



Pesten – De omgeving heeft de macht

**Bewust kijken
naar de omstanders bij pesten**

Bewust kijken naar de omstanders bij pesten

Doelgroep:

VO vanaf VMBO leerjaar 1

Tijd:

30 - 60 minuten

Leerdoelen:

- ✓ Je wordt je bewust van de gevoelens, gedachten en gedragingen van de ander;
- ✓ Je kunt drie verschillende groepen betrokkenen bij pesten van elkaar onderscheiden;
- ✓ Je kunt je gedrag veranderen van een onveilige naar een veilige situatie in een groep;
- ✓ Je kunt, ongeacht je rol bij het pesten, de situatie van het pesten stoppen.

Inleiding

Bij pesten kun je zeggen dat er drie groepen betrokkenen zijn: de pester, het slachtoffer en de omstanders. De groep omstanders bestaat uit mensen die toekijken. Deze groep bepaalt of het pesten wordt geaccepteerd. Heel simpel, door niets te doen. Want ze zeggen wel: wie zwijgt, stemt toe. Dus wie niets doet aan het pesten, accepteert dat het pesten gebeurt. Om het pesten te kunnen stoppen moet het gedrag van de omstanders worden veranderd. Het goede nieuws is dat dit kan worden begeleid. We gaan hierbij uit van twee gegevens:

1. Mensen hebben behoefte aan erkenning. Volgens Maslow (1943) is een van de basisbehoeftes de behoefte aan erkenning en waardering. Iedereen wil gezien en gehoord, en dus erkend worden in het bestaan.
2. Na actie volgt een reactie (Verken je geest, 2018).

Een voorbeeld van een situatie

Dylan wordt gezien als een groot en sterk persoon die in zijn woorden en postuur sterk en dominant uit de hoek komt. Zo ziet een groep van drie vrienden dat ook, en daarom tonen ze ontzag naar hem. Tijdens de pauze ziet een groepje vrienden dat Mark wordt gepest door Dylan. De volgende reacties kunnen gebeuren:

- ➔ Ze blijven staan en kijken weg;
- ➔ Ze blijven staan en filmen het eventueel;
- ➔ Ze moedigen Dylan aan;

De actie is dat Mark wordt gepest door Dylan. De reactie is vervolgens een van de gedragingen van het groepje vrienden. Let wel: het zijn een aantal reacties die zouden kunnen gebeuren.

Begeleiden zodat het pesten stopt

Hoe kan ik als docent begeleiden? Geef erkenning aan de groep vrienden.

Uiteraard is het zo dat je in de eerste instantie het pesten zelf moet doorbreken. Dat is de allereerste stap. Zorg er vervolgens voor dat Dylan, Mark en de groep vrienden aanwezig zijn om erover te praten.

Benoem het geheel van feiten die gelijktijdig ontstaan. Dat betekent dus:

- het pestgedrag van Dylan;
- de manier waarop Mark daarop reageert en;
- vervolgens het gedrag van de groep vrienden. **Geef aan** dat het pestgedrag kan bestaan doordat de groep vrienden blijft staan en kijken en verder niets doet.

Vraag aan de groep vrienden, aan Mark en aan Dylan naar het volgende: de manier waarop zij de situatie van het pesten zien. Wat is hun bedoeling of doel bij deze situatie? Wat zijn de mogelijkheden, angsten (of andere emoties), ervaringen en verwachtingen?

De bedoeling

De bedoeling hiervan is dat iedereen begrijpt wat er van binnen gebeurt bij Mark, Dylan en dus ook de groep vrienden. Dit is ook het moment dat je hen alle drie moet **erkennen**:

- Mark als slachtoffer: hij mag er zijn, heeft recht op hulp en veiligheid en moet dit kunnen ontvangen van de anderen.
- Dylan als pester: Hij kan zijn sterke verbale eigenschappen juist op een goede manier inzetten. Want wat je geeft, krijg je terug. Dus als Dylan zijn leeftijdsgenoten met respect behandelt, krijgt hij respect terug. Ook van Mark en de groep vrienden. Denk er bij Dylan ook aan wat de onderliggende reden is dat hij tot pesten is overgegaan. Het kan bijvoorbeeld zijn dat hij onzeker is over zichzelf, of iets heeft wat Mark niet heeft en hem daarom pest. Dylan heeft dus bewustwording nodig, maar ook meer zelfvertrouwen zodat hij meer op zichzelf aan kan.
- De groep vrienden moet je erkennen in hun kracht en geef tools die ze kunnen inzetten. De keuze ligt tijdens de situatie van het pesten bij hen. Accepteren ze het en doen ze niets? Of zeggen ze er iets van en veranderen ze zo de situatie? Als drietal kunnen ze deze situatie aan. Ze zeggen: 'we accepteren deze situatie niet. We willen dat het pesten stopt en dat de groep (weer) veilig wordt'.

Het eindresultaat

Mark: Voelt zich veilig omdat het pesten is gestopt en omdat er vanuit kan gaan dat de groep vrienden de volgende keer ingrijpt;

Dylan: Is zich meer bewust van de ervaring van Mark en de groep vrienden, heeft aan kunnen geven wat hij nodig heeft en toont voortaan ander gedrag;

De groep vrienden: Is zich meer bewust van de impact en van het eigen gedrag. Ze zetten passief gedrag om in actief gedrag. Een voorbeeld: Een van de vriendengroep zegt tegen Dylan dat hij moet stoppen en hem aanspreken op zijn precieze gedrag.

Dit eindresultaat biedt een opening naar een veilige situatie in de groep, waarin open communicatie kan plaatsvinden. Zeggen hoe iets voor je is en wat je nodig hebt, zorgt ervoor dat anderen rekening met je kunnen houden. Een veilige situatie is iets van de hele groep. Daar wordt door iedereen voor gezorgd.

Bronnen

1. Maslow, A.H.. (1943). *Psychological review*, 1943, Vol. 50 #4 pp. 370-396. Verkregen van: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>.
2. Verken je geest. (2 oktober 2018). *De veldtheorie van Kurt Lewin: de interactie tussen persoon en omgeving*. Verkregen van: <https://verkenjegeest.com/de-veldtheorie-van-kurt-lewin/>.