Stichting OMGAAN MET PESTEN

Nieuwsbrief | jaargang 6 | nummer 1 | 2015

VAN DE REDACTIE:

Nog even en dé beurs voor iedereen die bij onderwijs is betrokken, gaat van start: de NOT in de jaarbeurs in Utrecht. Voor het eerst staat ook Stichting Omgaan met Pesten hier op het stichtingenplein. Kom ons bezoeken, want u kunt voor uw school een aantrekkelijke prijs binnenslepen! Gratis toegangskaartje? Benader een trainer in uw buurt of bezoek onze website.

DE NOT-BEURS

Bezoek ons op de NOT van dinsdag 27 tot en met zaterdag 31 januari en maak kans op een GRATIS training Sta Sterk op School! Vul uw gegevens in op het deelnameformulier ***(te downloaden op: www.omgaanmetpesten.nl)*** en lever dit in bij onze stand tijdens de NOT 2015.

'Sta Sterk op School' heeft als doel de sociale weerbaarheid van deelnemers te vergroten, zodat zij effectiever reageren op pestgedrag in de klas, de negatieve invloed ervan voor slachtoffers en buitenstaanders wordt beperkt en het pesten in de klas afneemt. Uit onderzoek blijkt dat wanneer medeleerlingen negatief reageren op het gepest (verdedigen) dit in veel gevallen tot gevolg heeft dat zij het pesten stoppen en dat het minder slecht gaat met slachtoffers. Dit programma is een van de twee anti-pestprogramma's van Stichting Omgaan met Pesten die op 'de lijst Dekker' van 13 veelbelovende anti-pestprogramma's staan. De buitenschoolse variant staat in de Databank effectieve jeugdinterventies van het NJI.

U en uw collega's kunnen via www.omgaanmetpesten.nl gratis toegangskaartjes bestellen voor deze beurs.

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

- handvatten voor het ondersteunen van zelfvertrouwen, deze keer de poot 'relatie'
- training Sta Sterk op School in Roelofarendsveen
- '5 vragen aan een trainer OMP'
- overzicht van de plaatsen waar dit najaar trainingen en workshops van start gaan.

KORT NIEUWS

- Het anti-pestprogramma Sta Sterk op School is opgenomen in het ondersteuningsaanbod van 'Gezonde school'. Scholen ontvangen 50% subsidie op dit programma. Tussen 12 februari en 16 maart kan een school een aanvraag indienen voor schooljaar 2015-2016. Zie www.gezondeschool.nl/ondersteunings aanbod.
- Het akkoord van PO- en VO-raad met staatssecretaris Dekker over het bevorderen van de sociale veiligheid op scholen, waaronder de aanpak van pesten, krijgt de komende maanden meer handen en voeten. Zo wordt er onder meer gewerkt aan een instrument voor monitoring, dat door scholen te gebruiken is.
- De cursus anti-pestcoördinator van Stichting Omgaan met Pesten voor het basisonderwijs is gepland op 3 en 4 februari. Met deze cursus bent u helemaal toegerust voor de taken van het 'aanspreekpunt pesten' dat iedere school vanaf augustus 2015 dient te hebben. Bel 06 2248 9927 voor meer informatie.

Stichting
OMGAAN MET PESTEN

ZELFVERTROUWEN ONDERSTEUNEN BIJ KINDEREN 2

De kinderen die de buitenschoolse Sta Sterk training volgen, worden lang niet allemaal gepest. Er zijn ook veel kinderen bij die meer zelfvertrouwen kunnen gebruiken om bijvoorbeeld hun grens te durven aangeven en hun eigen mening te laten horen. Als volwassene (ouder, leerkracht, trainer etc) kun je ook veel doen om het zelfvertrouwen van kinderen te ondersteunen. Wij geven u hiervoor graag een aantal tips.

Zelfvertrouwen kun je zien als een kruk met 3 poten.
Elke poot vertegenwoordigt een ander onderdeel waardoor het zelfvertrouwen wordt ontwikkeld en waarop dit ondersteund kan worden. Als één van de drie poten van de kruk niet stevig is, gaat de kruk scheef staan en dat geldt dus ook voor het zelfvertrouwen als één van de onderdelen niet voldoende is ontwikkeld. Het is dus belangrijk om als volwassene het zelfvertrouwen op de verschillende gebieden te ondersteunen. Het gaat dan om:

1. Competentie: Ik heb geloof en heb plezier in mijn eigen kunnen

2. Relatie: Ik word gewaardeerd

3 Autonomie: Ik kan het zelf

Deze gebieden zijn door Prof.dr. Luc Stevens, orthopedagoog, aangegeven als zaken waaraan een mens behoefte heeft om een gevoel van welbevinden te hebben. In onze vorige nieuwsbrief behandelden wij al het onderdeel competentie. In deze nieuwsbrief is het onderdeel 'relatie' aan de beurt.

Het gaat hierbij om het gevoel dat er mensen zijn die van je houden en die je waarderen om wie je bent. Onvoorwaardelijk, dus niet alleen als je alles goed doet of lief/leuk/aardig bent.

Hoe krijg je dat gevoel bij het kind als ouder of leerkracht/docent voor elkaar? Drie handvatten:

1. Toon je positieve gevoel. Dus: geef een knuffel, een knipoog, een aai over de bol, een zoen, een glimlach of zeg iets aardigs: 'ik hou van je', 'hé, leuk dat je er bent' etc. Kortom, geef aan dat jij blij bent dat dit kind op de wereld is. Vergeet vooral niet om dit ook te doen bij kinderen/jongeren die jou vaak last bezorgen. Ook zij hebben behoefte aan 'relatie'.
2. Tja, handvat 1 lukt natuurlijk niet altijd, want soms kun je een ander wel achter het behang plakken. Dan is het van belang om in je communicatie naar de ander verschil te maken tussen 'zijn' en 'doen': iemand is niet vervelend, iemand doet vervelend. Het lijkt een kleinigheid, maar dat is het niet. Als je 'doen' gebruikt dan ligt In je woorden al besloten dat de relatie weer goed kan komen, zodra iemand met bepaald gedrag stopt. Het vergt wel wat oefening voordat dit soepel gaat.
   Voorbeelden van 'zijn' boodschappen gevolgd door de betere 'doen' boodschappen:
   'Ben jij gek geworden?'→ 'Ik word echt boos van jouw gedrag' of;
   'Je gaat echt behoorlijk over mijn grens als je zo doet!'
   'Wat ben jij stom, zeg (dat je dit hebt gedaan)!' → 'Deze actie is niet zo handig geweest, want …'
3. En dan wellicht misschien een raar handvat in dit verband tot besluit: geef complimenten, maar niet te veel. Uit onderzoek blijkt namelijk dat complimenten beter werken als stimulans om je best te doen, als ze niet altijd worden gegeven. Waarschijnlijk zit dat zo: Een compliment is eigenlijk een externe beloning, een externe motivatie. Die kan de intrinsieke motivatie – je best doen, omdat je het zelf belangrijk vindt – in de weg zitten. Vind het op gezette tijden dus ook vanzelfsprekend dat kinderen iets presteren.

Kortom, wees u bewust van momenten waarop u waardering kunt laten blijken aan het kind en geef deze dan bewust.

Stichting
OMGAAN MET PESTEN

BASISSCHOOL ROELOFARENDSVEEN HELPT KINDEREN VOOR ELKAAR OP TE KOMEN MET 'STA STERK OP SCHOOL'

Op een basisschool in Roelofarendsveen is aan het eind van het afgelopen jaar in groep 8 gestart met het project 'Sta Sterk op School' van Stichting Omgaan met Pesten. Irma Machielse uit Leiden, trainer van Stichting Omgaan met Pesten, vertelt er meer over.

"Vlak voor de herfstvakantie ben ik benaderd door de intern begeleider van de school. In groep 8 werd een jongen gepest, ondanks herhaalde inspanningen van de school en leerkracht om het pesten aan te pakken. Daarnaast gingen diverse leerlingen in de klas vrij 'ruw' met elkaar om (grof taalgebruik naar elkaar). De school wilde graag het algehele sociale klimaat in de klas verbeteren.

We zijn gestart met een ouderavond om alle ouders te informeren over de inhoud van de training en hen tevens handvatten te geven om pesten bij hun eigen kind te voorkomen, signaleren en tegen te gaan. De leerkracht trapte de avond af door te vertellen hoe hij de klas ziet, hoe de leerlingen nu met elkaar omgaan en wat hij wil bereiken in de klas met de training. Hoe belangrijk het is dat ook ouders bondgenoot zijn van de school in het verbeteren van het sociale klimaat in de klas, blijkt wel uit het feit dat de leerkracht al meteen na de ouderavond wat verschil merkte in hoe de kinderen in de klas met elkaar omgingen.

Door een door alle leerlingen uit de klas ingevulde vragenlijst hebben we in kaart gebracht welke rollen de kinderen in de klas hebben. Op basis hiervan hebben we samen met de leerkracht (en na toestemming van de ouders) een subgroep van 10 minder weerbare kinderen geselecteerd voor de training Sta Sterk op School. Zo'n vragenlijst kan naast de informatie van de leerkracht nuttig zijn, omdat zich ook dingen buiten het gezichtsveld afspelen. Zo kwam er naar aanleiding van de vragenlijst een kind als pester naar voren, die de leerkracht in eerste instantie zelf niet in beeld had. Omdat bij 'Sta Sterk op School' de focus ligt op het trainen van buitenstaanders en slachtoffers, is ervoor gekozen om bij de klas in Roelofarendsveen hieraan voorafgaand ook een klassikale workshop te doen in de hele klas. Het doel hiervan was om het sociale klimaat positief te beïnvloeden en stelling te laten nemen tegen pesten. Aan het eind van deze workshop hebben de leerlingen gezamenlijk klassikale afspraken rondom 'omgaan met elkaar' vastgesteld die ze daarna allemaal hebben ondertekend.

Daarna is Sta Sterk op School van start gegaan en inmiddels zijn er drie lessen geweest. De kinderen groeien elke les meer in hun sociale weerbaarheid en het opkomen voor zichzelf en elkaar. Naarmate de leerlingen meer voor zichzelf en anderen op gaan komen, wordt vervelend gedrag of pestgedrag in de klas minder aantrekkelijk gemaakt en verandert het sociale klimaat in de klas. Zo wordt het uiteindelijk weer gezelliger in de klas."

Heeft u ook interesse in een training Sta Sterk bij u op school?
Informeert u dan bij een van onze trainers:
www.omgaanmetpesten.nl

STA STERK OP SCHOOL IN HET KORT

Wat: de binnenschoolse variant van de succesvolle buitenschoolse Sta Sterk training

Voor wie: leerlingen uit de groepen 5 t/m 8 in het regulier en speciaal basisonderwijs en het eerste en tweede leerjaar van alle typen voortgezet onderwijs (focus op buitenstaanders en slachtoffers)

Aanpak: veel leerlingen zijn wel tegen pesten, maar weten niet hoe ze effectief kunnen ingrijpen. Zij kunnen een zeer positieve rol in de groep spelen als zij dit leren. Doel is om het negatieve groepsproces te doorbreken, waardoor pesten stopt of sterk vermindert

Effectiviteit: staat als 'veelbelovend anti-pestprogramma' op de lijst van staatssecretaris Dekker

Stichting
OMGAAN MET PESTEN

TRAINERSPASPOORT:
Naam: Inge van Helvert-Coolen
Plaats: De Meern
Tel.: 06-47115252
E-mail: inge@kindercoachingleidscherijn.nl
Website: www.kindercoachingleidscherijn.nl
Werkzaam in provincie: Utrecht, Zuid-Holland, Gelderland

5 VRAGEN AAN DE TRAINER

WAT IS JE EIGEN ERVARING MET PESTEN

Als ik terugkijk op vooral mijn basisschoolperiode vond ik het geen fijne tijd, omdat ik weinig vrienden had en de vriendschappen die ik had, waren voor mij altijd zeer tijdelijk. Ik werd regelmatig buitengesloten en ook de leerkrachten deden daar aan mee. Eén voorval weet ik me nog heel goed te herinneren: ik was de enige van de klas die niet mee mocht doen aan het Lambada optreden voor de Stuif-s-in met carnaval, een soort Idols voor alle kinderen uit het dorp. Ik voel me nu nog boos worden als ik daaraan terugdenk; ik vond het zo oneerlijk.

WAAROM BEN JE ACTIEF ALS TRAINER OMGAAN MET PESTEN

Ik wilde van jongs af aan met kinderen werken en echt iets voor hen betekenen. Na mijn carrièreswitch ben ik dit ook echt gaan doen. Het onderwerp pesten kwam bij mij snel naar voren. Nu help ik kinderen om weerbaar te worden en kan ik echt iets voor hen betekenen. Zelf had ik als kind graag de Sta Sterk training gevolgd, omdat ik geloof in de kracht van STERK STAAN en sterk denken.

WAAR BEN JE NU MEE BEZIG

Met de voorbereidingen voor de Sta Sterk groepstrainingen die starten op 21 januari en het bedenken van een onderwerp voor een ouderavond op basisschool De Achtbaan in Utrecht (Leidsche Rijn) die in maart gehouden wordt.

BIJZONDER MOMENT UIT JE TRAINERSWERK

Elk moment dat een kind of een ouder me laat weten dat ze het fijn vinden bij mij in de training, vind ik bijzonder. Een erg bijzonder voorbeeld hiervan is het volgende: Tijdens het symposium van ons 10-jarig jubileum sprak een vader van een verlegen zoon mij aan. Zijn zoon had hem anderhalf jaar na de Sta sterk groepstraining uit zichzelf verteld dat hij erg veel aan de Sta Sterk training had gehad en dat hij het fijn vond dat hij nu kan meedoen en niet langer wordt buitengesloten. Alle momenten waarop ik de kinderen na de training weer tegenkom en ze me STERK aankijken, dat is toch COOL?!

PERSOONLIJK STA STERK PUNT

Schouders naar achteren en rug recht. Vroeger wilde ik me kleiner maken, omdat ik het niet leuk vond om de langste van de klas te zijn. Nu vind ik het fijn om me lang te maken; ik kan veel (over) zien en anderen kunnen mij snel vinden!

Stichting

OMGAAN MET PESTEN

Trainingen – Sta Sterk en/of Stevige Stap – starten de komende maanden weer:

Plaats	*Trainer*	*Website*
Amsterdam	Margo Henderson	www.aanpakpesten.nl
Capelle a/d IJssel	Karin van de Ven	www.yuda.nl
Edam	Bonnie de Ligny	www.burowelzijn.nl
Goirle	Sanne Reijners	www.reijnderstrainingen.nl
Herpt	Ilse Lodder	www.praktijksamsam.nl
Heiloo	Helen Wildeboer	www.yosoyheiloo.nl
Kollum	Esther Witteveen	www.stasterkcoaching.nl
Landsmeer	Jessy Roodenburg	www.kinderpraktijklandsmeer.nl
Laren	Margit Meuwissen	www.kinderpraktijklaen.nl
Ridderkerk	Yolanda de Roos	www.startpuntcoaching.nl
Strijen	Caroline van Bommel	www.kenjekracht.info
Utrecht, De Meern	Inge van Helvert-Coolen	www. kindercoachingleidscherijn.nl
Utrecht	Mathanja Blok	www.prachtigveerkrachtig.nl
Venlo	Marloes van Leeuwen-Faesen	www.move2score.nl
Wilnis	Mirelle Valentijn	www.praktijkvoorlevensgeluk.nl
Reeds geplande workshps		
Almere, 25 januari	Mirelle Valentijn	www.ikdenkmesterk.nl
Heteren, 13 februari	Mirelle Valentijn	www.ikdenkmesterk.nl
Almere, 20 februari	Mirelle Valentijn	www.praktijkvoorlevensgeluk.nl
Amsterdam, 19 april	Margo Henderson	www.aanpakpesten.nl
Sittard, 9 maart	Marloes van Leeuwen-Faesen	www.move2score.nl
Venlo, 19 april	Marloes van Leeuwen-Faesen	www.move2score.nl