

Welbevinden en preventie van pesten op school

Inspiratietekst voor
elke lerarenopleider



Deze tekst werd voorbereid door het ‘overleg Lerarenopleidingen over welbevinden’ binnen de Vlaamse Onderwijsraad. De samenstelling van dit overlegplatform: Anoenk Smeyers (Thomas More, voorzitter), Freya Claes (Odisee Hogeschool), Nora Coulommier (Odisee Hogeschool), Kristof Das (UC Leuven-Limburg), Frieda De Backer (Odisee Hogeschool), Pieter De Cleyn (Thomas More), Gie Deboutte (UC Leuven-Limburg), Annelies Geeraerts (AP Hogeschool), Eva Jacobs (UA), Claudia Lento (Hogeschool PXL), Amal Ouahab (Arteveldehogeschool), Jolien Quinten (Hogeschool PXL), Tammy Schellens (UGent), Elke Struyf (UA), Hannelore Sys (Hogeschool Gent), Eva Tiquet (COV), Muriël Trio (Hogeschool PXL), Ilse Van Den Bergh (Thomas More), Erika Van den Hende (Hogeschool West-Vlaanderen), Iris Vanderavert (AP Hogeschool), Carine De Smet en Eric d’Hooghe (Vlor-secretariaat).

De foto’s bij de tekst zijn gemaakt door leerlingen van Dé Kunsthumaniora in Antwerpen.

Verantwoordelijke uitgever: Mia Douterlungne

Inhoud

VOORWOORD	3
DE ESSENTIE: EEN WARME, VERBINDENDE HOUDING	4
WAT ALS HET SPANNEND WORDT?	7
ESSENTIËLE KENNIS MET BETREKKING TOT PESTEN	9
GOESTING OM TE BLIJVEN LEREN	11

Voorwoord

Recent onderzoek¹ naar welbevinden en pesten in onderwijs geeft aan dat er wel degelijk wat aan de hand is in Vlaanderen. Op gebied van pestmeldingen scoren we hoger dan het Europees gemiddelde. De cijfers zijn verontrustend, zelfs als we ervan uit zouden gaan dat die hoge cijfers ook te verklaren zijn vanuit het feit dat veel scholen in Vlaanderen een pestbeleid hebben. Uit datzelfde onderzoek blijkt ook dat leraren vragende partij zijn voor nascholing op dat vlak.

Wij, de lerarenopleidingen, sturen onze toekomstige leraren naar deze soms spannende situaties. We voelden dan ook de behoefte om samen na te denken hoe we toekomstige leraren beter kunnen voorbereiden om te werken aan welbevinden en preventie van pesten. Dat konden we doen in de schoot van het overlegplatform Welbevinden en Preventie van Pesten op School van de Vlaamse Onderwijsraad, conform het engagement dat werd geformuleerd in een recent **Vlor-advies** (2018).

Binnen de Vlaamse Onderwijsraad vond een intensief traject plaats van uitwisseling en afstemming tussen alle partners over de vraag hoe aandacht voor welbevinden een structurele plek kan krijgen in het curriculum van de lerarenopleiding. Diverse actoren brachten hun getuigenis, hun visie en hun aanbevelingen:

- Externe organisaties: Tumult, Awel, School zonder Pesten, Gezinsbond, Pimento, Çavaria;
- Het departement Onderwijs en Vorming van de Vlaamse Gemeenschap;
- Onderzoekers uit Vlaanderen en Nederland: Sara Erreygers (UAntwerpen - KULeuven), Hilde Colpin (KULeuven), Beau Oldenburg (RUGroningen), Lucy Reijnen (pedagoog en pestpreventietrainer);
- Directies, leraren, zorgcoördinatoren, ouders, scholieren.

De tekst die voorligt, is het resultaat van deze oefening. We willen beklemtonen dat in de lerarenopleiding het socio-emotionele luik even belangrijk is als het aandeel kennis en vaardigheden. Kunnen werken aan een warme sfeer behoort tot de essentie van leraarschap.

Met deze inspiratietekst willen we alle lerarenopleidingen ondersteunen om na te gaan hoe diepgaand aandacht voor welbevinden in hun curriculum zit. Iedereen die leraren opleidt, moet zich aangesproken voelen. We willen tegelijk de lerarenopleidingen uitnodigen om hier zelf model voor te staan, om ook in hun eigen beleid aandacht voor welbevinden structureel in te bedden.

Het overleg over welbevinden op de Vlor richt zich niet enkel tot de lerarenopleidingen. We bezorgen alle Vlaamse scholen een poster om ook hen te inspireren bij het uitbouwen van een beleid rond welbevinden en preventie van pesten op school. Daarnaast vind je heel wat achtergronden die tot deze inspiratietekst hebben geleid op de webpagina van de **Vlor**.

¹ We baseren ons hiervoor o.a. op TALIS (2018); Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - Vlaanderen (UGent, 2016); Geweld gemeten en geteld (UCLL, 2018); SIGMA, een grootschalig onderzoek naar het mentaal welbevinden en ontwikkeling van adolescenten in Vlaanderen (KULeuven, 2019)

**De essentie:
een warme,
verbindende
houding**

Tijdens de loopbaan van de leraar ligt de focus niet alleen op lesgeven, maar ook op communiceren en luisteren. 'Leraar zijn' houdt meer in dan kennisoverdracht of vakspecialisatie. De lerarenopleiding staat voor de uitdaging om dat inzicht mee te geven. Daarbij zoekt ze zelf een evenwicht tussen de aandacht voor vakspecialisatie en attitudevorming van toekomstige leraren. De lerarenopleider neemt hier een voorbeeldfunctie op door op zijn beurt niet louter te focussen op het cognitieve.

Maak de studenten, toekomstige leraren, in elk geval bewust van het belang van een warme, verbindende houding. Een verbindende houding impliceert dat de leraar zorgzaam, kwetsbaar en assertief is.² Het vraagt van de toekomstige leraar ook de ontwikkeling van empathie, flexibiliteit en creativiteit.

Verbinding met zichzelf

Leraren hebben vertrouwen in zichzelf en zijn veerkrachtig. Ze zijn er zich van bewust dat ze als leraar het verschil kunnen maken op vlak van het welbevinden van hun leerlingen. Ze ontwikkelen een houding van voortdurend kritisch reflecteren op het eigen denken en handelen en op de effecten daarvan.

Verbinding met de individuele leerling

Het is cruciaal dat leraren hun leerlingen 'zien zitten', hun eigenheid erkennen, hen accepteren en met hen begaan zijn in functie van het leerproces. Dat is de essentie van leraarschap.

De beginnende leraar weet dat welbevinden essentieel is om het leren en ontwikkelen van leerlingen mogelijk te maken en om preventie van problemen zoals pesten mogelijk te maken. Een leerling die zich goed voelt, leert meer en beter.

Leraren beseffen ook dat ze soms vertrekken vanuit diepgewortelde vooroordelen ('victim blaming'). Ze zullen ervoor zorgen dat zij het onrecht dat leerlingen soms wordt aangedaan, erkennen en ernstig nemen. Het is belangrijk dat ze beseffen dat ze nooit geïsoleerd naar een leerling kunnen kijken maar die leerling moeten zien in zijn context (gezin, buurt, vrienden, ...).



² Hetzelfde mechanisme als in de dramadriehoek van Karpman geldt in de *winnaarsdriehoek*, alleen worden de destructieve elementen in positieve elementen omgebogen: 'Helper' biedt constructieve hulp aan, 'Assertief persoon' stelt ter zake doende problemen aan de orde en 'Kwetsbaar Persoon' maakt anderen duidelijk wat als kwetsbaar wordt ervaren.

Verbinding met de leerlingengroep

Aandacht voor klasmanagement (Evertson & Weinstein, 2006)³ verdient structureel een plek in het curriculum van de initiële lerarenopleiding, in de betekenis van stimuleren van en zorgen voor gewenst gedrag. Leraren kunnen acties ondernemen om de groepsdynamiek te bevorderen. Ze weten hoe de positieve interactie tussen leraar en leerlingen en tussen leerlingen onderling te stimuleren.

Verbinding met het schoolteam

De leraar is geen professional die op een eiland werkt. Op het eind van de lerarenopleiding moet er een bewustheid zijn van het belang van samen school maken. De beginnende leraren gaan aan de slag samen met collega's. Ze weten dat ze er niet alleen voor staan, maar dat de hele school, collega's, directie en zorgteam hen ondersteunt. Ze voelen zich ook veilig wanneer ze samenwerken met collega's en stellen zich coöperatief op.

De lerarenopleiding bereidt toekomstige leraren niet alleen voor om deel uit te maken van een schoolteam, maar ook om mee beleid te maken en om daarin een verantwoordelijkheid op te nemen. Inzicht in de rol van de directeur en de mate waarin hij het team en de leerlingen laat meedenken over het beleid, is noodzakelijk.

Verbinding met ouders

Het belang van ouderbetrokkenheid en -participatie mag niet onderschat worden. De lerarenopleiding maakt toekomstige leraren bewust van het belang om van in het begin een positieve relatie op te bouwen met ouders en zich daarbij niet te beperken tot de officiële contacten. Hier zijn specifieke communicatievaardigheden essentieel: aanpassen van je communicatie, zorgen voor een doordacht en warm onthaal, uitgaan van gelijkwaardigheid, ... Transparantie naar ouders maakt deel uit van de basishouding van de leraar.

Verbinding met externen

Leraren zijn niet enkel teamspelers in de school, maar ook in de contacten met externen. Ze hebben de reflex te overleggen en naar samenwerking te streven met instanties buiten de school.

Het is cruciaal dat leraren sterk zijn in communiceren. Het gaat niet alleen om communicatie met de leerlingen, maar ook met ouders, collega's, directie, externen. Ze kunnen hun gedrag afstemmen tijdens een gesprek. Bovendien zijn ze sterk in observeren, luisteren, parafraseren, ideeën en emoties goed verwoorden, ...

³ Definitie van klasmanagement volgens Evertson en Weinstein:

- Zorgen voor zorgzame, ondersteunende relaties met en tussen leerlingen;
- De instructie zo organiseren dat leerlingen optimaal de ruimte krijgen om te leren;
- Leerlingen aanmoedigen om betrokken te zijn bij het leren door groepsgerichte klassenmanagementstrategieën te gebruiken (bv. het afspreken van klassenregels en procedures);
- De ontwikkeling van sociale vaardigheden en zelfregulatie bij leerlingen bevorderen.

**Wat als het
spannend wordt?**

Een verbindende houding van de leraar is cruciaal om een warme sfeer te creëren in de klas en op school. Wanneer er toch een conflict is, wanneer het spannend wordt, weten beginnende leraren dat het hun taak en verantwoordelijkheid is om die spannende situatie om te buigen tot een situatie waarin de betrokkenen zich opnieuw veilig en verbonden voelen.

Herstelgericht werken is dan meer dan een methodiek om conflicten aan te pakken. Het gaat om een integrale aanpak waarbij de klemtoon steeds ligt op het bouwen, onderhouden en herstellen van relaties. Leraren bekijken best het hele proces en laten ruimte voor overleg, duiding en herstel. Ze stellen zich op als authentieke, kwetsbare medestanders, die toch de regie behouden. Ze blijven focussen op verbinding, en blijven weg van het oordeel.

Het is dan ook van groot belang om de leerlingen actief te betrekken en te weten hoe belangrijk hun inspraak en actieve medewerking zijn, ook bij conflicten.

Om te kunnen omgaan met spannend gedrag en om de nodige vaardigheden onder de knie te kunnen krijgen, hebben studenten in de initiële lerarenopleiding voldoende ruimte nodig om te oefenen in realistische, authentieke situaties. Die 'oefenruimte' zorgt ervoor dat leraren beter met een groep aan de slag kunnen gaan.

Het is ook belangrijk dat leraren inzien dat leraar-leerlingeninteracties een verschil kunnen maken, in het bijzonder voor kwetsbare leerlingen en wanneer het spannend wordt. Dat kan op vier manieren:

1. De leraar als gehechtheidsfiguur: een goede band met de leraar maakt een verschil.
2. De leraar als rolmodel: leerlingen kopiëren het gedrag van een betekenisvolle ander als ze zien dat dat gedrag succes heeft.
3. De leraar als gedragsmanager: het is belangrijk dat leraren duidelijk aangeven wat ze verwachten, bijvoorbeeld via gevisualiseerde klasregels. Leraren moeten zich ervan bewust zijn dat negatieve opmerkingen het storend gedrag doen toenemen.
4. De leraar als sociaal architect: leraren blijken een 'invisible hand' (Farmer et al., 2011) te hebben in de relaties onder leerlingen.

Zelfs wanneer de situatie spannend blijft, wanneer het conflict niet opgelost geraakt, gaat de leraar niet inzetten op verhogen van controle en op punitieve maatregelen. Hij heeft de attitude om steeds opnieuw te streven naar een warm, verbindend klimaat.





**Essentiële kennis
met betrekking
tot pesten**

De beginnende leraar beschikt best over de basis knowhow over het fenomeen pesten. Daaronder verstaan we: de definities, de verschillende rollen in pestsituaties, programma's, wetgeving, impact en gevolgen van pesten, prevalentiecijfers en signalen. Hij kan redeneren vanuit een ruimer, integraal model van preventie, zoals het zorgcontinuüm, de preventiepiramide van Johan Deklerck, ...

We beseffen dat dit erg ambitieus is voor een lerarenopleiding.

De beginnende leraar weet in elk geval dat hij de verantwoordelijkheid heeft om te reageren wanneer er gepest wordt. Die attitude moet er zijn. Het is niet zo dat iedere student op het einde van de lerarenopleiding een expert in de preventie en aanpak van pesten moet zijn. Niet elke leraar moet opgeleid zijn om te kunnen interveniëren in crisissituaties. In elk schoolteam moeten wel dergelijke experten aanwezig zijn. Toch is het belangrijk dat iedere leraar oog heeft voor de pestproblematiek en de reflex heeft om, indien nodig, door te verwijzen. De lerarenopleiding brengt de studenten dus essentiële kennis bij over het fenomeen pesten maar zet daarbij tegelijk in op het ontwikkelen van de houding om een beroep te doen op externe expertise waar nodig (van ouders, CLB, hulpverleners, lokale vrijetijdsaanbieders, ...).

Die 'essentiële kennis' impliceert dat beginnende leraren op zijn minst een idee hebben van de prevalentiecijfers en de impact van pesten. Dit moet er voor zorgen dat ze zich er rekenschap van geven dat pesten geen fenomeen in de marge is en dat ze er zeker mee te maken zullen krijgen. De leraar is zich ook bewust van de verwevenheid tussen pesten en fenomenen als probleemgedrag, stress, depressie en suïcide. Daarbij zijn internet- en mediawijsheid geen onbelangrijke factor in onze steeds meer gedigitaliseerde wereld, waarbij de leefwereld van de jongeren zich eveneens voor een groot stuk in cyberspace afspeelt.

Leraren mogen nog beter voorbereid worden om opmerkzaam te zijn op wat er in de klas/school gebeurt. Ze zijn minstens in staat pestgedrag te herkennen. Het is bovendien belangrijk dat leraren slachtoffers ernstig nemen. Geloof hechten aan vragen en opmerkingen van ouders is hier een belangrijke factor.

Het zou ook goed zijn, mochten toekomstige leraren inzicht krijgen in een aantal programma's waarvan de effectiviteit werd aangetoond, zoals No Blame, Kiva, ... Elk programma in detail kennen is niet nodig omdat de context van de school zal bepalen welk programma best past. De lerarenopleiding kan er door die specifieke context ook niet voor zorgen dat elke beginnende leraar de sociale kaart voor zijn toekomstige school kent, maar kan wel de attitude bijbrengen om naar die sociale kaart op zoek te gaan en ze te hanteren.





**Goesting om te
blijven leren**

Leraren opleiden is een continuüm. Het start bij de initiële lerarenopleiding maar daar stopt het niet. Leraren leren daarna levenslang bij, van aanvangsbegeleiding naar continue professionalisering.

Het is niet realistisch dat op het einde van de lerarenopleiding alle kennis en vaardigheden die bijdragen tot het werken aan welbevinden en de aanpak van pesten, verworven zijn. Beginnende leraren zijn zich daarvan bewust en zijn bereid om bij te leren, zich te verdiepen, vanuit de drang om te willen begrijpen.

De leraar hoeft geen superheld te zijn. Het is belangrijk om dat in de lerarenopleiding mee te geven en de toekomstige leraren gerust te stellen en hen vanuit een positieve mindset duidelijk te maken dat ze kunnen groeien.

Leraren mogen best eens zeggen 'ik weet het niet' of 'ik kan dit niet'. Ze beseffen dat ze in de loop van hun professionele leven, vraaggestuurd, vorming kunnen krijgen. Daarbij hebben ze de reflex om deskundigheid te delen en tegelijk hulp te durven vragen.

Leraren gaan op zoek naar methodieken en materialen die dicht aansluiten bij de context van de school of van de klas en durven hiermee experimenteren. Ze doen aan reflectie en evaluatie, leren uit hun fouten en sturen bij.

Leraren blijven intellectueel nieuwsgierig. Ze gaan op zoek naar vakliteratuur op vlak van welbevinden en preventie en aanpak van pesten. De lerarenopleiding brengt deze attitude bij. Maak duidelijk dat wetenschappelijk onderzoek handvatten biedt voor het handelen en bevorder een positieve houding tegenover evidence based werken.





VLOR | vlaamse
onderwijsraad

Koning Albert II-laan 37
BE-1030 Brussel
www.vlor.be