

‘Deze methode voorkomt structureel pesten’

Er zijn al heel wat methodes ontwikkeld om pesten op school aan te pakken, maar het programma ‘Plezier op school’ is het eerste dat wetenschappelijk is onderzocht. Conclusie: dit is een effectief programma.

Ontwikkelingspsycholoog Saskia Mulder promoveerde onlangs aan de Universiteit van Utrecht op een onderzoek naar deze antipestmethode. Ze onderzocht daarvoor ruim vijf jaar honderden kinderen: 184 kinderen die meededen aan de methode ‘Plezier op school’ en 190 die dat niet deden (de controlegroep). De

motivatie van Mulder: ‘Er worden veel antipesttrainingen gegeven zonder dat bekend is of die ook effectief zijn. Er zijn wel pilots gedaan door masterstudenten, maar een wetenschappelijk onderzoek naar de resultaten was er nog niet.’ Dankzij haar is dat er nu wel voor het programma ‘Plezier op school’.

Pestvrije nieuwe start

‘Plezier op school’ is een sociale-vaardigheidstraining, die tot doel heeft kinderen uit groep 8 te helpen een – pestvrije – nieuwe start te maken in het voortgezet onderwijs. Op dat moment komen ze in een nieuwe omgeving, wat een bedrei-

hun ouders, leerkrachten en klasgenoten. Dat gebeurde voorafgaand aan het programma, en na afloop nog drie keer: na één week in het voortgezet onderwijs, na dertien weken op de nieuwe vo-school en na veertig weken. Mulder vergeleek de gegevens en keek ook naar de verschillen tussen jongens en meisjes en naar de ernst van de problemen die de kinderen aanvankelijk hadden. Alle kinderen waren rond de 12 jaar.

Meteen toepassen

De cursus wordt altijd in de laatste week van de zomervakantie gegeven. ‘Het perfecte tijdstip, want dan kunnen de



Promovenda Saskia Mulder: ruim vijf jaar onderzoek gedaan. (Eigen foto).

‘Vooral jongens met emotionele problemen hebben hier baat bij’

ging kan zijn, maar ook een kans. De training wordt aangeboden aan kinderen die al gepest worden, weinig vrienden hebben of sociaal angstig zijn. ‘Kinderen die sociale angst hebben, worden eerder gepest dan kinderen die daar geen last van hebben’, zegt Mulder.

Zij heeft de problemen van de deelnemende kinderen gemeten aan de hand van vragenlijsten. Die werden ingevuld door de deelnemers zelf, maar ook door

leerlingen het geleerde meteen toepassen in hun nieuwe klas, waar ze nog geen sociale relaties hebben,’ zegt de promovenda. In de herfstvakantie is er nog een terugkombijeenkomst, waarin trainers kunnen zien of sommige leerlingen meer hulp nodig hebben.

De hele methode is gericht op het vergroten van de sociale vaardigheden. Mulder: ‘Met een verlegen uitstraling worden kinderen sneller gepest, maar ook hun



eigen gedachten hebben invloed. Want als iemand denkt dat-ie toch wel gepest zal worden, gebeurt dat ook eerder. Het programma leert ze er op een andere manier in te gaan.'

Een ontspannen houding is daarbij belangrijk, daarom zijn ontspanningsoefeningen onderdeel van het programma. 'Het gaat om heel praktische dingen: leg contact, straal stevigheid uit', zegt Mulder.

Effect

Uit de resultaten van haar onderzoek blijkt dat de cursus werkt. Met name voor jongens is 'Plezier op school' erg effectief in het verminderen van sociale angst, gepest worden en sociale desintegratie. Dat meldden zij al in de tweede meting na 13 weken school. Hoe ernstiger de problematiek was bij de voormeting, hoe groter de verbetering. Ouders zagen ook een verbetering van de zelfwaardering bij deze jongens en een vermindering

van problemen met leeftijdsgenoten. Toch zegt Mulder dat er meer nodig is om structureel pesten uit te bannen. Want, zo zegt ze: 'Bijna iedereen speelt een rol. Pesten gebeurt ook doordat meelopers

het laten gebeuren. De pestkoppen bereiken een status in de klas. Er is dus een breder programma nodig dat zich niet alleen richt op de slachtoffers, maar op de hele klas of de hele school.' <

Meer zelfvertrouwen

De antipestmethode 'Plezier op school', die als veelbelovend is beoordeeld door het Nederlands Jeugdinstituut, wordt gegeven door GGZ- en GGD-instellingen. In de regio Rivierland (rond Culemborg en Tiel) coördineert Karolijn IJssink de cursussen voor Indigo, een instelling voor mentale ondersteuning. IJssink merkt dat de kinderen die aan deze cursus meedoen duidelijk meer zelfvertrouwen ontwikkelen. 'Ze gaan met een rustiger gevoel naar de eerste schooldag in de brugklas. Ze kunnen zich op een nieuwe manier presenteren. Ze ervaren het als een nieuwe start.'

Dat blijkt uit evaluatie onder leerlingen die deelnamen aan de methode 'Plezier op school'. IJssink spreekt van een intensieve en succesvolle training, waarin leerlingen hard werken en veel handvatten krijgen aangereikt. 'Wat we doen is negatieve gedachten van kinderen vervangen door positieve gedachten.' Toch hangt ook veel af van het sociaal klimaat in de klas en op de school en het antipestbeleid van de school, stelt IJssink.