

Module 2. Ontwikkelingskenmerken van adolescenten en het herkennen van pestgedrag

Deze module onderzoekt de complexe relatie tussen de ontwikkeling van adolescenten en pestgedrag op middelbare scholen. De module is bedoeld voor docenten en biedt inzicht in de psychologische, emotionele en sociale ontwikkeling van tieners en hoe deze factoren de dynamiek van pesten beïnvloeden. Het document reikt docenten praktische vaardigheden aan om zowel duidelijke als subtiele signalen van pesten te herkennen, inzicht te krijgen in het psychologische profiel van slachtoffers en daders, en effectieve interventiestrategieën toe te passen.



**Co-funded by
the European Union**

Ontwikkelingskenmerken van adolescenten en hun relatie met pesten

De adolescentie is een cruciale ontwikkelingsfase die wordt gekenmerkt door ingrijpende veranderingen in de ontwikkeling van de hersenen, het cognitief functioneren en de sociale dynamiek.

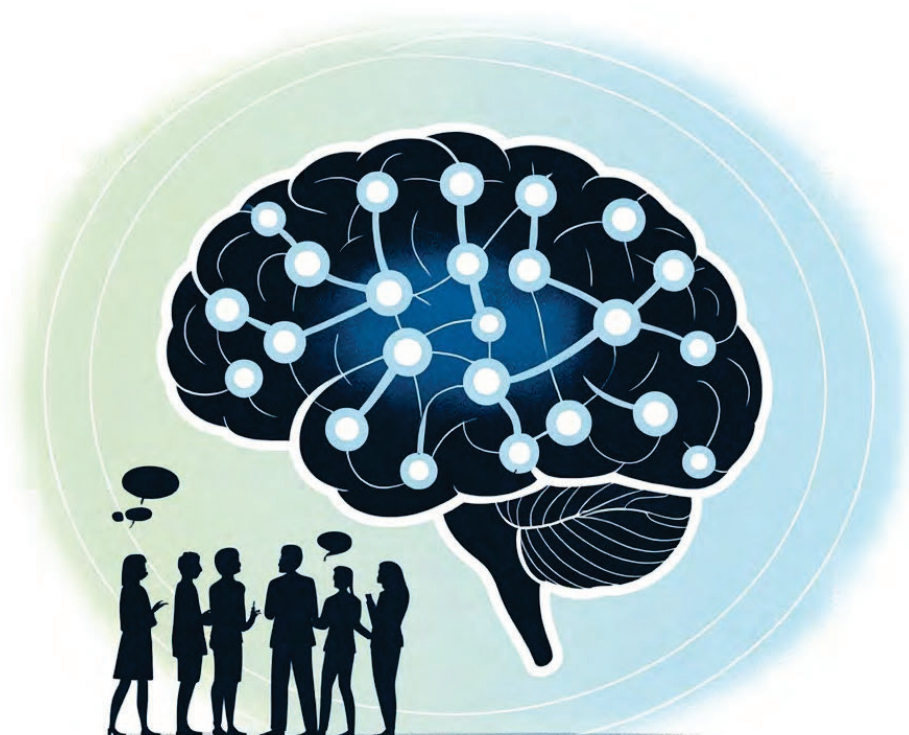
Deze veranderingen hebben een grote invloed op hoe tieners zichzelf en anderen zien, en beïnvloeden tegelijkertijd hun gedrag, zoals hoe kwetsbaar ze zijn voor pesten en hoe snel ze zelf gaan pesten.

Inzicht in deze ontwikkelingsfactoren biedt opvoeders waardevolle informatie over de oorzaken en symptomen van pesten, waardoor effectiever kan worden ingegrepen.

Cognitieve ontwikkeling

Adolescenten ervaren verbeterde cognitieve vaardigheden, waaronder verbeterd kritisch denken, emotieregulatie en probleemoplossende vaardigheden. De voortdurende ontwikkeling van de prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor besluitvorming en impulsbeheersing, draagt bij aan deze vooruitgang. Deze vaardigheden blijven echter onvolledig, waardoor tieners vatbaarder zijn voor impulsief gedrag, vooral onder leeftijdsgenoten (Crone & Dahl, 2012).

Wanneer adolescenten hun identiteit proberen te ontwikkelen, wordt de invloed van leeftijdsgenoten cruciaal voor het vormen van hun zelfbeeld. Sociale vergelijking en de behoefte aan goedkeuring door leeftijdsgenoten kunnen agressief gedrag of gevoelens van ontoereikendheid veroorzaken, die beide kunnen leiden tot pestgedrag. Volgens de theorie van Erikson kan het niet ontwikkelen van een zelfbeeld leiden tot rolverwarring, wat zich mogelijk uit in agressie jegens anderen (Erikson, 1968).



Ontwikkelingskenmerken van adolescenten en hun relatie met pesten (vervolg)

Emotionele ontwikkeling en regulering

De hersenen van adolescenten vertonen een verhoogde emotionele reactiviteit als gevolg van veranderingen in het limbisch systeem. Onderzoek wijst uit dat een slechte emotionele regulering correleert met een verhoogde kans om pestkop of slachtoffer te worden (Garner, 2017). Tieners die moeite hebben om hun emoties te beheersen, zijn vatbaarder voor impulsief gedrag, waaronder agressie en pesten (Murray-Cloze et al., 2007).

Deze periode wordt gekenmerkt door een verhoogde gevoeligheid voor zowel positieve als negatieve prikkels, wat resulteert in emotionele instabiliteit. Terwijl adolescenten zich door dit complexe emotionele landschap bewegen, worden ze kwetsbaarder voor gevoelens van afwijzing en sociale uitsluiting, wat conflicten met leeftijdsgenoten kan versterken (Steinberg, 2014). Deze factoren helpen verklaren waarom gepeste adolescenten vaak vaker last hebben van angst, depressie en sociale terugtrekking.

Sociale ontwikkeling

Tijdens de adolescentie wordt sociale verbondenheid van cruciaal belang, waarbij leeftijdsgenoten een sterke invloed uitoefenen op het gedrag. Populariteit en sociale status worden een bron van macht, wat kan leiden tot pestgedrag, aangezien sommige tieners hun dominantie willen laten gelden of hun positie binnen de sociale hiërarchie willen behouden (Bukowski & Sippola, 2001; Crone & Steinbeis, 2017).

Adolescenten vormen vaak klikjes, en degenen die gemarginaliseerd worden of als anders worden beschouwd, kunnen het doelwit van pesten worden (Espelage & Swearer, 2003). Populaire leerlingen gebruiken pesten soms om hun sociale dominantie te behouden, terwijl leerlingen uit gemarginaliseerde groepen een groter risico lopen om slachtoffer te worden. Sociale dynamieken zoals uitsluiting, het verspreiden van geruchten en publieke vernedering zijn veelvoorkomende tactieken bij relationeel pesten, die vaak onzichtbaar blijven voor volwassenen omdat ze plaatsvinden volgens impliciete sociale codes.

Verschillen tussen normale conflicten tussen tieners en pesten

Hoewel conflicten een natuurlijk onderdeel vormen van sociale interactie tussen adolescenten, moeten opvoeders onderscheid maken tussen normale meningsverschillen en pestgedrag om adequaat te kunnen reageren.

Normale conflicten

- Gelijke macht tussen partijen met een relatief evenwichtige sociale of emotionele positie
- Spontane incidenten in plaats van vastgeroest gedragspatronen
- Geen opzettelijke intentie om schade toe te brengen; conflicten ontstaan door meningsverschillen of misverstanden
- Oplossing mogelijk door communicatie, onderhandeling en compromis

Voorbeeld: Lisa en Maria zijn goede vriendinnen die het niet eens zijn over welke naschoolse activiteit ze gaan doen. Ze discussiëren over welke activiteit beter is en raken tijdelijk boos op elkaar. Nadat ze zijn afgekoeld, besluiten ze hun eigen interesses na te streven en tegelijkertijd hun vriendschap te behouden. Dit conflict heeft betrekking op gelijke macht, situationele onenigheid en kan worden opgelost door middel van communicatie zonder blijvende schade.

Pestgedrag

- Duidelijke machtsongelijkheid (sociaal, emotioneel of fysiek)
- Opzettelijke intentie om emotionele, fysieke of sociale schade te veroorzaken
- Herhaaldelijk gedragspatroon in plaats van geïsoleerde incidenten
- Slachtoffer voelt zich machteloos om de situatie op te lossen; dader toont geen interesse in oplossing

Voorbeeld: Alex verspreidt herhaaldelijk valse geruchten over Ben en beweert dat hij fraudeert bij examens. Hierdoor raakt Ben sociaal geïsoleerd, omdat klasgenoten weigeren met hem samen te werken of naast hem te zitten tijdens de lunch. Ondanks Bens pogingen om zijn naam te zuiveren, bleef Alex geruchten verspreiden, wat leidde tot voortdurende onrust en uitsluiting. Dit is een voorbeeld van pesten vanwege het opzettelijke, herhaalde gedrag met de bedoeling om schade toe te brengen, een duidelijke machtsongelijkheid en aanhoudend gedrag dat emotionele schade veroorzaakt.

Reacties van leraren op verschillende situaties



Voor normale conflicten

- Moedig open communicatie en actief luisteren tussen studenten aan
- Leer vaardigheden voor conflictoplossing, waaronder onderhandelen en compromissen sluiten
- Bemiddel bij discussies om ervoor te zorgen dat beide partijen zich gehoord voelen
- Bevorder empathie door studenten te helpen verschillende perspectieven te begrijpen



Bij pesten

- Grijp onmiddellijk in om het pesten te stoppen en de betrokken personen van elkaar te scheiden
- Pak machtsongelijkheid aan door slachtoffers te steunen en consequenties op te leggen
- Houd de situatie in de gaten om herhaling te voorkomen
- Betrek ouders, counselors en administratie wanneer dat nodig is

Klasactiviteit: scenario's van pesten herkennen

De volgende scenario's bieden praktische voorbeelden om opvoeders te helpen onderscheid te maken tussen normale conflicten en pestgedrag. Bekijk voor elk scenario de belangrijkste kenmerken die de interactie en de gepaste reactie van de leerkracht bepalen.



Scenario 1: Normaal conflict

Emma en Jake willen allebei de leiding nemen in een groepsproject. Ze hebben verschillende ideeën over de structuur van het project en krijgen een verhitte discussie, waarbij ze allebei hun stem verheffen. Het meningsverschil gaat over de taak zelf. Wanneer de docent tussenbeide komt, helpt hij de studenten een compromis te vinden waarbij Emma het onderzoek voor haar rekening neemt en Jake de presentatie coördineert. Daarna gaan beide studenten weer samenwerken zonder dat er spanning blijft hangen.

Belangrijkste indicatoren: gelijke machtsverhoudingen, taakgerichte onenigheid, eenmalig incident, oplossing bereikt door middel van een compromis.

Actie van de leerkracht: Bemiddel in de discussie, help de leerlingen een compromis te vinden dat de sterke punten van beide leerlingen benut, en houd toezicht om ervoor te zorgen dat de oplossing standhoudt.



Scenario 2: Pestsituatie

Tijdens de receptie noemt Sam James herhaaldelijk denigrerende bijnamen als "loser" en "zwakkeling" in het bijzijn van klasgenoten. Sam bespot James' uiterlijk en atletische vaardigheden bijna dagelijks. James probeert aanvankelijk de opmerkingen te negeren, maar trekt zich steeds meer terug en neemt uiteindelijk niet meer deel aan de activiteiten tijdens de pauze. Hij begint de pauze volledig te vermijden door in de klas te blijven of zich ziek te melden. Sam gaat zonder scrupules door met het pesten, waardoor James zich vernederd en machteloos voelt.

Belangrijkste indicatoren: machtsongelijkheid, intentie om schade toe te brengen, herhaaldelijk gedrag, toenemende afleiding van het slachtoffer, geen oplossing.

Actie van de leerkracht: onmiddellijk ingrijpen, de leerlingen uit elkaar halen, James ondersteunen, consequenties voor Sam doorvoeren, de situatie nauwlettend in de gaten houden en de begeleider en ouders erbij betrekken.



Scenario 3: Normaal conflict

Tijdens de wiskundeles zijn Sarah en Luca het oneens over de oplossing van een probleem. Beiden zijn overtuigd van hun methode en vinden dat zij gelijk hebben. Het meningsverschil escaleert tot een korte schreeuwpartij die de les verstoort. Na de les beseffen beide leerlingen dat zij overdreven hebben gereageerd, bieden zij elkaar hun excuses aan en lossen zij de kwestie op zonder dat er wrok tussen hen blijft bestaan.

Belangrijkste indicatoren: Gelijke machtsverhoudingen, academische onenigheid, eenmalig incident, wederzijdse erkenning van overdreven reactie, oplossing door middel van excuses.

Actie van de leerkracht: Pak de verstoring van de klas aan, faciliteer reflectie na de les, erken hun volwassenheid bij het oplossen van het conflict en gebruik het incident als een leermoment over constructieve meningsverschillen.

De rol van gender en stereotypen in pestgedrag

Pestgedrag weerspiegelt en versterkt vaak de maatschappelijke gendernormen en verwachtingen. Jongens en meisjes vertonen vaak verschillende vormen van pestgedrag op basis van culturele stereotypen over mannelijkheid en vrouwelijkheid, die zowel de uitingen van pestgedrag beïnvloeden als de manier waarop dit gedrag door volwassenen wordt waargenomen en aangepakt.

Jongens en fysiek pesten

Jongens zijn eerder geneigd tot fysiek pesten, zoals slaan, duwen of andere vormen van openlijke agressie. Dit gedrag sluit aan bij de traditionele opvattingen over mannelijkheid, waarin vaak de nadruk ligt op fysieke kracht en dominantie. Jongens kunnen pesten gebruiken om hun macht te laten gelden, hun stoerheid te bewijzen of sociale status te verwerven binnen hun leeftijdsgroep (Olweus, 1993).

Voorbeeld: Een groep jongens richt zich tijdens de pauze op een kleinere jongen, duwt hem herhaaldelijk tegen kluisjes en bespot zijn uiterlijk. Het agressieve gedrag is bedoeld om dominantie te tonen tegenover leeftijdsgenoten.

Jongens worden vaak gesocialiseerd om stoer en competitief te zijn, wat kan leiden tot meer openlijke vormen van agressie. Degenen die zich niet conformeren aan mannelijke normen, zoals jongens die als zwakker of emotioneler worden beschouwd, kunnen extra kwetsbaar zijn voor pesten (Espelage & Swearer, 2003).

Gevolgen voor slachtoffers: Jongens die gepest worden, kunnen moeite hebben om hulp te zoeken uit angst om als zwak of onmanlijk te worden beschouwd. Deze terughoudendheid kan leiden tot geïnternaliseerde emotionele problemen en een verhoogd risico op depressie.

Genderstereotypen bepalen hoe jongens en meisjes agressie uiten en reageren op pesten. Deze stereotypen beïnvloeden ook hoe pesten wordt gezien door anderen, zoals leraren en ouders. Fysiek pesten door jongens wordt mogelijk als ernstiger of zorgwekkender beschouwd, terwijl relationeel pesten door meisjes mogelijk wordt gebagatelliseerd als typisch 'gedoe', ondanks de aanzienlijke schadelijke gevolgen ervan.

Meisjes en relationeel pesten

Meisjes zijn vaker betrokken bij relationeel pesten, waarbij sociale relaties worden gemanipuleerd om anderen schade te berokkenen. Deze vorm van pesten omvat het verspreiden van geruchten, het uitsluiten van anderen uit sociale groepen of het schaden van reputaties. Relationeel pesten sluit aan bij de maatschappelijke verwachting dat meisjes meer sociaal georiënteerd en emotioneel gedreven zijn (Crothers & Levinzon, 2004).

Voorbeeld: een groep meisjes verspreidt valse geruchten over een ander meisje, waardoor zij sociaal wordt buitengesloten. Het doel is om het slachtoffer te isoleren zonder directe fysieke agressie.

Meisjes nemen vaak deel aan meer verborgen vormen van pesten, zoals roddelen of uitsluiting, wat overeenkomt met de maatschappelijke verwachting dat meisjes minder fysiek agressief zijn. Dit gedrag kan even schadelijk zijn als fysiek pesten, maar is doorgaans moeilijker te detecteren (Crick & Grotpeter, 1995).

Gevolgen voor slachtoffers: Slachtoffers van relationeel pesten hebben vaak langdurige emotionele problemen, waaronder angst en depressie. Omdat relationeel pesten minder zichtbaar is, voelen slachtoffers zich vaak geïsoleerd en niet gesteund.

Genderstereotypen in pesten doorbreken – strategieën voor leerkrachten



Moedig empathie en emotionele expressie aan

Door zowel jongens als meisjes te leren hun emoties op een gezonde manier te uiten, kan agressief gedrag als gevolg van frustratie of onvervulde emotionele behoeften worden verminderd. Door emotionele expressie voor beide geslachten te normaliseren, kunnen leerkrachten stereotypen doorbreken die bijdragen aan pesten.

Klasactiviteit: Emotie-charades

Leerlingen spelen verschillende emoties (woede, verdriet, opwindend, frustratie) na in kleine groepjes zonder woorden te gebruiken. Nadat ze de emoties hebben geraden, bespreken de leerlingen hoe emoties voelen en hoe ze op een constructieve manier kunnen worden uitgedrukt. De activiteit benadrukt hoe empathie conflicten en pesten kan helpen voorkomen door de emoties van anderen te begrijpen.



Erken alle vormen van pesten

Leer leerlingen dat pesten vele vormen kan aannemen, waaronder fysiek, verbaal, relationeel en cyberpesten, en benadruk dat alle vormen schadelijk zijn, ongeacht welk geslacht er doorgaans bij betrokken is.

Klasactiviteit: De reflectieoefening over pesten

Leerlingen schrijven anoniem over pesterijen die ze hebben meegemaakt of waarvan ze getuige zijn geweest, waarbij ze zich richten op hun gevoelens en het soort pesten. De leerkracht leest geselecteerde voorbeelden voor en deelt ze in categorieën in: fysiek, verbaal, relationeel en cyberpesten.

Leerlingen reflecteren op hoe verschillende vormen even pijnlijk kunnen zijn en bespreken strategieën om alle vormen van pesten aan te pakken.



Daag genderstereotypen uit

Daag actief stereotypen uit die agressief gedrag bij jongens bevorderen of passief-agressief gedrag bij meisjes aanmoedigen. Help leerlingen inzien hoe deze stereotypen hun expressie beperken en tot schadelijk gedrag kunnen leiden.

Klasactiviteit: Rollenspel

Laat de leerlingen brainstormen over veelvoorkomende genderstereotypen en verdeel ze vervolgens in groepen om de negatieve effecten van stereotypen op jongens (bijv. 'Jongens huilen niet') en meisjes (bijv. 'Meisjes moeten stil zijn') te onderzoeken. De leerlingen spelen scenario's na waarin deze stereotypen worden doorbroken, bijvoorbeeld door jongens die hun kwetsbaarheid tonen of meisjes die assertief voor zichzelf opkomen. Bespreek vervolgens hoe stereotypen pesten beïnvloeden en hoe ze kunnen worden aangevochten.



Bevorder ondersteuning door leeftijdsgenoten

Moedig leerlingen aan om proactief in te grijpen door op te komen voor klasgenoten die gepest worden, ongeacht hun geslacht. Creëer een systeem waarin leerlingen zich gesteund voelen om elkaar te steunen.

Klasactiviteit: Sta op, spreek je uit

Creëer een programma voor ondersteuning door leeftijdsgenoten waarin leerlingen leren pestgedrag te herkennen en veilig in te grijpen. Laat leerlingen pestscenario's naspelen en verschillende interventiemethoden oefenen (pesters confronteren, incidenten melden, slachtoffers steunen). Bespreek daarna welke aanpak effectief was en hoe een ondersteunende schoolgemeenschap kan worden opgebouwd.

Moedig leerlingen aan om ervaringen te delen waarin ze voor anderen zijn opgekomen.

Sociaal-culturele aspecten en pesten

Culturele factoren, waaronder etnische diversiteit, maatschappelijke waarden en historische context, hebben een aanzienlijke invloed op pestgedrag.

Etnische diversiteit en pesten

Etnische diversiteit op school beïnvloedt pestgedrag op complexe manieren. In etnisch diverse klaslokalen kan pesten toenemen als gevolg van conflicten tussen groepen, of juist afnemen naarmate leerlingen leren omgaan met mensen met een andere achtergrond. Basilici et al. (2022) ontdekten dat etnische diversiteit in Noord-Amerika vaak als beschermende factor tegen pesten fungeerde door de machtsongelijkheid die dergelijk gedrag in de hand werkt, te verminderen.

In Europa, waar de status van immigranten nauwer verband houdt met etniciteit, bleek etnische diversiteit echter vaker een risicofactor voor pesten te zijn, vooral onder jongere studenten. Etnisch pesten richt zich specifiek op individuen op basis van hun etnische of culturele achtergrond, waarbij mogelijk sprake is van racistische beledigingen, uitsluiting of ander discriminerend gedrag. Deze vorm van pesten heeft een grote invloed op de geestelijke gezondheid en het identiteitsgevoel van slachtoffers.

Onderwijssystemen en pesten

Verschillen in onderwijssystemen dragen in belangrijke mate bij aan de prevalentie van pesten. Landen met een meer hiërarchische schoolstructuur of minder toezicht tijdens pauzes melden vaak hogere percentages pesten. Akiba et al. (2002) ontdekten dat onderwijssystemen die aanzienlijke prestatieverschillen tussen leerlingen creëren, vaak te maken hebben met meer pesten.

Deze bevindingen benadrukken hoe institutionele structuren pestgedrag kunnen verminderen of juist versterken. Onderwijsbenaderingen die de nadruk leggen op samenwerking in plaats van competitie, voldoende toezicht bieden en actief een inclusieve omgeving bevorderen, kennen doorgaans een lager percentage pesten.



Strategieën voor het aanpakken van sociaal-culturele aspecten die verband houden met pesten

Bevorder een inclusieve klasomgeving

Leerkrachten kunnen etnisch pesten voorkomen door een klascultuur te creëren waarin diversiteit wordt gewaardeerd. Dit houdt onder meer in dat leerlingen worden aangemoedigd om meer te leren over elkaars culturele achtergrond en dat respect voor verschillen actief wordt bevorderd. Activiteiten die culturele uitwisseling en open discussies over diversiteit bevorderen, helpen vooroordelen te verminderen en empathie onder leerlingen op te bouwen.

Voorbeeldactiviteit: Organiseer een 'cultuurdag' waarop studenten aspecten van hun culturele erfgoed presenteren, zoals eten, muziek, tradities en gewoonten. Deze interactieve ervaring helpt leerlingen diversiteit te waarderen en vermindert de kans op pesten op basis van culturele verschillen. Het evenement kan tentoonstellingen, optredens en mogelijkheden voor leerlingen om persoonlijke verhalen over hun culturele identiteit te delen omvatten.

Door culturele verschillen te normaliseren en de waarde van diverse perspectieven te benadrukken, creëren leraren een omgeving waarin etnisch pesten sociaal onaanvaardbaar wordt. Deze aanpak pakt de onderliggende oorzaak van etnisch pesten aan door stereotypen aan te vechten en intercultureel begrip te bevorderen.

Leer leerlingen etnisch gepeste leerlingen herkennen en melden

Effectieve anti-pestprogramma's moeten specifiek etnisch pesten aanpakken door leerlingen te leren discriminerend gedrag te herkennen en duidelijke meldingsmechanismen in te voeren. Wanneer leerlingen begrijpen wat etnisch pesten inhoudt en weten hoe ze dit kunnen melden, worden ze actieve deelnemers aan het creëren van een veiligere schoolomgeving.

Voorbeeldactiviteit: United Against Hate

- **Doel:** Leerlingen helpen etnisch pesten te begrijpen en hen in staat stellen dit te herkennen en veilig te melden.
- **Proces:** Leg uit dat etnisch pesten gericht is op iemand op basis van etniciteit, nationaliteit of culturele achtergrond.
- **Activiteit:** Groepen analyseren scenariokaarten die zowel etnisch als algemeen pesten weergeven, waarbij ze het type pesten en de juiste reactie identificeren.
- **Discussie:** Groepen delen hun analyse en richten zich daarbij op waarom het aanpakken van etnisch pesten belangrijk is en hoe een inclusieve omgeving kan worden gecreëerd.

Deze activiteit helpt leerlingen onderscheid te maken tussen verschillende vormen van pesten, waarbij de nadruk ligt op de specifieke schade die wordt veroorzaakt door etnisch gepest. Door het oefenen van identificatie- en reactiestrategieën ontwikkelen leerlingen de vaardigheden die nodig zijn om effectief in te grijpen wanneer ze getuige zijn van etnisch pesten.

Verbind gezinnen met sociaaleconomische ondersteuningssystemen

Sociaaleconomische factoren gaan vaak samen met etnische en culturele achtergronden, waardoor kinderen extra kwetsbaar worden voor pesten. Leraren kunnen een cruciale rol spelen bij het vaststellen wanneer gezinnen baat kunnen hebben bij lokale of nationale ondersteuningsprogramma's en hen naar de juiste hulpbronnen begeleiden. Deze holistische benadering erkent dat het aanpakken van pesten soms vereist dat onderliggende sociaaleconomische uitdagingen worden aangepakt.

Behoeften identificeren

Let op tekenen bij leerlingen die kunnen wijzen op sociaaleconomische problemen, zoals voortdurende honger, ontoereikende kleding of het onvermogen om deel te nemen aan schoolactiviteiten vanwege financiële beperkingen.

Ga tactvol te werk

Communiceer met empathie en respect wanneer u contact legt met gezinnen, en richt u daarbij op de beschikbare middelen in plaats van op vermeende tekortkomingen.

Behandel het hele proces vertrouwelijk.

Onderzoek beschikbare hulpbronnen

Houd een bijgewerkte database bij van hulpbronnen in de gemeenschap, waaronder voedselhulpprogramma's, gezondheidszorg, huisvestingssteun en onderwijssubsidies waar gezinnen mogelijk voor in aanmerking komen.

Verbindingen faciliteren

Help gezinnen bij het doorlopen van aanvraagprocedures, verstrek indien nodig de benodigde documentatie van de school en zorg ervoor dat ze toegang krijgen tot de benodigde diensten.

Tekenen van pesten herkennen: zichtbare en subtiele indicatoren

Emotionele signalen bij slachtoffers

- Plotselinge stemmingswisselingen of emotionele instabiliteit
- Toegenomen angst, vooral voor school of sociale evenementen
- Uitingen van verdriet, hopeloosheid of waardeloosheid
- Verlies van interesse in activiteiten die voorheen plezierig waren
- Onverklaarbare woede of prikkelbaarheid

Gedragmatige signalen bij Agressors

- Toegenomen agressie of dominantie ten opzichte van leeftijdsgenoten
- Behoeftte aan controle in sociale situaties
- Gebrek aan empathie voor de gevoelens van anderen
- Slachtoffers de schuld geven van het uitlokken van hun gedrag
- Geschiedenis van disciplinaire problemen



Sociale signalen bij slachtoffers

- Plotseling verlies van vrienden of vermijden van sociale situaties
- Onwil om deel te nemen aan groepsactiviteiten
- Isolatie tijdens de lunch of vrije uren
- Op zoek naar gezelschap van volwassenen in plaats van interactie met leeftijdsgenoten
- Uitgesloten of afgewezen worden door leeftijdsgenoten

Academische signalen bij slachtoffers

- Dalende cijfers of academische prestaties
- Verminderde deelname aan klassikale discussies
- Moeite met concentreren tijdens de lessen
- Toegenomen verzuim of te laat komen
- Vermijden van specifieke lessen of activiteiten

Fysieke en materiële tekenen

Fysieke indicatoren

- Onverklaarbare verwondingen, blauwe plekken of krassen
- Gescheurde, beschadigde of vermiste bezittingen
- Frequentie klachten over hoofdpijn, buikpijn of andere lichamelijke klachten
- Veranderingen in eetgewoonten (maaltijden overslaan of ~~et~~ buien)
- Slaapstoornissen, waaronder nachtmerries of slapeloosheid

Subtiële materiële tekenen

- Vermiste of beschadigde persoonlijke spullen of schoolbenodigdheden
- "Verloren" lunchgeld of bezittingen
- Plotselinge verzoeken om extra geld zonder redelijke verklaring
- Herhaaldelijk "kwijtgeraakte" of "vergeten" bezittingen
- Terughoudendheid om waardevolle spullen mee naar school te nemen

Dynamiek in de klas die kan wijzen op pesten

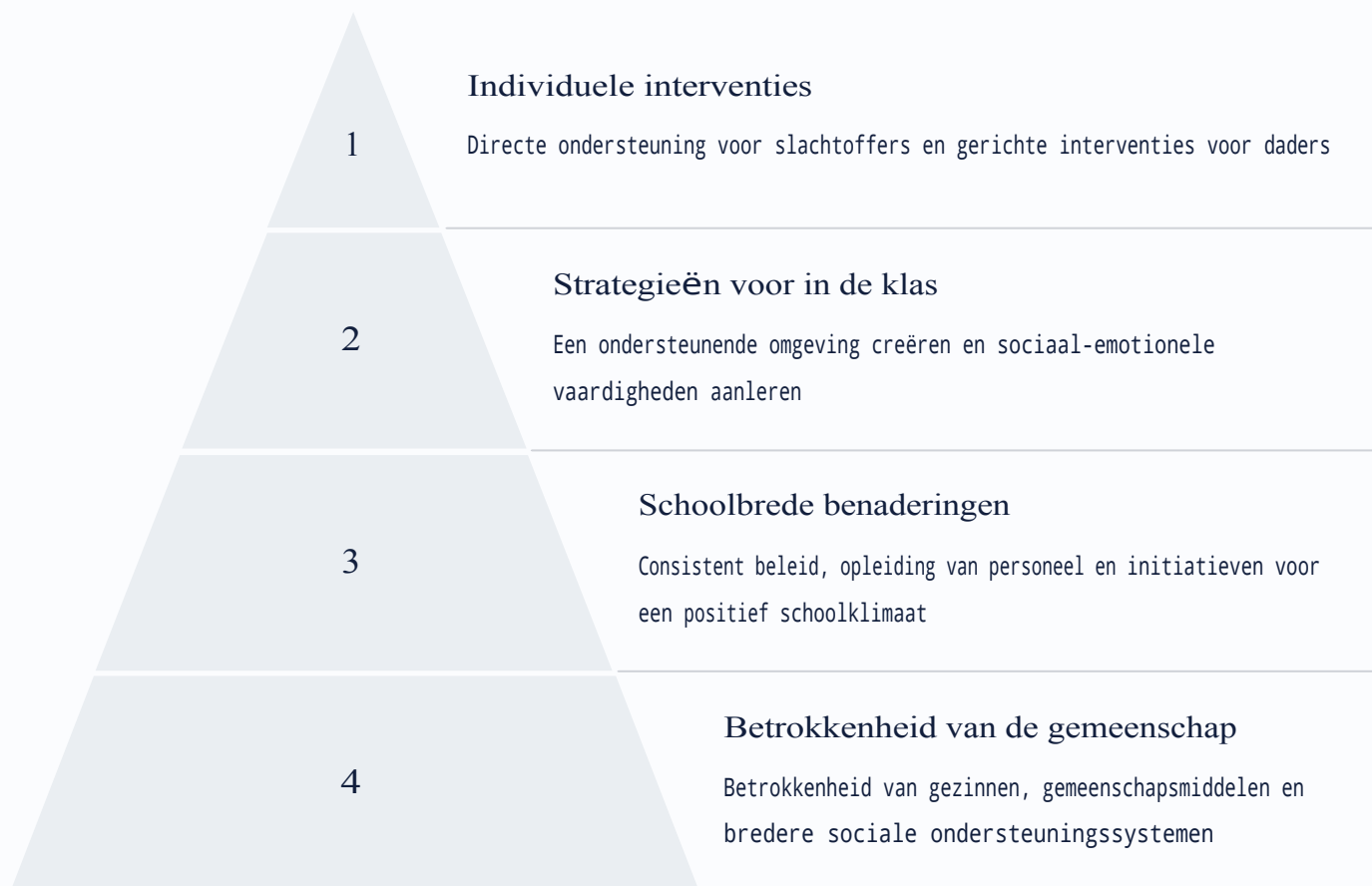
Naast individuele signalen kunnen bepaalde dynamieken in de klas erop wijzen dat er sprake is van pesten:

- **Machtsongelijkheid:** voortdurende dominantie van bepaalde leerlingen ten opzichte van anderen in sociale interacties
- **Lachen op ongepaste momenten:** leerlingen lachen wanneer een andere leerling spreekt of deelneemt
- **Uitsluitend gedrag:** leerlingen worden voortdurend buitengesloten van groepsactiviteiten of zitten alleen
- **Spanning tussen bepaalde leerlingen:** zichtbaar ongemak wanneer bepaalde leerlingen met elkaar omgaan
- **Plotselinge veranderingen in sociale groeperingen:** voorheen vriendelijke leerlingen die elkaar plotseling vermijden

Leerkrachten moeten extra alert zijn op deze signalen bij leerlingen die mogelijk kwetsbaarder zijn voor pesten, waaronder leerlingen die als anders worden gezien vanwege hun uiterlijk, vaardigheden, sociaaleconomische status of culturele achtergrond. Door deze signalen vroegtijdig te herkennen, kan tijdig worden ingegrepen voordat het pesten escaleert en meer ernstige schade veroorzaakt.



Effectieve strategieën voor pestenpreventie en -interventie implementeren



Op bewijs gebaseerde preventiestrategieën

Ontwikkel een duidelijk beleid tegen pesten

Stel een uitgebreid beleid op waarin alle vormen van pesten duidelijk worden gedefinieerd, de meldingsprocedures worden uiteengezet en de gevolgen worden gespecificeerd.

Dit beleid moet worden ontwikkeld met input van leerlingen, personeel en ouders om brede steun te garanderen en moet regelmatig worden gecommuniceerd aan de hele schoolgemeenschap.

Sociaal-emotionele vaardigheden ontwikkelen

Integreer sociaal-emotioneel leren in het curriculum om leerlingen te helpen empathie, emotionele regulatie, conflictoplossing en gezonde relationele vaardigheden te ontwikkelen.

Deze fundamentele competenties verminderen pesten door de onderliggende sociale en emotionele factoren aan te pakken die bijdragen aan agressief gedrag.

Creëer een inclusieve omgeving

Bevorder actief respect voor diversiteit door verschillen te vieren, stereotypen aan te vechten en ervoor te zorgen dat alle leerlingen zich gewaardeerd voelen.

Inclusieve klaslokalen verminderen de machtsongelijkheid die vaak tot pesten leidt en helpen leerlingen waardering te ontwikkelen voor diverse perspectieven en ervaringen.

Empower omstanders

Leer leerlingen pesten herkennen en veilig ingrijpen wanneer ze er getuige van zijn.

Onderzoek toont aan dat interventie door leeftijdsgenoten zeer effectief is om pesten te stoppen, en dat het aanleren van specifieke strategieën aan leerlingen om slachtoffers te ondersteunen, het aantal pestincidenten aanzienlijk kan verminderen.

Effectieve interventiemethoden

3-5

Minuten

Het kritieke moment voor effectieve interventie wanneer pesten wordt waargenomen. Onmiddellijke reactie voorkomt escalatie en geeft een duidelijk signaal dat pesten onaanvaardbaar is.

57

Vermindering

De gemiddelde afname van het aantal pesterijen wanneer scholen een uitgebreid preventieprogramma implementeren dat zich richt op meerdere niveaus van de schoolomgeving.

2x

Effectiever

Interventies die zowel slachtoffers als daders aanpakken, zijn twee keer zo effectief als interventies die zich uitsluitend richten op het straffen van daders of het beschermen van slachtoffers.