buiten het schoolplein gepest wordt. Kinderen kunnen pesten lang verborgen houden en het is dan ook niet zomaar te stoppen.

Het belangrijkste element bij het stoppen van pesten in de klas is dat je er als leerkracht ervoor zorgt dat het pedagogisch klimaat zich herstelt. Een goed pedagogisch klimaat in de klas is de basis voor een veilige omgeving voor de kinderen.

Het is belangrijk dat de leerkracht de klas tot een eenheid smeedt. Dat kan bijvoorbeeld door het nabespreken van uitstapjes en projecten aan de hand van foto's en werkstukken. In klassengesprekken leert de leerkracht de kinderen om aandacht te hebben voor elkaar. Ook de sociale kanten van het samenleven in de klas, zoals ruzie maken, vriendjes zijn en jaloezie worden besproken.

Als leerkracht moet je een responsieve houding aannemen. Het is van belang dat je de problemen niet ontkent, maar dat je de kinderen serieus neemt. Op die manier wordt er gewerkt aan een veilige omgeving waarin het kind met problemen naar de leerkracht toe durft te komen.

Let wel, de invloed van de leerkracht is op bepaalde punten beperkt. Als leerkracht kun je wel de omgeving beïnvloeden, maar niet de (karakter)eigenschappen van het kind dat gepest wordt. Het is zaak de omgeving zodanig te beïnvloeden dat de kinderen geen noodzaak meer zien in het pesten en weten wat voor schade ermee aangericht kan worden.

Tevens is het van belang dat je de kinderen er op wijst dat het belangrijk is, dat pesten door de klasgenoten gemeld wordt, wanneer het door hen wordt gesignaleerd. In dit geval is er geen sprake van 'klikken', maar van een vorm van 'sociaal gedrag'.

De leerkracht kan er ook voor kiezen om ouders in te lichten en bij het probleem te betrekken. Het gaat dan om zowel de ouders van gepeste kinderen, als om ouders van kinderen die zelf pesten.

De vijfsporenaanpak

Steun bieden aan het kind dat gepest wordt

Naar het kind luisteren en haar/zijn probleem serieus nemen.

Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.

Samen met het kind werken aan oplossingen.

Zonodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.

Steun bieden aan het kind dat zelf pest

Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent.

Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.

Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.

Zonodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijv. een sociale vaardigheidstraining.

De middengroep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem

Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.

Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.

Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

De school (of de club, het buurthuis, de sportschool) steunen bij het aanpakken van het pesten

De leerkrachten en de rest van de schoolorganisatie informatie geven over pesten als algemeen verschijnsel en over het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.

Werken aan het tot stand brengen van een algemeen beleid van de school rond veiligheid en pesten waar de hele school bij betrokken is.

De ouders steunen

Ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus nemen.

Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.

In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken.

Zonodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

Boekenlijst

Als leerkracht kun je boeken voorlezen die aansluiten bij dit thema:

Boeken voor kinderen van 4-9 jaar

<i>Een klap voor de grap</i>	<i>Erik van Os en Elle van Lieshout</i>
<i>Ik neem het niet meer!</i>	<i>Statia Cramer</i>
<i>Superduck valt aan!</i>	<i>Rindert Kromhout</i>
<i>Kaatje Knal en de biefstukbende</i>	<i>Carry Slee</i>

Boeken voor kinderen van 9-12 jaar

<i>Treiterkoppen</i>	<i>Mieke van Hooft</i>
<i>Een bende in de bovenbouw</i>	<i>Jacques Vriens</i>
<i>Ik roep mijn grote broer</i>	<i>K.M. Peyton / ill. Renee Simons</i>
<i>Mijn broer is sterker dan sterk</i>	<i>Huberte Vriesendorp</i>
<i>Het pest actie plan</i>	<i>Guy Didelez</i>
<i>Spijt</i>	<i>Carry Slee</i>

