

# Pesten op scholen

## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 9

Door Johan Hooglugt

### Het stoppen van de Pesten

Pesten onder kinderen is steeds vaker een gemeengoed. De alarmbel wordt geluid door vele ouders, opvoeders, docenten, gezondheidswerkers en vele anderen. Pesten is inmiddels een gemeenschappelijke ervaring voor veel kinderen en pubers.

Onderzoeken tonen aan dat maar liefst 45% van jongens van 11 jaar andere kinderen pesten. In Europa staat Nederland hiermee op de 3e plaats van pesters. Bijna de helft van alle kinderen krijgen op enig moment tijdens hun schooljaren op school en sportverenigingen te maken met pestgedrag. Op scholen valt op dat de pesters steeds jonger beginnen.

Wat zien wij nu als pesten? Een van de definities is als volgt: *"Een vorm van intimidatie of overheersing in de richting van iemand die wordt gezien als zwak. Het is een manier om te krijgen wat men wil door een soort van dwang of geweld. Het is ook een manier voor iemand om een soort van vermeende superioriteit te stellen over een andere persoon"*.

Naast de gebruikelijke fysieke vorm van pesten kennen we ook verbale en emotionele pesterijen en niet te vergeten het pesten via internet.

Er zijn veel programma's ontwikkeld waarmee leraren pesten op hun school kunnen signaleren en aanpakken. Metingen van effecten van antipestprogramma's beperken zich veelal tot de korte termijn en tonen zeer bescheiden en inconsistente resultaten. De sportvereniging is in Nederland naast de school de belangrijkste georganiseerde ontmoetingspraktijk voor kinderen.

Er is een promotieonderzoek van Paul Baar waar het doel was kennis te verzamelen over pestgedrag in verschillende contexten en de wijze waarop pestgedrag kan worden voorkomen en tegengegaan. Tien Nederlandstalige antipestprogramma's zijn op hun effectiviteitspotentie geanalyseerd. Vervolgens onderzocht Baar het voorkomen en consistentie van pestgedrag op school en sportvereniging bij 1534 kinderen. Ten slotte zijn 98 trainers en 96 leraren

bevraagd over hun visie en handelen inzake pesten.

Baar concludeert dat de effectiviteitspotentie van de onderzochte antipestprogramma's niet hoog kan worden ingeschat, dat zelfgerapporteerde pestprevalentie en pestrollen over verschillende contexten behoorlijk stabiel zijn, dat trainers waarschijnlijk de effectiviteit van hun pestaanpak overschatten en zich nog meer bewust moeten worden van potentieel pestgedrag. De Utrechtse promovendus staat een bredere inzet en samenwerkingsverbanden tussen basisscholen, sportverenigingen, buurt(werk), gezin en professionele onderwijs- en zorginstanties voor om pestgedrag op reguliere basisscholen adequater aan te pakken. Verder onderstreept hij de noodzaak om voor sportverenigingen specifieke observatie-instrumenten en antipestprogramma's te ontwikkelen en om in de curricula van trainer- en lerarenopleidingen aandacht aan het thema pesten te besteden.

## HeartMath

HeartMath richt zich op het emotionele evenwicht van het kind. Bij het werken met kinderen is het van groot belang emoties zoals boosheid, angst en vrees te herkennen, begrijpen en te reguleren. Deze emoties kunnen leiden tot een negatief gedrag zoals pesten. Voor scholen is het van belang twee sporen te volgen, de schoolcultuur en het persoonlijke gedrag van de kinderen. HeartMath is met name gespecialiseerd in deze twee sporen. Er bestaan speciaal geschreven schoolprogramma's voor docenten. De individuele student wordt geleerd signalen te herkennen (gedragingen) die aanleiding kunnen geven tot pestgedrag. Vervolgens wordt hen geleerd te herkennen wat dit in hun lichaam emotioneel losmaakt. Tot slot wordt hen eenvoudig toe te passen tools aangeleerd, waarmee studenten leren hoe ze deze impulsen kunnen beheersen en zich richten op meer constructieve afzetmogelijkheden voor hun energie.

HeartMath is de nieuwe integratie methode van sociaal emotioneel leren met intellectueel leren. Diverse scholen en organisaties gebruiken inmiddels de HeartMath tools. Voorbeelden hiervan zijn scholen in Noord-Holland en Zeeland. Daarnaast wordt het volgen van het SRP en Peak Performance programma vergoed voor docenten bij de Hoge Scholen.

In Amerika zijn diverse wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar deze methode in het onderwijs. Het stimuleert opbouwend gedrag en positieve betrokkenheid.



## School Resultaten

- kinderen komen bij zichzelf
- beter omgaan met emoties
- betere zelfbeheersing
- meer innerlijke rust
- meer begrip voor elkaar
- bereid zijn andere te helpen
- minder nerveus voor toetsen
- minder podiumvrees
- betere concentratie
- betere schoolprestaties

## Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen



## Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09



## Interessant voor uw school

Als uw school interesse heeft om de mogelijkheden van HeartMath te ontdekken, kom ik graag een gratis workshop verzorgen.