KINDCENTRUM
DE REUZEPAS

Cyberpesten

groeisaam
PRIMAIR ONDERWIJS

KINDCENTRUM
DE REUZEPAS

Cyberpesten Basisschool De Reuzepas

Traditioneel pesten en cyberpesten gaan vaak samen. Pesten en Cyberpesten verschillen wel van elkaar.

Pesten

Pesten is een agressieve, intentionele actie uitgevoerd door een groep of een individu die herhaaldelijk plaatsvindt tegen iemand die zich moeilijk of niet kan verdedigen.

Cyberpesten

Cyberpesten is gelijk aan pesten waarbij specifiek gebruik wordt gemaakt van informatie- en communicatietechnologie (ICT).

■ **Cyberpesten heeft enkele specifieke kenmerken:**

- Eén enkele actie kan snel worden verspreid.
- Het is lastig te onderscheiden of het een intentie of een geintje is.
- Er is beperkte supervisie (controle wat jongeren doen op social media).
- De definitie van omstanders is meer diffuus.
- Als pester is anoniem blijven vaak mogelijk.
- Er is minder gevoel van controle door het slachtoffer, door snelle verspreiding.

Een bruikbare definitie van cyberpesten in de praktijk is: ***"een leerling wordt online (bijvoorbeeld via social media) direct of indirect benaderd, voelt zich machteloos en weet niet goed hoe te reageren zodat het stopt."***

Met deze definitie kun je je als leerkracht de volgende vragen stellen om in te schatten wanneer je hulp nodig is:

1. heeft het een negatieve mentale/fysieke/sociale impact op de leerling gehad?
2. heeft de leerling een gevoel van controleverlies?
3. heeft de leerling (mogelijk) een directe hulpvraag om het online incident te stoppen?

Een kenmerk van cyberpesten is dat de definitie van omstanders meer diffuus is. Wanneer ben je een omstander? Omstander van cyberpesten kun je zijn als je in een WhatsApp-groep zit, als je deelneemt aan een online game, maar ook door het bekijken, lezen, beluisteren, liken, reageren of delen van bijvoorbeeld een online geplaatste foto, video of tekstbericht.

Een concreet voorbeeld kan zijn dat een leerling uit een WhatsApp-groep wordt verwijderd door de beheerder van de groep. Alle andere groepsleden zijn dan bijstanders en zouden in actie kunnen komen door in gesprek te gaan met de leerling die de groep beheert. **Opkomen** voor degene die wordt buitengesloten is voor het psychologisch welbevinden van het slachtoffer heel erg belangrijk.

Een ander voorbeeld is het verspreiden van een foto van een leerling naar andere leerlingen uit de klas met een tekst eronder, bijv. *"Moet je nou kijken wat ze aanheeft!"* De ontvangers van dit bericht zijn de bijstanders en kunnen actie ondernemen. Kinderen zijn sneller geneigd in actie te komen als in de klas met hen gepraat wordt over de rol van bijstanders. Maak het concreet, bijvoorbeeld met vragen als:

- *Wanneer ben je online een bijstander?*
- *Kun je voorbeelden noemen?*
- *Wat kun je doen om het slachtoffer te helpen?*
- *Wat is de impact op het slachtoffer als je een bewerkte foto doorstuurt, zelf een reactie erbij plaatst of erom gaat lachen?*

■ **Veel voorkomende incidenten van cyberpesten:**

- Als 'geintje' zonder toestemming verspreiden van (bewerkte) foto's en video's.
- Verwijderen (uitsluiten) van iemand uit een WhatsApp-groep.
- Meidenvenijn: negeren, kleineren, roddelen.
- Pesten buiten het zicht van leerkrachten.
- Uitsluiting in de klas door opeenstapeling van kleine incidenten, die doorgaan via social media.
- Een ruzie die online verder escaleert door dreigberichten te sturen.
- Cyberbaiting: het online pesten, bedreigen en voor schut zetten van leerkrachten.

Praten over cyberpesten

Het is belangrijk om met kinderen te praten over wat volgens hen cyberpesten is. De context waarin wordt gescholden, geroddeld en negatieve berichten worden gepost, speelt een belangrijke rol bij het bepalen of een incident door kinderen wordt ervaren als cyberpesten. Ook hoe vaak het gebeurt en of iemand zich sterk genoeg voelt om het zich niet aan te trekken en/of het te stoppen speelt een rol. Verder is het belangrijk om kinderen bewust te maken van verschillen in beleving: wat de één gewoon van zich af laat glijden kan voor een ander erg gevoelig liggen. Je kunt de empathie bij de leerlingen verhogen door cyberpesten in de klas te analyseren met de leerlingen via het 5G-schema. Voor kinderen kan het soms lastig zijn in te schatten wat hun acties voor effect op iemand

hebben. Bijvoorbeeld het buitensluiten van iemand door diegene te verwijderen uit een WhatsAppgroep, of door iemand (als enige) geen lid te maken van een WhatsAppgroep of door (opeens) geen likes te krijgen op een Instagrampost. Om leerlingen te verduidelijken wat er met hen en anderen mentaal gebeurt als ze online iets vervelends meemaken, kun je met hen in gesprek gaan. Hierbij kun je dus het **5G schema** gebruiken. Het bestaat uit vijf stappen:

1 **G**ebeurtenis
2 **G**edachte
3 **G**evoel
4 **G**edrag
5 **G**evolg

■ **Een 5-G voorbeeld:**

1 Een leerling wordt bedreigd op internet.
2 Die leerling krijgt er een bepaalde gedachte bij (o jee, ze moeten mij ook altijd hebben).
3 Die gedachte roept een bepaald gevoel op: angst, boosheid, verdriet, machteloosheid.
4 Vanuit dat gevoel komt een bepaald gedrag: terugtrekken, agressiviteit, afwezigheid.
5 Dat gedrag heeft een bepaald gevolg: roept een bepaalde reactie op bij de pester.

Je kunt ook met leerlingen in gesprek gaan via de **Quality Circle methode** (QC methode). In deze methode bespreek je met de klas wat cyberpesten is, welke ervaringen ze zelf hebben en wat heeft geholpen om het te doen stoppen. Vervolgens maak je kleine groepjes met leerlingen en geef je elk groepje de opdracht om materialen te maken (zoals een folder, gesprekskaartjes, een strip, een presentatie, een poster, etc.) voor een specifieke doelgroep (zoals leerkrachten, klasgenootjes, ouders, etc.) Het groepje bepaalt wat het doel is dat ze willen bereiken: zoals cyberpesten bespreekbaar maken, ouders informeren hoe ze kunnen helpen bij cyberpesten, cyberpesten voorkomen. Daarna gaan ze nadenken hoe ze dit doel willen bereiken.

Wat kun jij doen als leerkracht bij cyberpesten?

- Zorg voor een veilig, open en vertrouwd klimaat waar leerlingen zich gehoord voelen, er respect is voor elkaar en waar de gedragsnormen helder zijn en worden gerespecteerd.
- Bepaal vooraf wat je wil bereiken met een les over cyberpesten.
- Ga in gesprek met kinderen over cyberpesten.
- Leg aan de hand van het 5G schema uit dat dezelfde opmerking door leerlingen verschillend kan worden opgevat.
- Bespreek de invloed van de context: gamen, chat, facebook.

- Maak duidelijk hoe gelijkwaardigheid, het gevoel van controle hebben en respect voor elkaar van invloed is op de impact van een gebeurtenis(gedachtes en gevoel) en op de reactie van iemand.
- Onderneem actie en ga in gesprek met leerlingen bij een vermoeden van cyberpesten zoals uitsluiting, bedreiging, roddelen, treiteren, etc.
- Maak afspraken met kinderen wat je kunt doen om hulp te bieden bij (vermoedens van) cyberpesten.
- Maak cyberpesten in de klas bespreekbaar door concrete voorbeelden te noemen en laat leerlingen zelf andere voorbeelden noemen.

Kwetsbaarheidsfactoren

Kinderen die een groter risico vormen om slachtoffer te worden van cyberpesten zijn kinderen die:

- Een negatief zelfbeeld, meer depressieve gevoelens, of een beperkt gevoel van eigenwaarde hebben.
- Het lastig vinden om de bedoeling van een opmerking/berichtje correct te interpreteren.
- Van de basisschool naar de middelbare school gaan.
- Veel tijd online doorbrengen.
- En minder goede emotionele band en vertrouwensband met ouders ervaren.
- Geen sterke verbondenheid voelen met school.
- Gebruik maken van agressieve en passieve coping mechanismen.

Coping

De wijze waarop gereageerd wordt op stressvolle situaties wordt coping genoemd. Coping is het omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Er wordt vaak onderscheid gemaakt tussen **actieve of probleemgerichte coping** en **passieve of emotiegerichte coping**.

- **Actieve of probleemgerichte coping**
  Met actieve of probleemgerichte coping wordt getracht het probleem op te lossen door de stressor weg te nemen. Bijvoorbeeld de pester confronteren met zijn gedrag door hem erop aan te spreken of het inschakelen van volwassenen in de hoop dat de stressor stopt.
- **Passieve of emotiegerichte coping**
  Met passieve of emotiegerichte coping wordt getracht de stress die het probleem oplevert te reduceren. Door bijvoorbeeld jezelf de schuld te geven, jezelf terugtrekken of wachten tot het vanzelf stopt.

Kinderen die reageren op pesterijen door zich terug te trekken of het probleem proberen te vermijden of ontkennen, ondervinden meer negatieve gevolgen dan kinderen die probleemoplossend te werk gaan. Natuurlijk kan passieve of emotiegerichte coping (eerst zelf rustig worden), in combinatie met het zoeken van sociale steun (bijv. naar de leerkracht gaan) ook heel effectief zijn. Veel slachtoffers van pesterijen gebruiken geen effectieve passieve of emotiegerichte coping omdat ze het gevoel hebben geen controle over de situatie te hebben. Ze denken dat het niet op te lossen is, dat anderen niet kunnen helpen en dat de schuld bij hen zelf ligt. Dit leidt tot gedrag als terugtrekken, stiller worden, onzichtbaar maken. Een leerling raakt geïsoleerd en wordt nog kwetsbaarder voor herhaling van pesterijen.

Beschermende factoren

Het is van groot belang dat slachtoffers van pesterijen leren op een meer effectieve, probleemgerichte wijze met de pesterijen om te gaan door rustig te blijven en sociale steun te zoeken: als een leerling vertrouwen heeft dat de leerkracht er is om te helpen, is dat een enorme steun. Aandacht voor cyberpesten op school is belangrijk en heeft te maken met het opbouwen van vertrouwen, verantwoordelijkheid dragen voor elkaar en weten waar je veilig terecht kunt als je als leerling wilt praten over problemen, met vragen zit of vastloopt met iets. **Om cyberpesten te voorkomen is er sprake van een relatie met een aantal beschermende factoren:**

- De school is een veilige plek voor de leerling waar hij zich gewaardeerd voelt.
- De leerling heeft vrienden en tenminste één beste vriend (in) die voor hem opkomt.
- De leerling heeft een gezond positief zelfbeeld.
- De leerling voelt zich veerkrachtig en heeft een sterk gevoel van algemeen welbevinden.

Praten over cyberpesten

- Wat was de reden dat een leerling werd gecyberpest?
- Wat heeft de leerling meegemaakt?
- Wat kun je doen als je wordt gecyberpest?
- Wat maakt het moeilijk voor jou om iemand uit de klas te helpen?
- Hoe zou je kunnen helpen?
- Wat maakt voor jou de drempel lager om met een probleem van cyberpesten naar de leerkracht toe te komen?
- Hoe kunnen we het gemakkelijker maken om iemand uit de klas te helpen? Hoe kan ik jou het beste helpen? Wat moet ik zeker niet doen?

Maak een afsprakenlijst "Hoe te handelen bij cyberpesten"

- Wat doe je als je wordt gecyberpest?
- Wat doe je als je vermoedens hebt dat iemand uit de klas wordt gecyberpest?
- Wat doe ik (als leerkracht) als jullie naar mij toekomen?

Verantwoordelijkheid bij cyberpesten

Het is goed om bij cyberpesten als leerkracht stil te staan waar je je verantwoordelijkheid wilt nemen ten aanzien van de preventie van cyberpesten en het bieden van hulp aan leerlingen. Wat verwacht je van ouders en leerlingen om cyberpesten zo efficiënt mogelijk aan te pakken. Je geeft ouders en leerlingen aan wat ze van jou als leerkracht op dit gebied kunnen verwachten, maar ouders en leerlingen moeten ook weten waar hun verantwoordelijkheden liggen. Je kunt dit doen door samen met de leerlingen te praten over cyberpesten en door afspraken te maken hoe leerkrachten, ouders en leerlingen kunnen helpen bij cyberpesten. Laat kinderen zelf meedenken over wat wel en niet helpt, maak materialen samen met de kinderen en organiseer een thema-avond voor ouders waarbij de leerlingen zich presenteren. Het is onvoldoende voor ouders en leerlingen om het te laten bij: *"Als er problemen zijn kom dan naar mij toe!"* Ga in gesprek en maak concrete afspraken!

Om leerlingen te helpen bij cyberpesten kun je als leerkracht:

- Het bespreekbaar maken met leerlingen.
- Het inlevingsvermogen vergroten van leerlingen door voorbeelden.
- Ze bewust maken van de impact van kleine incidenten die iemand buitensluiten.
- Ze bewust maken van de samenhang tussen pesten en cyberpesten.
- Ze verantwoordelijk maken voor hun daden: verantwoordelijkheid voor de klas en het welzijn van de groep.
- Vragen hoe het makkelijker wordt om negatieve online ervaringen te melden bij jou.
- Afspraken maken over wat de jij doet, of juist niet gaat doen bij meldingen.
- Vertellen wat strafbaar is.
- Eenvoudige online gedragsregels met de leerlingen opstellen.

KINDCENTRUM
DE REUZEPAS