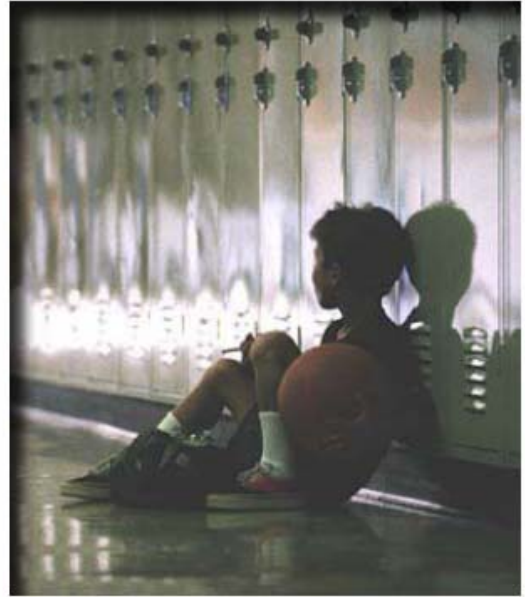


"Meester
ik hoor er niet bij!"



Wat doe je tegen pesten in je klas?

Door Geoffrey Reemer

"Waarom ik werd gepest? Ik was anders dan de rest. Had niks met roze en speelde nooit met poppen. Op de middelbare school werd het pesten zo erg dat ik in de pauzes niet meer de kantine in durfde. Als de bel ging, rende ik naar huis om pas op het laatste moment weer binnen te komen. Ik heb in die periode vaak gedacht aan zelfmoord. Maar dat vond ik zielig voor mijn ouders."

– "Lisa", De Telegraaf (17 mei 2003) –

De meeste kinderen gaan met plezier naar school. Tuurlijk, het komt weleens voor dat een kind geen zin heeft, of dat er ruzie ontstaat. Maar er is een grote groep kinderen, zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs, die elke dag met lood in de schoenen naar school gaan. Ze weten namelijk dat ze weer gepest, vernederd en buitengesloten zullen worden. Ze worden namelijk gepest.

Kinderen die gepest worden, lijden daar heel erg onder. Hun zelfvertrouwen en zelfbeeld gaat omlaag, en het gevoel van er niet bij horen is soms nog zwaarder dan het gescheld en geweld dat op ze afkomt. Toch praten ze er niet over. Ze kiezen er liever voor om stilletjes de pesterijtjes te ondergaan, dan dat ze naar jou als leerkracht toekomen om het te zeggen.

Vaak zie je wel dat er in je klas iets aan de hand is, maar het vergt veel doorzettingsvermogen, tact en inzicht om er uiteindelijk achter te komen dat je te maken hebt met een pestprobleem. Pesten wordt vaak het geheim van de klas, dat ze verborgen houden voor de leerkracht. Het is ontzettend belangrijk dat een leerkracht weet hoe hij met pesten op school om moet gaan. In dit onderzoek ga ik daarom in op de vraag:

"Hoe kun je als leerkracht pesten in je klas voorkomen en bestrijden?"

Om deze vraag te beantwoorden, probeer ik eerst antwoord te vinden op een aantal deelvragen:

1. Wat is pesten en wanneer is er sprake van pesten?
2. Wat zijn de signalen die erop kunnen wijzen dat een kind gepest wordt?
3. Welke kinderen lopen de grootste kans om gepest te worden?
4. In welke mate heeft de sfeer in de klas invloed op pesten, en hoe kun je een veilige sfeer creëren waarin de kans op pesten zo klein mogelijk is?

5. Wat moet je doen als er toch sprake is van pesten in jouw klas?
6. Hoe kun je pesten als school aanpakken?
7. Moet je ouders bij het probleem betrekken?

Ik hoop dat dit onderzoek er toe bijdraagt dat leerkrachten meer aandacht krijgen voor het fenomeen pesten. Want niemand verdient het om gepest te worden, en de leerkracht heeft daarbij een zeer grote verantwoordelijkheid.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar de makers en leden van de community www.pestening.net, die mij bij dit onderzoek veel geholpen hebben. Een andere waardevolle bron bij het schrijven van dit onderzoek was het boek “Pesten op school – Lessuggesties voor leerkrachten” van Drs. Bob van der Meer. Voor de rest van mijn onderzoek baseer ik me op mijn eigen ervaringen met pesten, zowel persoonlijk als in mijn werk als leerkracht. Ik wil benadrukken dat dit werkstuk niet meer is dan mijn persoonlijke visie, en geen algemeen geldige studie. Het is ook zeker geen afspiegeling van de visie van bovengenoemde bronnen. Ik raad iedereen die meer over pesten wil weten dan ook aan om zich verder te verdiepen in meer wetenschappelijkere literatuur over dit onderwerp.

Tot slot nog één opmerking over het gebruik van voornaamwoorden: in dit onderzoek gebruik ik bijna altijd mannelijke voornaamwoorden (hij, zijn, hem). Hiermee wil ik niet beweren dat meisjes niet gepest worden, of geen pester kunnen zijn. De enige reden is dat het mannelijke voornaamwoord gebruikelijk is in de Nederlandse taal.

1. Wat is pesten en wanneer is er sprake van pesten?

Als je een definitie wilt van het begrip pesten, ontkom je er niet aan om ook het begrip “plagen” te behandelen. De meeste peestsituaties beginnen meestal als plagen, en toch is het niet hetzelfde. Ook al denken veel woordenboeken van wel.

Plagen betekent een geintje uithalen met iemand. Het heeft niet zozeer als doel een ander pijn te doen. Vaak gaat het hierbij om gehacketak over en weer, waarbij beide partijen gelijkwaardig zijn en waarbij er niet echt sprake is van een winnaar en verliezer. Voor beide partijen is het leuk.

Bij pesten is er wel degelijk sprake van winnen en verliezen. De pester is er op uit om het slachtoffer



pijn te doen en te kwetsen. Hij laat zijn slachtoffer steeds merken dat deze waardeloos is, en het slachtoffer krijgt ook niet de kans om iets terug te doen. Op deze manier wil de pester macht krijgen over zijn slachtoffer. Voor het slachtoffer is het gepest vreselijk; je ziet ook vaak dat slachtoffers van pesten in elkaar kruipen, en een beschermende houding aannemen.

Dit verschil tussen pesten en plagen is niet altijd even duidelijk. Zeker voor kinderen is het moeilijk om in te zien dat een bepaalde grap niet grappig is voor het slachtoffer. Ook als leerkracht kun je soms denken: “het ziet er niet zo erg uit,” of “’t is maar een geintje wat ze doen.” Maar de kracht en gemenigheid van pesten zit hem in de *herhaling*. Een grapje op zijn tijd

is leuk, maar bij pesten wordt steeds dezelfde persoon het slachtoffer van vaak hetzelfde grapje. Typerend is het verhaal van een Noorse jongen. Zijn klasgenoten vonden het grappig om hem als een hondje te behandelen. De eerste keer dat dit grapje gemaakt werd “hé, hondje!” was het misschien nog wel leuk. Maar het ging steeds verder, tot het punt waarop die jongen aan een leiband uitgelaten werd. De grap stopte niet, en het werd zo erg, dat de jongen nog maar één uitweg zag: niet meer op deze wereld zijn.

Vormen van pesten

Pesten kan op allerlei manieren. De meest voorkomende zijn vooral uitlachen, spotten, schelden, bedreigen, vernederen en leugens verspreiden. Ook lichamelijk geweld komt dikwijls voor. Een andere geliefde bezigheid van pestkoppen is het vernielen van eigendommen, zoals broodtrommeltjes, brillen, schriften etc. En dan is er ook nog een hele geniepige vorm van pesten: het buitensluiten en negeren. Hierbij wordt met een grote groep kinderen (dikwijls de hele klas) afgesproken om een kind links te laten liggen. Het slachtoffer mag dan niet meedoen met spelletjes, er wordt bij voorkeur niet of nauwelijks met hem gepraat en de kinderen in het complot laten op alle mogelijke (non-verbale) manieren merken dat het slachtoffer niet de moeite waard is om mee om te gaan.

Het buitensluiten van een kind is de gevaarlijkste vorm van pesten. Voor het oog is er namelijk niets aan de hand, maar voor het slachtoffer doet het feit dat hij buiten de groep staat net zoveel pijn als slaan en schoppen. Als leerkracht moet je daarom goed opletten of er geen signalen zijn van kinderen die door de groep buitengesloten worden.

Gevolgen van pesten

Pesten heeft ALTIJD gevolgen, en die zijn altijd negatief. Een kind dat gepest wordt gaat heel negatief over zichzelf denken. Hij krijgt een *negatief zelfbeeld*. Ook zijn zelfvertrouwen gaat naar beneden en hij krijgt moeite om contact te maken met andere mensen. Deze gevolgen zijn niet tijdelijk, maar kunnen een heel leven lang bij je blijven. Het is wetenschappelijk bewezen dat een trauma dat opgelopen is door langdurig en intensief pesten vergelijkbaar is met een trauma opgelopen door mishandeling of seksueel misbruik. Het is daarom van het grootste belang dat een leerkracht pesten tijdig kan signaleren, voorkomen en bestrijden.

2. Wat zijn de signalen die erop kunnen wijzen dat een kind gepest wordt?

Als een kind in de klas gepest wordt, dan is dat vrijwel altijd te merken aan de sfeer in de klas. Je ziet dan vooral dat kinderen zich in groepen gaan verdelen: de sterke groep, waarin de pester of



pesters een dominante rol spelen, de middengroep, die niet met het pesten meedoet, maar het ook niet voor het slachtoffer opneemt, en het slachtoffer of meerdere slachtoffers. Elke groep valt op door bepaalde kenmerken. De sterke groep en met name de pesters vallen op door dominant gedrag. Ze willen graag stoer doen en indruk maken op anderen. Bij degenen die niet bij deze groep horen zijn ze over het algemeen niet zo populair, hoewel ze het niet zullen laten merken. Bij tegenwerking

reageren pesters vaak agressief. Ze vinden hun slachtoffer waardeloos, en hebben wel een hoge dunk van zichzelf.

Ook slachtoffers van pesten vertonen bepaalde kenmerken waar je ze aan zou kunnen herkennen. Ze vinden zichzelf onaantrekkelijk en niet de moeite waard, en voelen zich daarom ook vaak angstig en onzeker. Over het algemeen hebben slachtoffers van pesten niet zoveel vrienden, omdat de andere kinderen in de klas bang zijn ook gepest te worden als ze met het slachtoffer omgaan. Om die reden trekken slachtoffers zich ook vaak terug van anderen. Ze zijn erg gevoelig en hebben snel de neiging om te huilen. Maar het kan ook zijn dat een slachtoffer uit pure onmacht agressief terugreageert naar zijn pesters. Dat kan voor hen een reden zijn om hem nog harder aan te pakken. Het gevaar bestaat er vooral in dat je als leerkracht denkt dat het kind het zelf uitlokt. Maar voordat een kind zover is dat hij zelf hard gaat terugvechten, is er al heel wat aan vooraf gegaan.

Tot slot heb je ook nog de middengroep. Hoewel zij niets met het pesten te maken lijken te hebben, worden ze er wel door beïnvloed. Sommige kinderen gaan met de pesters meepesten, uit angst om zelf gepest te worden, of om er voordeel uit te halen. Andere kinderen doen dat niet, maar ze durven het ook niet voor het slachtoffer op te nemen. Er zijn ook kinderen die niet in de gaten hebben dat er gepest wordt. En af en toe is er iemand die het voor het slachtoffer op durft te nemen. Helaas zijn dit maar uitzonderingen: vaak staat het slachtoffer er helemaal alleen voor.

De signalen van pesten kun je dus vooral zien bij de pesters en de slachtoffers van pesten. Als je merkt dat een kind ineens heel erg stil wordt, of zich terug gaat trekken uit de groep, dan kan er sprake zijn van pesten. Als een kind aangeeft dat hij school niet leuk meer vindt terwijl hij vroeger altijd met plezier naar school ging, dan kan dat een signaal zijn. Of als je in de pauze ziet dat één of meerdere kinderen zich ongewoon dominant opstellen in de groep, vraag je dan af of er kinderen zijn die daar het slachtoffer van zijn.

Je kunt ook “wetenschappelijk” vaststellen of er kinderen zijn die het gevaar lopen gepest te worden. Dat doe je door middel van een sociogram. Je legt kinderen bijvoorbeeld twee vragen voor:

1. Als je een feestje mag geven, en drie kinderen mag uitnodigen, wie zou je dan vragen?
2. Met welke drie kinderen speel je liever niet samen?

Op die manier krijg je een beeld van kinderen die vaak op feestjes gevraagd worden, en dus populair zijn, en van de kinderen waar niet zo graag mee gespeeld wordt. Je kunt dan turven hoe vaak een kind genoemd wordt voor feestjes (één punt erbij), en hoe vaak kinderen niet mee mogen doen met spelletjes (één punt eraf). Als je dat in een grafiek zet, dan zul je altijd zien dat sommige kinderen heel populair zijn, en dat anderen juist negatief scoren in populariteit. Vooral de laatste groep moet je in de gaten houden, want kinderen die niet populair zijn, lopen een verhoogde kans om gepest te worden.

Kort samengevat kun je dus een heleboel signalen opvangen die erop kunnen wijzen dat kinderen gepest worden. Natuurlijk wil ik niet zeggen dat elk kind dat van nature niet zo open is meteen gepest wordt, of dat elk kind dat graag stoer doet meteen een pestkop is. Maar als leerkracht moet je die signalen wel oppikken, en in de gaten houden.

3. Welke kinderen lopen de meeste kans om gepest te worden?

Een algemene misvatting van veel mensen is dat kinderen gepest worden omdat ze er op een bepaalde manier uitzien. Ze denken bijvoorbeeld dat kinderen met rood haar of een bril veel meer kans hebben om gepest te worden dan kinderen die er “normaal” uitzien. Dat is niet waar. In principe heeft iedereen evenveel kans om gepest te worden. De enige voorwaarden waar een kind aan moet voldoen zijn:

1. Het kind moet er niet tegen kunnen. Het gaat pesters vooral om de reactie van het kind. Als een kind snel gaat huilen, of heel gauw boos wordt, is het voor de pesters alleen nog maar leuker om het kind te pesten.
2. Het kind moet op de één of andere manier anders zijn dan de anderen. En anders kan heel ruim opgevat worden: een kind kan een bril hebben, of niet de juiste merkkleding dragen, of te hoge cijfers halen (of juist te laag), of een heel afwijkende hobby hebben. Zodra een kind opvalt, is het een mogelijk doelwit voor pesters. Dan moet natuurlijk wel aan voorwaarde 1 voldaan zijn.

Het zijn dus vooral de kinderen die zich niet kunnen verdedigen tegen geintjes, die de meeste kans lopen om gepest te worden. Een voorbeeld hiervan is Valerie uit groep 6 een mooie gebreide trui van haar oma krijgt. Een ander meisje, Rebecca, die het leuk vindt om grapjes uit te halen, zegt tegen haar: “Ben jij nou nog zo klein dat je oma kleertjes voor je breit?” Valerie wordt hier verschrikkelijk boos om en begint te schreeuwen dat Rebecca haar mond moet houden over haar oma. Voor Rebecca (en kinderen die dit voorval zien), is dat een teken dat zij niet goed tegen geintjes kan. Gelukkig is Rebecca een meisje dat hier geen misbruik van zal maken, en daarom laat ze Valerie met rust om haar grapjes te bewaren voor kinderen die er wat beter tegen kunnen. Het had echter ook zo kunnen zijn dat ze in Valerie een prima doelwit heeft gevonden, om steeds maar weer te blijven plagen. Dan zou het plagen pesten zijn geworden.

Een andere interessante vraag is de vraag of kinderen die ooit gepest zijn ook een verhoogde kans hebben om weer gepest te worden. Als een kind vanwege pesterijtjes van school gaat, en in een nieuwe klas komt waar niemand hem kent, heeft hij dan een grotere kans om gepest te worden? Helaas is het antwoord hierop ja. Een kind dat gepest wordt verandert van binnen. Afhankelijk van hoe lang zo'n kind gepest is, zal het in meer of mindere mate negatief over zichzelf denken, en een teruggetrokken houding aannemen in zijn nieuwe klas. Zoals drs. Van der Meer in zijn boek zegt: zulke kinderen stralen in zekere zin iets uit van “pest mij niet, ik ben weerloos.” Pesters lijken hier soms wel een zesde zintuig voor te hebben en pikken dat haarfijn op.

Het kan ook zijn dat een gepest kind in een nieuwe klas juist heel assertief wordt, en bij het minste of geringste al fel uit de hoek komt. Het kind denkt dan: “als ik zelf van me afbijt, durven ze mij in ieder geval niet meer te pesten.” Maar zo'n houding kan pesten juist uitlokken. Kinderen die niet goed voor zichzelf op kunnen komen, lopen dus meer kans gepest te worden. Het is daarom zaak dat de leerkracht van tevoren al maatregelen neemt om pesten in zijn klas te voorkomen, zodat ook deze groep kinderen met plezier naar school kan gaan.

4. In welke mate heeft de sfeer in de klas invloed op pesten, en hoe kun je een veilige sfeer creëren waarin de kans op pesten zo klein mogelijk is?

Pesten heeft ook veel te maken met de sfeer in de klas. In een klas waarin de sfeer goed is, waarin kinderen op een positieve manier met elkaar omgaan en waarin er sprake is van een groot vertrouwen tussen leerkracht en leerlingen, zal minder gepest worden dan in een klas waarin de sfeer tussen kinderen onderling niet goed is. Ook als de leerkracht geen goed overwicht heeft op de kinderen, is dat een goede voedingsbodem voor pesten. Als leerkracht is het dan ook zaak om te zorgen voor een veilige, positieve sfeer in je klas, om pesten zoveel mogelijk te voorkomen. Maar voordat ik ga vertellen wat een leerkracht volgens mij kan doen om pesten te voorkomen door de sfeer in zijn klas aan te pakken, wil ik eerst een enquête die ik heb uitgevoerd presenteren. In deze enquête, die ik op het message board www.pestten.net geplaatst heb, stelde ik een aantal vragen over de rol van de leerkracht bij pesten. Mijn belangrijkste vraag was eigenlijk: wat heeft de leerkracht gedaan om het pesten te laten stoppen of te voorkomen, en waarom is dat niet gelukt? De resultaten verbaasden me.



Maar voordat ik ga vertellen wat een leerkracht volgens mij kan doen om pesten te voorkomen door de sfeer in zijn klas aan te pakken, wil ik eerst een enquête die ik heb uitgevoerd presenteren. In deze enquête, die ik op het message board www.pestten.net geplaatst heb, stelde ik een aantal vragen over de rol van de leerkracht bij pesten. Mijn belangrijkste vraag was eigenlijk: wat heeft de leerkracht gedaan om het pesten te laten stoppen of te voorkomen, en waarom is dat niet gelukt? De resultaten verbaasden me.

Enquête over de rol van de leerkracht bij pesten.

Per vraag noteer ik de reacties van de mensen die gereageerd hebben. Namen worden uit privacyoverwegingen niet vermeld.

1. Als je terugdenkt aan jouw leerkrachten op de basisschool of middelbare school, wat hebben zij gedaan om pesten in de klas te voorkomen of te bestrijden?

- "Helemaal niets, ze hebben er wel over zitten kletsen in de lerarenkamer, maar daarna niets er aan gedaan. Alle leerkrachten waren op de hoogte, maar niemand heeft iets gedaan, door mij in een andere klas te plaatsen is het opgelost."
- "Ze hebben niks gedaan. Soms werd er wat gepraat, maar op een school was het echt zo erg dat de leraren het niet wilde zien en in de pauzes een wedstrijd deden: wie zit er het eerst aan de koffie in de lerarenkamer. Ik durf zelfs te wedden dat ze gewoon bang waren van sommige leraren."
- "de leraar kon nix doen maar probeerde het wel."
- "Basisschool niets, LHNO nog minder."
- "op me eerste basisschool had ik 2 juffrouwen, de een was er echt op uit om pesten te bestrijden. ze bestrafte het, besprak het met de klas, en hield het goed in het oog. de andere maakte het niet zoveel uit, dat was een beetje een jopiepopie, die alles deed om populair te zijn. en die "zag" het niet. op me tweede basisschool waren er maar twee leraren ,op de onderbouw teminste, die wat aan pesten deden. maar een echte aanpak was het ook weer niet. dat was echt van: foei jantje je mag niet slaan. en dan weer vergeten. de andere leraren waren van die types die zelf mee pesten, en als je ouders ofzo belde dan kreeg je op je donder dat je ouders er niet bij betrokken mochten worden etc. en de laatste basisschool nummertje 3. daar had je een leraar die het nodig vond om populair te zijn ten koste van mensen. en de andere probeerde het enigzinds te bestrijden. door geweld af te straffen. en op deze middelbare school, hebben ze een jongen eerst geschorst en daarna van school verwijderd."
- "Helaas hebben mijn leerkrachten niets gedaan om het te voorkomen. Dit is wel jammer geweest."
- "Helaas, werd er helemaal niks aan gedaan om het pesten te voorkomen of te bestrijden"

2. Is er in de klas ooit aandacht geweest voor het fenomeen pesten, ook terwijl er niemand werd gepest?

- "Nee, ook niet nadat er mensen gepest waren, helemaal niet eigenlijk."
- "Ja, er is wel aandacht aan besteed, alleen werd er daar niet echt mee opgeschoten"
- "Niet speciaal. Als er iemand werd gepest werd er met de klas over gepraat als die gene dat wilde."
- "Nee het is nooit ter sprake gebracht."

- "op me eerste basisschool een keertje, alleen toen was het erg uit de hand gelopen, en werd er in gegrepen. en op de tweede basisschool een keertje, maar dat was meer een training voor sociale omgang, dat was een klas vol sociaal gestoorde kinderen."
- "nee, bij ons is geen aandacht voor het pesten geweest."
- "nee"

3. Wisten leerkrachten dat je werd gepest? En zo ja, wat deden ze met die informatie?

- "Ja, ze wisten het, maar ze hebben er niet veel aan gedaan. Ik werd af en toe aangekeken in de les, of op de gang, maar niemand zei iets tegen mij hierover."
- "Ja, soms werd er zelfs wel goed op gereageerd, mede dat ik altijd een van de lievelingetjes ben geweest. Soms werd er ook totaal niet gereageerd."
- "Ja dat wisten ze. Ze probeerden er ook wel wat aan te doen maar dat lukte nooit."
- "Op de basisschool naar mijn weten niet, op het LHNO wisten ze ervan maar werd er totaal geen actie ondernomen"
- "op de basisscholen deden ze er haast niks mee. alleen als me moeder zich er mee ging bemoeien. en nu proberen ze het min of meer te bestrijden."
- "Ja, dit wisten ze wel, helaas deden ze niets, behalve soms olie op het vuur gooien. Door mee te doen. 1 keer is er iets tegen gedaan, het ging toen om een groep jongens, deze hebben een opstel moeten schrijven waarom ze mij pesten."
- "In het begin op ging ik wel naar de leraar toe als er wat was, maar al snel niet meer. Ze wouden het pesten gewoon niet zien ook al stonden ze er met hun neus op als er bijv geschopt werd. Ik kreeg het antwoord van je zal zelf ook wel wat gedaan hebben (terwijl ik juist super stil was) of ze brachten het zo lullig dat het pesten erger werd."

4. Ben jij van mening dat leerkrachten te weinig kennis of motivatie hebben om pesten op school aan te pakken? Waarom?

- "Ik denk dat de meeste leerkrachten het probleem niet helemaal serieus namen, en het maar door de vingers zagen, dat is makkelijker dan er iets aan doen. Dit kan ook komen door te weinig kennis."
- "Ja ik denk idd dat een hoop leraren gewoon niet weten wat ze er mee aan moeten. Ze willen vaak wel wat doen (en vaak ook niet) maar doen dan juist dingen die averechts werken."
- "Nou m'n moeder is leerkracht en die moest van de PABO n cursus kinderpsychologie doen. De kennis is er bij elke leraar dus wel, alleen gebruiken is n ander verhaal."
- "Te weinig kennis en ze zijn vaak bang voor reacties van derden."
- "ik denk wel dat de meeste leerkrachten er te weinig aan willen doen, met de rede van: dat lossen die kindertjes zelf wel op zo'n ruzietje. en dat er veel leerkrachten zijn die wel willen, maar gewoon geen flauw idee hebben hoe ze het aan moeten pakken. helaas."
- "Ja, ze hebben te weinig kennis, ze hebben als ik het goed begrepen heb een paar keer les over het onderwerp pesten en dan wordt het niet eens goed uitgelegd. Ik denk dat ze al een te drukke baan hebben om het er naast te gaan doen."
- "Ja, ik denk dat leraren te weinig kennis hebben...misschien wel willen maar niet goed weten hoe ze het aan moeten pakken. Vind het een beetje moeilijk te zeggen, want ik denk dat er ook leraren zijn die het pesten wel opmerken of weten te voorkomen."

5. Was/is er op jouw school een algemeen beleid tegen pesten? Zo ja: wat houdt dat in en hoe wordt het uitgevoerd?

- "Ik weet niet goed of er nu een algemeen beleid is, want ik zit er niet meer op school. Maar volgens mij word er wel beter aan gewerkt. Toen ik gepest was, was er geen algemeen beleid, dat weet ik zeker."
- "Nee, volgens mij was er niet echt een algemeen beleid."
- "Nou we praten tijdens het mentoruur veel over pesten als het gebeurd. We zijn er met de klas heel eerlijk over en iedereen doet nu zn best."
- "Nee"
- "nee, bij ons is het alleen zo dat we respect voor elkaar moeten hebben. dat staat ook in het regelement."
- "Nee"
- "Nee..op de basisschool niet. Op de middelbare school hadden ze een regel...schorsing/van school af. Klink goed, maar als de school er niks mee doet helpt het ook weinig."

6. Hoe was de relatie van de leerkracht met de kinderen in de klassen waarin je gepest werd? Kon hij/zij de kinderen goed aan? Hadden kinderen het gevoel dat ze een strijd om de macht moesten voeren? Nam de leerkracht duidelijk stelling tegen het gepest?

- "De kinderen hadden meer macht dan de leerkracht, waardoor de leerkracht ook niets te zeggen had over hun gedrag. Anders kreeg hij een grote mond, waar hij niet mee om kon gaan denk ik. Ik denk dat de kinderen wel

- duidelijk een strijd om macht gestreden hebben, wie mij het meeste durfde te pesten was heel machtig. De leerkracht deed alsof hij het pesten niet zag, en keek de andere kant op."
- "Het was vaak zo dat het buiten de klas gedaan werd. Maar als ik in de klas gepest werd, was het bij leraren die geen orde konden houden en waarbij er dus makkelijk wat gezegd en gedaan kon worden."
 - "Nou wij waren n klas met 37 kinderen in groep 8 en in 7 38 dus dat was n tikkie te veel voor de leraren. Ze konden ons geen seconde alleen laten of er gebeurde wel iets."
 - "Op de basisschool was het idee, ach ieder kind pest wel eens of wordt gepest, dat wordt onderling wel opgelost. Op het LHNO was 1 van de ergste pestkoppen de dochter van de decaan. Er was zeker een machtsstrijd tussen een aantal meiden, en daar ik er niet aan mee wou doen viel ik al snel overal uit. De leerkracht nam de stelling aan dat zijn dochter niets deed en ik alles."
 - "de leerkrachten konden bij ons heel goed de klas aan. de klassen waar het pesten het ergst was waren/zijn de leerkrachten vaak het populairs. en stonden ze bekend als de "betere" leerkrachten."
 - "De relatie met de leerkrachten was volgens mij altijd wel goed. ze konden de kinderen wel goed aan. ik had niet echt het idee dat er een strijd om om macht moest worden gespeeld. De leraar nam geen stelling in tegen pesten"
 - "Over het algemeen konden ze de klas wel goed aan... het pesten speelde bij mij in verschillende klassen af dus ook steeds een andere leerkracht. Ik heb niet het idee gehad dat het een strijd om macht was. De leraar nam geen duidelijke stelling tegen het pesten."

7. Wat is in jouw ogen de beste manier om pesten in de klas te voorkomen of te bestrijden?

- "Ik denk dat het heel belangrijk is dat de leerkracht een vertrouwelijke sfeer maakt in de klas, waardoor leerlingen eerder naar hem durven toe te gaan. Ik vind dan ook dat de leerkracht een hele duidelijke rol moet gaan spelen in het voorkomen van pesten, omdat hij toch een centraal persoon is, die voor iedereen aanspreekbaar is. Dus ik vind dat leerkrachten een soort training moeten krijgen, ik weet niet of dit al het geval is op de pabo, maar het zou wel goed zijn. Zodat ze beter kunnen signaleren als er problemen zijn, voordat het uitloopt tot een echte ramp. Ik vind het ook belangrijk dat er een aantal duidelijke regels komen in een klas, wat wel kan, en wat absoluut niet kan. En dat de kinderen elkaar moeten controleren hierop. Ik denk dat het dan niet meer zo snel voorkomt."
- "Ik denk door een goede sfeer te maken in de klas. Te zorgen dat de leerlingen hem vertrouwen en naar hem toe durven te komen. Als er eenmaal gepest wordt, denk ik dat de leraar in ieder geval duidelijk moet laten weten dat dat gedrag absoluut niet getolereerd wordt en moet er zeker een gesprek met de gepeste komen."
- "Nou, de pesters geen kans geven. Ze hebben soms ook wel een reden. Praat erover. Leer de klas respect voor elkaar te hebben en wees op tijd bij plagerijen die pesterijen kunnen worden."
- "Een speciaal iemand op scholen inzetten die gespecialiseerd is in het onderwerp pesten en waar de leerlingen hun verhaal ten alle tijde aan kwijt kunnen, waarna overleg wordt gepleegd met ouders en de rest van de leerkrachten wat ze er aan kunnen veranderen."
- "ik denk dat je als leraar heel erg op respect en gelijkheid moet zijn. en er tussen springen als iemand uit de kring drijft te vallen. en als je denkt dat er word gepest het in de gaten houden, en als het dan zo is, het hard aanpakken. En gewoon vertellen wat pesten wel niet doet met mensen."
- "Contracten opstellen. Protocollen. Meerdere mensen verantwoordelijk stellen voor de sfeer in de klas, en die moeten dan eerlijk verslag uitbrengen over wat er in de klas gebeurd. Mocht er gepest worden, hier met de pester en gepeste duidelijke afspraken maken, mee om tafel gaan en praten. Ook kringgesprekken zou ik denk ik gebruiken."
- "Strengere regels, protocollen opstellen, waaraan de school zich ook moet houden!! Leerlingen hier goed bij betrekken zodat ze weten wat de gevolgen zijn als ze pesten. Leerlingen serieus nemen als ze met iets komen...zodat ze de leraar vertrouwen. Goed kijken hoe een kind functioneert in een klas waardoor je als leraar toch wel dingen kunt opmerken."

Conclusie

Uit de antwoorden op de vragen blijkt dat de leerlingen waarbij het pesten niet meteen voorkomen of opgelost kon worden allemaal het gevoel hebben dat hun leerkrachten er niets aan gedaan hebben, terwijl ze het wel wisten. Als oorzaken hiervoor gaven de deelnemers aan dit onderzoek zowel onwetendheid, onmacht en onwil op. In sommige gevallen hadden de leerkrachten geen overwicht op de klas, maar ook het populair willen zijn speelt een rol. Wat wel in vrijwel alle antwoorden op vraag 6 terugkomt, is dat de leerkracht geen stelling nam tegen het pesten. En volgens de suggesties die gedaan zijn in vraag 7, zou dit wel moeten. Ook moet de leerkracht volgens de deelnemers zorgen voor een goede, vertrouwelijke sfeer, waarin duidelijke regels zijn over de manier waarop kinderen en leerkrachten met elkaar omgaan. En dat het liefst in schoolverband.

Wat kan de leerkracht doen om een sfeer te creëren waarin zo min mogelijk gepest wordt?

Zoals blijkt uit de ervaringen van de mensen uit de enquête, is het belangrijk dat de leerkracht een goede, vertrouwelijke sfeer creëert. Maar hoe doe je dat dan?

Er zijn een aantal dingen die naar mijn idee direct resultaat zullen hebben. Je kunt meteen aan het begin van het schooljaar te zeggen: "In onze klas wordt NIET gepest!" en meteen een aantal omgangsregels opstellen waar niet aan getornd wordt. Maar het is ook belangrijk dat kinderen weten wat pesten is. Dat kun je laten zien met behulp van projecten. Zelf heb ik ooit een project gedaan dat ging over een meisje dat heel erg gepest werd en daarom van huis was weggelopen. Toen heb ik met de kinderen hierover gepraat. Daarna hebben we zelf een videoband gemaakt voor de (fictieve) school van het meisje, waarin we door middel van toneelstukjes, knutselwerkjes, een liedje, gedichtjes etc. lieten zien hoe je in de klas met elkaar om moet gaan. Na een hele week hiermee bezig te zijn geweest, was het resultaat dat de kinderen zich veel meer bewust werden van de gevolgen van pesten.



In het kort zou je dus kunnen zeggen: het probleem moet bespreekbaar zijn. Heb het regelmatig over pesten, ook als er in je klas niet gepest wordt. Wees als leerkracht zelf een voorbeeld van respect voor elkaar, en probeer dit je kinderen ook aan te leren. Maak duidelijk dat kinderen altijd naar je toe mogen komen als ze zien dat er gepest wordt, en dat dit niet hetzelfde is als klikken. En vooral: als er gepest wordt, laat dan heel duidelijk merken dat je dat echt verschrikkelijk vindt, en dat je wilt dat het opgelost wordt. Natuurlijk horen dingen als het niet zelf laten kiezen van teams bij de gym ook hierbij. In feite was dat het eerste wat we bij gym op de PABO te horen kregen van de gymleerkracht: "Als ik merk dat jullie het in je hoofd halen om kinderen zélf teams te laten kiezen met gym, dan zorg ik er persoonlijk voor dat je van de PABO getrapt wordt."

Maar dat zijn maar losse acties: het gaat erom dat de leerkracht en school heel duidelijk stelling nemen tegen pesten, en er ook veel aandacht aan besteedt. Het is ook belangrijk dat de sfeer in de klas open en positief is. Soms kun je het treffen dat je een klas krijgt waarin kinderen niet zo goed met elkaar overweg kunnen, en waarin sommige kinderen buiten de boot vallen. Dan kun je ervoor kiezen om toch met die groep je programma af te draaien, op het gevaar af dat de sfeer nog minder wordt. Maar je kunt ook proberen om de sfeer te verbeteren, door samen activiteiten te ondernemen, de buitenbeentjes wat meer in het groepsproces te betrekken, sociale spelletjes doen etc. Het belangrijkste is: jij bent de leerkracht en jij hebt een centrale rol met betrekking tot de sfeer in je klas.

Ik zeg niet dat deze maatregelen een garantie zijn dat er nooit gepest wordt in jouw klas. Het kan de beste leerkracht overkomen. Bovendien zijn dit grotendeels puur hypothetische maatregelen: ik heb nog niet een eigen klas, dus ik heb deze maatregelen nog niet kunnen uitproberen. Maar ik weet zeker, dat bij een leerkracht die zorgt voor een positieve, veilige sfeer in zijn klas, en duidelijk stelling neemt tegen pesten, minder gepest wordt.

1. Wat moet je doen als er toch sprake is van pesten in jouw klas?

Zoals ik al zei: pesten kan de beste leerkracht overkomen, ook al heb je nog zoveel maatregelen genomen om het te voorkomen. Als je merkt dat een kind gepest wordt, is dat best wel een schok, en je eerste reactie is boosheid. Het belangrijkste is dan: even rustig worden. Leg de schuld niet bij het slachtoffer (sommige leerkrachten zijn van mening dat slachtoffers het uitlokken), en ga ook jezelf niets verwijten, maar probeer een constructieve oplossing te bedenken.



Er is natuurlijk altijd de vraag (die ook geldt voor ouders): maak ik het niet erger als ik ingrijp? Volgens mij hangt het af van de manier waarop je ingrijpt. Er bestaat niet zoiets als "de perfecte manier" om in te grijpen: wat bij het ene kind wel werkt, werkt bij het andere totaal averechts. Je moet de kinderen in kwestie dan ook goed kennen voor je een plan gaat maken. Bij incidenten kun je het kind dat plaagt gewoon aanspreken op zijn gedrag en duidelijk maken dat jij het er niet mee eens bent. Maar als pesten al een hele tijd voortduurt, dan is het echt niet meteen opgelost als je flink kwaad wordt op de pesters. In plaats van dat ze zich schuldig gaan voelen, worden ze boos en reageren ze dat af op het slachtoffer. Misschien bereik je dat ze de zondebok niet meer gaan pesten, maar de kans is groot dat ze dan wel weer een ander slachtoffer kiezen.

Hardnekkig pesten zou ik bestrijden met overleg. In een Engelse documentaire heb ik eens gezien hoe pesten werd opgelost met de no-blame methode. Een aantal kinderen uit de pestersgroep en een aantal kinderen uit de rest van de klas komen bij je, en jij vertelt ze dat je je zorgen maakt over een leerling. Je hebt gehoord dat die leerling gepest wordt, en je wilt dat probleem oplossen. Daarbij geef je niemand de schuld, maar je overlegt wel met de kinderen hoe dat kind geholpen kan worden. De meeste kinderen zijn heel redelijke wezens, en zullen zelf wel met voorstellen komen. Bijvoorbeeld: we laten Tom meespelen met voetbal, of een heel sociaal kind ontfermt zich over hem, of we zeggen er wat van als hij wordt gepest. Daarna spreek je met de kinderen af dat ze jou op de hoogte houden van hoe het gaat, en dat na een paar weken wordt bekeken of het echt helpt. Ik heb deze methode nog niet uitgetoetst, maar het lijkt mij wel een heel goed idee.

Als ik zelf zie dat kinderen elkaar uitlachen, treiteren of op andere manieren pesten, dan laat ik heel duidelijk merken dat dat voor mij niet kan. In mijn stagegroep 5 was bijvoorbeeld een jongetje dat bij de gym op de "meisjesbank" ging zitten. Meteen gingen alle jongens daar over lachen, en roepen: "meisje, meisje!" Toen ben ik daar meteen bovenop gesprongen, en heb duidelijk laten merken wat ik er van vond. Dan weten kinderen meteen weer mijn belangrijkste regels: we lachen elkaar niet uit, we pesten niet en iedereen mag zichzelf zijn.

Het is ook belangrijk om te weten dat er bij pesten meerdere partijen betrokken zijn. Naast de pester en zijn slachtoffer, zijn er ook nog de kinderen die er bij staan en niks doen. Deze worden de "zwijgende middengroep" genoemd. In feite zijn zij net zo schuldig als de pester, omdat zij niks doen om het slachtoffer te helpen, maar toch worden zij door veel leerkrachten buiten beschouwing gelaten. Maar je moet juist proberen om deze groep aan te spreken op hun

verantwoordelijkheid: als zij zien dat een kind gepest wordt, moeten ze het voor hem opnemen, of het melden bij de leerkracht. Daar moeten kinderen zich ook bewust van worden.

Dit punt komt ook voor in het Vijfsporenplan, van Bob van der Meer. Dat is een beleid dat je toe kunt passen om pesten te bestrijden. Ik vind dat dit punt hoort bij het voorkomen van pesten: je moet in je klas een sfeer creëren waarin kinderen weten dat ze naar je toe kunnen komen als er wat is, en dat dat niet hetzelfde is als klikken. Verder is het belangrijk dat je de zondebok helpt zijn zelfvertrouwen weer op te bouwen. Veel (gemeende) complimentjes geven, veel succeservaringen laten hebben, en veel steunen. Maar ook weerbaar maken. In de literatuur over kinderpsychologie staat veel informatie over wat je kunt doen om dit te bevorderen. Wat de pester betreft: volgens mij is het grootste probleem dat ze niet weten wat ze aanrichten met hun gedrag. Natuurlijk probeer je altijd de achtergrond van pesters uit te vinden, en als het kind hulp nodig heeft, help je het. Maar het belangrijkste is dat je hem leert hoe je op een positieve manier met anderen omgaat. Als een kind alleen onaardig is tegen de zondebok, moet je vooral laten zien wat de gevolgen zijn en hoe zo'n gepest kind zich voelt. Maar als de pester een probleem heeft de hele klas, dan moet je hem dus sociale vaardigheden aanleren. Is niet eenvoudig, en soms heb je daar hulp van buitenaf bij nodig. Tenslotte is een leerkracht ook maar een mens, maar hij kan dus veel meer doen dan de meeste leerkrachten zelf denken.

Bij pesten is boos worden alleen niet voldoende, en flink straf geven helpt ook niet. Het gaat erom dat kinderen weten waaróm pesten zo vreselijk is. Als kinderen zich daarvan bewust worden, dan denk ik dat je als leerkracht al veel bereikt hebt om het pesten te bestrijden.

6. Hoe kun je pesten als school aanpakken?

School betaalt 8000 euro na pestincident

26 feb 2003

ALMERE - De Almeerse scholengemeenschap het Baken heeft een schikking van ruim 8.000 euro getroffen met de familie Van Tilborg. De ouders claimden een vergoeding van de school omdat de directie volgens hen nooit heeft opgetreden tegen het pesten van hun twee kinderen. Het ging om een proefclaim. Dat heeft advocate G. Dammers-Wubbe van het gezin bekendgemaakt.

De advocaten van beide partijen zijn na ongeveer twee jaar tot een schikking gekomen. De dochter uit het gezin heeft inmiddels haar mavo-diploma gehaald op de bewuste middelbare school, de zoon is na twee jaar pesterijen uiteindelijk naar Bussum gevlucht. Hij is intussen geslaagd voor het havo.

De ouders richtten na het gebrek aan erkenning van hun problemen de Stichting Stop het Pesten op. Moeder T. van Tilborg hoopt dat de schikking andere families met gepeste scholieren de mogelijkheid biedt ook in het geweer te komen. Toch durft ze niet te zeggen of ouders nu sterker in hun recht staan en vaker een schadevergoeding kunnen afdwingen. "Het probleem is dat je bewijzen nodig hebt en daar kan niet iedereen voor zorgen. De kans op verlies is vrij groot", meent de moeder.

Namens de Stichting Stop het Pesten pleit Van Tilborg daarom voor een wetswijziging. "De wet moet zo worden aangepast, dat het makkelijker wordt de school wettelijk verantwoordelijk te stellen voor het welzijn van de leerlingen", vindt ze. Directeur D. de Boer van scholengemeenschap Het Baken was wegens vakantie niet bereikbaar voor commentaar.

Bron: De Telegraaf

Dit artikel stond een paar maanden geleden in de krant. Ouders van gepeste kinderen hielden de school aansprakelijk voor de emotionele schade die hun kinderen dankzij langdurig pesten hadden opgelopen. Deze zaak was een doorbraak: scholen konden zich niet meer verschuilen achter vage excuses om pesten niet aan te pakken: zij werden verantwoordelijk gesteld. En dat is ook zo. Aangezien pesten het meest op school gebeurt, moet de school ervoor zorgen dat het bestreden wordt. Gelukkig zijn daar een aantal manieren voor.

De effectiefste manier is het opstellen van een pestprotocol. In elke klas aan het begin van het schooljaar, maak je een aantal afspraken met de kinderen over de omgang met elkaar. Je spreekt bijvoorbeeld af dat je elkaar bij de naam noemt, en niet bij rare bijnaampjes. Of dat je niet aan elkaars spullen komt. In overleg met de kinderen kan elke leerkracht een aantal omgangsregels opstellen. Die worden ondertekend door de kinderen, en vanaf dat moment kun je ze daar dan ook aan houden. Dan is het natuurlijk wel belangrijk dat leerkrachten dat ook doen. Overtreding van de klassenregels is niet lief, maar een overtreding van het pestprotocol is een regelrechte doodzonde. Moedig het ook aan dat kinderen elkaar op de regels van het pestprotocol aanspreken. Het zijn niet zomaar een paar regeltjes: het is de basis van de omgang met elkaar op je school.

Een simpeler vorm van een pestprotocol zijn schoolregels. Met het hele team spreek je een aantal regels af over hoe mensen op school met elkaar omgaan. Dat zijn niet alleen maar regels voor kinderen, maar ook voor leerkrachten, ouders en andere mensen op school. Je spreekt bijvoorbeeld af dat je elkaar niet uitlacht, dat je dingen oplost met praten, en nog meer regels. En weer: laat merken dat deze regels de basis van de omgang op school zijn. Stel elke week of maand een regel centraal. Als je het bijvoorbeeld hebt over “laat iedereen zijn eigen mening hebben”, dan kun je bijvoorbeeld ook de vrijheid van meningsuiting aan de orde stellen, en voorbeelden geven van situaties waarin dit niet gebeurt. Op die manier laat je zien dat pesten ook een maatschappelijk probleem is, en heus niet alleen maar voor kinderen.



Een derde manier waarop je als school met pesten om kunt gaan is via gezamenlijke projecten. Laat pesten in alle groepen af en toe aan de orde komen, ook als in die groep niet gepest wordt. In de onderbouw zijn heel goede prentenboeken over pesten te krijgen. Een klassiek voorbeeld is Dombo, die gepest wordt met zijn grote oren. Maar als de andere olifanten zien hoe mooi hij kan vliegen met die oren, zijn ze jaloers en trots op hem. In de middenbouw kun je aandacht besteden aan het emotionele aspect van pesten: hoe zou een kind dat gepest wordt zich voelen? Waarom zouden kinderen überhaupt gaan pesten? In de bovenbouw kun je dan het maatschappelijke aspect aan de orde stellen, met onderwerpen als discriminatie, de jodenvervolgung, mensenrechten, etc. Op die manier maak je pesten bespreekbaar in je school. Maar het moeten niet allemaal eenmansacties van individuele leerkrachten zijn: voer het in in het schoolbeleid!

Tot slot is het belangrijk dat leerkrachten in grote lijnen overeenstemming bereiken over een antipestbeleid. Je kunt een procedure afspreken voor pestgevallen, bijvoorbeeld dat de leerkracht

het meldt bij de schoolleiding, en een aantekening maakt in het Leerlingvolgsysteem. Op die manier weten andere leerkrachten ook wat er in het verleden is gebeurd, en kunnen ze daar rekening mee houden. Als je als school één lijn hebt in het voorkomen en bestrijden van pesten, is het voor alle betrokken partijen direct duidelijk wat er moet gebeuren in het geval van pesten, en welke procedures er gevolgd moeten worden. Ook naar ouders toe. En dat brengt ons bij de laatste deelvraag.

7. Moet je ouders bij het probleem betrekken?

Ouders geven elke morgen om half negen hun kostbaarste bezit af aan de school, in de veronderstelling dat het goed zit en dat hun kind op school lekker met plezier kan leren. Als dat niet het geval is, doordat het kind niet lekker in zijn vel zit, moet je dat meteen aan de ouders laten weten. Hetzelfde geldt voor pesten. Het is heel belangrijk dat ouders precies weten wat het beleid t.a.v. pesten op jouw school is, en op welke manieren de school ervoor zorgt dat kinderen op een goede manier met elkaar omgaan. Ook als er een probleem is met pesten, dan moeten de betrokken ouders (van de pester en van het slachtoffer) daar zo snel mogelijk van op de hoogte worden gebracht om gedachten uit te wisselen. Het kan namelijk best wel zijn dat ouders andere opvattingen hebben over het omgaan met elkaar dan de school. Als ouders van een pester zeggen dat zij het heel normaal vinden dat hun kind zich laat gelden, dan weet je meteen waar de oorzaak van het probleem ligt.

Een tweede reden om de ouders erbij te betrekken is dat ouders het vaak niet weten, terwijl ze het wel moeten weten. Vaak zijn ouders ervan overtuigd dat het gewoon goed gaat met hun kinderen, en weten ze niet dat hun kind weleens andere kinderen pest, of weleens gepest wordt. Als ze dat wel weten, dan kunnen ze daar in de thuissituatie ook iets aan doen. Een gepest kind kan een weerbaarheidstraining volgen. Een pestkop kan aan judo doen, zodat hij op een verantwoorde wijze met kinderen om leert gaan. Maar bovenal is het belangrijk dat ouders óók stelling nemen: ze moeten duidelijk laten merken dat ze pesten niet accepteren.

Wat je bij het contact met ouders goed moet weten is dat ouders altijd de kant van hun kind zullen kiezen. Wat dat betreft zijn ze heel loyaal. Je moet dus heel voorzichtig zijn in je benadering naar ouders toe. Je kunt niet zomaar roepen: “Uw kind is een vreselijke pestkop, en hij heeft totaal geen respect voor andere kinderen!” want dan zullen die ouders meteen in de verdediging schieten, en niet meer open staan voor wat je wilt zeggen. Je moet het brengen als een probleem dat een oplossing nodig heeft. In overleg met de ouders moet je dan een oplossing zoeken.

Ouders van gepeste kinderen willen graag hun verhaal kwijt en serieus genomen worden. Er is niets wat deze ouders zo kwaad kan maken als antwoorden in de trant van: “het is de leeftijd” of “daar moet hij tegen kunnen”. Ook het argument: “hij is niet weerbaar genoeg” kan voor ouders heel frustrerend zijn. Sommige kinderen zijn inderdaad minder weerbaar dan anderen, maar is dat dan een reden om ze te pesten? Je moet je er ten alle tijde van bewust zijn dat pesten een schoolprobleem is. Als je ouders laat merken dat je weet wat er aan de hand is, en dat je er alles aan wilt doen om het probleem te verhelpen, dan is dat al een hele geruststelling. Maar dan moet

je wel weten wat je concreet aan het probleem gaat doen, anders zijn het alleen maar loze woorden.

Als blijkt dat pesten een structureel probleem in je klas is, en er zijn meerdere kinderen bij betrokken, dan is het misschien goed om over het onderwerp een ouderavond te organiseren. Je kunt dan met de ouders ideeën uitwisselen en uitleggen wat het beleid van de school is. Eventueel kun je een gastspreker uitnodigen die de nodige ervaring op dit gebied heeft. Het is dan wel zaak dat je op zo'n avond afspreekt dat je geen namen noemt, en dat niemand de schuld krijgt. Anders krijg je al gauw een gewijs met vingertjes, en dat levert niks op.

Hoe kun je als leerkracht pesten in je klas voorkomen en bestrijden? (Conclusie)

Het is de verantwoordelijkheid van elke leerkracht en elke school om ervoor te zorgen dat kinderen zich veilig voelen in de klas. Als kinderen gepest worden, is deze veiligheid er dus niet. De gevolgen hiervan kunnen heel ernstig zijn en een heel leven lang doorspelen.

Je moet je er goed van bewust zijn dat er een verschil is tussen plagen en pesten. Plagen is relatief onschuldig. Beide partijen zijn gelijkwaardig en het slachtoffer van een plagerijtje is prima in staat zichzelf te verdedigen. Pesten gaat verder. De pester wil macht krijgen over zijn slachtoffer, dat zich niet kan verdedigen. Hij is er bewust op uit om zijn slachtoffer te kwetsen en pijn te doen. Pesten zit hem met name in de herhaling: het steeds maar weer de zwakke plek van het slachtoffer opzoeken en misbruiken, waardoor het slachtoffer emotioneel kapot gemaakt wordt. Pesten kun je signaleren door te letten op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan. Als je ziet dat bepaalde kinderen steeds alleen staan, of bang zijn om bij bepaalde andere kinderen in de buurt te komen, dan kan dat erop wijzen dat ze gepest worden. Ook een sociogram kan helpen om de risicoleerlingen (de minst populaire) te ontdekken. De risicoleerlingen zijn met name de kinderen die niet goed tegen grapjes kunnen, en op de één of andere manier opvallen in de klas. Die combinatie kan ertoe leiden dat potentiële pesters deze leerlingen eruit pikken, en gaan pesten.

Als je pesten wilt voorkomen (en dat wil je), moet je eerst zorgen voor een positieve, veilige sfeer. Dat doe je door duidelijke omgangsregels op te stellen, en de kinderen hier ook aan te houden. Verder laat je duidelijk merken dat jij als leerkracht tegen pesten bent, en geeft zelf het goede voorbeeld door de kinderen ook te respecteren. Een positieve sfeer kun je bereiken door met de kinderen sociale dingen te doen, zoals spelletjes en muziek. Probeer ook de buitenbeentjes bij het groepsproces te betrekken. Zorg er ook voor dat het probleem bespreekbaar is, door het af en toe gewoon eens erover te hebben, ook als er niet gepest wordt.

Mocht er dan toch gepest worden in jouw klas, dan is het belangrijk dat je rustig blijft. Het heeft geen zin om de pesters uit te kaffen of flink straf te geven. Ze schrikken wel even, maar ze snappen dan nog niet waarom ze fout zitten. Dat is het belangrijkste wat je moet zien te bereiken. Je kunt dit doen door met de kinderen over de sfeer in de klas te praten, en afspraken te maken.

Misschien heeft de pester ook hulp nodig, omdat hij niet goed om kan gaan met andere kinderen. Maar weer: neem duidelijk stelling, en maak het probleem bespreekbaar.

De school kan als geheel ook dingen doen door duidelijke omgangsregels of een pestprotocol af te spreken. Een algemeen beleid waarin aangegeven wordt wat de procedure in het geval van pesten is, is ook een goed idee. Verder kan de school aandacht besteden aan het probleem door middel van projecten.

Het is ook goed om ouders bij het probleem te betrekken. Zeker de ouders van de pester en het slachtoffer. Die kunnen dan thuis ook aandacht besteden aan het probleem, maar om hun medewerking te krijgen, moet je wel op een tactische manier met ze omgaan. Geef niemand de schuld, maar maak duidelijk dat het een probleem is dat opgelost moet worden.

Nawoord

Met dit onderzoek wilde ik mijn eigen vaardigheden om pesten te bestrijden ontwikkelen en uitbreiden, maar ik wil ze ook graag delen met andere (toekomstige) leerkrachten. Ik hoop daarom ook dat dit er toe zal bijdragen dat leerkrachten zich er bewust van worden van de rol en de verantwoordelijkheid die ze hebben bij het voorkomen en bestrijden van pesten. Want pesten is iets wat geen enkel kind mee zou mogen maken.

Aanvulling 9 augustus 2004: ik heb via e-mail een reactie van Drs. Van der Meer gekregen waarin hij liet weten het niet eens te zijn met bepaalde zaken in dit werkstuk. Zoals ik al eerder zei is dit slechts mijn eigen visie, gebaseerd op mijn eigen ervaringen en mijn eigen ideeën en gevoelens. Maar naar aanleiding van deze reactie wil ik nogmaals benadrukken dat de visie die in dit werkstuk uitgedragen wordt niet dezelfde visie is als die van mijn bronnen.