

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 openvraag 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 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.

13 Digitaal pesten

13.1 Inleiding

Internet en de opkomst van sociale media hebben ervoor gezorgd dat er nog meer middelen zijn ontstaan om te kunnen pesten; dit noemen we digitaal pesten, online pesten of cyberpesten. Het is een nieuwe vorm van pesten, maar de basis van de aanpak is dezelfde. Wat je in het 'echte leven' niet mag, mag je online ook niet!

Er zijn ook verschillen. Een belangrijk verschil met het klassieke pesten is dat digitaal pesten anoniem is en dus laagdrempelig. Bovendien heeft online pesten vaak een grotere impact, omdat je als gepeste nergens veilig bent. Het pesten gaat ook door als je thuis bent. Het is er continu, 24/7. Het is onzichtbaar voor ouders en leerkrachten en kan lang doorgaan. Kinderen melden het vaak niet, uit angst dat het gebruik van de computer beperkt wordt als hun ouders erachter komen (zie o.a. Borgdorff & Pijpers, 2015).

13.2 Digitaal burgerschap

Kinderen hebben steeds jonger al een smartphone of een eigen computer. Dag en nacht in verbinding staan met anderen is normaal geworden. Als volwassenen *ga* je online, kinderen *zijn* online (Kleijer, 2014). Kinderen communiceren over alles in WhatsAppgroepen (de manieren van online communiceren wijzigen zich voortdurend, voorheen Hyves of MSN, nu WhatsApp, en ook dat zal morgen weer achterhaald zijn). Het maakt voor hen niet echt uit of ze online of offline communiceren. Ervaringen delen, foto's, muziek en filmpjes delen, grappen delen, vriendschappen sluiten en verbreken, steun zoeken, twijfels uiten, je profileren met een mooi profiel. Kortom alles wat er offline gecommuniceerd kan worden, wordt ook online gecommuniceerd. Positieve reacties op wat ze delen zorgen ervoor dat kinderen zich gewaardeerd voelen en dat hun zelfvertrouwen groeit. En andersom, negatieve reacties of niet mee mogen doen in een groepsapp, geeft een deuk in je zelfvertrouwen.

Dat online communiceren anders verloopt dan offline communiceren en risico's met zich mee brengt, daarvan zijn kinderen zich, zeker op de basisschool, nog niet altijd van bewust:

- Kinderen durven online meer dan offline: liefdesverklaringen en kusjes via smileys, maar ook gemene uitspraken: schelden, roddelen of bedreigen.
- Door het ontbreken van non-verbale signalen ontstaan er snel misverstanden en hierdoor ontstaan er sneller conflicten of ruzies.
- Online zijn grenzen niet helder: kinderen geven gemakkelijk persoonlijke informatie prijs of geven zich letterlijk bloot. Hierbij zijn ze zich niet bewust van het feit wie dit allemaal kan zien, wat ermee kan gebeuren en dat dit blijvend zichtbaar is op internet.

Het is dus van we belang dat we kinderen om leren gaan met sociale media (we gebruiken hier de Nederlandse term 'sociale media'), en dat we kinderen opvoeden tot *digitaal* burger. Met het programma De Vreedzame School willen we de klas en school een oefenplaats laten zijn voor (democratisch) burgerschap, en daar maakt het communiceren via digitale media dus ook deel van uit. Dat betekent dat we kinderen de gelegenheid bieden om ervaring op te doen met online communicatie om zo tevens de voordelen en gevaren te leren kennen voor nu en hun verdere leven. Veel scholen leren kinderen al over de manier waarop ze met sociale media moeten omgaan. Kinderen halen diploma's voor 'veilig internetten', waarbij ze leren wat je wel en niet op internet moet delen. Maar daarnaast willen we vanuit De Vreedzame School ook aandacht besteden aan de manier waarop je respectvol met anderen omgaat op sociale media, zowel thuis als op school.

Dit vraagt allereerst een duidelijke uitspraak van de school over wat er (strafrechtelijk) mag en niet toe-

laatbaar wordt gevonden. Hier zult u dus met uw team over na moeten denken. Deze informatie moet voor alle leerlingen, teamleden en ouders helder en toegankelijk zijn, zodat iedereen weet waar hij aan toe is. Als er dan grenzen worden overschreden of als er sprake is van digitaal pesten, is duidelijk wie wat wanneer moet doen en kan er snel gehandeld worden om het pesten te stoppen.

Wanneer er op uw school al een veiligheidsplan is (zie ook hoofdstuk 16), hoeft u dit alleen aan te vullen met afspraken over digitaal pesten en eventueel over communicatie via sociale media. Een plan is maar een plan, dus ook als er een dergelijk plan is, blijft het van belang om hierover met elkaar als team in gesprek te blijven. Ruim regelmatig een deel van de teambijeenkomst in om hieraan aandacht te besteden. Gemaakte afspraken vragen continu om bijstelling, omdat zich steeds weer nieuwe situaties voordoen. Een goed veiligheidsplan is nooit af.

Ook zult u met het team afspraken moeten maken over de manier waarop u zelf als volwassenen gebruikmaakt van sociale media. Communiceert u met uw leerlingen en hun ouders op Facebook? Twittert u informatie over de school? Of heeft u een groepsapp met uw groep? Waar liggen de grenzen tussen werk en privé? Hoogstwaarschijnlijk ligt die grens niet voor iedereen hetzelfde. En voelt iedere collega zich een digitaal burger? Gaat iedereen binnen het team, maar ook daarbuiten, zorgvuldig met anderen om? Ook hierover zal het gesprek moeten gaan om vervolgens heldere afspraken met elkaar te maken. Zorg dat u deze gedragscode bespreekt met de medezeggenschapsraad en vervolgens vastlegt.

Daarnaast is het van belang om na te gaan of ieder teamlid voldoende op de hoogte is van het gebruik van sociale media en wat daarbij de risico's zijn. Wilt u kunnen inspelen op de manier waarop kinderen momenteel digitaal met elkaar communiceren, dan vraagt dat mogelijk om professionalisering.

13.3 Aandacht voor sociale media in de groep

In deze handreiking willen we aanwijzingen geven voor de manier waarop u kinderen kunt leren hoe ze respectvol om kunnen gaan met anderen via sociale media. Hierbij willen we vooral de voordelen en leuke kanten van sociale media belichten, maar ook zeker de risico's.

Vanaf het moment dat mobieltjes een rol gaan spelen in de groep is het dus belangrijk om als leerkracht met uw groep in gesprek te gaan over de manier waarop ze hiermee om kunnen gaan. Allereerst vraagt dit verkenning van welke sociale media leerlingen in uw groep gebruikmaken. In een groepsgebesprek kunt u hier aandacht aan besteden en belangstelling tonen voor de manier waarop ze sociale media gebruiken. U geeft hiermee de boodschap dat u ziet hoe belangrijk een smartphone voor hen is en u kunt ook vanuit uw eigen ervaring vertellen hoe plezierig het gebruik hiervan voor uzelf is. Met het tonen van interesse in de manier waarop zij online communiceren, geeft u op een positieve manier aan dat u wilt aansluiten bij de manier waarop deze communicatie verloopt, zonder oordeel of moraliserende toon. U laat hiermee zien dat u weet wat er allemaal speelt. En wanneer kinderen positieve ervaringen delen, kunt u hierop bevestigend reageren. U zet hiermee impliciet een duidelijke norm neer: 'Zo doen we dat hier op school met sociale media!' Wanneer u merkt dat er niet respectvol wordt gecommuniceerd, geeft u uiteraard wel uw mening. U laat daarmee zien dat u hen serieus neemt en u verwoordt vaak wat sommige kinderen al denken: 'De juf of de meester vindt dat ook niet kunnen!' Hiermee zorgt u in uw groep voor sociale veiligheid. Vaak zijn kinderen zich niet bewust van wat ze aanrichten met opmerkingen of het plaatsen van foto's. Toon daarom waar nodig begrip voor het feit dat kinderen soms ongewild problemen veroorzaken of ongewild in de problemen raken.

Vervolgens kunt u dit moment (een 'teachable moment') aangrijpen om afspraken te maken over het gebruik van sociale media. Meestal zal het dan gaan om afspraken over het gebruik van de groepsapp. Met deze gesprekken zorgt u ervoor dat het voor iedereen duidelijk is aan welke afspraken je je moet houden binnen deze groepsapp. In par. 13.6 vindt u een beschrijving van activiteiten die u met uw groep kunt doen om deze gesprekken mogelijk te maken.

U kunt zelf een groepsapp aanmaken om met de groep te communiceren, waardoor u het goede voorbeeld kunt geven. Er bestaat natuurlijk een grote kans dat kinderen daarnaast ook nog een groepsapp aanmaken waarin u niet opgenomen wordt, maar dat is dan geen probleem. In uw groepsapp kunt u in ieder geval laten zien hoe er op een positieve manier (zoals met elkaar afgesproken) met elkaar gecommuniceerd kan worden.

De afspraken die met elkaar zijn gemaakt geven aan wat er wel en niet in de groepsapp gezegd kan worden. Leerlingen bepalen zo met elkaar waar de grens ligt.

Die afspraken over sociale media zullen, net als de afspraken op de afsprakenposter (die in blok 1 is opgesteld) steeds opnieuw onder de aandacht gebracht moeten worden met de vraag: Doen we nog steeds wat we hebben afgesproken? Houdt iedereen zich ook aan die grenzen? En er zullen discussies of conflicten ontstaan, omdat voor de één de grens al bereikt is en voor de ander nog niet. Dit zijn waardevolle momenten om leerlingen te laten ervaren dat voor iedereen die grens anders ligt. Zo kunnen afspraken na zo'n gesprek soms aangescherpt worden en wordt de gezamenlijke norm steeds duidelijker.

13.4 Alert zijn op signalen

De aanpak van digitaal pesten op school begint bij de alertheid van de leerkrachten. Hoort u dat een app populair is bij leerlingen? Vraag hun dan eens wat het voor app is, wat ze ermee doen, waarom het zo leuk is, enzovoort. U kunt hem ook zelf downloaden om eens te kijken. Als u online actief bent, kunt u zelf ongewenst of onveilig gedrag signaleren. Probeer inzicht te krijgen in de mate waarin digitaal pesten speelt in uw groep. Stimuleer kinderen te praten over negatieve ervaringen op internet. En nodig hen regelmatig uit om in de schoenen van anderen te gaan staan om zich bewust te worden van wat de gevolgen zijn van zomaar een berichtje sturen.

Ook andere kinderen kunnen signalen van digitaal pesten afgeven. Dit leren we hun in de lessen over plagen en pesten in blok 1. Hiermee maken we duidelijk dat we allemaal verantwoordelijk zijn als iemand iets negatiefs zegt in een groepsapp. Vertel dat iedereen die zo'n bericht leest medeverantwoordelijk is en hieraan een einde kan maken. Dit kan door er zelf iets over te zeggen of door het te melden bij een volwassene die vervolgens kan ingrijpen. In dit geval kunt u kinderen ook vertellen dat ze bij signalen van digitaal pesten ook eerst samen met u kunnen nadenken over een goede reactie.

Een mogelijke reactie van u als leerkracht kan zijn om – als er zo'n negatief bericht is gesignaleerd – een schermafdruk te maken van de (pest)tekst en die op het digibord te laten zien aan de hele klas. En vervolgens niet op zoek te gaan naar wie dit heeft gedaan, maar wel:

- bespreken met de groep of men zich kan voorstellen hoe dit voelt;
- een koppeling leggen naar de gemaakte afspraken en vragen hoe het kan dat dit gebeurt;
- aangeven dat wie het heeft gedaan het zelf ongedaan kan maken of zorgen dat het nooit meer gebeurt.

Naast het signaleren van pestincidenten kan de inzet van sociale media ook nuttige informatie opleveren over hoe leerlingen de school beleven. Dit kunt u zien als boeiende informatie over hoe uw onderwijs ervaren wordt. Worden er negatieve opmerkingen geuit over de school of over een leerkracht of kind, nodig die persoon dan uit voor een gesprek. Laat hierbij ook weten dat u het bericht heeft gezien en meld: we nemen even contact met u op om hierover te spreken. Hiermee laat u ook aan anderen zien dat u dit serieus neemt. U neemt de klager serieus (laten we het samen oplossen!), u voorkomt escalatie en met de kritiek kunt u uw school verbeteren. Maar vergeet ook vooral niet om als school opstekers te geven aan kinderen of ouders die leuke opmerkingen of foto's plaatsen over uw school.

U kunt als school ook actief sociale media inzetten om signalen op te vangen. Als u als school een Facebookpagina of Twitteraccount hebt, kunt u zien hoe leerlingen reageren op wat er op school gebeurt en hoe leerlingen op andere leerlingen en leerkrachten reageren. U kunt dan gericht reageren als er negatieve opmerkingen worden gemaakt of ouders of kinderen uitnodigen voor een gesprek.

Ook met het regelmatig meten van de veiligheid binnen uw school kunt u belangrijke signalen opvangen. In de *Veiligheidsthermometer* die binnen Vreedzame Scholen wordt gebruikt, is een vraag opgenomen over digitaal pesten. In hoofdstuk 6 vindt u meer informatie over de Veiligheidsthermometer.

In hoofdstuk 17 besteden we aandacht aan de cruciale rol van ouders bij pesten en aan het belang om

hierin als school samen met ouders op te trekken. Ook bij digitaal pesten is het van belang om ouders te stimuleren hierin een rol te spelen en waar nodig signalen op te pakken of door te geven, waar nodig in te grijpen, het goede voorbeeld te geven om zo het online geweten van kinderen te vormen.

13.5 Actie ondernemen bij signalen van digitaal pesten

Al zijn er duidelijke afspraken over de groepsapp en brengt u deze regelmatig onder de aandacht, dan wil dit nog niet zeggen dat leerlingen altijd respectvol met elkaar omgaan. Digitaal pesten kan nooit helemaal worden uitgebannen, net als 'klassiek' pesten. Ook bij digitaal pesten is het van belang om zo vroeg mogelijk in te spelen op signalen. Door leerlingen alert te maken op signalen en tools te geven hoe ze kunnen reageren als het hun overkomt, zullen ze eerder zelf aan de bel trekken. Ook het voeren van gesprekken zoals hierboven genoemd, maakt dat leerlingen eerder zullen aangeven dat ze last hebben van digitaal pesten, of dat iemand anders er last van heeft. Daarbij is het belangrijk dat kinderen weten dat ze het bij u vertrouwelijk kunnen melden en dat u bereid bent samen naar een oplossing te zoeken. En het moet voor kinderen helder zijn dat u nooit zonder hun instemming actie zult ondernemen.

Wanneer een leerling aangeeft dat er sprake is van digitaal pesten, neemt u zo snel mogelijk de tijd om hierover met de leerling een gesprek te hebben om na te gaan wat er speelt. Afhankelijk van wat de leerling hierin aangeeft en afhankelijk van uw inschatting of dit in de groep besproken kan worden, maakt u dit bespreekbaar in de groep. Dit doet u alleen als de leerling (eventueel in overleg met zijn of haar ouders) dit zelf wil. Soms is het goed om de leerling hierover even te laten nadenken.

Ook kunt u in overleg met de leerling het signaal in de groep bespreken zonder de melder te noemen en de groep het voorstel doen de groepsapp gezamenlijk te verwijderen. Natuurlijk kunt u dit niet precies controleren, maar u geeft hiermee wel een duidelijk signaal af.

Wanneer u of de leerling niet kiest voor een gesprek met de groep, kunt u voorstellen de Opllossingsgerichte pestaanpak te gebruiken, die we in hoofdstuk 12 bespreken. Ook dit doet u in nauw overleg met de leerling en indien nodig met de ouders.

Is dit digitale pesten een bedreiging voor de sociale veiligheid, dan treedt meteen het veiligheidsplan in werking, zoals we aangaven ten aanzien van het klassieke pesten.

13.6 Lessuggesties rondom digitaal communiceren en pesten

In de lessen van groep 8 zijn al enkele lessen opgenomen over online communiceren. Gezien het feit dat kinderen steeds jonger online zijn, bieden we hieronder een aantal extra activiteiten aan, die u vanaf groep 5 kunt gebruiken in het kader van digitaal burgerschap (online communiceren en pesten), afhankelijk van wat er nodig is. U kunt zelf bepalen of u ze preventief wilt inzetten of curatief. Activiteit 1 en 3 zijn zinvolle activiteiten ter aanvulling van blok 1.

De activiteiten hebben de volgende doelen:

- leerlingen bewust te maken van de risico's die sociale media met zich meebrengen;
- leerlingen te leren hoe ze online respectvol met elkaar kunnen omgaan;
- leerlingen te leren hoe ze kunnen reageren als ze last hebben van digitaal pesten;
- leerlingen te leren hoe ze kunnen reageren als iemand anders digitaal gepest wordt;
- heldere afspraken te maken met uw groep over het gebruik van sociale media.

Maak afhankelijk van uw groep zelf keuzes uit de activiteiten. U kunt ervoor kiezen meerdere activiteiten te combineren tot één les, waarbij u zelf de agenda bepaalt en een binnenkomer en afsluiter kiest. U kunt daarbij gebruikmaken van de lijst achter het tabblad *Binnenkomers en afsluiters* in uw eigen lesmap van De Vreedzame School.