

DR. KEES VAN OVERVELD:

# 'PESTEN VRAAGT OM EEN POSITIEVE GROEPSAANPAK'

Scholen behoren voor iedere persoon een veilige plek te zijn. Pesten bedreigt dit uitgangspunt. Deze bedreiging vraagt om een krachtig tegenantwoord. In dit artikel wordt betoogd dat een anti-pestprogramma niet de eerste oplossing is waar een school aan zou moeten denken. Gedragsdeskundige Kees van Overveld bepleit een aanpak waarbij het sociaal-emotioneel leren van de groep de hoogste prioriteit krijgt.

Tekst: Kees van Overveld

In Nederland hebben we voor ieder probleem wel een speciaal programma, aanpak of training. Dat geldt voor sociale problematiek bij scheidingen, obesitas, huiselijk geweld en niet in de laatste plaats voor pesten. Wie op Google het woord 'pesten' invoert, wordt verwezen naar talloze anti-pestprogramma's, trainingen, lespakketten en richtlijnen. Pesten is big business geworden. Ontwikkelaars van anti-pestprogramma's zijn ervan overtuigd dat hun programma werkt. Het is echter vaak onduidelijk wat dat 'werkt' precies inhoudt. Het maakt nogal wat uit of daaronder wordt verstaan dat de gebruikers van het programma enthousiast zijn óf dat door uitgebreid wetenschappelijk onderzoek (met experimentele en controlegroepen) vast is komen staan dat het verminderen of verdwijnen van pestgedrag direct en uitsluitend is toe te schrijven aan het systematisch gebruik van het anti-pestprogramma. Wie (inter-)nationaal onderzoek en databases (waaronder de Databank Effectieve Jeugdinterventies – [www.nji.nl](http://www.nji.nl)) bestudeert, zal opmerken dat van veruit de meeste anti-pestprogramma's geen resultaten uit wetenschappelijk onderzoek bekend zijn. Dit wordt bevestigd door staatssecretaris Dekker en kindermobiusman Dullaert in het Plan van aanpak tegen pesten van 25 maart 2013. Zij spreken over een wildgroei aan anti-pestprogramma's die niet altijd effectief en soms zelfs contraproductief zijn. Voorts constateren zij dat er voor het voortgezet onderwijs geen beproefde aanpak voor handen is. In mijn optiek zijn anti-pestprogramma's, mits theoretisch goed

onderbouwd en bewezen werkzaam, prima hulpmiddelen om pestgedrag in scholen aan te pakken. Echter, je zet ze eventueel pas in als je als schoolteam stevig hebt geïnvesteerd in preventie, in een positieve groepsaankpak. Want als iets duidelijk wordt in de wetenschappelijke literatuur rondom pesten, dan is het wel dat je van het verantwoordelijkheidsgevoel van de groep moet uitgaan om pesten een halt toe te roepen.

## WERKEN AAN EEN POSITIEVE GROEP

Ieder mens heeft de behoefte om bij een groep te horen. Daarnaast wil je er ook toe doen, je gewaardeerd weten. In de ontwikkeling van klas, een verzameling individuen, tot positieve groep is er een cruciaal moment waarop de posities binnen de groep onder druk staan en sterk beïnvloedbaar zijn. Dit moment is de fase van de storming. Deze vindt plaats tussen de zomer- en de herfstvakantie. In deze fase zien we vaak een strijd om de invloed, om de macht in de klas. Helaas wordt tijdens de storming pijnlijk duidelijk wie wel of niet bij de groep (of deelgroepjes) hoort. Het is op dit moment in het schooljaar dat leraren extra aandacht moeten besteden aan de waarden van de groep. In gesprekken en opdrachten staat de vraag centraal of je in deze groep mag zijn wie je bent (diversiteit). Het gaat daarbij ook over respect voor de ander, over empathie en de kracht van een positieve groep. Als de leraar en de leerlingen erin slagen positieve groepswaarden tot de norm te maken, zal de rest van het schooljaar zeer waarschijnlijk plezierig verlopen en

Kenmerken van pesten volgens de literatuur	Veel gekozen oplossingen (N.B. trainingen vinden vaak plaats buiten de groep)	Alternatieve, preventieve oplossing: systematisch aanbod van essentiële SEL-competenties in de groep
Kinderen die psychisch lijden, veel verdriet hebben en dit uiten via emotionele uitbarstingen hebben een grote kans op slachtofferschap.	Sociale vaardigheidstraining.	Besef hebben van jezelf <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnen inschatten van je eigen gevoelens en deze kunnen en durven uiten.</li> <li>• Kennis hebben van je eigen interesses, waarden en kracht.</li> <li>• Een gezond zelfvertrouwen.</li> </ul>
Pesters hebben moeite om boosheid te reguleren. Ze zien pesten als middel om hun stressniveau te verlagen.	Anti-pestprogramma met straffende insteek.  Training om boosheid onder controle te krijgen (agressie regulatie training).	Zelfmanagement <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulscontrole in stressvolle situaties.</li> <li>• Constructief omgaan met heftige emoties.</li> <li>• Doelgericht gedrag.</li> </ul>
Sommige slachtoffers overreageren als ze gepest worden (gillen, krijsen). De pester ziet dit als beloning en aanmoediging.	Weerbaarheidstraining.	
Omstanders voelen zich niet geroepen om iets aan het pesten te doen omdat ze vaak geen empathie hebben voor het slachtoffer.	Anti-pestprogramma in de groep.	Besef hebben van de ander <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empathie; inleven in de gedachten en gevoelens van de ander.</li> <li>• Perspectief kunnen nemen.</li> <li>• Diversiteit: verschillen tussen individuen en groepen herkennen en waarderen.</li> </ul>
Slachtoffers hebben vaak weinig vrienden, veel vijanden. Gaat gepaard met gebrek aan zelfvertrouwen en tekortschietende sociale vaardigheden.	Sociale vaardigheidstraining.  Faalangsttraining.	Relaties kunnen hanteren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaties aangaan gebaseerd op samenwerking.</li> <li>• Sociale druk weerstaan.</li> <li>• Conflicten samen kunnen en durven oplossen.</li> </ul>
Omstanders vinden het moeilijk om met groepsdruk en pesten om te gaan: óf men doet actief mee óf men blijft passief. Zij houden daardoor het pesten in stand.	Anti-pestprogramma in de groep.	
Pesters hebben de neiging om sociale interacties snel als bedreigend of provocerend te ervaren. Ze kiezen daarom vaak een strategie die op korte termijn bevredigend is: agressie t.o.v. de ander.	Sociaal-cognitieve training.	Keuzen kunnen maken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keuze maken die goed is voor jou én de ander (win-win).</li> <li>• Bijdragen aan een positief klimaat in je klas/school.</li> <li>• Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en de keuzen die je maakt.</li> </ul>

Figuur 1. Overzicht pestkenmerken in relatie tot traditionele en alternatieve oplossingen



# DE MEESTE EN BESTE WERKBLADEN

## BASISSCHOOLMATERIAAL.NL

Als kwaliteit van werkbladen voorop staat en wanneer u gericht bladen voor zelfstandig werk, kieskast, extra oefening of extra uitdaging zoekt, dan is **BASISSCHOOLMATERIAAL.NL** de plek waar kiezen en kopiëren begint. Zeer handige functies, zoals favorieten, zoeken en registreren zijn vanzelfsprekend, naast de beschikbaarheid van leerlijnen voor klokjes, tafels, breuken e.d. Uiteindelijk gaat het natuurlijk om de kwaliteit van de printbare werkbladen.

## VRAAG NU EEN LICENTIE AAN!

Schoolsupport helpt!



\*BAM031 Schoollicentie groep 1-8, 1 jaar € 95,00

BAM1050 Werkblad Printgetoed 50 st. gr. 1-8 € 14,50



## WAAROM ZOU JE EEN ANTI-PESTPROGRAMMA AANSCHAFFEN DAT PESTERS PUBLIEKELIJK STRAFT TERWIJL JE OOK KINDEREN VAN JONGSAF AAN STRATEGIEËN KUNT AANLEREN HOE JE OMGAAT MET HEFTIGE EMOTIES?

weinig of geen pestgedrag kennen.

Er zijn genoeg materialen op de markt die de leraar kunnen ondersteunen bij de groepsvorming. Wat de leraar ook gebruikt en organiseert, aandacht voor sociaal-emotionele competenties mag in de aanpak niet ontbreken.

### SOCIAAL-EMOTIONEEL LEREN

Sociaal-emotioneel leren (SEL) is het ontwikkelingsproces waarmee je fundamentele levensvaardigheden verwerft. Het betreft competenties waarmee we onszelf en onze vriendschappen effectief en moreel verantwoord kunnen vormgeven. Het aanleren en uitdragen van SEL-competenties kan bijdragen aan de verwezenlijking van een veilige leer- en leefomgeving. SEL-competenties zijn opgenomen in universele SEL-programma's, zoals PAD, Leefstijl, Sociaal Gedrag Elke Dag!, en in leerlijnen die scholen zelf hebben ontwikkeld. In mijn boek 'Groepsplan Gedrag' onderscheid ik vijf essentiële SEL-competenties: besef hebben van jezelf en de ander, zelfmanagement, relatiehantering en keuzes maken. In figuur 1 (rechterkolom) zijn deze competenties nader uitgewerkt.

Het is mijn overtuiging dat scholen om meerdere redenen systematisch en planmatig aan deze competenties moeten werken. Op de eerste plaats weten we uit met name Amerikaans onderzoek dat ze bijdragen aan positief ingestelde, sociaal vaardigere leerlingen. Op de tweede plaats is het wenselijk dat ieder kind vanuit het oogpunt van preventie sociaal-emotionele competenties verwerft die het leven met zichzelf en anderen vergemakkelijken.

Het werken aan deze competenties dient mijns inziens klassikaal te gebeuren en niet in subgroepen of op individuele basis. SEL-competenties zijn voor elke leerling een verrijking, niet alleen voor leerlingen met psycho-sociale problematiek. In figuur 1 maak ik inzichtelijk dat een systematisch aanbod van SEL-competenties een waardig alternatief is voor de vaak stigmatiserende trainingen voor slachtoffers en pesters. Waarom zou je een slachtoffer van pestgedrag uit de eigen groep halen, naar een sociale vaardigheidstraining elders sturen terwijl je de te leren competenties ook kunt verwerven via een SEL-programma dat de school gebruikt? Is de laatste optie niet veel meer een inclusieve oplossing? Waarom zou je een anti-pestprogramma aanschaffen dat pesters publiekelijk straft terwijl je ook kinderen van jongsaf aan strategieën kunt aanleren hoe je omgaat met heftige emoties? Waarom zou je een

anti-pestprogramma aanschaffen vanwege bange of ongeïnteresseerde klasgenootjes die wegstaren bij pestgedrag terwijl je via een SEL-programma planmatig kunt werken aan verantwoordelijkheid, empathie, diversiteit en sociale druk? (Doel: de bystander moet opstander worden). En waarom zou je een anti-pestprogramma aanschaffen dat pas start met lessen in groep 5 of 6, terwijl er betrouwbare SEL-curricula bestaan die een compleet lesaanbod hebben voor alle leerlingen?

### TOT SLOT

Pesten is een complex probleem. De preventie en aanpak van pesten kent vele invalshoeken. Gezien de beperkte ruimte heb ik slechts een deel van de problematiek en de noodzakelijke oplossingen kunnen belichten. Ik heb betoogd dat scholen hun kostbare tijd, energie en middelen moeten steken in de ontwikkeling van positieve groepen opdat gedragsproblematiek (waaronder pesten) kan worden voorkomen. En als een goed anti-pestprogramma daaraan mede een bijdrage kan leveren, is dat mooi meegenomen.



Dr. Kees van Overveld is gedragsdeskundige. Zijn visie heeft hij dit jaar tijdens verschillende regiobijeenkomsten naar voren gebracht, en die werd door veel leden met enthousiasme begroet. In 2012 schreef hij het boek 'Groepsplan gedrag'. In 2014 verschijnt de opvolger van dit boek: 'Groepsplan gedrag in het voortgezet onderwijs'. Kees is te volgen op Twitter via @kvoverveld.

### Bronnen

Bazelon, E. (2013). *Sticks and Stones. Defeating the Culture of Bullying and Rediscovering the Power of Character and Empathy*. New York: Random House.  
Hirsch, L., Lowen, C., & Santorelli, D. (2012). *Bully. An action Plan for Teachers and Parents to combat the Bullying Crisis*. New York: Weinstein Books.  
Miller, C., LCSW, & Lowen, C. (2012). *Bullying Prevention and Intervention. Protecting Children and Teens from Physical, Emotional, and Online Bullying*. New York: Penguin Group.  
Overveld, K. van (2012). *Groepsplan gedrag. Planmatig werken aan passend onderwijs*. Huizen: Uitgeverij Pica.

## Rekenen op maat gratis uitproberen

Introductie van onze nieuwste online rekenmethode voor het basisonderwijs.

Rekenen op maat 4, 5 en 6 richten zich op de belangrijkste vaardigheden uit het reken- en wiskundeonderwijs en bevatten meer dan 10.000 vraagstukken.



Deze programma's gratis gebruiken tot 1 januari 2014? Kijk dan voor meer informatie en de voorwaarden op [www.muiswerk.nl/gratisrekenen](http://www.muiswerk.nl/gratisrekenen)

Muiswerk Educatief