

## **VO en MBO begeleidende lesbrief voor docenten bij lesidee '5 casussen over Pesten & Online Pesten'**

Welkom bij deze inspirerende lesbrief over pesten en online pesten voor MBO- en VO-docenten. In deze presentatie duiken we diep in vijf realistische casussen die de complexiteit van pesten belichten. We zullen niet alleen de problemen verkennen, maar ook concrete oplossingen en strategieën aanbieden om studenten te helpen omgaan met deze uitdagende situaties. Laten we samen werken aan een veiligere en respectvollere leeromgeving voor al onze leerlingen!

**PB** by **Patricia Bolwerk**



# Casus 1: Lisa's strijd met cyberpesten (online pesten)

Lisa's verhaal is helaas een veel voorkomend probleem in onze digitale wereld. Cyberpesten kan verwoestende gevolgen hebben voor het zelfvertrouwen en welzijn van onze leerlingen. Laten we eens kijken naar de mogelijke langetermijngevolgen en hoe we Lisa kunnen helpen.

1

## Emotionele impact

Lisa kan worstelen met gevoelens van angst, depressie en een laag zelfbeeld. Dit kan leiden tot sociale isolatie en verminderde schoolprestaties.

2

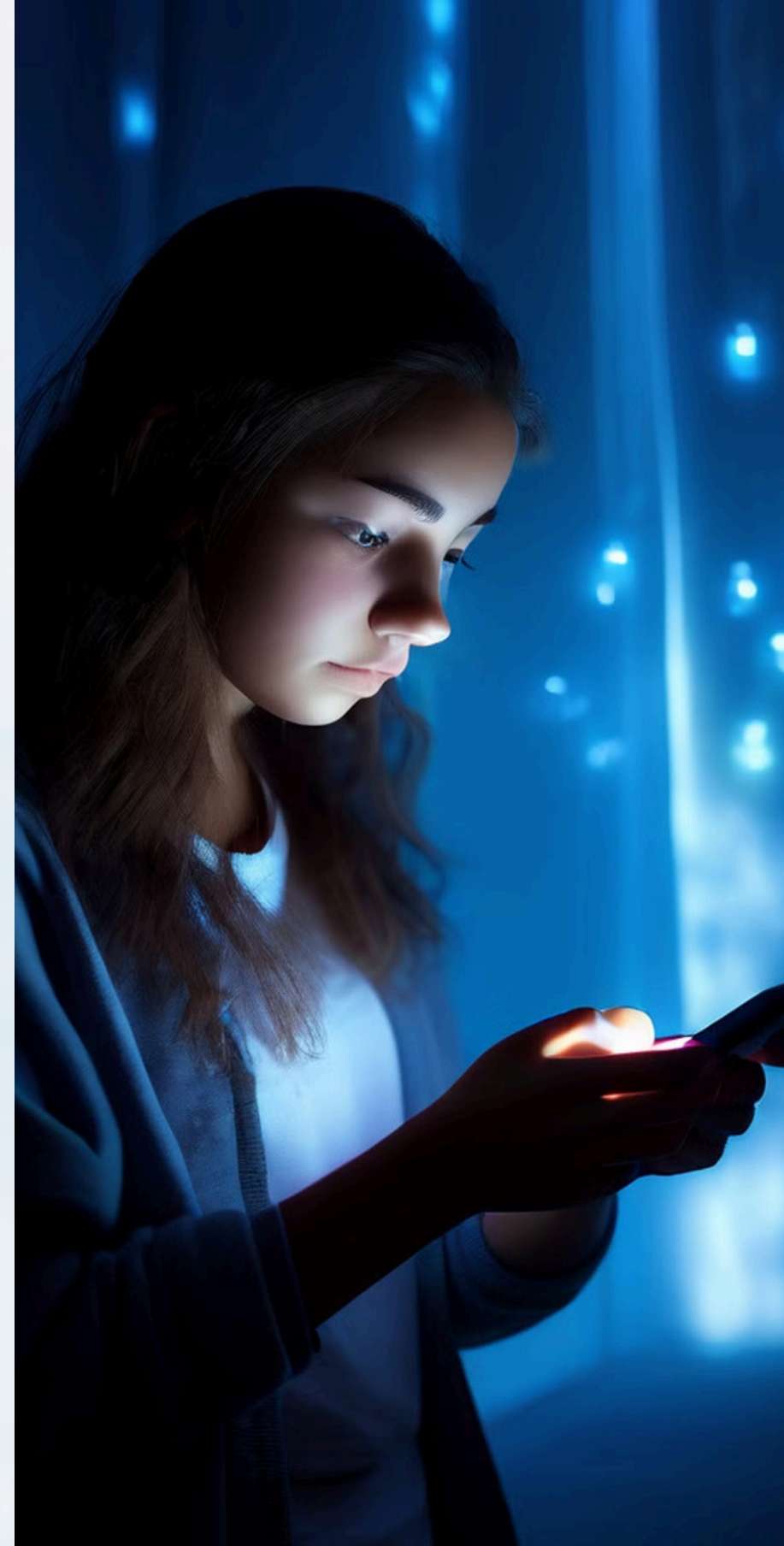
## Psychologische gevolgen

Op lange termijn kan Lisa moeite hebben met het opbouwen van gezonde relaties en het ontwikkelen van vertrouwen in anderen.

3

## Academische uitdagingen

Concentratieproblemen en verminderde motivatie kunnen Lisa's onderwijskansen beïnvloeden, mogelijk leidend tot verminderde carrièremogelijkheden.





# Strategieën voor Lisa om cyberpesten aan te pakken

Het is cruciaal dat we Lisa leren hoe ze effectief kan reageren op cyberpesten zonder de situatie te verergeren. Door haar de juiste tools te geven, kunnen we haar empoweren om controle te nemen over haar online ervaringen.

## Documenteren en blokkeren

Moedig Lisa aan om screenshots te maken van de pesterijen als bewijs. Leer haar hoe ze pestkoppen kan blokkeren en melden op sociale media platforms.

## Digitale detox

Stel voor dat Lisa regelmatig pauzes neemt van sociale media om haar mentale gezondheid te beschermen en perspectief te krijgen.

## Positieve online aanwezigheid

Help Lisa bij het creëren van een positieve online identiteit door haar talenten en interesses te showcasen, waardoor het zelfvertrouwen wordt versterkt.

## Steun zoeken

Moedig Lisa aan om met vertrouwde volwassenen of een schoolcounselor te praten. Overweeg ook peer support groepen voor cyberpesten.

# De rol van school en vrienden bij cyberpesten

Om Lisa effectief te ondersteunen, is een gecoördineerde aanpak nodig waarbij zowel de school als haar vrienden betrokken zijn. Door een netwerk van steun te creëren, kunnen we Lisa helpen zich veilig en gewaardeerd te voelen.

## Schoolinterventies

Implementeer een anti-cyberpestbeleid en organiseer bewustmakingscampagnes. Train docenten in het herkennen en aanpakken van cyberpesten. Creëer een veilige meldingsprocedure voor studenten die te maken hebben met online pesterijen.

## Rol van vrienden

Moedig Lisa's vrienden aan om een 'digitaal beschermingsteam' te vormen. Ze kunnen positieve opmerkingen plaatsen om negatieve berichten te overstemmen, Lisa offline activiteiten aanbieden als afleiding, en haar helpen bij het melden van incidenten aan de juiste autoriteiten.

## Gemeenschapsaanpak

Betrek ouders en de bredere schoolgemeenschap bij het creëren van een cultuur van online vriendelijkheid. Organiseer workshops over digitaal burgerschap en verantwoord gebruik van sociale media voor zowel leerlingen als ouders.

# Casus 2: Max dilemma met groepsdruk

Max staat voor een lastig ethisch dilemma dat veel van onze leerlingen kunnen tegenkomen. Het verlangen om erbij te horen botst met zijn morele kompas. Laten we de ethische overwegingen verkennen die Max moet maken.

## 1 Empathie vs. acceptatie

Max moet afwegen of de tijdelijke acceptatie van de groep opweegt tegen de emotionele schade die Sam kan oplopen door buitensluiting. Dit is een kans om het belang van empathie te benadrukken.

## 2 Korte- vs. langetermijneffecten

Hoewel meedoen met de groep op korte termijn aantrekkelijk lijkt, moet Max nadenken over de langetermijngevolgen voor zijn zelfrespect en reputatie.

## 3 Persoonlijke waarden

Dit is een gelegenheid voor Max om zijn eigen waarden te definiëren. Wil hij bekend staan als iemand die anderen uitsluit of als iemand die opkomt voor inclusiviteit?

## 4 Morele verantwoordelijkheid

Max kan overwegen of hij een morele plicht heeft om in te grijpen en Sam te beschermen, zelfs als dat betekent dat hij zelf risico loopt op uitsluiting.



# Strategieën voor Max om groepsdruk te weerstaan

Het is essentieel dat we Max tools aanreiken om assertief te zijn zonder zichzelf te isoleren. Door hem te leren hoe hij zijn stem kan gebruiken, kunnen we hem helpen een positieve verandering teweeg te brengen in de groepsdynamiek.

1

## Zelfbewustzijn cultiveren

Help Max zijn eigen waarden en grenzen te identificeren. Moedig hem aan om een persoonlijk 'ethisch manifest' te schrijven als leidraad voor moeilijke beslissingen.

2

## Assertiviteitstraining

Leer Max technieken om op een kalme en zelfverzekerde manier 'nee' te zeggen tegen groepsdruk. Oefen rollenspellen om zijn vaardigheden te versterken.

3

## Alternatieve perspectieven bieden

Moedig Max aan om de situatie vanuit verschillende standpunten te bekijken, inclusief die van Sam. Dit kan zijn empathie en vastberadenheid versterken.

4

## Positieve invloed uitoefenen

Leer Max hoe hij een 'stille leider' kan worden door het goede voorbeeld te geven en subtiel de groepsnormen in een positieve richting te sturen.





# Bouwen aan inclusieve vriendschappen

Voor Max is het creëren van een inclusieve omgeving een uitdaging, maar ook een kans om echte leiderschap te tonen. Laten we verkennen hoe Max zowel nieuwe vriendschappen kan sluiten als een respectvolle sfeer kan bevorderen.



## Bruggen bouwen

Moedig Max aan om activiteiten te organiseren die verschillende groepen samenbrengen, zoals een schoolproject of een sporttoernooi.



## Diversiteit vieren

Help Max inzien dat verschillende perspectieven de groep kunnen verrijken. Stimuleer hem om nieuwsgierig te zijn naar Sams unieke kwaliteiten.



## Empathie bevorderen

Leer Max hoe hij gesprekken kan starten die begrip kweken voor elkaars verschillen en overeenkomsten.



## Samenwerking stimuleren

Moedig Max aan om groepsprojecten te initiëren waarbij ieders sterke punten worden benut, inclusief die van Sam.

# Casus 3: Nina's zorgen over fysieke intimidatie

Nina's situatie benadrukt de ernstige risico's van fysieke intimidatie. Het is cruciaal dat we de potentiële gevolgen voor David begrijpen om effectief te kunnen ingrijpen en hem te beschermen.

Fysieke risico's	Emotionele risico's	Sociale risico's
Verwondingen	Angst en stress	Sociaal isolement
Chronische pijn	Depressie	Verminderd vertrouwen
Slaap-problemen	PTSS	Academische problemen
Verminderde immuniteit	Laag zelfbeeld	Toekomstige relatie-problemen







# Nina's rol in het ondersteunen van David

Als zus bevindt Nina zich in een unieke positie om David te helpen. Ze moet echter voorzichtig te werk gaan om de situatie niet te verergeren. Laten we kijken naar manieren waarop Nina haar broer kan steunen zonder direct in te grijpen.

## **Veilige haven creëren**

Nina kan een vertrouwde luisteraar zijn voor David, zonder oordeel of druk om actie te ondernemen. Ze kan hem verzekeren dat zijn gevoelens geldig zijn.

## **Subtiele steun bieden**

Ze kan aanbieden om David naar school te begeleiden of hem te ontmoeten na schooltijd, wat een afschrikwekkend effect kan hebben op de pestkoppen.

## **Bronnen verzamelen**

Nina kan informatie verzamelen over anti-pestprogramma's en hulplijnen, en deze discreet met David delen wanneer hij er klaar voor is.

## **Positieve afleiding**

Ze kan activiteiten plannen die David's zelfvertrouwen versterken, zoals een sport of hobby waar hij goed in is, om zijn veerkracht te vergroten.

# De rol van ouders, opvoeders en school bij fysieke intimidatie

Om David effectief te beschermen tegen fysieke intimidatie is een gecoördineerde aanpak nodig waarbij zowel ouders als de school betrokken zijn. Laten we onderzoeken hoe deze belangrijke partijen kunnen samenwerken om een veilige omgeving te creëren.

## Ouderlijke betrokkenheid

Ouders kunnen een open dialoog met David aanmoedigen en hem verzekeren dat het melden van pesten geen 'klikken' is. Ze kunnen ook samenwerken met de school om een veiligheidsplan op te stellen en David te leren hoe hij zichzelf kan beschermen zonder geweld te gebruiken.

## Schoolinterventies

De school kan een zero-tolerance beleid voor fysieke intimidatie implementeren en duidelijke consequenties vaststellen. Ze kunnen ook toezicht verhogen in risicogebieden en een anoniem meldsysteem opzetten. Bovendien kunnen ze anti-pest workshops organiseren om een cultuur van respect te bevorderen.

## Samenwerking Ouders-Opvoeders-School

Regelmatige communicatie tussen ouders en school is essentieel. Gezamenlijke bijeenkomsten kunnen worden georganiseerd om strategieën te bespreken en voortgang te monitoren. Het betrekken van een schoolpsycholoog of counselor kan extra ondersteuning bieden voor David en zijn gezin.

# Casus 4: Alex' worsteling met sociale uitsluiting

Alex' situatie illustreert hoe onbedoelde uitsluiting net zo schadelijk kan zijn als opzettelijk pesten. Zijn blessure heeft niet alleen fysieke, maar ook sociale gevolgen. Laten we onderzoeken hoe sociale uitsluiting Alex' zelfbeeld kan beïnvloeden.

1

## Verlies van identiteit

Alex kan worstelen met het verlies van zijn 'atletische' identiteit, wat kan leiden tot verwarring over wie hij is zonder zijn sportieve activiteiten.

2

## Verminderd gevoel van eigenwaarde

Door niet mee te kunnen doen, kan Alex zich minder waardevol voelen binnen zijn vriendengroep, wat zijn algehele zelfvertrouwen aantast.

3

## Sociale angst

De angst om 'vergeten' te worden kan leiden tot verhoogde sociale angst en terughoudendheid om nieuwe contacten te leggen.

4

## Negatief zelfbeeld

Herhaalde ervaringen van uitsluiting kunnen leiden tot een negatief zelfbeeld en het gevoel 'niet goed genoeg' te zijn.





# Strategieën voor Alex om zijn zelfvertrouwen te herwinnen

Het is cruciaal dat we Alex helpen zijn zelfvertrouwen terug te winnen en nieuwe manieren te vinden om zich verbonden te voelen met zijn omgeving. Laten we enkele strategieën verkennen die Alex kunnen helpen zichzelf opnieuw uit te vinden en zijn sociale banden te versterken.

## Nieuwe vaardigheden ontwikkelen

Moedig Alex aan om zijn hersteltijd te gebruiken om nieuwe hobby's of vaardigheden te ontdekken die niet afhankelijk zijn van fysieke activiteit, zoals fotografie of muziek.

## Mindfulness en zelfcompassie

Introduceer Alex aan mindfulnesstechnieken en zelfcompassie-oefeningen om hem te helpen zijn zelfwaarde los te koppelen van zijn fysieke capaciteiten.

## Rolmodel zoeken

Help Alex inspirerende verhalen te vinden van atleten of beroemdheden die tegenslagen hebben overwonnen, om hem perspectief en hoop te bieden.

## Sociale initiatieven nemen

Moedig Alex aan om zelf sociale activiteiten te organiseren die passen bij zijn huidige mogelijkheden, waardoor hij controle herneemt over zijn sociale leven.

# De rol van vrienden bij inclusiviteit

Alex' vrienden spelen een cruciale rol in zijn gevoel van inclusie en eigenwaarde. Door hen bewust te maken van de impact van hun acties, kunnen we een meer ondersteunende omgeving voor Alex creëren. Laten we kijken naar concrete stappen die Alex' vrienden kunnen nemen om inclusiever te zijn.



## Inclusieve planning

Moedig vrienden aan om activiteiten te plannen waarbij Alex kan deelnemen, zelfs met zijn blessure. Dit kan variëren van filmavonden tot bordspelcompetities.



## Open communicatie

Stimuleer Alex' vrienden om regelmatig met hem te praten over hoe hij zich voelt en wat ze kunnen doen om hem te ondersteunen.



## Emotionele steun

Leer de vrienden het belang van emotionele ondersteuning, zoals het tonen van empathie en het bieden van een luisterend oor wanneer Alex dat nodig heeft.



## Teambuilding

Organiseer groepsactiviteiten die de nadruk leggen op samenwerking en inclusie, waarbij ieders unieke bijdrage wordt gewaardeerd.





# Casus 5: Sara's dilemma met chantage en vertrouwen

Sara's situatie benadrukt de complexiteit van vertrouwen en manipulatie in tienerrelaties. Chantage kan verwoestende gevolgen hebben voor vriendschappen en persoonlijke groei. Laten we de potentiële impact van Laura's acties op hun relatie onderzoeken.

1

## Vertrouwensbreuk

Het verraad van Laura kan leiden tot een onmiddellijke breuk in het vertrouwen, wat moeilijk te herstellen is.

2

## Emotionele schade

Sara kan worstelen met gevoelens van angst, schaamte en verraad, wat haar vermogen om toekomstige vriendschappen aan te gaan kan beïnvloeden.

3

## Machtsongelijkheid

De chantage creëert een ongezonde machtsbalans in de relatie, wat kan leiden tot voortdurende manipulatie.

4

## Langdurige gevolgen

Deze ervaring kan Sara's vermogen om anderen te vertrouwen op lange termijn beïnvloeden, wat impact kan hebben op haar sociale en emotionele ontwikkeling.



# Assertieve reacties op chantage

Het is cruciaal dat we Sara leren hoe ze assertief kan reageren op Laura's dreigementen zonder de situatie te escaleren. Door haar te voorzien van de juiste tools en technieken, kunnen we Sara helpen om haar grenzen te bewaken en haar eigenwaarde te behouden.

## Duidelijke communicatie

Leer Sara hoe ze kalm en duidelijk kan uitdrukken dat ze niet zal toegeven aan chantage. Ze kan bijvoorbeeld zeggen: "Ik begrijp dat je mijn hulp wilt, maar ik ga niet ingaan op dreigementen."

## 'Ik-boodschappen' gebruiken

Moedig Sara aan om haar gevoelens te uiten met 'ik-boodschappen', zoals: "Ik voel me gekwetst en teleurgesteld dat je ons vertrouwen op deze manier gebruikt."

## Grenzen stellen

Help Sara om duidelijke grenzen te stellen: "Ik waardeer onze vriendschap, maar ik kan niet toestaan dat je me chanteert. Als dit doorgaat, zal ik hulp moeten zoeken."

## Hulp zoeken

Benadruk dat het oké is om hulp te zoeken bij vertrouwde volwassenen. Sara kan zeggen: "Ik vind deze situatie te moeilijk om alleen te hanteren. Ik ga hierover praten met onze mentor."

# Lessen over vertrouwen en vriendschap

Sara's ervaring biedt waardevolle lessen over de aard van echte vriendschap en het belang van vertrouwen. Door deze situatie te analyseren, kunnen we Sara helpen groeien en wijzer worden in haar toekomstige relaties.

## **Vertrouwen als fundament**

Help Sara inzien dat vertrouwen de basis is van elke gezonde relatie. Bespreek hoe echte vrienden elkaar respecteren en elkaars grenzen waarderen.

Moedig haar aan om kritisch na te denken over de kwaliteiten die ze zoekt in een vriend.

## **Grenzen stellen en respecteren**

Leer Sara het belang van het stellen en respecteren van persoonlijke grenzen. Bespreek hoe ze in de toekomst haar grenzen duidelijk kan communiceren en hoe ze de grenzen van anderen kan herkennen en respecteren.

## **Zelfwaarde en integriteit**

Benadruk dat Sara's zelfwaarde niet afhankelijk zou moeten zijn van het behouden van een vriendschap ten koste van haar integriteit. Moedig haar aan om trouw te blijven aan haar waarden, zelfs als dat betekent dat ze moeilijke beslissingen moet nemen in relaties.



# Rollenspel: Oefenen met assertiviteit

Om de leerlingen praktische vaardigheden te laten ontwikkelen in het omgaan met pestgedrag en moeilijke sociale situaties, is rollenspel een effectieve methode. Laten we een rollenspel opzetten waarin studenten kunnen oefenen met assertieve communicatie en het stellen van grenzen.

1

## Scenario opzetten

Creëer realistische scenario's gebaseerd op de casussen. Bijvoorbeeld, een situatie waarin een student wordt gepest op sociale media of onder druk wordt gezet om mee te doen aan pestgedrag.

2

## Rollen toewijzen

Wijs verschillende rollen toe: de persoon die wordt gepest, de pester, omstanders, en een ondersteunende vriend. Wissel de rollen zodat iedereen verschillende perspectieven ervaart.

3

## Oefenen en reflecteren

Laat studenten de scenario's spelen en experimenteren met verschillende reacties. Pauzeer regelmatig om te reflecteren op wat werkt en wat niet.

4

## Feedback geven

Moedig de klas aan om constructieve feedback te geven. Bespreek alternatieve benaderingen en de mogelijke uitkomsten van verschillende acties.

