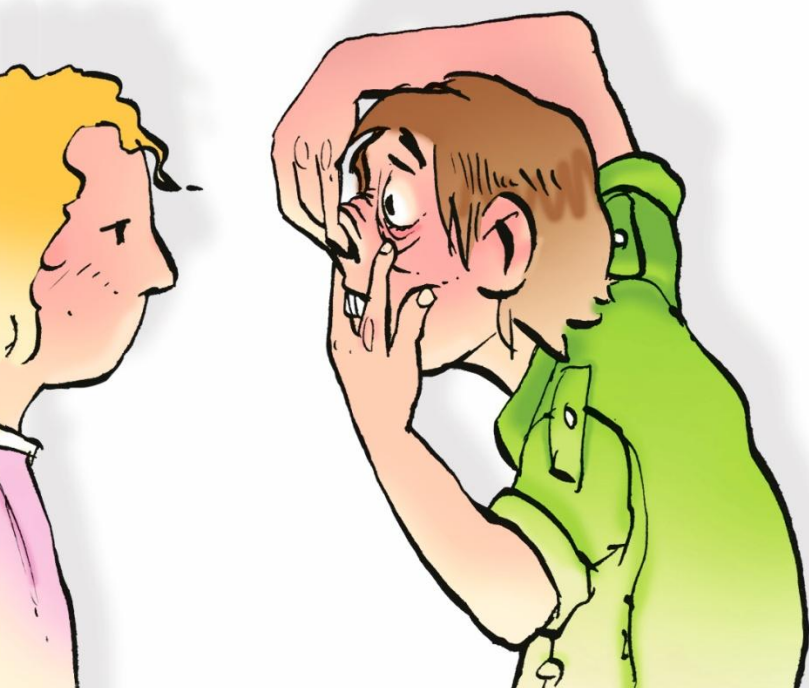


Omgaan met pesten



Plagen en Pesten

Het verschil, de impact en hoe we ermee omgaan bij JongNL

Wat is plagen?

Plagen is een vorm van sociaal contact die vaak speels en onschuldig van aard is. Het gebeurt meestal spontaan en is niet bedoeld om iemand echt te kwetsen. Bij plagen:

- Is er sprake van gelijkwaardigheid tussen de kinderen.
- Kan de geplaagde zich goed verdedigen.
- Wordt het gezien als een grapje of spelletje door beide partijen.
- Liggen de rollen niet vast: de ene keer plaagt de één, een andere keer de ander.
- Is er geen sprake van kwaad opzet.
- Blijft het onderlinge respect behouden.

Kortom: plagen is tijdelijk, wederzijds en zonder negatieve gevolgen. Het draagt soms zelfs bij aan sociale ontwikkeling, zolang het niet doorslaat.

Wat is pesten?

Pesten is een heel ander verhaal. Het gaat hier niet om een grapje, maar om opzettelijk en herhaaldelijk iemand geestelijk of lichamelijk pijn doen. Het slachtoffer staat er vaak alleen voor en voelt zich machteloos. Kenmerken van pesten zijn:

- Het gebeurt langdurig en systematisch.

- Er is een ongelijke machtsverhouding; de pester heeft de overhand.
- Het slachtoffer kan zich niet (goed) verdedigen.
- De intentie is kwetsen, buitensluiten, controleren of vernederen.
- Het zorgt voor schade aan het zelfvertrouwen en welzijn van het slachtoffer.

Gevolgen van pesten zijn onder meer angst, onzekerheid, verdriet, eenzaamheid, slechtere schoolprestaties, en soms zelfs psychosomatische klachten.

Hoe vaak komt pesten voor?

Uit onderzoek onder kinderen blijkt dat pesten helaas veel voorkomt:

Onder minioren en maxioren:

- 60% wordt wel eens gepest.
- 8% ervaart wekelijks pestgedrag (1 op de 12 kinderen).
- 50% vertelt dit aan een leerkracht.

Onder junioren en senioren:

- 70% heeft ervaring met pesten.
- 2% wordt meer dan één keer per week gepest (1 op de 50 kinderen).

Verder:

- De meeste kinderen vinden het vervelend om te zien dat anderen gepest worden.
- 40% probeert actief in te grijpen wanneer ze zien dat iemand gepest wordt.
- Nog eens 40% voelt zich verantwoordelijk om te helpen, maar durft of weet niet hoe.
- Veel kinderen vertellen niet thuis dat ze gepest worden – uit schaamte, angst of omdat ze denken dat het toch niet helpt.

Hoe pesten kinderen elkaar?

Pesten kan op verschillende manieren plaatsvinden. Hier een overzicht van de meest voorkomende vormen:

1. Verbaal pesten

- Schelden
- Dreigen
- Belachelijk maken of uitlachen
- Gemene opmerkingen maken
- Sturen van nare berichten via briefjes, sms, of sociale media

2. Lichamelijk pesten

- Slaan, schoppen, duwen
- Aan kleding trekken
- In de val lokken, opsluiten of achtervolgen
- Gebruik van wapens of voorwerpen

3. Sociale uitsluiting

- Negeren of doodzwijgen
- Iemand structureel buitensluiten van spelletjes, groepjes of activiteiten

4. Afpersing

- Dwingen om geld of spullen af te geven
- Dwingen iets te doen wat het kind niet wil

5. Vernieling of diefstal

- Stelen van spullen of kleding
- Beschadigen of bekladden van eigendommen
- Lek steken van banden, scheuren van boeken of schriftjes

Wie zijn erbij betrokken?

Het slachtoffer

Kinderen die gepest worden hebben vaak moeite zichzelf te verdedigen. Ze:

- Zijn angstig, stil of teruggetrokken in groepen.
- Voelen zich onzeker, durven niets te zeggen uit angst om belachelijk gemaakt te worden.
- Hebben vaak weinig of geen vrienden.
- Voelen zich eenzaam en buitengesloten.

Sommige kinderen lopen meer risico om gepest te worden. Niet omdat ze 'anders' zijn, maar omdat hun gedrag of uiterlijk opvalt. Voorbeelden:

- Andere hobby's of interesses dan de meerderheid (bijv. accordeon i.p.v. voetbal).
- Thuissituatie is anders dan bij veel klasgenoten.
- Ze zijn juist erg goed in een vak of hebben moeite met leren.
- Ze zijn sociaal minder weerbaar of reageren 'anders' op sociale situaties.

Pesten gebeurt vooral in onveilige omgevingen, waar er weinig toezicht is of geen duidelijke regels gelden. Dit kunnen fysieke plekken zijn (zoals het schoolplein of de kleedkamer), maar

ook online omgevingen zoals apps en sociale media.

Wat kunnen we doen tegen pesten?

- Creëer een veilige omgeving waar kinderen zich durven uitspreken.
- Herken signalen van pesten: teruggetrokken gedrag, fysieke klachten zonder oorzaak, angst voor school.
- Moedig kinderen aan om hulp te zoeken bij een leerkracht of volwassene.
- Bespreek pesten regelmatig in de klas. Maak het bespreekbaar.
- Betrek ouders bij signalen van pesten.
- Geef weerbaarheidstraining aan kinderen die gepest worden.
- Leer kinderen hoe ze kunnen helpen als ze pesten zien, zonder zichzelf in gevaar te brengen.

Afsluiting

Pesten is een ernstig probleem dat diepe sporen kan achterlaten in het leven van een kind. Het is daarom van groot belang dat we bij JongNL, samen met de ouders en kinderen werken aan een veilige en respectvolle omgeving. Door alert te zijn, het onderwerp bespreekbaar te maken en pestgedrag actief aan te pakken, kunnen we het verschil maken.

Is pesten of ongewenst gedrag een onderwerp wat veel speelt binnen jouw afdeling? Of willen jullie graag preventief aan de slag met dit onderwerp? Kijk bij het cursus- en workshop aanbod op onze website voor een verdieping op dit onderwerp of neem contact met ons op als wij jullie op een andere manier kunnen ondersteunen.