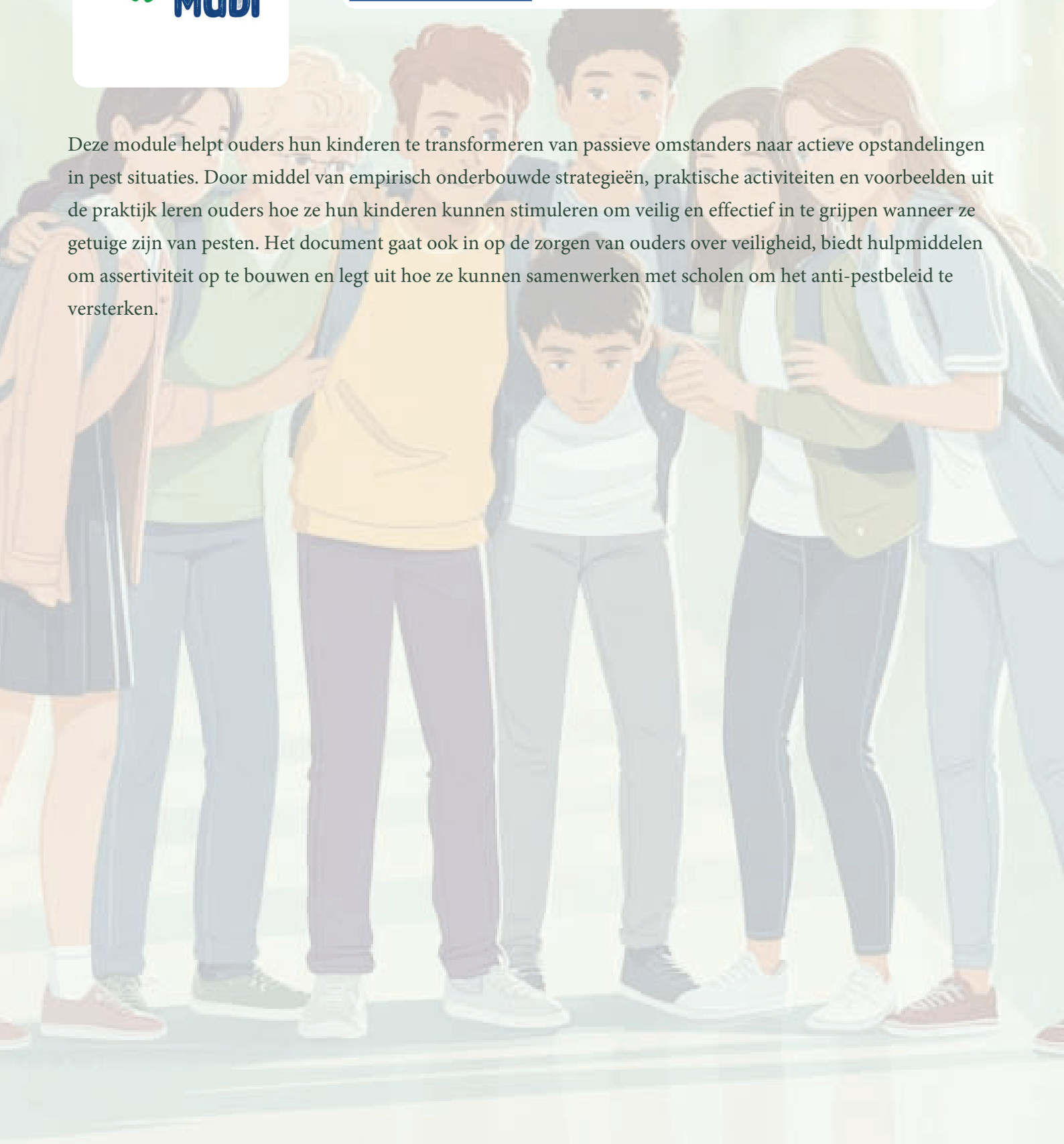


Module 11. Wanneer uw kind een omstander



**Co-funded by
the European Union**

Deze module helpt ouders hun kinderen te transformeren van passieve omstanders naar actieve opstandelingen in pest situaties. Door middel van empirisch onderbouwde strategieën, praktische activiteiten en voorbeelden uit de praktijk leren ouders hoe ze hun kinderen kunnen stimuleren om veilig en effectief in te grijpen wanneer ze getuige zijn van pesten. Het document gaat ook in op de zorgen van ouders over veiligheid, biedt hulpmiddelen om assertiviteit op te bouwen en legt uit hoe ze kunnen samenwerken met scholen om het anti-pestbeleid te versterken.



Het belang van opkomers begrijpen

Het omstandereffect, dat in 1969 door Latané en Darley werd geïdentificeerd, beschrijft hoe de kans op interventie afneemt naarmate het aantal getuigen toeneemt. Een 'upstander' grijpt actief in bij schadelijke situaties, terwijl een 'omstander' passief toekijkt. Dit onderscheid is cruciaal voor ouders om te begrijpen wanneer ze de sociale ontwikkeling van hun kinderen begeleiden.

Ouders maken zich vaak zorgen dat het aanmoedigen van upstander-gedrag hun kind blootstelt aan vergelding of sociale uitsluiting. Hoewel deze zorgen terecht zijn, kunnen ze worden weggenomen door een goede voorbereiding. Overweeg dit belangrijke perspectief: als we onze kinderen niet aanmoedigen om upstanders te zijn, kunnen ze zelf het volgende slachtoffer worden. Het leren om voor anderen op te komen is een investering in hun veiligheid en sociale ontwikkeling.

Zwijgen in pestgevallen kan worden geïnterpreteerd als medeplichtigheid. Veel scholen leggen tegenwoordig sancties op aan omstanders die pesten niet melden of het lijken goed te keuren door niets te doen. Zelfs kleine handelingen, zoals zwijgend naast een pestkop staan, kunnen worden opgevat als goedkeuring van het gedrag.

Ouders als cruciale schakel

Ouders vormen de cruciale schakel tussen kinderen en scholen en helpen mee om de kijk van leerlingen op pesten te vormen. Alle ouders hebben de verantwoordelijkheid om het anti-pestbeleid en de beschermende maatregelen van de school te begrijpen.

Communicatie aanmoedigen

Ouders kunnen kinderen geruststellen dat het acceptabel is om zich uit te spreken en hen helpen zich op hun gemak te voelen om pestgedrag met leerkrachten te bespreken. Ze kunnen slachtoffers ook aanmoedigen om zich te verenigen en samen actie te ondernemen.

Begrip kweken

Door samen met uw kind educatieve video's te bekijken, zoals 'Pesten: hoe je iemand veilig kunt helpen', kunt u zinvolle discussies op gang brengen over het verschil tussen toeschouwer en hulpverlener zijn.

De huidige rol van uw kind beoordelen

Begrijpen of uw kind eerder een opkomer of een omstander is, is de eerste stap om positieve interventie aan te moedigen. De activiteit 'Ben ik een opkomer of een omstander?' helpt ouders en kinderen om deze vraag samen te onderzoeken door middel van begeleide reflectie.

Vragen voor ouders

- In welke categorie past uw kind volgens u: opkomer of omstander?
- Denkt u dat uw kind vrienden heeft die hem/haar zouden helpen als hij/zij gepest zou worden?
- Zou uw kind zich als een opkomer mengen als een ander kind gepest zou worden?
- Als uw kind het slachtoffer zou worden van pesten, denkt u dan dat het u genoeg vertrouwt om u daarover te vertellen?

Vragen voor kinderen

- Ziet u zichzelf als een opkomer of een omstander?
- Zou u een vriend helpen als u zou zien dat hij of zij gepest wordt?
- Zou u een vreemde helpen die gepest wordt?
- Als je gepest werd, aan wie zou je dat dan als eerste vertellen?

Nadat u en uw kind deze vragen hebben beantwoord, neemt u de tijd om eventuele verschillen in uw perspectieven te analyseren en te bespreken. Dit gesprek kan belangrijke inzichten opleveren over de waarden, angsten en besluitvormingsprocessen van uw kind in sociale situaties. Het biedt ook de mogelijkheid om eventuele misvattingen aan te pakken en het belang van opkomend gedrag te benadrukken.

Houd er rekening mee dat de antwoorden van kinderen in de loop van de tijd kunnen veranderen naarmate ze meer empathie, zelfvertrouwen en sociaal bewustzijn ontwikkelen. Door regelmatig soortgelijke vragen te stellen, kunt u de ontwikkeling van uw kind volgen en vaststellen op welke gebieden het mogelijk extra ondersteuning of begeleiding nodig heeft.

Veiligheid bij interventies aanleren

Wanneer u uw kind aanmoedigt om op te komen voor anderen, moet zijn of haar persoonlijke veiligheid de hoogste prioriteit blijven. Het is cruciaal om kinderen te leren de veiligheid van een pest situatie te beoordelen voordat ze ingrijpen. Als direct ingrijpen onveilig lijkt, begeleid ze dan naar indirecte strategieën die nog steeds een positief verschil kunnen maken.

Beoordeel de situatie Leer

uw kind om even stil te staan en te beoordelen of de pestkop fysiek agressief lijkt en of er volwassenen in de buurt zijn. Help hen waarschuwingssignalen te herkennen die aangeven dat een situatie te gevaarlijk kan zijn voor directe interventie.

Overweeg veiligere opties

Als directe interventie riskant lijkt, moedig dan alternatieven aan, zoals het gedrag melden aan een volwassene die het kind vertrouwt, afleidingstechnieken gebruiken om de spanning te verminderen of het slachtoffer na het incident steunen.

Toon achteraf steun

Zelfs als onmiddellijke interventie niet mogelijk is, kunnen kinderen vriendelijkheid tonen aan slachtoffers door hen uit te nodigen om zich bij hun groep aan te sluiten, emotionele steun te bieden of gewoon te erkennen dat wat er is gebeurd verkeerd was.

Herinner uw kind eraan dat zijn of haar veiligheid net zo belangrijk is als die van anderen in een pest situatie. Door hen te leren om weloverwogen beslissingen te nemen in plaats van impulsieve beslissingen, helpt u hen om beoordelingsvermogen te ontwikkelen dat hen hun hele leven van pas zal komen.

Oefen samen met uw kind het inschatten van veiligheid aan de hand van hypothetische scenario's. Stel vragen als: "Wat zou je doen als je iemand in de gang gepest zou zien worden?" of "Hoe weet je of het veilig is om in te grijpen?" Deze gesprekken helpen bij het ontwikkelen van kritisch denkvermogen en benadrukken tegelijkertijd het belang van persoonlijke veiligheid.

De kracht van groepsinterventie

Als je samen met een groep optreedt, kan dat veiliger en effectiever zijn dan alleen. Help je kind om vrienden te vinden die ze vertrouwen en waar ze zich prettig bij voelen, zoals vrienden, klasgenoten of teamgenoten die dezelfde waarden hebben. Moedig ze aan om met deze vrienden te praten over opkomen voor vriendelijkheid en eerlijkheid, zodat ze samen afspreken om in te grijpen als er gepest wordt.

Het voortouw

nemen Als uw kind het initiatief neemt om groepsinterventies te organiseren, zullen anderen waarschijnlijk volgen. Leer hen eenvoudige zinnen zoals: "Laten we bij hen gaan zitten" of "We moeten het samen aan de leraar vertellen".

Vertrouwen opbouwen

Oefen thuis reacties op verschillende pestscenario's om het vertrouwen van uw kind in zijn of haar vermogen om veilig en effectief te handelen in echte situaties.



Solidariteit tonen

Door simpelweg bij het slachtoffer te gaan zitten, zonder de pestkop te confronteren, kan verder pesten worden ontmoedigd. Als iemand bijvoorbeeld tijdens de lunch wordt gepest, kan de groep bij het slachtoffer gaan zitten om steun te betuigen.

Afleiding creëren

Leer uw kind en zijn of haar vrienden om de aandacht af te leiden van pesten. Een groepslid kan een gesprek beginnen met de pestkop, terwijl anderen het slachtoffer helpen om weg te gaan.

De kracht van aantallen biedt niet alleen veiligheid, maar laat pestkoppen ook zien dat hun gedrag sociaal onaanvaardbaar is. Wanneer meerdere kinderen samen tegen pesten opkomen, geeft dat een krachtige boodschap af die de sociale dynamiek in een klas of op school kan veranderen.

Rollenspel: van omstander tot opkomer

Rollenspel is een krachtig hulpmiddel om kinderen te helpen begrijpen welke impact hun keuzes hebben in pest situaties. De activiteit 'To be, or not to be, an upstander' biedt een gestructureerde manier om verschillende reacties te verkennen door middel van ervaringsgericht leren.

Activiteitsinstructies

Begin met een eenvoudig pestscenario, bijvoorbeeld: "Een kind op je school wordt gepest vanwege zijn lengte." Ga vervolgens verder met twee rondes rollenspel:

Ronde 1: De rol van omstander

In deze ronde speelt de ouder de rol van omstander die niet ingrijpt in de pest situatie. Bespreek na het rollenspel met uw kind:

- Hoe voelde het slachtoffer zich waarschijnlijk toen niemand hem hielp?
- Wat kunnen de langetermijneffecten zijn van deze passiviteit?
- Welke emoties ervoer de omstander door zich niet te mengen?

Benadruk de negatieve gevolgen van het niet ingrijpen en wijs op de emotionele toestand van het slachtoffer wanneer het zonder steun wordt achtergelaten.

Ronde 2: De rol van de opkomer

In hetzelfde scenario laat de ouder nu zien dat hij een opkomer is die actie onderneemt. Bespreek na deze rollenspel:

- Welke specifieke acties heeft de opkomer ondernomen?
- Hoe kunnen deze maatregelen de uitkomst voor het slachtoffer veranderen?
- Welke verschillende methoden kunnen worden gebruikt om pesten te stoppen?

Presenteer verschillende interventiemethoden, zoals de dader rechtstreeks vragen om te stoppen, de aandacht afleiden van de situatie, het slachtoffer steunen of hulp zoeken bij een volwassene.

Deze activiteit helpt kinderen om de werkelijke impact van hun keuzes te visualiseren en effectieve interventiestrategieën te oefenen in een veilige omgeving. Door beide rollen te ervaren, krijgen ze een beter begrip van hoe hun acties of juist hun passiviteit van invloed zijn op pestgedrag.

Overweeg om aanvullende scenario's te bedenken die relevant zijn voor de leeftijd en sociale omgeving van uw kind. Hoe meer ze oefenen, hoe zelfverzekerder en beter voorbereid ze zich zullen voelen wanneer ze in het echte leven met pestgedrag worden geconfronteerd.

Samenwerken met scholen aan anti-pestgedrag

Veel scholen nemen programma's voor omstandersinterventie op in hun anti-pestbeleid. Als ouder is het belangrijk om deze programma's te begrijpen en de boodschap ervan thuis te versterken.

Proactieve communicatie met de school van uw kind zorgt voor een consistente aanpak van pestpreventie.



Communiceer met leerkrachten

Neem contact op met de leerkrachten en het schoolbestuur van uw kind om inzicht te krijgen in hun anti-pestprogramma. Stel specifieke vragen over hoe zij omgaan met interventie door omstanders en welke taal zij gebruiken wanneer zij het hebben over het gedrag van omstanders.



Bekijk het schoolbeleid

Maak uzelf vertrouwd met het anti-pestbeleid van de school, inclusief het nultolerantiebeleid dat geldt voor omstanders die pesten niet melden. Zorg ervoor dat uw kind dit beleid begrijpt en zich bewust is van de mogelijke gevolgen van passief blijven.



Versterk thuis

Bespreek thuis de lessen over pesten op school, waarbij u consistente terminologie en benaderingen gebruikt. Deze versterking helpt kinderen het belang van opkomend gedrag in alle omgevingen te internaliseren.



Geef feedback

Deel uw observaties of zorgen over de anti-pestmaatregelen van de school met het schoolbestuur. Uw perspectief als ouder is waardevol voor het verbeteren van deze programma's.

Wanneer ouders en scholen samenwerken, krijgen kinderen een consistente boodschap mee over het belang van opkomend gedrag. Deze samenwerking zorgt voor een gemeenschapsbrede aanpak van pesten die effectiever is dan wanneer beide partijen afzonderlijk werken.

Overweeg om vrijwilligerswerk te doen voor anti-pestinitiatieven op school of oudercommissies die zich richten op het schoolklimaat. Door uw betrokkenheid laat u uw kind zien hoe belangrijk u het vindt om een veilige, ondersteunende omgeving voor alle leerlingen te creëren.

Aangaan van meldingen aan vertrouwde volwassenen

Kinderen aarzelen vaak om volwassenen bij pesterijen te betrekken, uit angst dat ze als 'verklikkers' worden bestempeld. Door deze terughoudendheid kan pesten ongecontroleerd doorgaan. Als ouder kunt u helpen om het melden van pesten te herkaderen als een daad van verantwoordelijkheid en moed in plaats van 'verklikken'.

Vertrouwde volwassenen identificeren

Help uw kind vertrouwde volwassenen op school te vinden – leraren, counselors, coaches of administratief personeel – bij wie het zich op zijn gemak voelt om aan te kloppen. Bespreek wat iemand betrouwbaar maakt en hoe deze volwassenen in staat zijn om pesten effectief te helpen stoppen.

Moedig uw kind aan om een band op te bouwen met deze volwassenen voordat er problemen ontstaan. Als kinderen een band hebben opgebouwd met schoolpersoneel, zijn ze eerder geneigd om hulp te zoeken wanneer dat nodig is.



Opvolging na het melden

Leer uw kind hoe belangrijk het is om op te volgen bij volwassenen om ervoor te zorgen dat het probleem wordt aangepakt. Deze opvolging toont doorzettingsvermogen en laat zien dat uw kind serieus bezig is met het oplossen van de situatie. Het helpt hen ook begrijpen dat complexe problemen soms voortdurende aandacht vereisen.

Het melden van pesten gaat niet om het in de problemen brengen van iemand, maar om het veilig houden van iedereen en het creëren van een betere omgeving voor alle leerlingen.

Defen met uw kind hoe het een volwassene kan aanspreken over pesten. Speel verschillende scenario's na en help uw kind om op een duidelijke, beknopte manier uit te leggen wat het heeft gezien. Bijvoorbeeld: "Ik zag iemand herhaaldelijk een jongere leerling duwen in de gang tussen de lessen door" is nuttiger dan "Iemand was gemeen".

Stel uw kind gerust dat volwassenen graag op de hoogte zijn van pesterijen en dat het melden ervan een belangrijke manier is om positieve veranderingen teweeg te brengen in hun schoolgemeenschap.

Inspireren door rolmodellen

Tieners worden vaak meer geïnspireerd door mediafiguren dan door wat ouders of leraren zeggen. Praten over beroemdheden die pesten hebben overwonnen en zich inzetten voor vriendelijkheid kan bijzonder effectief zijn om tieners te motiveren om op te komen voor anderen.



Lady Gaga

Lady Gaga werd tijdens haar schooltijd ernstig gepest en werd bespot om haar uiterlijk, haar liefde voor theater en haar unieke persoonlijkheid. In plaats van zich door deze ervaringen te laten definiëren, verwerkte ze ze in haar muziek en activisme en richtte ze de Born This Way Foundation op om jonge mensen te stimuleren een vriendelijkere wereld te creëren.



Emma Watson

Emma Watson, vooral bekend van haar rol als Hermione Granger in Harry Potter, kreeg als kindactrice te maken met pesten en kritiek, en later vanwege haar feministische standpunten. Ze werd VN-vrouwelijke goodwillambassadeur en lanceerde de HeForShe-campagne, waarin ze pleit voor gendergelijkheid en iedereen aanmoedigt om zich te verzetten tegen discriminatie.

Deze voorbeelden laten tieners zien dat zelfs zeer succesvolle mensen te maken hebben gehad met pesten en dat deze ervaringen een katalysator kunnen zijn voor positieve verandering. Door de ervaringen van uw tiener te koppelen aan die van mensen die zij bewonderen, helpt u hen het potentieel voor groei en impact in hun eigen leven te zien.

Moedig uw tiener aan om onderzoek te doen naar andere beroemdheden of historische figuren die pesten of discriminatie hebben overwonnen. Deze verkenning kan hen helpen een bredere kijk te ontwikkelen op veerkracht en het belang van opkomen voor anderen. Veel beroemdheden hebben stichtingen of campagnes opgezet die zich specifiek richten op pesten, wat extra middelen en inspiratie kan bieden.

e assertiviteit vaardigheden opbouwen

Assertiviteit is een cruciale vaardigheid die kinderen in staat stelt om voor zichzelf en anderen op te komen in pest situaties. Een assertieve tiener zal eerder ingrijpen wanneer hij of zij getuige is van pesten en kan een voorbeeld zijn van sociale verantwoordelijkheid en moed voor leeftijdsgenoten.

Onderzoek toont aan dat leerlingen eerder geneigd zijn om op te komen voor anderen wanneer een goede vriend betrokken is, wanneer ze veel empathie tonen voor anderen en wanneer ze deel uitmaken van een groep die anti-pestwaarden uitdraagt. Assertiviteitstraining kan het zelfvertrouwen, het gevoel van eigenwaarde en de zelfredzaamheid verbeteren, waardoor kinderen negatieve attitudes en reacties kunnen veranderen.

De activiteit 'Sta met zelfvertrouwen voor jezelf op'

Deze gestructureerde activiteit helpt tieners assertiviteitsvaardigheden te ontwikkelen door middel van begeleide oefeningen en reflectie:

Voorbereiding

Maak indexkaartjes met verschillende pestscenario's, zoals 'Iemand plaagt je voor de klas over je kleding' of 'Een klasgenoot wordt in de gang geduwd'. Leg het verschil uit tussen assertieve, agressieve en passieve reacties.

Opwarmingsgesprek

Bespreek met je tiener waarom assertiviteit belangrijk is in pest situaties. Stel reflectieve vragen zoals "Hoe kan assertiviteit de situatie verbeteren?" en "Wat is het verschil tussen voor jezelf opkomen en agressief zijn?"

Rollenspel

Speel om de beurt elk scenario na. De ouder speelt de pestkop, het slachtoffer of de omstander, terwijl de tiener oefent om assertief te reageren met kalme woorden, zelfverzekerde lichaamstaal en oogcontact. Wissel van rol om verschillende perspectieven te bieden.

Reflectie en aanpassing

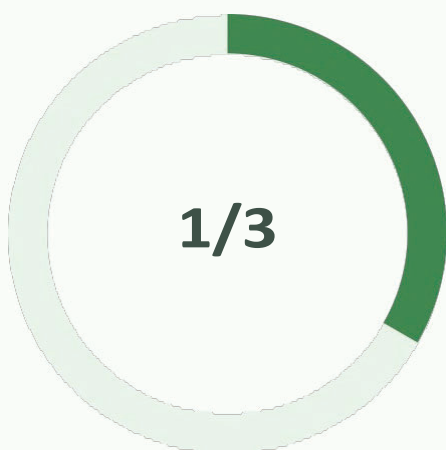
Bespreek na elk scenario wat goed ging, hoe het voelde om voor zichzelf op te komen en wat er de volgende keer anders kan worden gedaan. Benadruk dat het belangrijk is om kalm, duidelijk en respectvol te blijven terwijl je je mening geeft of grenzen stelt.

Om assertiviteit te versterken, kunt u uw tiener helpen een persoonlijke 'zelfvertrouwenmantra' te bedenken: een korte, krachtige zin die ze kunnen gebruiken als ze nerveus zijn om voor zichzelf of anderen op te komen. Voorbeelden zijn: 'Ik heb het recht om mijn mening te geven', 'Ik kan zelfverzekerd en respectvol zijn' of 'Ik kom op voor wat juist is'.

Belangrijke factoren bij het opkomen voor anderen

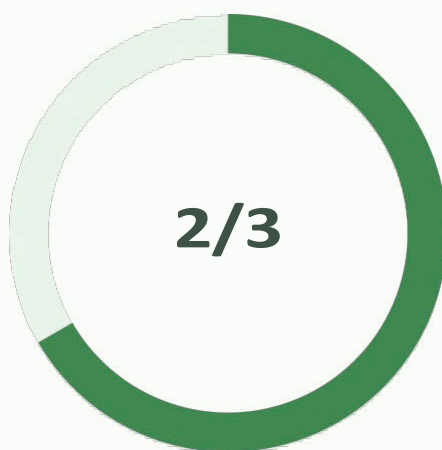
Interventie

Inzicht in de factoren die van invloed zijn op de kans dat een kind ingrijpt in pestgedrag, kan ouders helpen om gerichte ondersteuning en aanmoediging te bieden. Onderzoek heeft verschillende belangrijke voorspellers van opkomend gedrag geïdentificeerd waar ouders zich bewust van moeten zijn.



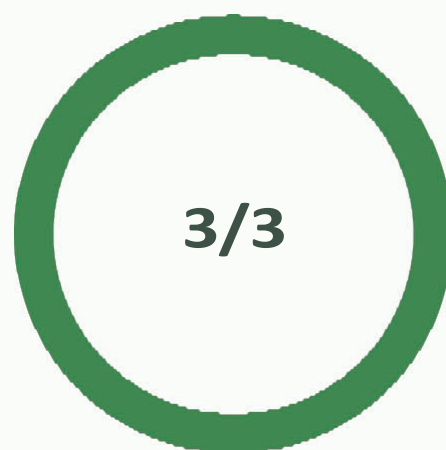
Relatie Nabijheid Leerlingen

grijpen aanzienlijk vaker in wanneer een goede vriend betrokken is bij een pestincident. Dit onderstreept het belang van vriendschapsnetwerken bij het bevorderen van opkomend gedrag.



Ontwikkeling van empathie

Kinderen die veel empathie tonen voor anderen, zullen eerder actie ondernemen wanneer ze getuige zijn van pesten. Empathie stelt hen in staat om het leed van het slachtoffer te begrijpen en motiveert hen om in te grijpen.



Groeps Waarden Deel

uitmaken van een leeftijdsgroep die anti-pestwaarden uitdraagt verhoogt de kans op opkomend gedrag aanzienlijk. De sociale normen binnen de vriendengroep van een kind hebben een grote invloed op hun gedrag.

Assertiviteitstraining is een bewezen effectieve strategie in de strijd tegen pesten. Het bevordert verbeteringen in het zelfvertrouwen, het gevoel van eigenwaarde, de zelfredzaamheid en de assertiviteit van slachtoffers, waardoor ze negatieve attitudes en reacties kunnen veranderen. Assertieve personen zijn beter in staat om ondersteunende relaties op te bouwen, zichzelf tegen pesten te beschermen en zowel positieve als negatieve gedachten te uiten zonder zich schuldig te voelen of de rechten van anderen te schenden.

Misschien nog wel belangrijker is dat het ontwikkelen van assertiviteit kinderen bewuster maakt van hun recht om zichzelf en anderen te verdedigen tegen pesten. Dit bewustzijn is van fundamenteel belang voor het creëren van een cultuur waarin pesten consequent wordt aangepakt in plaats van getolereerd.