

Het hele jaar goed voor elkaar!

5 tips om pesten te voorkomen

We willen het allemaal: dat er een positieve sfeer heerst in de klas, dat leerlingen prettig met elkaar omgaan en dat geen enkele leerling te maken krijgt met pesten. Als leraar speel je daarin een belangrijke rol. Maar wat kan je nou écht doen om pesten zo veel mogelijk voor te zijn in je klas?

Het antwoord daarop geven we als Stichting School & Veiligheid in deze publicatie. In samenwerking met wetenschappers en het Nederlands Jeugdinstituut hebben wij vijf wetenschappelijk onderbouwde tips verzameld. Hiermee geven we jou handvatten om een belangrijke bijdrage te leveren aan het voorkomen van pesten in jouw klas.

De wetenschap staat natuurlijk niet per se gelijk aan de praktijk. Wij spraken daarom ook met leraren. Zij geven concrete voorbeelden van hoe zij zelf de tips toepassen bij hen in de klas.

Wij wensen je veel leesplezier en inspiratie om een positieve invloed uit te oefenen op het groepsklimaat in jouw klas. Daarmee verklein je het risico op pestgedrag.

Wat kan jij als leraar bijdragen om pesten te voorkomen in de klas? De vijf tips:

- 1 Neem de tijd voor de groepsvorming en leer elkaar kennen
- 2 Creëer een warme band met je leerlingen
- 3 Stel een positieve groepsnorm, leef deze voor en zorg dat je deze bewaakt
- 4 Houd de dynamiek van de groep continu in de gaten
- 5 Houd goed contact met ouders/verzorgers



Tip 1.

Neem de tijd voor de groepsvorming en leer elkaar kennen

Neem na de (zomer)vakantie de tijd om elkaar écht te leren kennen. Want elkaar kennen zorgt ervoor dat je leerlingen meer begrip en empathie voelen voor elkaar. Je leert elkaars achtergronden, ervaringen, interesses en ook persoonlijkheid kennen.¹ Dat zorgt ervoor dat ze minder vooroordelen en stereotype beelden van elkaar hebben. Zo ligt pesten minder snel op de loer.



Wat zegt de wetenschap?

Hoe bevorder je begrip en empathie in de klas? Daarvoor is het belangrijk dat leerlingen zien dat ze dingen met elkaar gemeen hebben. Juist het aanspreken op wat leerlingen met elkaar bindt, in plaats van scheidt lijkt het beste te werken.²

Vaak komt het voor dat het ene klasgenootje 'dat afwijkt van de norm' mikpunt wordt van plagen of pesterijen. Dit kan je voorkomen door aandacht te geven aan overeenkomsten, en door te leren respectvol om te gaan met elkaars verschillen. Zet dus in op elkaar écht leren kennen: daarmee vergroot je de sociale cohesie in de groep.

Uit onderzoek blijkt namelijk dat als leerlingen zich verbonden voelen met elkaar, dat ze dan minder snel geneigd zijn andere klasgenoten te pesten.³ Een sterk wij-gevoel versterkt de verbondenheid in de klas. Dit kan je bijvoorbeeld bevorderen door gezamenlijk aan een doel te werken.

Wat kan ik als leraar doen om groepsvorming te stimuleren?

Groepsvormingsoefeningen

Investeer met oefeningen in de groepsvorming. De sociale relatie die klasgenoten onderling met elkaar hebben, beïnvloedt hun reactie op elkaar en het hulpgedrag.⁴ Want wat blijkt? Kinderen helpen eerder een kind die een vriend is⁵, terwijl ze minder snel geneigd zijn om kinderen te helpen met wie ze zich niet verbonden voelen.⁶ Door te werken aan een sterkere sociale cohesie in de groep, werkt dat door in meer hulpvaardig gedrag.

Wij-gevoel

Bevorder het wij-gevoel: 'wij, de kinderen van groep 3b'. Je zet je hiermee in voor een positieve gemeenschappelijke identiteit. Het proces daarnaartoe en ook het gemeenschappelijke resultaat werken mee aan dat wij-gevoel.⁷ Dit halen we uit studies over collectief leren. En collectief leren zorgt voor een verbeterde relatie tussen leerlingen.⁸

Plek in de klas

Wist je dat de plek in de klas invloed heeft op de groep? Denk dus zeker na welke klasgenoten je bij elkaar zet. Kinderen die dichtbij elkaar in de buurt zitten, vinden elkaar volgens onderzoek aardiger dan kinderen die verder uit elkaar zitten. Sterker nog: als je kinderen die elkaar minder aardig

vinden, dicht bij elkaar zet (let op: niet naast elkaar, maar met iemand er tussen), gaan ze elkaar vaak aardiger vinden.

Ze zullen op deze manier vaker met elkaar samen (moeten) werken. Zo leren ze elkaar beter kennen; en als je iemand beter leert kennen, ga je ze vaak ook aardiger vinden (of zelfs waarderen). Pas trouwens wel op; als het gaat om klasgenoten waarbij de één de ander pest, dan is het juist niet aan te raden om ze dicht bij elkaar te zetten.⁹

Praktisch aan de slag in de klas

- **Stimuleer kennismaking: neem de tijd voor lessen en oefeningen om elkaar te leren kennen. Zitten de leerlingen al langer bij elkaar in de klas? Focus dan op het elkaar nog beter leren kennen; wat weten ze bijvoorbeeld nog niet van elkaar?**
- **Zorg ervoor dat klasgenoten (veel) met elkaar samenwerken.**
- **Doe zo veel mogelijk groepsvormende activiteiten. Zoek je inspiratie? Op [weekegenpesten.nl](https://www.lesmaterialen.nl) vind je voldoende lesmaterialen hiervoor.**
- **Als laatste kan het ook invloed hebben hoe dicht de kinderen bij elkaar zitten in de klas. Als ze dichtbij elkaar in de buurt zitten, kan dat ervoor zorgen dat ze elkaar aardiger (gaan) vinden.**

De leraar aan het woord

Het hele jaar door groepsvormende activiteiten

- Juf Senay

"In het begin van het schooljaar doe ik dagelijks meerdere keren een groepsvormende activiteit. Dat blijf ik het hele jaar door doen, maar dan twee keer per week een kwartier per keer. De leerlingen vinden deze kwartiertjes heel erg leuk, daar kijken ze echt naar uit."

Situaties naspelen en kinderen het zelf laten oplossen

- Meester Ivan

"Als er iets gebeurt, grijp ik niet altijd direct in. Ik observeer het eerst liever vanaf een afstand; wat gebeurt er nou? Daarbij speel ik ook veel situaties uit in de klas, van iets wat bijvoorbeeld in de pauze gebeurde. Dan denken we na hoe je hiermee om kan gaan en of we tips voor elkaar hebben."

1. MacInnis, 2015 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4457726/>

2. Van Wonderen, 2020 - https://www.kis.nl/sites/default/files/2022-06/rapport_kis_kennisdokument_wat_werkt_bij_ontmoeten_2020_0.pdf

3. Rambara, 2022 - <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01650254211029715>

4. Salmivalli, 2021

5. Lambe, Cippa, Hong, & Craig, 2019

6. Rambaran et al., 2022

7. Manon Ruijters 2016

8. Kyndt et al., 2013; Levy, Shin, Lytle & Rosenthal, 2017; Slavin & Cooper, 1999

9. Van den Berg, 2012



Tip 2.

Creëer een warme band met je leerlingen

Een warme leraar-leerling relatie bevordert een positieve sfeer. Het leidt tot meer pro-sociaal gedrag bij leerlingen: ze zijn aardiger tegen elkaar en helpen elkaar zelfs meer.¹⁰ Dat niet alleen. Het helpt zelfs om pestgedrag in de klas te verminderen. Dus investeer als leraar in je leerlingen: toon interesse, prijs je leerlingen voor goed gedrag, toon respect, steun je leerlingen en heb een open en harmonieuze communicatie.



Wat zegt de wetenschap?

Het blijkt uit onderzoek van de afgelopen decennia, dat het ontwikkelen van warme relaties met je leerlingen veel oplevert. Zowel voor de individuele leerlingen (denk aan betere school-uitkomsten, een betere sociaal-emotionele ontwikkeling), alsook voor de groep. Zo'n warme band bevordert niet alleen de sfeer in de klas en het pro-sociale gedrag: een goede relatie is ook effectief in het tegengaan van pestgedrag.¹¹ Leerlingen met een sterke band met de leraar, zijn meer gemotiveerd om in te grijpen bij pesten en ook sneller geneigd om een slachtoffer te ondersteunen.¹² In cultureel diverse klassen is dit effect zelfs extra sterk.¹³ Een warme relatie met de leraar draagt bij aan positieve houdingen tegenover klasgenoten met verschillende achtergronden.

Wat houdt zo'n warme band nou in? Dat is niet in één zin te vatten, maar bestaat uit verschillende kenmerken. De belangrijkste is: 'interesse in je leerling'. Luister naar je leerling, geef feedback, prijs de leerling voor goed gedrag en prestaties. Maar denk bijvoorbeeld ook aan respect tonen naar je leerling.¹⁴ Een ander kenmerk van een warme band is: 'sociale emotionele ondersteuning'. Leerlingen weten dat ze op jouw steun kunnen rekenen.¹⁵ Als laatste zien we nog een kenmerk: 'open en harmonieuze communicatie'.¹⁶

Waarom werkt een warme band tussen leraar en leerling tegen pesten?

Leerlingen nemen een voorbeeld aan jou als leraar

Je bent als leraar een voorbeeld voor de leerlingen. Ze observeren jouw interacties met klasgenoten en nemen vaak het gedrag van jou als leraar over. Als je bijvoorbeeld duidelijk onderscheid maakt tussen leerlingen, dan kunnen leerlingen dit ook gaan doen. Dat uit zich op verschillende manieren: leerlingen die je vaak negatief benadert vanwege storend gedrag worden ook negatiever benaderd door klasgenoten. Leerlingen die je positief benadert, worden vaak aardiger gevonden¹⁷, maar leerlingen die bekend staan als 'het lievelingetje van de leraar' hebben juist kans op minder vrienden.¹⁸

Zo krijg je een onwenselijke hiërarchie in de groep wat pesten in de hand kan werken.¹⁹ De warme band met leerlingen werkt als je dit probeert te verdelen tussen je leerlingen.

Leerlingen voelen zich door de warme relatie veilig

Zoals je wellicht kan voorstellen voelen leerlingen zich (meer) geaccepteerd als ze een warme band met jou ervaren. Zo beschikken

ze over een veilige basis om hun sociale wereld te verkennen.²⁰ Met deze veilige basis durven ze eerder een moeilijke situatie aan te gaan, denk bijvoorbeeld aan het opkomen voor een ander in een pestsituatie. Want ze vertrouwen erop dat jij hen zal steunen als het nodig is.

Praktisch aan de slag in de klas

- Benader je leerlingen proactief met oprechte aandacht, dat werkt echt het beste.²¹
- Leer hen persoonlijk kennen: vraag wat hen bezighoudt en wat belangrijk is in hun leven.
- Vraag welke verwachtingen ze van jou hebben, maar ook van de klas en het schooljaar.
- Breng één op één tijd door met je leerlingen, waarin je naar hen luistert en nieuwsgierig bent naar wat hen bezighoudt.
- Benader de leerlingen positief: prijs ze, toon respect, geef ruimte en oefen samen in het omgaan met emoties.
- Onderhoud de goede band met de leerlingen. Zorg dat er meer positieve dan negatieve interacties zijn. Onderzoeken noemen verschillende ideale verhoudingen, maar het minimum is 3:1.²²
- Ontwikkel rituelen met elkaar waarmee je je verbindt met je leerlingen. Denk aan een vast begroetingsmoment bij binnenkomst.

De leraar aan het woord

Juffenpost en praten over verschillen - Juf Senay
"Door een goede band durven kinderen echt meer te vertellen. We hebben in de klas bijvoorbeeld een brievenbus met 'juffenpost'. Daar kunnen leerlingen briefjes in doen als ze ergens mee zitten. Voor mij is het belangrijk dat ik daar echt wat mee doe, zo zien ze dat er wat gebeurt met wat ze aangeven. Ook als de natuurlijke klik met een leerling minder is, zorg ik dat ik interesse toon in wat ze leuk vinden om aan te sluiten bij hun leefwereld. Ik heb bijvoorbeeld een leerling in de klas; als ik hem vraag naar iets over het leger, gaat hij helemaal los terwijl hij normaal nooit zoveel verteld."

Soms is een knipoog genoeg - Meester Ivan
"Zodra de kinderen binnenkomen, zorg ik ervoor dat ik een prominente plek in de klas heb en dat ik iedereen kan verwelkomen. Maar mijn ervaring in het onderwijs heeft mij geleerd dat het creëren van een warme band voornamelijk berust op authenticiteit. Op scholen wordt soms een algemene afspraak gemaakt om iedereen iedere ochtend een hand of high five te geven. Wanneer dit niet bij je past, draagt dit ook niet bij aan de opbouw van je band met leerlingen. Bovendien vinden ook niet alle kinderen het prettig. Soms is even een knipoog al genoeg."

Hoe zit je erbij vandaag? - Juf Anneke
"'s Morgens doe ik altijd een check-in, de vragen wissel ik af: 'Hoe zit je erbij vandaag? Hoe heb je geslapen? Hoe heb je gegeten?'. Met een duim omhoog of naar beneden geven ze dit aan, dat geeft mij veel informatie. Daar kan ik later op terugkomen of een leerling extra in de gaten houden."

10. Longobardi e.a., 2021

11. Dialoog onder druk, een wetenschappelijke onderbouwing van de docententraining 'Dialoog onder druk'.

12. Jungert et al., 2016

13. Ten Bokkel e.a., 2023

14. Wentzel, 1997

15. Malecki & Demaray, 2003

16. Verschuere & Koomen, 2012

17. Hendrickx e.a., 2017; Hughes e.a., 2001, 2006

18. Hendrickx e.a., 2017

19. Laninga-Wijnen e.a. 2018

20. Bergin & Bergin, 2009

21. Kincade e.a., 2023

22. <https://www.jstor.org/stable/pdf/26797137.pdf>



Tip 3.

Stel een positieve groepsnorm, leef deze voor en zorg dat je deze bewaakt

Stel jij ook een positieve groepsnorm aan het begin van het schooljaar? De groepsnorm draagt namelijk enorm bij aan een veilig en open groepsklimaat. Het gaat om welk gedrag wel en niet wordt geaccepteerd in de groep. Niet alleen heldere normen zijn cruciaal, maar ook het voorleven en het handhaven: een taak voor jou als leraar.²³ Zo draag je bij aan positieve interacties in de klas. Al is er natuurlijk ook een verantwoordelijkheid van de leerlingen als het gaat om het opstellen, naleven en bewaken van de groepsnormen. Bij het stellen van de groepsnormen is het ook heel belangrijk om het gesprek te voeren over online omgangsnormen.



Wat zegt de wetenschap?

Groepsnormen beïnvloeden het gedrag van leerlingen positief of negatief. Als de groepsnormen prosociaal gedrag omschrijven – bijvoorbeeld aardig zijn voor elkaar, elkaar helpen of verdedigen bij pestsituaties – dan zullen leerlingen dit ook sneller doen. Andersom geldt dit dus ook: leerlingen laten negatiever gedrag zien als de groepsnorm agressief gedrag of pesten tolereert.²⁴

Daarom is het zo belangrijk om aan het begin van het schooljaar met elkaar positieve groepsnormen te stellen, dat blijkt ook uit onderzoeken. Deze vertellen ons dat na een slechte schoolstart, de sfeer in de klas moeilijk te keren is en ook de norm moeilijk te veranderen is.²⁵

Onderzoek laat ons niet alleen zien dat je als leraar een goede start maakt door de groepsnormen met elkaar te stellen, maar deze ook het hele jaar door zelf voor te leven en deze normen te bewaken.²⁶

Wat kan ik als leraar doen om de groepsnorm te stellen en deze te bewaken?

Samen gedragsregels opstellen

Stel met elkaar gedragsregels op om duidelijke groepsnormen neer te zetten. Als je deze samen met de leerlingen opstelt, zorg je ervoor dat het ook gezamenlijke normen zijn. Je zorgt er hiermee voor dat leerlingen zich sneller aan deze normen conformeren. Wanneer leerlingen dit doen, zullen ze minder snel negatief gedrag naar klasgenoten laten zien. Dat vermindert vooroordelen, pesten en kwetsen. Maak ook afspraken over online omgangsvormen.

Bewaken van de groepsnorm

Voor het bewaken van de groepsnormen zijn de leraar en leerlingen samen aan zet. Je kan als leraar deze normen bewaken op verschillende manieren:

- Wees in gedrag een voorbeeld van de groepsnormen. Jouw eigen gedrag beïnvloedt hoe leerlingen denken dat ze zich moeten gedragen.²⁷ Dus wees duidelijk: pesten is niet oké, dat accepteren we niet. Daarnaast laat je zien hoe we wel op een goede manier met elkaar omgaan.

Leerlingen zijn ook een voorbeeld voor elkaar; ze kijken naar hoe de meeste andere leerlingen zich gedragen, zien dit als de norm en passen daar vervolgens vaak hun eigen gedrag op aan.

- Leer kinderen geen ‘benzine’ te geven aan gedrag dat tegen de groepsnormen ingaat. Natuurlijk is het voor leerlingen lastig om anderen te verdedigen bij pestsituaties, maar je kan het ze wel leren. Stap 1: Leer ze pesten te herkennen en daar niet aan mee te doen of passief toe te kijken wat er gebeurt. Stap 2: Leer ze om hun klasgenoot te verdedigen.

Laat ook leerlingen zelf de groepsnormen bewaken. Als leerlingen weten hoe ze kunnen ingrijpen bij bijvoorbeeld pestgedrag, dan is de kans aanzienlijk groter dat ze ook daadwerkelijk ingrijpen.²⁸ Informeer leerlingen over wat pestgedrag is en geef ze tips wat ze dan kunnen doen. Blijf dit herhalen en oefenen, dat vergroot de kans dat ze dit in de praktijk gaan brengen. Het maakt meteen de groepsnorm duidelijker: ‘dit gedrag accepteren wij niet.’

- Begrens bij overtreding van een groepsnorm. Je bewaakt ook de groepsnormen door grenzen te stellen. Wanneer je regels en normen handhaaft, leidt dat ook tot meer respect voor jou. Met als gevolg dat leerlingen zich minder snel misdragen.²⁹ Toch zien we in onderzoeken dat het beter is om disciplinerende maatregelen te voorkomen. Door juist positief gedrag te benadrukken, door goed gedrag te benoemen en te prijzen, zorg je voor minder verstoring in de klas.³⁰ Werk daarnaast aan een warme band, want leerlingen leven groepsnormen sterker na als zij zich verbonden voelen met jou als leraar. (Zie ook tip 2 in deze publicatie).
- Is het toch nodig om te begrenzen? Doe dit op een manier waarop je in verbinding blijft met de leerling. Hoe doe je dat? Begrens het gedrag en vraag meteen door: wat speelt er, wat is er echt aan de hand? Toon oprechte interesse. Zorg dat het duidelijk is dat je het gedrag afkeurt, en niet de leerling zelf. Want afkeuring van gedrag stelt een duidelijke grens van wat acceptabel is (en wat niet), en vergroot de mogelijkheid tot verandering. Terwijl beschuldigen van een leerling juist averechts kan werken.³¹ >

23. Webb, 2009

24. Laninga-Wijnen e.a., 2018

25. Mainhard e.a., 2008

26. Webb, 2009

27. Hendricks e.a., 2017; Hughes e.a., 2001, 2006, 2014.

28. Rambaran e.a., 2022.

29. Wubbels e.a., 2013

30. Reinke e.a., 2007

31. Malle e.a., 2014



Tip 3.

Stel een positieve groepsnorm, leef deze voor en zorg dat je deze bewaakt

Praktisch aan de slag in de klas

- Stel aan het begin gezamenlijk de groepsnorm vast, formuleer de gedragsregels op een positieve manier. Hang ze op in de klas. Vragen die hierbij kunnen helpen: Hoe ziet de ideale klas eruit waarin het heel fijn is met elkaar? Wat heb je nodig om met plezier naar deze klas te komen? Wat heb je nodig om goed te kunnen werken in de klas? Evalueer de afspraken op regelmatige basis.
- Leef de groepsnormen voor. Ook hierbij geldt: leerlingen nemen een voorbeeld aan jou als leraar.
- Benadruk positief gedrag. Dit kan je doen door het gedrag te benoemen en te prijzen.
- Begrens gedrag waar nodig, maar blijf hierbij in verbinding. Dit kan je doen door een open houding aan te nemen, nieuwsgierig en vrij van oordeel te zijn, waarbij je doorvraagt naar wat er speelt bij een leerling.
- Informeer leerlingen over pestgedrag en vertel ze wat ze kunnen doen als ze pestgedrag zien of zelf ervaren. Je kan met je leerlingen [Pestweb.nl](https://www.pestweb.nl) bekijken. Naast informatie vinden leerlingen hier ook filmpjes, bijvoorbeeld over hoe je kan ingrijpen bij pestgedrag. Het Nederlands Jeugdinstituut ontwikkelde voor de Week Tegen Pesten 2023 een filmpje: [Iedereen kan helpen](#).



Wil je juf Senay en meester Ivan live zien?

In dit webinar vertellen Senay Akça en Ivan Laninga over hun klas en de leerlingen en wat zij doen om pesten te voorkomen. De wetenschappers Ashwin Rambaran en Lydia Laninga-Wijnen lichten het onderzoek toe dat aan de basis staat van 'Vijf tips om pesten te voorkomen'. Zij vertalen resultaten uit verschillende onderzoeken naar de praktijk. Marijke van der Zalm van Stichting School & Veiligheid koppelt de wetenschap en de praktijk aan elkaar.

De leraar aan het woord

Wat ik van leerlingen vraag, laat ik zelf ook zien

- Juf Senay

"In de klas vind ik gelijkwaardige behandeling belangrijk, ook bij de groepsafspraken. Wat ik van de leerlingen vraag, laat ik zelf ook zien. Wij hebben een 'wasknijpersysteem'; als het goed gaat, gaat je wasknijper omhoog en anders omlaag. De regels gelden niet alleen voor de leerlingen, maar ook voor mij. De leerlingen mogen mij hierop aanspreken, of ze zetten zelf mijn wasknijper omhoog of omlaag."

Mijn 'ja' is echt 'ja' en mijn 'nee' echt 'nee'

- Meester Ivan

"In de gouden weken maken we gezamenlijk duidelijke afspraken. Het is van cruciaal belang dat deze regels te allen tijde gelden. Bij mij is mijn 'ja' echt 'ja', mijn 'nee' echt 'nee'. En de duizendste keer is dat nog steeds zo. Het klinkt heel makkelijk, maar ga het in de praktijk maar eens doen. Je moet echt daadkrachtig zijn."

Ook online gelden de gedragsregels

- Juf Anneke

"In een groep was veel ruzie via WhatsApp, sommige kinderen durfden niet meer naar school. Dan ga ik in gesprek met ouders en bespreek ik het ook in de klas: "Ik hoef niet te weten wat er in de groepsapp staat, maar wie vindt het fijn hoe er wordt gesproken over elkaar? Wie vindt het leuk? Wie wil er zelf zo behandeld worden in een groepsapp? Hoe kunnen we dit anders doen? Wat hebben jullie nodig?". Ik stel alleen maar vragen."

Tip 4.

Houd de dynamiek van de groep continu in de gaten

Als je de dynamiek in de groep in de gaten houdt, stel je jezelf in staat om vroegtijdig verstoringen op te merken en kleine problemen aan te pakken. Het is essentieel om interacties en groepsdynamiek nauwlettend te volgen om pestgedrag te voorkomen. Denk daarbij ook aan kwetsbare leerlingen en ondersteun hen bij het opbouwen van positieve relaties. Bij deze tip is de cruciale vraag voor jou: 'Is het veilig voor alle leerlingen in mijn klas?'.



Wat zegt de wetenschap?

Stel dat het gemiddeld genomen goed gaat met je klas; dan hoef je zeker nog niet achterover te leunen. Blijf altijd alert, want gaat het met iedereen wel goed? Sterker nog: een leerling die gepest wordt – juist in een groep waar het gemiddeld genomen goed gaat – voelt zich extra slecht.³² Hoe werkt dit precies? Wanneer de dynamiek in de groep niet goed is, en meerdere leerlingen gepest worden, schrijf je dit pestprobleem toe aan de groep. Want het gaat niet goed in de groep. Maar als het goed gaat in de groep en je wordt dan gepest, geef je jezelf de schuld van de peestsituatie. Kinderen die zichzelf de schuld geven van het pestgedrag, hebben een grotere kans om psychologische problemen te ontwikkelen.

Het is voor jou als leraar dus van cruciaal belang om de groep te blijven monitoren. Leerlingen laten allerlei gedrag zien waardoor je erachter kan komen of ze zich veilig, gehoord en gezien voelen.³³ Als je daar vroegtijdig zicht op hebt, kan je ook tijdig ingrijpen en erger voorkomen. Zo herstel je niet alleen de veiligheid, maar blijf je deze ook continu waarborgen.

Hoe houd ik als leraar zicht op de groepsdynamiek in de klas?

Stel vragen aan je leerlingen

Leerlingen weten als geen ander wat er allemaal speelt in de klas. Praat daar met hen over en vraag ook regelmatig hoe het online gaat. Stimuleer en moedig de leerlingen aan om het bij je te melden als er iets speelt (op school of online), zo laagdrempelig mogelijk. Dit voelt voor hen misschien als 'klikken', maar je kan ze meegeven dat het een verantwoordelijkheid is van iedereen in de klas dat alle klasgenoten zich veilig en prettig voelen. Je kan eventueel samen met je leerlingen manieren bedenken om het makkelijker te maken om iets te melden, zeker als ze het wat spannender vinden. Maar laat ze ook weten dat ze ook terecht kunnen bij de vertrouwenspersoon en/of het aanspreekpunt pesten, als ze het lastig vinden om het bij jou te melden.

Betrek de ouders/verzorgers

Ouders/verzorgers horen via hun kind vaak veel over wat er gebeurt in de klas. Dat kan jou als leraar informatie geven over de groepsdynamiek. Uit de landelijke veiligheidsmonitor 2021-2022 blijkt dat gepeste kinderen dit vaker aan hun ouders vertellen dan aan hun leraar (52% tegenover 37%). Al deze verhalen kunnen jou informatie geven over de groepsdynamiek. Op hoe je deze betrokkenheid van ouders invult, gaan we verder in bij tip 5.

Zorg voor doorlopende monitoring

De veiligheidsbeleving van leerlingen wordt jaarlijks door de school verplicht gemonitord. Maar je kan ook zelf doorlopend blijven monitoren. Door bijvoorbeeld regelmatig een sociogram af te nemen en de onderlinge relaties in de klas inzichtelijk te krijgen. Maar voer ook preventief groeps gesprekken en individuele gesprekken.

Groepsdynamiek overdragen

Start het nieuwe schooljaar niet volledig blanco. Vaak draag je de individuele aandachtspunten van leerlingen over aan een nieuwe leraar, maar dat kan natuurlijk ook met de groepsdynamiek: Zijn er dingen voorgevallen in de groep die impact hebben op de verhoudingen in de groep? Hoe zijn de onderlinge relaties? Welke rol hebben leerlingen in de klas? Welke kinderen moet juist wel of juist niet bij elkaar aan tafel zitten?

Praktisch aan de slag in de klas

- Ga met de klas aan de slag hoe ze dingen bij je kunnen melden. Denk bijvoorbeeld aan een brievenbus, waar kinderen laagdrempelig iets bij je kunnen melden. Voor een leerling is het wel belangrijk dat ze ook zien dat je wat met hun melding doet.
- Evalueer hoe het gaat in de klas door middel van groeps gesprekken: Hoe gaan jullie met elkaar om? Lukt het ons om ons te houden aan de gemaakte klassenafspraken? Wat willen we anders?
- Investeer ook in individuele gesprekken: Hoe voel je je in de klas? Heb je vriendjes in de klas? Voelen andere kinderen zich fijn in de klas? Zie je weleens dat er wordt gepest?
- Informeer naar het gebruik van sociale media en WhatsApp-groepen, dit geeft ook belangrijke inzichten in de groepsdynamiek.
- Let op signalen uit de groep. Door goed te kijken naar het gedrag van leerlingen kan je als leraar veel te weten komen over de dynamiek in de groep.
- Betrek collega's als je niet precies zicht krijgt op wat er speelt. Denk aan de intern begeleider of coördinator van het antipestbeleid van jullie school. Samen kan je ontdekken wat er aan de hand zou kunnen zijn, en vervolgens ook wat daarin zou kunnen helpen.

De leraar aan het woord

Monitoren met vragenlijsten - Meester Ivan

"Wij monitoren de kinderen op school. Ze moeten zelf vragenlijsten invullen, met vragen zoals: 'Hoe voel je je?', 'Met wie kan je goed samenwerken? Of goed spelen?', 'Word je gepest?'. Als we zien dat een leerling ergens op uitvalt, dan hebben we individuele gesprekken."

Observeren aan de hand van sociogram - Juf Senay

"Op schoolniveau hebben we de afspraak dat we na elke vakantie een sociogram afnemen. De uitkomsten geven extra informatie bovenop je eigen observaties. Zo kan je vervolgens ook doelgericht observeren om te kijken wat er eventueel achterliggend speelt. Verder gebruik ik ook de individuele gesprekken met leerlingen en de groepsactiviteiten hiervoor. Je merkt dan al snel als er iets niet goed gaat in de groepsdynamiek. Ook de gymles is hier een mooi moment voor. Die geef ik niet zelf, dus dan kan ik heel goed observeren hoe kinderen met elkaar omgaan."

32. Laninga-Wijnen, L., Yanagida, T., Garandeau, C. F., Malamut, S. T., Veenstra, R., & Salmivalli, C. (2023). 33. Meer hierover lees je in ons artikel 'Voorkom pesten en werk aan een sociale veilige groep'.



Tip 5.

Houd goed contact met ouders/verzorgers

Een goede samenwerking tussen jou en de ouders van je leerlingen draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen. Maar dat niet alleen, het helpt ook bij tegengaan van pesten. De eerste kennismaking is het startpunt om een goede relatie met ouders op te bouwen. Hoe eerder je goed contact legt, hoe beter dit is. Door vanaf het begin te bouwen aan een goede relatie, kan je daarop terugvallen, op het moment dat er iets aan de hand is, bijvoorbeeld bij pesten.



Wat zegt de wetenschap?

Brengen de ouders van leerlingen dezelfde boodschap over als de leraar? Uit onderzoek blijkt dat het helpt wanneer leraren en ouders zich unaniem uitspreken tegen pestgedrag.³⁴ Het is een duidelijk signaal en benadrukt de boodschap dat pesten niet wordt getolereerd. Daarnaast zijn ouders een belangrijke informatiebron. Leerlingen blijken eerder aan hun ouders over pestgedrag in de klas te vertellen dan op school.³⁵ Door in een vroeg stadium signalen met elkaar uit te wisselen, kan je tijdig de negatieve gevolgen van pesten te voorkomen.

Hoe zorg je voor betrokkenheid van ouders bij het tegengaan van pesten?

Leer ouders kennen

Net als bij leerlingen is de basis voor een vertrouwensrelatie elkaar leren kennen. Investeer daarom in de kennismaking. Stel jezelf vragen als: Wie zijn de ouders van de kinderen in mijn klas? Wat vinden zij belangrijk?³⁶

Gelijkwaardige partners³⁷

Voor een goede samenwerking met ouders is het belangrijk dat leraren en ouders elkaar zien als gelijkwaardige partners.³⁸ Gezamenlijk zorg je voor een positief klimaat rondom de leerling. Laat ouders merken dat je hen ziet als een gelijkwaardige samenwerkingspartner. Hiervoor is een open houding belangrijk.³⁹ Daarnaast laat onderzoek zien dat het kan helpen om de gezamenlijke verantwoordelijkheid te benoemen, zodat ouders erkend worden in hun rol als ouder.⁴⁰

Wederzijdse verwachtingen bespreken

Iedere ouder is anders en kan andere verwachtingen, behoeften en belangen hebben. Ga hierover met

elkaar in gesprek, zo kan je misverstanden voorkomen. Al kan het zijn dat de verwachtingen niet overeenkomen; je kunt de samenwerking dan bevorderen door hier samen over te praten en elkaar niet te veroordelen.⁴¹ Bespreek ook met elkaar de verwachtingen in het voorkomen en aanpakken van pesten. Vraag ouders bijvoorbeeld welke rol zij hierin voor zichzelf zien. Zo activeer je ook de verantwoordelijkheid van ouders.

Informeel contact⁴²

Informeel contact blijkt een belangrijke voorwaarde voor het opbouwen van een relatie met ouders.⁴³ Het zorgt ervoor dat ouders zich welkom voelen op school. Regelmatig contact creëert een essentiële basis voor wederzijds vertrouwen en verlaagt de drempel voor verder contact.⁴⁴

Kleine contactmomenten helpen hier al bij, bijvoorbeeld in de wandelgangen. Door ook juist positieve informatie te delen met ouders, vorm je een basis om- als dat nodig is- ook negatieve informatie met elkaar uit te wisselen. Denk bijvoorbeeld aan betrokkenheid van hun kind bij een peetsituatie.

Informeren⁴⁵

Deel met ouders hoe jullie als klas werken aan een veilig en prettig groepsklimaat. Breng ze bijvoorbeeld op de hoogte van thema's die jullie bespreken in de lessen, zodat ouders het gesprek hierover ook thuis kunnen openen. Natuurlijk gaat de voorkeur voor contact met ouders uit naar face-to-face contact, zo creëer je een persoonlijke, warme en directe interactie. Maar schriftelijk of digitaal kan je goed als aanvulling gebruiken, om elkaar op de hoogte te houden en het contact gaande te houden.⁴⁶

Hechte groep van ouders⁴⁷

Maak van de ouders een hechte groep. De wetenschap noemt dit werken aan een 'sociaal kapitaal'. Je werkt daarmee aan het onderlinge vertrouwen, het versterken van de normen, en het creëert wederkerigheid.⁴⁸ Ouders zijn namelijk niet alleen betrokken bij hun eigen kind, maar bij alle kinderen op school. Als ouders zich onderdeel voelen van een gemeenschap, zijn ze ook meer betrokken bij de school als geheel.⁴⁹ En dat niet alleen: ouders zijn ook een rolmodel voor hun kinderen. Positieve relaties tussen ouders, zijn dus essentieel voor positief contact tussen hun kinderen. >

34. Sherida e.a., 2004

35. Veiligheidsmonitor Veilig op School 2021-2022 - <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/03/15/veiligheidsmonitor-veilig-op-school-2021-2022>

36. <https://www.onderwijskennis.nl/kennisbank/school-en-ouders-als-partners>

37. Van Niejenhuis, Huitsing, Veenstra – Betrek ouders bij het tegengaan van pesten – HJK, juni 2015.

38. <https://www.onderwijskennis.nl/kennisbank/school-en-ouders-als-partners>

39. Illias e.a., 2019

40. Harris & Goodall, 2008

41. Bakker e.a., 2013

42. <https://www.onderwijskennis.nl/kennisbank/school-en-ouders-als-partners>

43. Leenders e.a., 2019

44. Deslandes & Bertrand, 2005

45. Van Niejenhuis, Huitsing, Veenstra – Betrek ouders bij het tegengaan van pesten – HJK, juni 2015.

46. Gaffney e.a., 2019

47. Van Niejenhuis, Huitsing, Veenstra – Betrek ouders bij het tegengaan van pesten – HJK, juni 2015.

48. Bourdieu, 1986; Putnam, 1995.

49. Barge & Loges, 2003; Henderson & Mapp, 2022.



Tip 5.

Houd goed contact met ouders/verzorgers

Praktisch aan de slag in de klas

- Heb aan het begin van het jaar een gesprek met de ouders van iedere leerling. Dit gesprek is het startpunt voor het opbouwen van je band. Maak hierin kennis en bespreek de wederzijdse verwachtingen.
- Organiseer contactmomenten waar ouders elkaar kunnen ontmoeten en ideeën kunnen uitwisselen.
- Houd ouders op de hoogte van waar je in de klas mee bezig bent. Je kan ook samen met je leerlingen bijvoorbeeld berichten, nieuwsbrieven of filmpjes maken voor ouders wat hen een inkijkje geeft in de klas.
- Onderhoud kleine contactmomenten tussendoor, bijvoorbeeld in de wandelgangen of telefonisch.
- Maak gebruik van de toolkit '[Samen voor het kind](#)' van het Nederlands Jeugdinstituut. Deze online toolkit is een praktisch hulpmiddel voor scholen en ouders om met elkaar een bijeenkomst te organiseren waarin de samenwerking centraal staat.

De leraar aan het woord

Als ik geen goed contact heb met een ouder, merk ik dat direct in de klas

- *Meester Ivan*

"We hebben startgesprekken in de Gouden Weken. Dat vinden we heel belangrijk. We bespreken dan: Wat verwachten jullie van ons? Wat verwachten we van jullie? Ik heb dan nog niks te melden over bijvoorbeeld rekenen of spelling, maar daar gaat het ook niet om. Je moet ook met ouders eerst aan de basis werken. Als die er niet is, dan gaat het niet. Sterker nog: als ik geen goed contact heb met een ouder, merk ik dat direct in de klas. Maar een goede band met ouders gaat ook om vertrouwen. Je moet transparant zijn naar elkaar. Ik zeg regelmatig tegen ouders: "Dat heb ik niet handig aangepakt. Dat ga ik de volgende keer anders doen."

Ik nodig ouders uit in de klas

- *Juf Senay*

"Ik nodig ouders regelmatig uit in de klas om ergens naar te komen kijken. Dat is ook een moment dat ouders elkaar ontmoeten en contact hebben."

Het is hun kind

- *Juf Anneke*

"Je moet voorkomen dat je tegenover elkaar komt te staan. Elke keer benoem ik ook het gemeenschappelijke doel: namelijk dat het kind zich prettig voelt in de klas. Wat ik later pas heb geleerd, maar mij wel heeft geholpen: ouders reageren uit emotie, want het is hun kind."

Het hele jaar goed voor elkaar!

Met elkaar streven we naar een sociaal veilig leerklimaat voor alle leerlingen. We hopen dat deze publicatie je voorziet van waardevolle inzichten en concrete handvatten, zodat jij als leraar een bijdrage kan leveren om pesten zo veel mogelijk te voorkomen in de klas. Het werken aan een positief groepsklimaat is een doorlopend proces dat het hele schooljaar aandacht vraagt. Veranderingen, gebeurtenissen en interacties kunnen elk moment invloed hebben op de dynamiek in de groep. Daarom is het van cruciaal belang om voortdurend alert te zijn en actief te blijven werken aan een veilig groepsklimaat.

Afsluitend halen we graag Prof. Dr. René Veenstra aan, hij vergelijkt het voorkomen van pesten met stofzuigen. Wat bedoelt hij daar mee?

"Pesten bestrijden doe je zoals stofzuigen: steeds opnieuw, ook in de hoeken. Net als stofzuigen moet het aanpakken van pesten het hele jaar door worden gedaan. Het is de leraar die het apparaat moet gebruiken. Wanneer het in de kast blijft staan, doet het zijn werk niet. En zoals er altijd goed moet worden gezogen in de hoeken, geldt dat er bij pesten ook duidelijke hotspots zijn: het schoolplein, de gangen, de kleedkamers of het internet."

Meer lezen

www.schoolenveiligheid.nl/pesten

www.nji.nl/pesten

Met dank aan:

Anneke Kuilman

Intern begeleider en leraar groep 8

Ivan Laninga

Meester groep 8

CBS De Sluis, Zeist

Senay Akça

Juf groep 6/7

OBS De Vogelenzang, Spijkenisse

dr. Ashwin Rambaran

Universitair docent Sociologie &

Radboud Social Cultural Research

Radboud Universiteit

dr. Danelien van Aalst

dr. Lydia Laninga

Postdoctoraal Onderzoeker

Universiteit Tuku Finland

Maud Hensums

Postdoctoraal Onderzoeker

Universiteit van Amsterdam

dr. Neeltje van den Bedum

Senior adviseur opvoeden en

ontwikkelen, NJi.

drs. Patrick van Veen

Gedragsbioloog

Apemanagement

prof. dr. René Veenstra

Hoogleraar Sociologie

Rijksuniversiteit Groningen

dr. Yvonne van den Berg

Universitair docent

Ontwikkelingspsychologie

Radboud Universiteit Nijmegen

