

VO

Werken aan een positieve sfeer in de klas

Vijf tips om pesten te voorkomen



Werken aan een positieve sfeer in de klas

Vijf tips om pesten te voorkomen



Als leraar wil je een veilige en vertrouwde leeromgeving creëren waarin elke leerling zich geaccepteerd voelt en tot bloei kan komen. Een veilige omgeving is immers cruciaal voor leerlingen om tot leren te komen, maar ook voor het mentale welzijn van de hele groep én voor jou als leraar.

Als leraar kan jij een belangrijke bijdrage leveren aan een harmonieuze groep waar minder ruimte is voor pestgedrag. Maar hoe doe je dat dan precies? Want het kan behoorlijk lastig zijn om zo'n veilige omgeving voor elkaar te krijgen. De context van middelbare scholen zorgt daarin vaak voor extra uitdaging; je ziet leerlingen maar een paar uur per week, hebt te maken met wisselende klassensamenstellingen en je hebt veel verschillende collega's in grote onderwijsteams.¹ Toch kun jij als leraar het verschil maken.

In samenwerking met wetenschappers verzamelde Stichting School & Veiligheid vijf wetenschappelijk onderbouwde, praktische tips waarmee je direct aan de slag kunt. Hiermee krijg je concrete handvatten om een belangrijke bijdrage te leveren aan het voorkomen van pesten.

Met dank aan:

Dr. Maud Hensums
Postdoctoraal Onderzoeker
Universiteit van Amsterdam

Dr. Lydia Laninga
Postdoctoraal Onderzoeker
Universiteit Tuku Finland

Dr. Yvonne van den Berg
Postdoctoraal Onderzoeker
Radboud Universiteit Nijmegen

Dr. Tessa Kaufman
Postdoctoraal Onderzoeker
Universiteit Utrecht

Dr. Chloe Tolmatcheff
Postdoctoraal Onderzoeker
Radboud Universiteit

Prof. Dr. Toon Cillessen
Hoogleraar ontwikkelingspsychologie
Radboud Universiteit

Prof. Dr. Minne Fekkes
Hoogleraar sociale vaardigheden en weerbaarheid
Universiteit van Amsterdam

Maarten Westera
Docent Aardrijkskunde,
Anti-pestcoördinator
Het Rhedens Dieren

Sanne Abdul
Docente Nederlands,
Leerling- en onderwijscoördinator,
2College Ruivenmavo Berkel-Enschot

De 5 tips samengevat:

- 1 Werk nauw samen met je collega's;** pesten voorkomen kun je niet alleen.
- 2 Investeer in een goede relatie met je leerlingen;** een goede band heeft een positief effect op de individuele leerling én de hele klas.
- 3 Stel positieve groepsnormen, leef ze voor en bewaak ze gezamenlijk;** positieve groepsnormen dragen bij aan een veilig en open groepsklimaat.
- 4 Steek tijd en energie in het bevorderen van positieve sociale relaties tussen leerlingen;** positieve relaties versterken de sociale cohesie van de groep en zorgen voor meer sociale steun onderling.
- 5 Werk aan goed contact met ouders/verzorgers;** een goede samenwerking tussen school en ouders draagt bij aan het voorkomen van pesten.

1. De Roo, M. et al., 2020, 48 Remediaal 2020, Het belang van de school cultuur bij het voorkomen en aanpakken van pesten: verschillen tussen het basis en voortgezet onderwijs www.rug.nl/staff/g.e.huitsing/deroo_2020_remediaal.pdf

Tip 1.



Wat zegt de wetenschap?

Wie is er populair? Welke vriendengroepen zijn er? Welke leerling is meer op zichzelf? Lastige vragen om te beantwoorden als je je leerlingen maar een paar uur per week ziet. Hierdoor heb je niet altijd goed zicht op de onderlinge relaties en groepsdynamiek. Samen met collega's lukt het vaak wel om een completer beeld te krijgen. Ook monitoring helpt hierbij; de school doet er verstandig aan om twee keer per jaar een monitoring af te nemen, de eerste liefst al vroeg in het schooljaar. Dat geeft je als leraar inzicht in het groepsproces en de sociale positie van leerlingen. Zo kunnen jullie in een vroeg stadium (bij)sturen als dat nodig blijkt. Het helpt als hier schoolbreed afspraken over zijn, zodat het onderdeel is van de gezamenlijke aanpak. Maak niet alleen afspraken over het afnemen van de monitor, maar ook wat er gedaan wordt met de uitkomsten van deze monitor; wanneer bespreken jullie deze als team en welke acties worden eraan gekoppeld?

Werk nauw samen met je collega's

Samenwerken, uitwisseling van kennis en ervaring, een eenduidige aanpak en monitoring; dit zijn de hoofdingrediënten bij de aanpak van pesten in het voortgezet onderwijs.

Pesten voorkomen doe je niet alleen, dat vraagt om inspanning en intensieve samenwerking van het hele team. Dat kost tijd en energie, maar levert je onder de streep méér op: je kunt pesten beter voorkomen, je pikt signalen van pestgedrag eerder op en kan ook effectiever optreden. Kortom, je creëert met elkaar een veiligere leeromgeving. Dit vraagt van jou als leraar dat je verder kijkt dan je eigen klaslokaal; bespreek signalen of onderbuikgevoelens met je collega's. Door signalen met elkaar uit te wisselen, kun je puzzelstukjes bij elkaar leggen en een completer beeld vormen van individuele leerlingen en de groep als geheel.

Praktisch aan de slag

Eén team, één taak

Pestpreventie vraagt om een consistente en eenduidige aanpak door het hele onderwijsteam. Praat daarom met elkaar over sociale veiligheid en het tegengaan van pesten; dat kan heel concreet gaan over gedragsregels op school, maar bespreek ook onderliggende waarden en overtuigingen. Welke deel je, waar zitten verschillen? Hoe komen we op één lijn? Dit gesprek is essentieel, omdat gebrek aan consensus binnen het team het tegengaan van pesten bemoeilijkt. Vooral bij grotere teams kan het bereiken van deze consensus uitdagend zijn. De schoolleider heeft hierin een belangrijke taak: door ruimte te bieden voor dit gesprek en een open dialoog te stimuleren kan hij of zij een gezamenlijke visie bevorderen. Een goede samenwerking tussen leraren en directie is onmisbaar bij effectieve pestpreventie.²

Metten is weten

Bepaal met elkaar wanneer en met welk instrument jullie de sociale veiligheid van leerlingen monitoren. Wettelijk is bepaald dat dit minimaal één keer per schooljaar gebeurt, maar twee keer per jaar is effectiever. Zorg dat je gebruik maakt van een betrouwbaar instrument dat voldoet aan de eisen van de inspectie. De onderwijsinspectie heeft een lijst van aanbieders van monitoringsinstrumenten waar ze afspraken mee heeft gemaakt. Belangrijk: maak als team ook afspraken over op welk moment jullie de uitkomsten met elkaar bespreken en welke acties jullie daaraan koppelen. Lees ook meer over monitoring op schoolveiligheid.nl.

Bespreek niet-pluisgevoelens met je collega's

Protocollen, monitoring, signalering, anti-pestbeleid: in de praktijk blijkt dat formele structuren belangrijk zijn, maar lang niet altijd voldoende zijn om pesten te voorkomen. Achteraf zeggen veel leraren bijvoorbeeld dat ze wel aanvoelden dat iets niet lekker liep, maar dat ze hun vinger er niet op konden leggen. Negeer je onderbuikgevoelens dus niet, maar deel deze met collega's of de anti-pestcoördinator. Bespreek samen wat je kunt doen, zet eventueel het [niet-pluisinstrument](#) in. Deze tool van Stichting School & Veiligheid helpt je om het beeld van een jongere completer te maken, zodat je beter kunt inschatten of vervolgacties nodig zijn.

Wees open en leer van elkaar

Dit betekent dat het veilig moet zijn om als docent uitdagingen en successen in het team te bespreken. Beconcurrer elkaar niet, maar leer van

2. De Roo, M. et al., 2020, 48 Remediaal 2020, Het belang van de schoolcultuur bij het voorkomen en aanpakken van pesten: verschillen tussen het basis en voortgezet onderwijs www.rug.nl/staff/g.e.huitsing/deroo_2020_remediaal.pdf

Tip 1.



elkaar. Wat kun je leren van een collega met een soepele groepsdynamiek in de groep? En andersom: hoe kun jij een collega ondersteunen die het lastiger heeft? Zo draag je samen verantwoordelijkheid voor de sociale veiligheid in klassen, het welzijn van de leerlingen en hun leerprestaties. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Intervisiebijeenkomsten** waarin je met elkaar praktijkvoorbeelden deelt.
- **Lesobservaties:** bezoek elkaars lessen om te zien hoe anderen omgaan met de groepsdynamiek en geef elkaar constructieve feedback.

- **Mentorschap:** koppel ervaren leraren aan nieuwe leraren of collega's die worstelen. De rol van de mentor kan zeer bepalend zijn voor individuele leerlingen en voor de groep. Er zijn succesvolle voorbeelden van scholen die werken met twee mentoren per leerjaar. Zo is er vastigheid, maar hebben leerlingen ook een keuze, wat hun gevoel van veiligheid en ondersteuning vergroot.

Hoe zit het met de kennis over pesten?

Hebben jij en je collega's voldoende kennis om pesten goed te kunnen signaleren? Bespreek met elkaar wat mogelijke signalen van pesten zijn, hoe je deze herkent en wat de vervolgstappen zijn. De anti-pestcoördinator speelt hierin een essentiële rol. Stichting School & Veiligheid schreef een [artikel](#) voor het vakblad van LBBO. Hierin staat een taakomschrijving en krijg je tips hoe je deze rol kunt invullen, hoe je het team betreft en kunt werken aan het spreken van dezelfde taal en de gezamenlijke verantwoordelijkheid.



Leraren aan het woord



Sanne Abdul

Docente Nederlands en leerling- en onderwijscoördinator op het 2College Ruivenmavo in Berkel-Enschot

“Elke leerling heeft bij ons op school een eigen coach (in plaats van een mentor). Deze coach spreekt elke week 15 minuten met de leerling en maakt hiervan verslag. Zo is er inzicht in de voortgang en het welzijn van de leerling. Daarnaast hebben we 3 oudergesprekken (elk van 30 minuten) per jaar met de leerling, ouders en coach. En elke leerling wordt besproken in de leerling besprekingen (3 keer per jaar). In de eerste leerlingbespreking staat de vraag centraal: Wat heeft deze leerling nodig? Indien nodig kan een leerlingcoördinator, schoolleiding of iemand van het ondersteuningsteam aansluiten.”

Maarten Westera

Docent aardrijkskunde en anti-pestcoördinator op Het Rhedens in Dieren

“Als anti-pestcoördinator ben ik bezig om het thema ‘pesten’ vakoverstijgend te maken. Elke maand wijdt een ander vak een (deel van een) les aan pesten. Door elke sectie in een andere maand verantwoordelijk te maken voor een activiteit of opdracht rondom het thema, krijgen leerlingen continu aandacht voor het onderwerp en blijft het leven. Bijvoorbeeld:

- **September - Beeldende Vorming.**
Opdracht: Anti-pestcampagne-posters ontwerpen.
- **Oktober - Geschiedenis.**
Opdracht: De geschiedenis van discriminatie en uitsluiting.
- **November - Biologie.**
Opdracht: De psychologie van groepsgedrag en empathie. Etc.”

Investeer in een goede relatie met je leerlingen



Wat zegt de wetenschap?

Een goede band met een leerling is zoveel meer dan het samen gezellig hebben en om elkaars grappen lachen. Het gaat om oprechte interesse, hun inbreng serieus nemen, ze prijzen voor goed gedrag en een open en respectvolle communicatie. Een ander belangrijk aspect is sociaal emotionele ondersteuning; weten dat ze jou kunnen vertrouwen en bij jou terecht kunnen, geeft je leerlingen vertrouwen en veiligheid.³ Goede, warme relaties zijn van groot belang voor een sociaal veilig klasklimaat. Onderzoeken laten veel positieve effecten zien van een goede relatie. Leerlingen die een goede relatie ervaren met hun leraar voelen zich bijvoorbeeld meer thuis op school en laten meer pro-sociaal gedrag laten zien in de klas; ze zijn aardiger tegen elkaar en helpen elkaar meer.⁴ Ook is er een sterk verband tussen warme leraar-leerling relaties en verminderd pestgedrag in de klas. Leerlingen die een warme relatie ervaren met hun leraar hebben vaak een positievere houding ten opzichte van klasgenoten en blijken meer gemotiveerd te zijn om in te grijpen bij pestgedrag.⁵

We denken vaak dat het jongeren ‘niet boeit’ wat voor relatie ze met hun leraar of andere volwassenen op school hebben.

Niks is minder waar; uit onderzoek blijkt dat leerlingen in het voortgezet onderwijs gevoelig zijn voor de mate van steun die ze krijgen van een leraar.⁶ Ook pubers willen gezien en gehoord worden, zich serieus genomen voelen, met respect voor hun autonomie. Zowel individuele leerlingen als de hele groep profiteren van een goede band met jou als mentor of leraar. Deze band is zelfs effectief bij het tegengaan van pesten. En zeg nou zelf, als je goede relaties hebt met je leerlingen geef je zelf ook met meer plezier les.

Praktisch aan de slag

Ken je leerlingen

Als je een leerling net leert kennen, is het belangrijk om te investeren in het opbouwen van de relatie door bijvoorbeeld regelmatig één op één tijd door te brengen. Wees nieuwsgierig naar wat je leerling bezighoudt en wat voor hem belangrijk is in het leven. Kom terug op dingen die je leerling vertelt en neem ook af en toe de tijd om informeel te kletsen, bijvoorbeeld tijdens de pauze of na de les.

“Na de les kon je gewoon even wat zeggen, bijvoorbeeld over gamen, want hij gamet ook.”

Leerlingen prijzen

Leerlingen die zich geaccepteerd en gewaardeerd voelen ontwikkelen een sterkere band met jou als leraar. Probeer negatief contact, zoals straffen, te voorkomen. Is het toch nodig om grenzen te stellen, wees dan duidelijk dat je het gedrag afkeurt en niet de leerling zelf. Richt je na conflict ook op herstel door gevoelens van je leerling te erkennen en samen te zoeken naar een oplossing.

Aandacht voor autonomie

Geef leerlingen de ruimte om zelf keuzes te maken. En geef ze het gevoel dat je vertrouwen hebt in hun capaciteiten en de keuzes die ze maken. Leerlingen hebben dat vertrouwen nodig, net als de ruimte om fouten te mogen maken en daarvan te leren. Het helpt ook leerlingen te betrekken bij beslissingen en het leerproces. Zo voelen leerlingen zich serieus genomen en stimuleer je hen om verantwoordelijkheid te nemen.

Benaderbaarheid en ondersteuning

Voor een goede band is het voor leerlingen belangrijk dat ze weten dat ze bij je terecht kunnen. Als leraar kun je fungeren als een ‘veilige haven’ voor je leerlingen, een plek waar ze naar toe kunnen om fijne dingen mee te delen, maar ook moeilijkheden of uitdagingen.⁷

“Zij is er altijd, je kan naar haar toe als er iets is of je haar iets wilt vertellen. Sommige dingen heeft ze zelf ook meegemaakt en daar is ze open over.”

Onderzoek laat zien dat leraren die emotionele steun bieden, zoals begrip tonen voor persoonlijke uitdagingen en leerlingen helpen omgaan met hun emoties, een positievere relatie hebben met leerlingen.⁸ Luister echt naar je leerling. Het lijkt een open deur, maar echt luisteren is zo makkelijk nog niet. Geef een leerling de kans om zijn verhaal te vertellen, wees nieuwsgierig en geef niet te snel advies; het sturen naar oplossingen gaat soms voorbij aan de behoefte om open en kwetsbaar te delen wat er speelt.

“Hij luisterde tenminste echt naar me waarom ik vaak te laat was.”

3. Kincaid, e.a., 2023

4. Longobardi e.a., 2021

5. Jungert, e.a., 20216

6. Wentzel, 2010; Hamre & Pianta, 2001; Roorda e.a., 2011

7. Verschueren & Koomen, 2012

8. Malecki & Demaray, 2003

Tip 2.



Onderhoud de goede band

Een goede band heeft onderhoud nodig, anders is er het risico dat de band verslechterd. Dus blijf investeren in de relatie, ook (juist!) op momenten van conflict. Zorg dat er meer positieve dan negatieve interacties zijn. Onderzoeken noemen verschillende verhoudingen, maar het minimum om de goede band te behouden is 3:1.⁹

Reflecteer op je eigen handelen

Een goede relatie met je leerlingen is geen gegeven en gaat met de ene leerling makkelijker dan met een ander. Reflecteren op jouw eigen aandeel in de relatie kan je helpen om relaties te herstellen of verbeteren. Sta stil bij de gevoelens en gedachten die een bepaalde leerling bij je oproept. Als leraar vorm je vaak een beeld van een leerling. Dat beeld zorgt ervoor

dat je geneigd bent om interacties met je leerling ook door die bril te zien, wat vervolgens het beeld dat je al had versterkt en bekrachtigd- de bekende selffulfilling prophecy.¹⁰ Het kan helpen om je bewust te focussen op positieve kanten van het contact én de context waarin het gedrag van de leerling plaatsvindt. Wat zou er achter het gedrag van jouw leerling kunnen zitten? Welke behoefte heeft hij/zij?

Regelmatig open en nieuwsgierig vragen naar de ervaringen van je leerlingen met jou als leraar of mentor draagt bij aan een veilige sfeer. Wat leerlingen prettig of niet prettig vinden aan jou, kan namelijk heel anders zijn dan wat jij zelf denkt. Sta ook open voor minder leuke feedback; bedank ze voor hun eerlijkheid en spreek de intentie uit om daarin te verbeteren.



Maarten Westera

Docent aardrijkskunde en anti-pestcoördinator op Het Rhedens in Dieren

“Om een goede relatie met leerlingen op te bouwen, ben ik vaak zichtbaar aanwezig in de vrije ruimtes van de school, zoals de aula, bij de kluisjes en in het fietsenhok. Als anti-pestcoördinator probeer ik ook mijn collega’s er beetje bij beetje van te overtuigen dat het in ieders belang is dat zij zich weer wat vaker in de vrije ruimte laten zien. Incidenten zoals pesten kun je hierdoor sneller signaleren en aanpakken. Leerlingen zijn zich meer bewust van de aanwezigheid van volwassenen, wat vaak preventief werkt en hen aanmoedigt om zich aan de regels te houden. Ik merk ook dat regelmatig contact tussen mij en leerlingen buiten de lessen de drempel voor leerlingen verlaagt om naar mij toe komen als er iets aan de hand is. Het versterkt hun vertrouwen in docenten als benaderbare personen.”

Leraren aan het woord



Sanne Abdul

Docente Nederlands en leerling- en onderwijscoördinator op het 2College Ruivenmavo in Berkel-Enschot

“Als vakdocent zorg ik voor een goede relatie met de leerling door er naar te streven elke leerling te leren kennen aan de hand van interesses en talenten. Ik zou het voor mijn schoolvak, Nederlands, mooi vinden als ik voor elke leerling een goede boekentip kan geven op basis van talenten en interesse van het kind. Als beginnend docent vond ik dat ik met alle leerlingen een ‘klik’ moest hebben. Inmiddels kan ik dit goed loslaten en erop vertrouwen dat als ik deze klik niet voel, een collega van mij deze klik wel zal voelen. Ik hoef niet voor alle kinderen het eerste vertrouwelijke aanspreekpunt te zijn.”

9. <https://www.jstor.org/stable/26797137>

10. Pianta, 1999

Stel positieve groepsnormen, leef ze voor en bewaak ze gezamenlijk

Begin het schooljaar met het opstellen van positieve groepsnormen. Dit draagt bij aan een veilig en open groepsklimaat.¹³



Wat zegt de wetenschap?

Het belang van sociale status en populariteit neemt toe met de leeftijd van de leerlingen. Ze zijn steeds meer bezig met acceptatie door leeftijdgenoten, en willen vooral niet impopulair zijn.¹¹ Pesten is gedrag dat in de praktijk vaak leidt tot status en populariteit. Met die behoefte hieronder is niets mis, maar het is nooit een rechtvaardiging voor schadelijk gedrag zoals pesten. En precies daar ligt een mooie kans, vertelt de wetenschap ons. Namelijk: leer jongeren hoe ze op een positieve manier, zonder anderen te schaden, status kunnen verwerven.

Daarnaast weten we uit onderzoek dat populaire jongeren een duidelijke stempel drukken op de dynamiek in de klas. Betrek hen daarom bij het stellen, voorleven en bewaken van de groepsnormen. Het gedrag van populaire jongeren is vaak de norm; anderen kijken naar hen om te zien hoe het 'hoort' in de groep. Dat is zorgelijk als het gaat om pestgedrag, maar kan een positieve kracht zijn als populaire leerlingen zich inzetten voor een positieve sfeer en pestgedrag afkeuren. Op die manier kunnen zij een positief rolmodel zijn voor andere leerlingen.¹²

Leeftijdgenoten zijn voor jongeren een belangrijkere bron van invloed, het is daarom van belang dat de hele klas de veilige sociale norm onderschrijft. Dit kan je als leraar doen door samen met de leerlingen gedragsafspraken te maken. Bepaal met elkaar: *Hoe gaan we met elkaar om, en wat doen we als we zien dat het mis gaat?* Door deze afspraken samen te maken zorg je ervoor dat leerlingen zich sneller aan deze normen conformeren en zich meer verantwoordelijk voelen voor het bewaken ervan.

Praktisch aan de slag

Betrek je leerlingen

Stel samen met je leerlingen de gedragsregels op om een duidelijke groepsnorm te stellen. Vragen die je hierbij zou kunnen stellen: *Wat vinden we met elkaar belangrijk in de onderlinge omgang? Welk gedrag accepteren we als groep wel en niet? Hoe spreken we elkaar onderling aan als het niet goed gaat?* Door hier samen met de leerlingen afspraken over te maken vergroot je hun gevoel van autonomie en verantwoordelijkheid.¹⁴ Geef je leerlingen vervolgens ook de verantwoordelijkheid om de afgesproken normen met jou uit te dragen en te bewaken. Dit kun je doen door af te speken op welke manier ze elkaar aan de regels zullen helpen onthouden en ook hoe ze elkaar erop wijzen als gedrag tegen de norm ingaat. Als jongeren het gevoel hebben dat zij zelf eigenaar zijn van een positieve aanpak op school, zullen ze veel sterker gemotiveerd zijn om een verschil te maken.

Let op: voor leerlingen in het voortgezet onderwijs voelt het oordeel van medeleerlingen bijna als van

levensbelang. De angst om uitgesloten te worden van de groep is één van de redenen om niet in te grijpen bij pestgedrag of pesten te melden bij een leraar. Maak dit bespreekbaar met de klas. Ga in gesprek over hoe je kunt ingrijpen bij pestgedrag en wat het verschil is tussen snitchen en melden. Met melden wil je iemand uit de problemen helpen (iemand is in gevaar is of slachtoffer van pesten), met snitchen wil je iemand in de problemen brengen (er is niemand in gevaar). Blijf dit herhalen, dat vergroot de kans dat ze wel gaan ingrijpen of jou als leraar in vertrouwen nemen.

Online omgang

Hoe leerlingen online met elkaar omgaan, beïnvloedt de onderlinge relaties en verhoudingen en komt daarmee hoe dan ook je klas in. De groepsnormen die je met de klas opstelt en uitdraagt, gelden dus net zo goed online. Ook hierin kun je bepaalde leerlingen de verantwoordelijkheid geven om kartrekker (het goede voorbeeld) te zijn in het online uitdragen en bewaken van die positieve groepsnormen.

Populariteit en rolmodellen

Ga met leerlingen in gesprek over populariteit en rolmodellen. Je kunt met jongeren praten over bijvoorbeeld hun favoriete series; zien ze daarin veel agressief gedrag om status te verhogen? *Wat vinden jongeren hier eigenlijk van, en hoe zou dit anders kunnen?* Maar ook; *welke personages zijn rolmodellen op een positieve manier en hoe komt dat?* Ook in de klas kun je leerlingen positieve rollen geven om status mee te verwerven, denk bijvoorbeeld aan een klassenvertegenwoordiger, meehelpen met sportwedstrijden. Als het maar een taak is die door medeleerlingen wordt gewaardeerd.

11. Sijtsema, J. J., Lindenberg, S. M., Ojanen, T. J., & Salmivalli, C. 2020

12. Laninga-Wijnen e.a., 2018

13. Ryzin & Roseth, 2018; Farmer e.a., 2019

14. Deci & Ryan, 1985, 2000

Tip 3.



Geef het goede voorbeeld

Jouw eigen gedrag beïnvloedt hoe leerlingen denken dat ze zich moeten gedragen. Dus draag de groepsnormen uit en laat je leerlingen zien hoe je op een goede manier met elkaar omgaat. Leerlingen zijn ook een voorbeeld voor elkaar; ze kijken naar hoe de meeste andere, met name dus de populaire leerlingen, zich gedragen, zien dit als de norm en passen daar vervolgens hun eigen gedrag op aan. Het helpt als je als leraar de invloedrijke leerlingen aan jouw kant hebt.¹⁶

Positief gedrag bekrachtigen

Leerlingen laten dagelijks in de klas de mooiste voorbeelden zien van respectvol, bewust en verantwoordelijk gedrag. Als je laat merken dat je dat ziet en dat gedrag bevestigt, ervaren en leren de leerlingen en hun klasgenoten hoe je op een positieve manier met

elkaar omgaat. Door juist positief gedrag te benadrukken zorg je voor minder verstorend gedrag in de klas.¹⁷

Begrens en houd verbinding

Begrens bij overtreding van de groepsnorm en spreek je duidelijk uit over het ongewenste gedrag. Treedt daadkrachtig op tegen pesten. Duidelijkheid en consistentie dragen bij aan sociale veiligheid. Daarnaast leidt het handhaven van regels en normen ook tot meer respect voor jou als leraar. Met als gevolg dat leerlingen zich minder snel misdragen. Het beste werkt begrenzen wanneer je in verbinding blijft met je leerling. Dit doe je door na het uitspreken van de begrenzing meteen door te vragen en nieuwsgierig te zijn naar wat er achter het gedrag speelt. Bijvoorbeeld: "Wat je nu zegt vind ik kwetsend en niet acceptabel. Maar vertel eens... wat is er aan de hand?"

Kortom

Ook bij deze tip geldt: positieve groepsnormen stellen en handhaven gaat verder dan het klaslokaal. Dat begint bij het voeren van een gesprek als team over welk gedrag van leerlingen acceptabel is en hier concrete afspraken over te maken. Afspraken en regels over gedrag werken alleen als ze door het hele team gedragen en bewaakt worden.¹⁵ Speel eens samen met je team het spel 'Gedragen gedrag'.



Maarten Westera

Docent aardrijkskunde en anti-pestcoördinator op Het Rhedens in Dieren

"Ik moedig sociaal gedrag bij leerlingen aan door als docent te laten zien hoe ik mij gedraag. Bijvoorbeeld door even een propje op te rapen en deze weg te gooien. Het helpt hen om normen en waarden op sociaal vlak te internaliseren en zich verantwoordelijker te gedragen in de schoolomgeving."



Sanne Abdul

Docente Nederlands en leerling- en onderwijscoördinator op het 2College Ruivenmavo in Berkel-Enschot

"We werken op onze school herstelgericht. Herstelgericht werken gaat uit van de kracht van de community. Ieder individu is van meerwaarde voor de groep. Wat is jouw talent en hoe kun jij jouw kracht inzetten ten behoeve van de groep? Dit uitgangspunt zijn wij aan het uitrollen binnen de school. We laten leerlingen nadenken over hoe zij hun passie kunnen delen en een bijdrage kunnen leveren aan de hele groep. Er is vaak meer mogelijk dan verwacht. Vervroegd examen Engels gedaan? Ga als assistent bij de lessen Engels in de eerste klas helpen! Ben jij goed in vechtsport? Ga samen met de gymdocent overleggen en leer jouw klas iets over vechtsport. Bak koekjes, borduur tasjes, neem je hond mee naar school, laat jouw nieuwe fiets in de klas zien... Dit is heus mogelijk."

15. Wubbels e.a., 2013

16. Drickx e.a., 2017; Hughes e.a., 2001, 2006, 2014

17. Reinke e.a., 2007

Tip 4.

Steek tijd en energie in het bevorderen van positieve relaties tussen leerlingen



Wat zegt de wetenschap?

De sociale relatie die leerlingen onderling met elkaar hebben, beïnvloedt hun reactie op elkaar en het hulpgedrag.¹⁸ Ook bij pesten spelen deze relaties een belangrijke rol. Leerlingen die gepest worden, worden vooral verdedigd door klasgenoten die hen aardig vinden. Leerlingen komen dus voor elkaar op als ze een positieve band met elkaar hebben.¹⁹ Door te investeren in de onderlinge relaties werk je dus hulpvaardig gedrag in de hand. Wat zijn kenmerken van positieve sociale relaties? Allereerst respect voor individuele verschillen. Leerlingen waarderen en accepteren elkaar, ongeacht verschillen in geslacht, achtergrond, gender, seksuele geaardheid, etc. Andere belangrijke kenmerken zijn emotionele steun en begrip. Het gaat hierbij om meeleven met anderen en hen willen steunen.

Binnen een klas vormt zich meestal een duidelijke sociale structuur en een hiërarchie (wie is er populair, wie heeft minder invloed, wie valt buiten de groep). Deze structuur is vaak heel stabiel als deze zich eenmaal heeft gevormd, ongeacht van welke leraar ze les krijgen. Echter de wijze waarop deze sociale structuur tot uiting komt in de dagelijkse klaspraktijk kan wel per leraar verschillen. Het gedrag van de leraar speelt hierin een belangrijke rol.

Positieve relaties tussen leerlingen bevorderen het welbevinden, de betrokkenheid en de leerprestaties van leerlingen.

Maar dat niet alleen. Goede onderlinge relaties helpen ook bij het voorkomen van pesten. In klassen waar positieve sociale relaties heersen, komt minder pestgedrag voor en bieden leerlingen elkaar juist meer sociale steun.¹⁸

Hoe doe je dat?

Leer elkaar kennen

Het lijkt een open deur, maar toch: als je iemand kent, is het makkelijker om je in diegene te verplaatsen. Door elkaar echt te leren kennen verminder je vooroordelen en stereotype beelden van elkaar die vaak ten grondslag liggen aan pestgedrag.²⁰ Neem dus aan het begin van elk schooljaar echt de tijd voor kennismaking, en blijf hier aandacht voor hebben in de maanden erna. Ook als leerlingen al langer bij elkaar in de klas zitten vraagt dit onderhoud. Groepsvormingsoefeningen zijn hierin helpend. Maar betrek vooral ook je leerlingen bij hoe jullie dit kunnen vormgeven met elkaar en welke ideeën zij hebben om elkaar beter te leren kennen.

Let op: het begin van het schooljaar is niet automatisch de start van de groepsdynamiek. Bij de brugklas start dit vaak al voor de zomer wanneer klassenlijsten zijn uitgedeeld of een kennismakingsdag is geweest. Dan spreken groepjes bijvoorbeeld al in de zomervakantie af of er is online contact, waardoor de hiërarchie in grove lijnen al vorm krijgt. Ook in al bestaande klassen gaat de dynamiek in vakanties door. Wees je hiervan bewust en vraag er eventueel naar bij de start van het nieuwe schooljaar, om een goede indruk te krijgen welke banden er al zijn gelegd tussen leerlingen.

Coöperatief leren

Coöperatief leren versterkt sociale relaties doordat leerlingen elkaar

beter leren kennen en begrijpen.²¹ Leerlingen kunnen op verschillende manieren leren samenwerken, zoals door coöperatieve werkvormen te gebruiken en aan gezamenlijke projecten te werken. Coöperatieve spellen bieden ook een uitstekende kans om samenwerkingsvaardigheden te ontwikkelen. Zorg dat je heterogene groepen vormt en regelmatig wisselt van groepssamenstelling. [Meer lezen](#) over het nut en het vormgeven van coöperatief leren?

De leraar als rolmodel

De manier waarop jij met je leerlingen omgaat heeft invloed op de relaties tussen leerlingen onderling. Als jouw interacties met je leerlingen voornamelijk positief zijn, laten leerlingen ook sneller sociaal gedrag zien. Maar heb jij veel conflicten met je leerlingen, dan zijn leerlingen vaak agressiever en vinden zij elkaar vaker onaardig. Daarnaast kan de relatie tussen leraar en leerling de sociale positie van leerlingen in de klas meebepalen.²²

Leerlingen die regelmatig positieve feedback en steun van jou ontvangen worden vaker aardig gevonden. Terwijl leerlingen die vooral negatieve feedback en minder steun krijgen, vaak ook door hun klasgenoten negatiever benaderd worden. Zo kan er een hiërarchie in de klas ontstaan die pesten juist in de hand werkt. Je kan jouw invloed ook bewust inzetten om pestgedrag te voorkomen of op te lossen. Door bijvoorbeeld leerlingen die minder goed in de groep liggen positief te benaderen of een positieve rol te geven. Maar ook door na een negatieve opmerking, die soms natuurlijk nodig is, de balans weer te herstellen door complimenten of positieve feedback te geven.

18. Salmivalli, 2021

19. Rambaran e.a., 2021

20. Dialoog onder druk, een wetenschappelijke onderbouwing van de lerarentraining 'Dialoog onder druk', Movisie, 2023

21. Slavin e.a., 2021

22. Endedijk et al., 2019

Tip 4.



Begeleide groeps gesprekken

Het regelmatig voeren van goed begeleide groeps gesprekken kan de onderlinge banden tussen leerlingen versterken. Dit komt doordat deze gesprekken aanmoedigen om persoonlijke ervaringen, gedachten en gevoelens over verschillende onderwerpen met elkaar te delen. Maar het kan ook helpen om misverstanden of conflicten

vroegtijdig op te merken en aan te pakken. Thema's waar je aan kunt denken: respect, samenwerken, pesten, groepsdruk, online veiligheid, diversiteit, liefde & relaties, toekomstdromen etc. Laat je leerlingen meedenken in welke onderwerpen zij belangrijk vinden om te bespreken. Maar ook bij het maken van afspraken over respectvolle communicatie.²³

Leraren aan het woord



Maarten Westera

Docent aardrijkskunde en anti-pestcoördinator op Het Rhedens in Dieren

“Als anti-pestcoördinator maak ik dit jaar voor alle klassen bij ons op school een sociogram. Naast vragen als “Met wie ga je graag om?” en “Met wie juist niet?”, stel ik ook de vraag: “Wie zou je beter willen leren kennen?” De antwoorden op deze laatste vraag leveren soms verrassende inzichten op. Mentoren kunnen deze informatie gebruiken bij het samenstellen van samenwerkingsopdrachten of een nieuwe klassenplattegrond. Zo kunnen leerlingen die hebben aangegeven elkaar beter te willen leren kennen, bijvoorbeeld naast elkaar worden gezet.”



Sanne Abdul

Docente Nederlands en leerling- en onderwijscoördinator op het 2College Ruivenmavo in Berkel-Enschot

“Voorbeeldgedrag zit in kleine dingen. Wens een leerling bijvoorbeeld opgewekt goedemorgen. Misschien krijg je een chagrijnig pubergemompel terug, maar je hebt wel een voorbeeld laten zien in positieve energie. Door simpelweg “goedemorgen” te groeten, erken je even het bestaan van een leerling en maak je contact.

Ik maak gebruik van humor, dat is altijd helpend. Humor kan op een luchtige, nonchalante manier fungeren als spiegel en zodoende gemakkelijk een patroon doorbreken of een moeilijke situatie behapbaar maken.”

23. Harris e.a., 2022

Tip 5.

Werk aan goed contact met ouders/verzorgers



Wat zegt de wetenschap?

In coronatijd is onderzoek gedaan naar hoe vmbo-scholen vormgaven aan educatief partnerschap met ouders van leerlingen in een kwetsbare positie. Wat blijkt; scholen die al korte lijntjes en een vertrouwensband met ouders hadden stonden 1-0 voor. Doordat scholen en ouders elkaar al goed wisten te vinden, konden ze daarop voortbouwen in tijden van crisis. Sterk educatief partnerschap wordt gekenmerkt door positieve relaties tussen school en ouders, een sterk wederzijds vertrouwen en respect en een gevoel van gedeelde verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van leerlingen.²⁴

Goed contact met ouders helpt je ook om zicht te hebben op hoe het met jouw leerlingen gaat in hun verschillende leefomgevingen. Ouders weten niet altijd dat hun kind thuis bepaald gedrag vertoont omdat het op school gepest wordt. En op school is niet altijd bekend dat leerlingen het thuis zwaar hebben. Hierdoor komen zij gemakkelijk in een vicieuze cirkel van afwijzing thuis en op school.²⁵

Ook in het voorgezet onderwijs is en blijft goede samenwerking met ouders essentieel.

Juist omdat je ze als leraar veel minder ziet dan leerkrachten op het primair onderwijs, is het belangrijk om goed contact te onderhouden. Ouders krijgen van hun kinderen eerder én andere signalen dan jij; weten ze jou te vinden? Hebben ze het vertrouwen dat school het goed oppakt? Door ouders actief op te zoeken en te werken een goede relatie, kan je pesten eerder en effectiever aanpakken.

De samenwerking met ouders start op het allereerste moment dat ouders in contact komen met de school, bijvoorbeeld op open dagen, de inschrijving of de kennismakingsactiviteiten. Door vanaf de start te bouwen aan een goede relatie, kan je daarop terugvallen op het moment dat er iets aan de hand is.

Praktisch aan de slag

Maak tijd voor kennismaking

Ook bij ouders is elkaar leren kennen de basis voor een vertrouwensrelatie. Investeer daarom in de kennismaking met ouders/verzorgers. Zo kan je daar op terugvallen op het moment dat er iets aan de hand is. Ook zorgt een vertrouwensrelatie voor een lagere drempel om contact met elkaar op te nemen.

Bespreek wederzijdse verwachtingen

Iedere ouder is anders en heeft dus ook andere verwachtingen, behoeften en belangen. Ga hierover met elkaar in gesprek, zo kan je misverstanden voorkomen.²⁶ Bespreek ook met elkaar de verwachtingen in het voorkomen en aanpakken van (online) pesten. Vraag ouders bijvoorbeeld welke rol zij hierin voor zichzelf zien. Zo activeer je ook de verantwoordelijkheid van ouders.

Als mentor een startgesprek met elke leerling en diens ouders voeren aan het begin van ieder schooljaar is een mooi moment voor de kennismaking en het bespreken van wederzijdse verwachtingen.

Gelijkwaardige partners

Voor een goede samenwerking is het belangrijk dat leraren en ouders elkaar zien als gelijkwaardige partners. Beiden hebben expertise op het gebied van hoe het gaat met de jongere. Door een open en uitnodigende houding van de leraar voelen ouders zich gezien.²⁷ Daarnaast laat onderzoek zien dat het kan helpen om de gezamenlijke verantwoordelijkheid te benoemen, zodat ouders erkend worden in hun rol als ouder.²⁸

Informeel en regelmatig contact

Informeel contact blijkt een belangrijke voorwaarde voor het opbouwen van een relatie met ouders.²⁹ 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. Neem ook eens contact op om een leuk moment met de leerling of een positieve ontwikkeling van de leerling met ouders te delen. Je zult zien dat dit de relatie ten goede komt.

Betrek de leerling bij het contact

Leerlingen in het voortgezet onderwijs krijgen een grotere verantwoordelijkheid voor hun eigen ontwikkeling en hechten steeds meer aan hun autonomie, dus vergeet niet het eigenaarschap van de jongere zelf. De driehoeksverhouding tussen school, leerling en ouders is erg belangrijk. Laat jongeren zelf een actieve rol vervullen in het reguliere contact met ouders. Leerlingen zullen de aandacht

24. <https://www.vo-raad.nl/nieuws/nieuw-rapport-educatief-partnerschap-tijdens-corona-toont-voorbeelden-van-veerkracht-in-crisistijd>

25. Kaufman, T. M. L., Kretschmer, T., Huitsing, G., & Veenstra, R., 2020

26. Illias et al., 2019

27. Kassenberg & Petri, 2015

28. Harris & Goodall, 2008

29. Leenders et al., 2019

Tip 5.



van school en ouders beter waarderen als er positieve aandacht is voor hun ontwikkeling, zij zelf regie hebben en geen uitzondering zijn.³⁰

doordat ouders het idee hebben dat er te weinig aan wordt gedaan, terwijl er vaak achter de schermen binnen school hard aan gewerkt wordt. Neem ouders hierin mee waar dat mogelijk is.

Informereren

Informeer ouders goed over wat jullie doen aan pesten op school. Veel conflicten met ouders ontstaan

Meer lezen?

Lees dan ons artikel: [‘Ouders als partner in schoolveiligheid’](#).

Leraren aan het woord



Sanne Abdul
Docente Nederlands en leerling- en onderwijscoördinator op het 2College Ruivenmavo in Berkel-Enschot

“In de contactmomenten die we drie keer per jaar met ouders hebben, maken we afspraken met elkaar. Ik verwacht van ouders ook een bepaalde betrokkenheid bij de schoolgang van het kind. Ik vind het belangrijk dat de communicatie wederzijds is en dat zowel school als ook de ouders zich aan deze afspraken houden.”



Maarten Westera
Docent aardrijkskunde en anti-pestcoördinator op Het Rhedens in Dieren

“Ik benader en behandel ouders zoals ik zelf ook behandeld wil worden. Een maatstaf die ik voor mezelf hanteer, is of mijn manier van communiceren met ouders mijzelf ook een goed gevoel geeft.”

Tot slot

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.

Heb je nog vragen of wil je even met ons overleggen? Kijk dan op onze website: www.schoolveiligheid.nl of bel met ons **Adviespunt 030- 285 66 16** bereikbaar op schooldagen van 9:00-16:00 uur.

30. Lusse et al., 2019; Van der Pluijm, 2020