

Uit de schoolbrochure 'Stop het pesten' (Een artikel van de Mee-denkers uit 2002) **Pesten is geen spelletje Je verpest zo iemands leven.....**

Deze regels uit het liedje van kinderen voor kinderen uit de jaren negentig brengen ons weer bij het alledaagse gebeuren: Er wordt gepest en pesten veroorzaakt heel veel leed in een mensenleven. Wie is er nou niét ooit op één of andere manier bij betrokken?

Wat is pesten?

Pesten is gedrag dat min of meer bewust gericht is op één of meer kinderen en dat tot doel en tot gevolg heeft dat degene die gepest wordt zich gekwetst, geraakt, vernederd, afgewezen of zich buitengesloten voelt.

Waar gaat plagen over in pesten?

- Plagen is nog onbezonnen, spontaan en gaat vaak met humor gepaard terwijl pesten berekenend en gemeen overkomt en tegen één persoon gericht is
- Plagen gebeurt incidenteel en is van korte duur terwijl pesten herhaaldelijk en systematisch plaatsvindt
- Plagen speelt zich af tussen gelijken, terwijl bij pesten sprake is van macht en onmacht
- De geplaagde ondervindt veelal geen hinder van plagerijen, terwijl het slachtoffer van pestgedrag blijvende psychische en lichamelijke schade kan oplopen.

Eén op de vier kinderen van het basisonderwijs wordt gepest. Gezien het bovenstaande zou je je kunnen afvragen wat dat maatschappelijk gezien voor betekenis heeft in onze samenleving. Stel je eens voor om hoeveel mensen dat gaat van generatie op generatie..... Dat de pester zolang hij niet geholpen wordt schadelijk effect op zijn omgeving zal hebben blijft vaak buiten schot. Een kind dat zelf pest of gepest is heeft veel kans om in een crimineel circuit terecht te komen. Van de gepeste leerlingen van het voortgezet onderwijs durft bijna niemand uit zichzelf thuis te praten over het gepest worden terwijl diezelfde groep desgevraagd zegt dat er door de leerkracht niet ingegaan wordt op het pestvoorval. In het latere beroepsleven hebben veel Nederlanders te maken met pesten en agressie op het werk. De directe effecten voor de economie zoals langdurig ziekteverzuim en improductiviteit zijn dan ook enorm.

Het pestproces

- In het pestproces zijn zes groepen betrokken:
- de pesters of treiteraars
- de gepesten of 'pispalen'

- de zwijgende middengroep (meelopers en angsthazen)
- de docenten (soms zelf pester, slachtoffer)
- de enkeling in de klas met een ethisch bewustzijn en/of een hoge status, die het durft op te nemen voor het slachtoffer
- de ouders (opvoeder en soms dader en soms slachtoffer).

Dit lijkt helder in kaart gebracht, maar het wordt complexer doordat ook sociale processen een rol spelen zoals: sympathie, antipathie en machtsprocessen tussen de onderlinge groepen alsmede machts- en prestatiegerichtheid en de macht van de sterkste. Door verwarringen en verstrikkingen kan het soms lastig zijn om pestproblemen op te lossen en uit te bannen. Want hoe meer groepen in dit proces niet goed in hun vel zitten, des te meer tegenwerking en weerstanden je kunt verwachten in het veranderingsproces. Ook de wisselwerking tussen twee personen en de cultuur van de school kunnen een rol spelen. Als bijvoorbeeld opvalt dat een leerkracht vaker dan normaal een klas niet 'aankan' is dit ook een signaal dat hij niet goed in zijn vel zit. Veel kinderen voelen op hun klompen aan dat de leerkracht uit balans is en kunnen zo de leerkracht gaan treiteren om te kijken hoe ver ze kunnen gaan. Zoals een vliegtuigmaatschappij met zijn piloten omgaat die hun werk niet lijken aan te kunnen en een stressmanagement training dienen te volgen, zo zou ook een schoolleiding de verantwoordelijkheid op zich moeten nemen en deze leerkracht bijtijds professionele hulp aanbieden.

Het pestprotocol

In een pestprotocol worden regels aangegeven wat er wel en niet toelaatbaar is.

Een stap in de goede richting is dat iedereen, inclusief leerkrachten en ouders, op school zo'n pestprotocol ondertekent. Van belang is dat iemand met een hoge status in het docentencollege of in de ouderraad de noodzaak van zo'n pestprotocol blijft aankaarten tot dat zowel leerlingen als leerkrachten het allemaal hebben ondertekend. Eén van de afspraken is dat er van iedereen verwacht wordt dat een pestactie steeds wordt gemeld en in de groep wordt uitgepraat. Afspraak is dat dit geen 'klikken' heet. Het zou goed zijn als er een cultuur gaat ontstaan waarin iedereen zich gerespecteerd, veilig en ondersteund voelt.

Ouders en hun invloed op de kinderen

Om de verantwoordelijkheid van de ouders aan de orde te brengen is het goed om je te realiseren hoe de hoeveelheid tijd verdeeld is over ouders en school. Een kind brengt zes á zeven keer zo veel tijd door thuis als op school.

In de periode dat kinderen onder de hoede van de ouders vallen wordt het karakter van het kind voor een groot deel gevormd.

Wat te denken van het verschijnsel van de 24-uurs economie. Bij wie kunnen de kinderen nog

terecht? Is dit de computer geworden met agressieve spelletjes of video's met geweld? Een pester heeft in de jonge kindertijd vaak een gebrek aan veiligheid en geborgenheid ervaren. De opvoeders hebben dikwijls zelf fysieke straffen gegeven en hebben hun kinderen meer agressief gedrag toegestaan of daar mee in aanraking gebracht door bijvoorbeeld televisiebeelden die ze niet kunnen plaatsen.

Als een kind niet goed in zijn vel zit is het geneigd onwillekeurig een onbewuste overlevingsstrategie te kiezen. Dit kan zich uiten door bijvoorbeeld: jaloezie, agressief gedrag, negatieve aandacht trekken, pesten of juist behaaggedrag.

Als een opvoeder dit soort overlevingsgedrag merkt is het van wezenlijk belang dat de ouder het kind op allerlei fronten steunt en hem veiligheid biedt. Als het kind onvoldoende veiligheid en ondersteuning ervaart en dit niet kan aangeven kan het gedrag ontaarden in probleemgedrag. Als je bijvoorbeeld merkt dat je kind pest dan kun je je als ouder afvragen of het kind zich dus wel veilig, ondersteund en begrepen voelt. Vaak willen pesters indruk maken door op een naïeve wijze respect af te dwingen.

Hoe bied je je kind veiligheid en ondersteuning en vertrouwen.

- Bied structuur door middel van vaste rituelen, (voldoende gezamenlijke opstarttijd in de ochtend, theetijd, familiegesprekken, gezamenlijke maaltijden volhouden, selectief televisie - bel -en computergebruik)..

- Maak meer tijd om over gevoelens en behoeften van je kind te praten.

- Aandacht geven en vertrouwen bieden. Sta je zelf toe regelmatig je kind gemeente liefdevolle complimentjes te geven; zo min mogelijk negatieve aandacht voor wat het nog niet goed doet.

- Geef zelf in sociaal en moreel opzicht het goede voorbeeld en toon respect voor alles wat leeft.

- Laat je kinderen (gemeend) voelen dat zij belangrijker zijn dan wie dan ook.

- Vermijd negatieve formuleringen met woorden als: altijd, nooit, waarom, zeuren, moeten en het woord 'niet' en zeg wat je wel van het kind verlangt in plaats van wat je niet wilt.

- *Val niet van de trap wordt:* **Houd je goed vast aan de leuning.**

- *Jou lukt ook nooit iets wordt:* **Ik ben benieuwd of je dat al kan.**

- *Waarom doe je nou nooit wordt:* **Ik zou het prettig vinden als.**

- *Jij zeurt ook altijd wordt:* **Wat wil je me duidelijk maken?**

Emotionele vaardigheden

Uit onderzoek is gebleken dat emotionele vaardigheden in onze huidige maatschappij niet altijd genoeg zijn ontwikkeld. Gevoelens worden vaak onderdrukt en weggestopt terwijl de cognitieve kant wel wordt gestimuleerd. Hierdoor kan men uit evenwicht raken wat emotionele blokkades teweegbrengen kan. Deze worden binnen het gezinssysteem onbewust doorgegeven. Om deze vicieuze cirkel te doorbreken kun je kiezen zelf in kortdurende therapie te gaan of het kind therapie te laten geven waardoor het beter in balans komt.

Kinderhypnotherapie bij pesters en gepesten; een visie van De Mee-denkers

Als je als kind op de wereld komt, heb je alleen de volwassenen om je aan vast te houden en moet je dus wel vertrouwen op die vol-was-sen wereld. Helaas word je als kind hier vaak in be-schaamd. De daarmee gepaard gaande emoties kun je of mag je niet uiten, zodat je een diep gevoel van 'verlaten' zijn ervaart. Een deel van je blijft met een bepaalde lading zitten. Deze 'levensenergie' splitst zich op dat moment als het ware in een 'gekwetst' deel en een 'overlevingsdeel' .

Het gekwetste deel blijft met een onvervulde behoefte aan veiligheid zitten. Het overlevingsdeel zoekt de op dat moment meest voor de hand liggende oplossing om die situatie aan te kunnen. Het kind kan dan niet meer adequaat handelen of niet meer in contact komen met zijn gevoelswereld. Ook kunnen de weggedrukte emoties leiden tot fysieke klachten. Geleide-lijk groeit er een patroon, wat maakt tot wat het kind is geworden. De genoemde splitsing heeft tot gevolg dat de persoonlijke ontwikkeling stagneert. Het kind is nu niet meer wie het werkelijk zou kunnen zijn.

Het 'gekwetste deel in het kind' zoekt gedurende het verdere leven op onbewuste wijze contact door (manipulerende) aandacht te trekken. Bij iede-re ervaring in de buitenwereld, die herinnert aan het gevoel van 'in de kou te staan', wordt het weer 'gewekt' en komt het gevoel van verlaten zijn weer boven. Het kind negeert deze interne ondraaglijke signalen en reageert zijn eigen ongenoegen op anderen af en verliest daarmee het con-tact met zichzelf. Iedere keer nadat het weer 'zandzakken' heeft opgeworpen om zich te verdedigen zal het met nieuwe signalen komen, die ook op lichamelijk niveau voelbaar kunnen worden. De onvervulde behoefte blijft zich kenbaar maken, het wil leven! De signalen worden vaak ervaren als klachten, die van emotionele, mentale of lichamelijke aard kunnen zijn. Pestgedrag, als uiteindelijke overlevingsstrategie is niet alleen ongewenst maar het brengt het kind ook nog eens verder van huis.

Naarmate deze pest-strategie door de omgeving op een agressieve wijze wordt benaderd kan er zich rond dit deel een scala van nog meer afweermechanismen vormen. Als deze klachten ook weer door de ouders, begeleiders of het kind zelf genegeerd worden kan dit tot gevolg heb-ben dat de lichamelijke of geestelijke klachten chronisch wor-den. Maak van je gekwetste kind jouw geliefde zorgenkind!

De aanpak van de Mee-denkers

De Mee-denkers organiseren voor scholen op verzoek performances met twee acteurs voor groepen tot en met het 9e jaar, waarbij allerlei emoties op luchtige wijze aan de orde komen in

een schoolvoorstelling. Kinder- hypnotherapie kan het kind en de ouders helpen weer in contact te komen met zichzelf en elkaar. Als je met het kind op zoek gaat naar een onvervulde behoefte vanuit een verstrikking in het familiesysteem of de genegeerde emotie in zichzelf en in staat bent het contact daarmee te herstellen, komt er weer creativiteit vrij en is het kind weer, die het al was, een compleet mens, maar nu zoals het bedoeld was te zijn!

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie <http://www.iocob.nl/Hypnose.html>

Het kind verkrijgt een positiever zelfbeeld, wordt zelfverzekerder en leert dat het goed is om zijn eigen emoties te voelen en op een ontspannen manier te delen met zijn ouders, broers, zusjes en klasgenootjes. Het kind leert dat naast gevoelens van blijdschap, veiligheid en geluk er ook gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid, eenzaamheid, heimwee, onzekerheid mogen bestaan.

Een goede docent:

- Laat kinderen niet alleen maar reproduceren
- Zet aan tot nadenken
- Heeft plezier in zijn of haar vak
- Verplaatst zich in de leefwereld van leerlingen
- Is geen begeleider, maar docent