

De grens tussen plagen en pesten

'Maaahaam!', roept Carolien al van verre, 'Brenda is mij aan het plagen! Ze zegt dat ik stom ben, maar ze is zélf stom! Ik wil niet meer met haar spelen en ze is nóóóit meer mijn vriendinnetje!' Nog geen uur later zitten Carolien en Brenda weer als de grootste vriendinnen in de zandbak.

Kinderen zijn ware meesters in plagen. Daar is ook niets mis mee, ze bouwen hiermee een bepaalde weerbaarheid op, ze leren incasseren en om te gaan met conflicten. Het wordt echter anders wanneer plagen verandert in pesten...



Wat is pesten

Pesten is niet iets van deze tijd, het bestaat al eeuwen lang. Waarschijnlijk zo lang er mensen bestaan. De term pesten komt uit het Latijns, maar de Nederlandse variant komt van de ziekte de Pest. Mensen vonden pesten blijkbaar zo vervelend dat ze het destijds de naam van de ergste ziekte op aarde hebben gegeven.

Het verschil tussen pesten en plagen is misschien in eerste instantie een beetje moeilijk te ontdekken, toch zijn er wezenlijke verschillen. Bij plagen is er altijd sprake van een bepaalde gelijkwaardigheid. Beide partijen zijn goed aan elkaar gewaagd en kunnen goed voor zichzelf opkomen. Het plagen wisselt, de ene keer plaagt Jantje, Pietje en de keer daarop plaagt Pietje, Jantje. Meestal heeft plagen ook wel iets grappigs en is er niet zozeer sprake van kwade opzet. Bij pesten ligt dit anders. Bij pesten is er altijd sprake van ongelijkwaardigheid. De dader is geestelijk of lichamelijk sterker. Bij pesten is het ook altijd eenrichtingsverkeer, dus het is altijd Jantje die Pietje pest. Het derde duidelijke verschil zit in de hoeveelheid. Pesten wordt veelvuldig en ook langdurig gedaan, waarbij de manier zelfs kan leiden tot verwonding aan lichaam en/of geest.

Plagen is dus wat anders dan pesten, maar jammer genoeg lukt het leraren – maar ook ouders – niet altijd het pesten te herkennen. Hierdoor komt het voor dat pesten, onterecht wordt aangezien voor plagen. Er zijn vele manieren om te pesten denk maar eens aan: niet mee mogen doen, niemand die naast je wil zitten, slaan of schoppen, roddelen, uitlachen, duwen, uitschelden, Stuk voor stuk geen leuke dingen en je moet er niet aan denken dat je kind hier slachtoffer van is.

Peuters en kleuters

Peuters en kleuters moeten alle sociale omgangsvormen nog leren. Samen delen, is nog erg moeilijk. Bij twee spelende peuters wordt regelmatig een speelgoedje uit de handen van de ander getrokken.

Wat de andere peuter natuurlijk niet leuk vindt en vervolgens de aanval inzet... Wanneer ze een jaar of drie zijn, leren ze gelukkig dat je ook om iets kunt vragen!

Ook jonge kinderen worden al geconfronteerd met pesten of de voorlopers daarvan (niet mee mogen spelen, afpakken van speelgoed, ...). Door kinderen al vroeg te leren herkennen waardoor pesten ontstaat en wat pesten is, kun je het échte pesten in de toekomst proberen te voorkomen.



Pesten op school

Naar schatting wordt meer dan de helft van de basisschoolleerlingen wel eens gepest. Onderzoek heeft aangetoond dat pesten het meeste voorkomt op grote scholen met grote klassen, waar het contact met de juf of meester afstandelijk is en waar weinig wordt gedaan om de onderlinge sfeer te verbeteren. Op zich ook niet onlogisch. Twee kinderen om op te letten gaat prima, maar zet dertig kinderen bij elkaar en je krijgt een heel ander verhaal.

In de eerste en tweede kleuterklas moeten kinderen nog veel leren, ook op gebied van sociale vaardigheden. In het begin hebben de kleuters nog geen benul welke invloed hun eigen gedrag heeft op andere kinderen – en uiteindelijk weer op jezelf! Dat is een leerproces die naarmate de kinderen ouder worden, langzaam geleerd gaat worden. Het échte pesten komt doorgaans op



deze leeftijd nog niet veel voor, hoewel er natuurlijk altijd kinderen zijn die meer of minder populair zijn. Bekende pesterijen op school zijn: iemand negeren/doodzwingen, roddelen, voor schut zetten, fysieke en verbale intimidatie, afpersing, beschadiging en/of vernieling van eigendommen, kritiek uitoefenen en op latere leeftijd komt hier het cyberpesten bij.

Hoe herken je pesten bij een kind?

Een keertje gepest worden is niet zo traumatiserend maar wanneer een gepest wordt en zich niet durft te verzetten is het niet verwonderlijk dat hij moment psychische klachten kan krijgen zoals: minderwaardigheidscomplex, faalangst, grote mate van onzekerheid op aanpassingsproblemen en vereenzaming. Lichamelijke klachten kunnen slaapproblemen, hoofdpijn, bedplassen en vermoeidheid. Geen zeker geen klachten die je een kind gunt! Slachtoffers gaan zichzelf door het minder leuk vinden, zijn bang om naar school te gaan en hebben steeds in hun leeftijdsgenootjes.



kind langdurig op een gegeven

allerlei gebied, zijn: buikpijn, kleinigheden dus, en pesten steeds minder vertrouwen

Signalen die je in de gaten kunt houden zijn:

- Je kind wil 'ineens' niet meer naar school
- Hij klaagt veel over buikpijn en/of hoofdpijn
- Er komen nooit andere kinderen bij jullie spelen
- Je kindje is vaak boos, teruggetrokken of verdrietig (en je kunt dit niet plaatsen)
- Je constateert vreemde blauwe plekken of misschien mis je ineens wat spullen van hem
- Zijn schoolresultaten worden minder
- Slaapproblemen, angstdromen, nachtmerries, bedplassen
- Hij heeft een bijnaam en wordt bijna nooit bij zijn eigen naam genoemd
- Hij wil ineens bepaalde kledingstukken niet meer dragen

Natuurlijk hoeven niet alle signalen bij jouw kindje merkbaar te zijn, misschien zie je er maar één. Maar ook één signaal kan aanleiding genoeg zijn met je kind te praten. Maak het probleem bespreekbaar, bied hem een opening en houd er rekening mee dat je kind zich kan schamen, dus er niet zo makkelijk over zal praten. Natuurlijk kun je ook altijd contact opnemen met de leerkracht.

Waar worden kinderen mee gepest?

Kinderen kunnen om uiteenlopende redenen worden gepest, maar de meest voorkomende redenen zijn: (afwijkend) gedrag, kleding, sociale vaardigheden of andere afwijkingen (ten opzichte van de groep). Aangezien iedereen anders is, kan dus iedereen slachtoffer worden van pesten.

Meestal is er sprake van een combinatie van bepaalde persoonlijkheidskenmerken met fysieke zwakte. Iemand kan ook afwijken van de 'norm'. Bijvoorbeeld omdat hij een accent heeft, slimmer is, stottert, ... Jongens zijn trouwens vaker deelgenoot van pesten (gepest worden, of zelf pesten) dan meisjes.

Er kunnen diverse motieven zijn die de pesters aan het pesten zetten. Denk maar eens aan jaloezie, frustratie, verveling, afreageren, bang of wellicht zelf gepest. Daarnaast zijn er ook meelopers, die zelf – een beetje – bang zijn van de pester.

Hoe kun je pesten voorkomen?

Er zijn mogelijkheden voor school en ouders waarmee je kunt proberen te voorkomen dat kinderen worden gepest.

Tips voor school

Pesten kan worden verminderd wanneer er een positieve, tolerante sfeer heerst in de klas. Geen grote statusverschillen, leerlingen hebben een positief zelfbeeld en weten op een goede manier met elkaar om te gaan. Ze kennen andermans grenzen en accepteren deze ook. Wanneer er duidelijk heerst over de omgang met elkaar, zal er minder gepest worden. Ook is het belangrijk dat kinderen verschillen leren aanvaarden.

Voor scholen bestaat er ook het zogenaamde '**pestprotocol**'. Deze is bedoeld duidelijkheid te scheppen rondom het thema pesten (bij leerkracht, leerling en ouders) en het protocol biedt duidelijkheid hoe te handelen wanneer er daadwerkelijk sprake is van pesten.

Tips voor ouders

Maak je kind weerbaar, leer hem voor zichzelf op te komen. Hij moet leren 'nee' zeggen en zijn grenzen aangeven. Geef je kindje binnen je gezin, de ruimte om dit te oefenen.

Leer je kind keuzes te maken en aan te geven wat hij wel of niet wil. Leer hem te overleggen en te onderhandelen over eventuele oplossingen.

Corrigeer je kindje wanneer hij agressief wordt, of agressief wordt benaderd. Agressie mag nooit worden geaccepteerd. Besteed aandacht aan zijn algemene ontwikkeling en laat hem zo breed mogelijk kennis maken met verschillende muziek, andere culturen, diversiteit aan gewoonten. Leer hem dat 'anders' niet gek of raar is, maar gewoon 'anders'. Leer hem

verschillen te aanvaarden.

Ruzies mogen niet met geweld worden opgelost maar worden zoveel mogelijk uitgesproken.

Geef je kind regelmatig complimenten en laat blijken dat je van hem houdt.

Vertel je kind dat hij altijd hulp kan vragen. Aan jou, de leerkracht of iemand anders die hij vertrouwt.

Los de conflicten binnen het gezin op met praten.

Geef je kind aandacht en laat hem merken dat je belangrijk vindt te weten waar hij mee bezig is, zonder het gevoel te geven dat je hem controleert.

Bronvermelding

[Wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

www.nji.nl

www.pestweb.nl

www.omgaanmetpesten.nl

www.weerbaar.info

pestenopschool.web-log.nl

www.sbovanhoute.nl

mens-en-samenleving.infonu.nl