**Sociaal emotionele problemen op de middelbare school**

**De druk van school**

Sommige ouders zeggen het hardop: ‘We zijn gelukkig dat het goed gaat op school met onze kinderen. Ze kunnen aardig leren. We zijn vooral zo blij dat ze het naar hun zin hebben. Ze zuchten wel eens over het schoolwerk, maar ze gaan graag naar school. Ze hebben er vrienden en vriendinnen. Het lijkt ons lastig om mee te maken dat een kind een hekel aan school heeft. Dan duren vier, vijf of zes jaar middelbare school wel heel erg lang, voor de jongen of het meisje maar ook voor ons als ouders!’

Zo is het maar net. Hoe zou een jongere zijn dagen moeten doorbrengen als er geen school was? De meeste leerlingen gaan na een vakantie weer met plezier naar de klas. School vormt en leidt op. School vult de tijd op een zinvolle wijze, biedt vriendschappen en gespreksstof. Het is dan een feest als een jongen of meisje er graag naartoe gaat. Dat is iets om God voor te danken.

Intussen legt de school wel druk op de kinderen. Die druk is onvermijdelijk maar is er intussen wel. Het feestgevoel wordt dagelijks bedreigd.

* Een school is een in wezen dictatoriaal *systeem* waarbij iedereen die deel uitmaakt van het systeem de hele dag gedwongen wordt tot bepaalde bezigheden. School verplicht leerlingen voortdurend waar ze wanneer hoe lang waarmee bezig moeten zijn. Een leerling mag alleen van het schoolrooster afwijken als ouders dat vroeg genoeg aanvragen en toestemming daarvoor krijgen. Vervolgens geeft de school nog allerlei werk mee naar huis en dat wordt later gecontroleerd en getoetst. Leerplicht is echt leerplicht. De meeste leerlingen hebben er geen last van. Voor sommige leerlingen valt dat zwaar. Ze komen in opstand of gaan de kantjes er vanaf lopen. Die zouden echt gelukkiger zijn geweest als ze, net als vroeger, op hun twaalfde jaar de heide mochten gaan omspitten. In onze samenleving bestaat die mogelijkheid niet meer. Iedere jongere moet, als het even kan, een diploma halen.[[1]](#footnote-1)
* Wat school vraagt – *goede cijfers halen* – is de volgende factor die druk uitoefent op leerlingen. Ouders kunnen deze spanning trouwens nog opvoeren. (‘Heb je nog cijfers gekregen vandaag? Wat, alweer een onvoldoende? Je moet harder werken, schaam je voor die vier!’) Het schoolsysteem houdt een voortdurende competitie gaande om zo hoog mogelijk te scoren. De meeste leerlingen redden het wel. Voor sommigen is het behalen van goede resultaten zwaar. Voor leerlingen die bepaalde beperkingen ervaren is het soms een ramp. Ze moeten vechten voor voldoendes en krijgen ook nog elke keer teleurstellingen te incasseren. Sommigen moeten verder op een lager schooltype. Daarmee is niets mis, maar school zelf is zo voor sommige leerlingen een bron van faalangst. Wie zelf goed kan of kon leren, beseft dit nauwelijks.
* In de school en vooral in de klas is er ook de *sociale druk*. Middelbare scholieren zijn op zoek naar hun identiteit. Ze zijn geen kind meer – zeggen ze zelf! – en ze zijn ook nog niet volwassen. Ze maken allerlei ontwikkelingen door – lichamelijk, psychisch, moreel, intellectueel, godsdienstig, sociaal – waarbij de ouders steeds minder het oriëntatiepunt zijn. Omdat ze zelf innerlijk ook onzeker zijn richten ze zich op leeftijdgenoten. Afkijken hoort bij pubers. Ze denken wat anderen denken, zeggen wat anderen zeggen en doen wat anderen doen. Ze luisteren naar muziek die in de groep gewaardeerd wordt. Ze kopen een mobieltje waarmee ze scoren in de groep. Als ze daarbij aansluiting ervaren bij de leeftijdgenoten, voelen ze zich prettig. Ze staan intussen wel onder druk: ben ik wel leuk genoeg in de ogen van anderen? Heb ik echte vrienden? Sommigen doen alles om status in de groep te bereiken. Ze doen mee met stoere, gekke en zondige dingen om maar in de smaak te vallen. Sommigen hebben de race bij voorbaat verloren, denken ze. Ze vinden geen aansluiting en gaan hun weg alleen. Leuk is het echter niet om je eenzaam te voelen op school. Nog weer anderen krijgen de groep tegenover zich. Ze worden uitgesloten of gepest. Dan kan de gang naar school een dagelijkse kwelling zijn.

**Als er problemen zijn**

*De ouders van Jorien hebben hun dochter met positieve verwachtingen naar de middelbare school zien gaan. Op de basisschool heeft ze het altijd naar haar zin gehad en goed gepresteerd. Het was wel jammer dat er zo weinig kinderen uit haar oude klas meegingen naar dezelfde middelbare school, in een andere plaats dan waar ze wonen. En van die kinderen is er niet één in haar klas terechtgekomen, omdat ze naar een ander type brugklas gingen. Het gevolg daarvan is dat Jorien vrijwel elke dag alleen naar en van school fietst, twee keer tien kilometer. Zou dat er de oorzaak van zijn dat ze steeds stiller wordt? Ze heeft nooit enthousiaste verhalen over school. Sinds de kerstvakantie gaat het ook bergafwaarts met de cijfers. Andere kinderen hebben dan juist hun draai gevonden op de middelbare school. Jorien niet. Wat zou er toch aan de hand zijn met het meisje?*

Wat doe je als ouders, wanneer je vermoedt dat je kind het moeilijk heeft? In paniek raken is zinloos. Goed observeren, luisteren naar het kind en overleggen met school helpt ouders verder.

1. Goed *observeren* doe je door te letten op de lengte, de breedte, de diepte en de hoogte van het mogelijke probleem. Bij Jorien is dat: stil worden en slechtere cijfers halen.
2. *Lengte*: hoe lang speelt het probleem? Sinds wanneer speelt het? Is het sluipend opgekomen of plotseling? Is het een oud probleem dat terugkeert of een nieuw probleem? De lengte bepaalt mede hoe serieus het probleem is. Als een puber een jaar ruzie maakt met zijn ouders is dat uiteraard ernstiger dan wanneer er pas veertien dagen botsingen zijn. De lengte is soms ook een beetje een geruststelling. Als een jongere al een jaar met iets worstelt en redelijk het hoofd boven water houdt, moet er wel iets aan gedaan worden. Er hoeft echter niet met zwaailicht gereageerd te worden. Dat probleem kan dan ook nog wel een paar weken langer duren zonder dat er een crisis komt. De lengte is tegelijk een indicatie over de taaiheid van een probleem. Als iemand een jaar depressief is, zal hij er ook niet in één dagbehandeling vanaf zijn. Ouders moeten geduld hebben, zelfs als hun kind ondersteuning ontvangt van hulpverleners.
3. *Breedte*: is wat de ouders waarnemen het enige probleem of is het breder? Heeft Jorien vrienden en vriendinnen, op school of buiten school? Zo ja, wat zijn dat dan voor types, plezierig of onplezierig? Is ze overal stil geworden? Hoe is de relatie met haar ouders, broers en zussen? Sluit ze zich thuis op haar kamer op? Ontvlucht ze thuis? Hoe is haar gezondheid? Heeft ze (vage) klachten (buikpijn, hoofdpijn, vaak moe en dergelijke)? Hoe gaat ze doorgaans om met problemen? Als ze praat, is ze dan altijd negatief of ook gewoon gezellig, positief? Zou ze zorgen kunnen hebben over school, maar ook over andere zaken? Kortom: is het schoolprobleem een geïsoleerd probleem en doet Jorien het verder overal goed? Of is dat niet zo? En is het schoolprobleem dat wat de ouders zien – stil worden, slechtere cijfers halen – of is er op school nog meer aan de hand? Het spreekt voor zich: hoe breder de problematiek is, des te ernstiger is zij en des te noodzakelijker moet er overlegd gaan worden op school. Als een probleem op zichzelf staat, moet er soms wel iets aan gedaan worden, maar is er geen reden tot grote zorg.
4. *Diepte*: in welke mate heeft Jorien last van wat er speelt? Hoe diep zit de teleurstelling of pijn? Is ze stil maar verder best gelukkig? Kelderen haar cijfers, maar lacht ze erom (of juist niet)? Ligt ze ’s nachts wakker of slaapt ze als een roos? Raakt het haar zelfbeeld dat ze toch niet zo goed meekomt op de middelbare school als gehoopt? Lijdt ze eronder dat ze meestal alleen moet fietsen of is dat meer een zorg van de ouders dan van haar? Ouders moeten zich bij dit punt echt in hun kind verplaatsen. Zij voelen niet hoe diep de gevoelens zitten. Dat doet alleen hun kind. Zelfs tussen broers en zussen is het verschillend. Het ene kind heeft het er erg moeilijk mee dat vader ziek is en het andere kind houdt zich er nauwelijks mee bezig. De ‘diepte’ heeft ermee te maken of een jongere lekker in zijn vel zit. De puberteit kan iets versterken. Ouders zeggen als een vriendin steeds vaker onaardig doet. ‘Wat geeft het, zoek maar een andere vriendin!’ Voor een puber kan het kwijtraken van een vriendin echter een rámp zijn.
5. *Hoogte*: hoe is de relatie van Jorien met God? Is haar vertrouwen op God haar emotionele vangnet of raakt ze haar vertrouwen op God juist kwijt door de tegenslag op school? Als ouders beweren dat het geloof in God het belangrijkste van het leven is, moeten ze er ook wel serieus mee bezig zijn in de opvoeding. Dan letten ze erop hoe kun kind in voor- en tegenspoed al dan niet bezig is met de dingen van God.
6. Ouders nemen niet alleen dingen waar, maar ze *praten dagelijks* met hun kind. Ze tonen belangstelling voor waar hun kind mee bezig is. De observatie en het gesprek vullen elkaar aan. Samen zijn ze de basis onder de ‘diagnose’: dit is er aan de hand. Ouders kunnen dingen terecht opmerken, maar ook verkeerd zien. Ze kunnen te bezorgd zijn. Dat toetsen ze niet alleen door goed te observeren maar ook door goed te luisteren naar hun kind. ‘Wij vinden dat je steeds stiller wordt, Jorien. Zien we dat goed? Valt het jou zelf ook op?’ In dat gesprek moeten ouders niet alleen over feiten praten maar ook over het gevoel bij de feiten. Dat is nodig om echt contact te hebben met hun kind. Bovendien kunnen ze zonder te praten over het gevoel niet peilen hoe hun kind de dingen beleeft. ‘Je cijfers zakken opmerkelijk sinds de kerstvakantie. Weet je zelf hoe dat kan? Hoe kijk jij er zelf tegenaan?’

Een kind praat alleen met de ouders als het zich veilig voelt. Dat gaat zeker op bij een puber die al zo dikwijls negatieve opmerkingen naar zijn hoofd geslingerd krijgt. Als ouders hun kind boos of verwijtend benaderen, gaat de deur op slot en komt er geen gesprek op gang. Let er maar op: juist als het over school gaat, zijn ouders vaak stellig en verwijtend in plaats van onderzoekend en bereid tot luisteren. Voordat ze naar de feiten en het gevoel van zoon of dochter vragen, roepen ze al: ‘Dit moet nu gauw veranderen, want anders…!’

Bij praten met je kind is het goed als je als ouders ook bidt met je kind, hardop aan tafel, of hardop voor het slapengaan. Samen breng je als ouders en kind je dank en je zorg bij de Heere. Het zou toch vreemd zijn als gelovige ouders bij problemen wel over hulp bij mensen spreken, maat niet over hulp bij de Heere? Ze merken dan ook hoe hun kind dat beleeft. Zo breng je als christelijke ouders zelf de dimensie ‘hoogte’ ter sprake!

1. Als de observatie en het gesprek met je kind er aanleiding toe geven, neem je *contact op met de mentor op school*. Je vertelt dan als ouders je zorgen over je kind. Je kijkt of de mentor die deelt. Vervolgens is de mentor de eerst aangewezen persoon om je kind in de gaten te houden en eventueel persoonlijk te begeleiden. Vaak is dat voldoende. Er kan meer nodig zijn. Als er een goed leerlingenzorgsysteem is op de middelbare school, zijn er achter de mentor leerlingbegeleiders aanwezig om vanuit hun specialisme een leerling extra ondersteuning aan te bieden. Stel dat dat ook niet voldoende soelaas biedt, dan is er altijd nog de mogelijkheid om (in overleg met school) officiële hulpverlening in te schakelen.

Sommige ouders vertellen hun zorgen niet aan een mentor omdat ze bang zijn dat de vuile was van hun gezin buiten komt te hangen. Het komt zelfs voor dat ze hun kind verbieden om over zijn problemen te praten met een leerlingbegeleider. Dat is korte termijn politiek, want problemen komen toch vrijwel altijd in de openbaar­heid. Hoe langer ouders dat uitstellen, des te groter kan de narigheid worden. Dan hebben zij als ouders er soms helemaal geen grip meer op.

De school is geschikt om te werken aan het voorkomen van problemen. Dat heet *preventie*. Daar kunnen lessen en mentoruren voor ingezet worden maar ook persoonlijke gesprekken. De school is, omdat ze daar leerlingen altijd in de gaten houden, in de gelegenheid om eventuele problemen snel te *signaleren*. Omdat leerlingen bekend zijn op school en omdat ze er elke dag moeten zijn, is school ook geschikt om leerlingen die problemen hebben te *begeleiden*. En omdat ze op een grote school een eigen afdeling hebben voor leerlingenzorg en sowieso samenwerken met schoolbegeleidingsdiensten en hulpverleners is de school ook al in staat om leerlingen passend door te *verwijzen*. Elke ouder en elke leerling mag daarvan gebruik maken!

*Welke problemen doen zich voor bij middelbare scholieren?*

In elke klas zitten een paar leerlingen met een tijdelijk probleem en één of twee leerlingen met een langdurig probleem. Dat is een gemiddelde waarneming. Soms zucht een docent over zijn mentorklas: ‘Het lijkt wel of bijna al mijn leerlingen problemen hebben!’ En een collega mentor merkt er in haar klas niets van.

De problemen van middelbare scholieren kun je in de volgende categorieën verdelen.

* *Problemen in de thuissituatie*, zoals ziekte of psychische problemen van gezinsleden. Het kan thuis ook anders zorgelijk zijn: de leerling wordt mishandeld door een familielid, of er is sprake van seksueel misbruik, of alcoholisme domineert de thuissituatie. In de relatiesfeer kan het misgaan: er zijn veel ruzies thuis, ouders gaan scheiden. Er is een ingewikkelde gezinssamenstelling die problemen geeft in (stief- of pleeg)relaties. Er zijn jongeren die weglopen van huis. Vroeg of laat is er in alle huizen sprake van rouw. Pubers maken meestal het eerste nabije overlijden mee in hun leven, meestal van een grootouder. Soms ook van een ouder of broertje of zusje.
* *Ontwikkelingsproblemen*. Denk aan moeilijkheden met de seksuele ontwikkeling. Jongeren ontdekken dat ze homofiel zijn. Ze kunnen soms geen weerstand bieden tegen porno- en seksverslaving. In het algemeen kan er sprake zijn van een moeilijke puberteit waardoor er gedragsproblemen ontstaan, zoals verslavingsgedrag (roken, alcohol, drugs, games). Crimineel gedrag is ook teken van een storing in de ontwikkeling, de morele ontwikkeling gaat dan niet goed. Bij ontwikkelingsproblemen hoort ook dat sommige jongeren niet goed omgaan met gezag en gezagsdragers, zoals docenten. Sommige middelbare scholieren zijn lang kinderlijk en dus kwetsbaar. Anderen zijn vroeg rijp en daardoor ook kwetsbaar.
* *Schoolproblemen*, zoals gepest worden, zich niet thuis voelen op de school, op school geen vrienden hebben. Denk ook aan veelvuldig absent zijn, spijbelen, vroegtijdig de school (willen) verlaten. Sommige leerlingen lijken geen problemen te hebben, maar ze hebben wel een aversie om naar school te gaan. School is voor hen echt een gevangenis.
* *Leerproblemen.* Eerst is er het gewone leerprobleem: school is (te) zwaar voor een leerling omdat hij tegen zijn intellectuele grenzen aanloopt. Dan kan slapeloze nachten opleveren. Je zult maar dolgraag een beroep willen uitoefenen waarvoor je een HAVO-diploma nodig hebt en dat gaat maar niet lukken! Hoe gemotiveerd leerlingen ook zijn, sommigen lopen tegen bijzondere leerproblemen op. Denk aan: chronische concentratieproblemen (hoort bij ADHD), dyslexie (moeite met vlot, begrijpend lezen en zich schriftelijk uitdrukken). Er is ook dyscalculie (moeite met rekenen). Hoogbegaafdheid is soms een zegen, maar soms ook de bron van leerproblemen. Cognitieve faalangst blokkeert een leerling in zijn werken voor school.
* *Ziekte, handicap.* Iedere leerling kan zelf met ziekte te maken krijgen of gehandicapt zijn of worden.
* *Psychische problemen of persoonlijkheidsproblemen.* De meeste leerlingen zitten goed in hun vel. Sommigen zijn depressief, hebben angststoornissen of eetproblemen. Weer anderen zijn meer dan normaal gestrest. ADHD is al genoemd (hersenstorm!). Er zijn ook leerlingen met PDD-NOS (een vorm van autisme)

De rij is niet compleet. Gemeenschappelijk is dat al de genoemde problemen tijdelijk of langdurig een negatief effect hebben op het verblijven op school en het werken voor school. De bovenstaande indeling is te verdedigen, maar tegelijkertijd betrekkelijk. Veel problemen uit verschillende categorieën hangen met elkaar samen. Een moeilijke puber die zijn moeder verliest, kan een alcoholdrinker worden en daardoor leerproblemen krijgen.

Aan enige problemen schenken we nu apart aandacht.

*Spijbelen*

*De moeder van Thea heeft haar dochter op maandagmorgen telefonisch ziek gemeld. Ze had griep. Toen Thea de volgende maandag weer op school kwam, had ze geen briefje van thuis bij zich waarop moest staan op welke dagen ze ziek geweest was. De dag daarop zei ze dat ze het weer vergeten was aan haar moeder te vragen. De afdelingsleider werd ongedul­dig en belde op. Toen viel Thea door de mand. Ze was maar twee dagen ziek thuis geweest. Op woensdag was ze volgens haar moeder weer naar school gegaan. Daar was Thea echter niet geweest en ook op donderdag en vrijdag niet. De afdelingsleider dwong Thea tot biechten. Ze had drie dagen in een naburige grote plaats in een winkelcentrum gezworven. Waarom? Ze wist het zelf niet. Ze vond het in elk geval erg spannend om uit te proberen. Haar ouders waren geschokt toen ze het verhaal hoorden.*

Spijbelen is een typisch schoolprobleem. Spijbelen is echter nooit het probleem zelf. Het is een signaal dat het niet goed gaat met een leerling. Dit heeft consequenties voor de manier waarop we reageren op een spijbelaar. Een leerling dwingen om alle lessen bij te wonen is mogelijk. Een conciërge van school moet dan regelmatig (soms elk uur) controleren of een leerling aanwezig is. Als dat niet zo is, belt hij onmiddellijk naar huis. De meeste spijbelaars hebben daarvan spoedig genoeg en na enige tijd lopen ze weer in het gareel. Het probleem achter het spijbelen is daarmee echter niet opgelost. Dát moet gebeuren. Dat kan faalangst zijn of getreiterd worden of 'overhoop liggen met zichzelf'. Soms heeft spijbelen te maken met verkeerde vrienden. Leerlin­gen maken dan met hen afspraken om onder schooltijd bepaalde activiteiten te ontplooien.

Als ouders met hun spijbelende kind proberen te praten, is het belangrijk dat ze er achter komen wat de oorzaak is. Een paar vriendelijke (geen verwijtende) waarom-vragen achter elkaar kunnen al een verhelderd gesprek op gang brengen.

*‘Waarom heb je gisteren gespijbeld?’*

*‘Ik had geen zin om naar school te gaan!’*

*‘Waarom had je geen zin om naar school te gaan?’*

*‘Nou, er is geen zak aan op school!’*

*‘Waarom vind je er geen zak aan op school?’*

*‘Er is niemand die aardig tegen mij doet!’*

*‘Wat bedoel je daarmee?’*

*‘Alle leraren zaniken tegen mij’*

*‘Wat versta jij onder ‘zaniken’?*

*‘Er is er niet een die iets positiefs tegen me zegt. Iedereen zeurt erover dat ik blijf zitten als ik zo doorga. Dat weet ik ook wel.’*

*‘Wat voel je als die docenten zo tegen je praten?’*

*‘Ik voel me afschuwelijk. Ik voel me afgaan. Ze zeggen eigenlijk hardop waar ik zelf bang voor ben, dat ik een sukkel ben.’*

*‘En jij gaat door te spijbelen nu al die leraren gelijk geven. Je vind het erg dat ze het denken, maar nu ga jij jezelf maar gedragen als een sukkel. Vreemd. Zo raak je nog verder achterop.’*

*‘Ik red het toch niet meer, dan kan ik beter in de stad lopen.’*

*‘Ik noem dat: vluchten voor je problemen. Zou je ook anders kunnen reageren?’*

Spijbelen is: niet meer naar school willen gaan. Het kan nog anders. Er is een variant die we niet ‘spijbelen’ maar ‘schoolverzuim’ noemen. Een leerling wil wel naar school, maar durft niet van huis te gaan. Dat kan weer zo zijn als er thuis problemen zijn. De leerling gaat huilend naar school en gaat na een uurtje met hoofdpijn naar huis en doet dat regelmatig. Dit kan zich bijvoorbeeld voordoen als een ouder thuis ziek op bed ligt, of als ouders huwelijksmoeilijkheden hebben of als er thuis spanningen zijn rondom een gehandicapt broertje. Sommige kinderen van ouders met psychische problemen staan innerlijk zo onder druk dat ze zo min mogelijk van huis gaan. Ze hebben geen contact met leeftijdgenoten. Ze komen laat op school en gaan snel naar huis. Als het ze lukt proberen ze met briefjes en smoesjes zoveel mogelijk uren van school te verzuimen. Ze lopen de hele dag met hun ouder(s) op hun schouders.

Ook aan het schoolverzuim is alleen maar iets te doen, als de achterliggende proble­men met de leerling en de ouders besproken worden.

*Faalangst*

*Jeroen is elke zondagavond van slag. Het hele gezin is dan ontspannen. Er wordt gelezen, naar muziek geluisterd, een spelletje gedaan. Jeroen is echter onrustig. Soms gaat hij naar zijn kamer en zit daar te huilen. Zijn vader of moeder zoeken hem daar dan op en praten met hem, maar ze kunnen hem maar moeilijk kalmeren. Hij is angstig. Hij klaagt over buikpijn. Hij ziet zo op tegen de andere dag! Jeroen gaat het liefst helemaal niet meer naar school. Dat kan niet. Dat weet hij zelf ook wel. Af en toe stopt z’n moeder hem als een kleine jongen lekker in bed. Ze sluit samen met hem de dag af voor Gods aangezicht. Dat geeft wel enige rust. Als vader en moeder na een uur zelf naar bed gaan, ligt Jeroen echter nog steeds wakker.*

Er zijn drie soorten faalangst. In het voorbeeld van Jeroen is duidelijk dat hij bang is en er tegenop ziet om op maandag weer naar school te gaan, maar is open gelaten wat de specifieke reden is. Faalangst is: bang zijn dat je het niet goed doet. ‘Ik kan dat nooit!’ Faalangst heeft altijd met een hoge lat te maken en de beklemmende angst dat die té hoog is. Er zijn drie varianten.

1. *Cognitieve faalangst*: een leerling is bang dat hij niet aan de eisen voldoet wat betreft zijn schoolprestaties. Hij wil goede cijfers halen en is zo bang dat dat niet lukt, dat hij van te voren in paniek raakt. Soms speelt dat bij alle vakken. Soms levert een enkel vak spanningen op en ziet een leerling tegen de donderdag en vrijdag op omdat hij op die dag Duits heeft. Soms valt de cognitieve faalangst samen met examenvrees.
2. *Sociale faalangst:* een leerling met sociale faalangst wil goed overko­men op de klasgenoten en leeft voortdurend in de angst dat dat niet gaat lukken. Hij wil dus goed presteren in de ogen van klasgenoten, maar vreest door hen afgewezen te worden. Dat maakt hem steeds onzekerder.
3. *Motorische faalangst:* een leerling vreest de hoge lat op sportief terrein. Hij voelt zich een onhandige houten klaas en ziet vreselijk op tegen alles wat met sport te maken heeft. Als kind begon hij al te gillen als hij van zijn moeder skates moest uitproberen. Nu nog gilt hij van binnen als hij bedenkt dat hij straks gymnastiek heeft en weer zal afgaan. Hij gaat wel weer vertellen dat hij last van zijn rug heeft en niet kan meedoen.

Sommige leerlingen hebben één soort faalangst. Soms is er sprake van een combinatie. Denk aan het houden van een spreekbeurt. Een leerling is dan bang voor de mislukking (het cijfer) én voor het negatieve commentaar van klasgenoten. De leerling met motorische faalangst voelt zich dikwijls ook mislukt in de ogen van klasgenoten en kan er dan ook tegen op zien om de klas in te gaan bij andere lessen dan gymnastiek. Hij kan tegelijk een uitblinker zijn in de leervakken. Van cognitieve faalangst is dan geen sprake.

Een beetje faalangst is niet slecht. Die stimuleert zelfs om je best te doen. Erge faalangst is verlammend. Leerlingen gaan, als ze die hebben, verkeerd om met de leerstof of met klasgenoten of hun eigen lichaam. Ze gaan zich minderwaardig voelen. Ze raken het zicht kwijt op wat ze wel goed kunnen. Ze verspillen energie door inefficiënt te werken en communiceren.

*Cognitieve faalangst*

Soms steken leerlingen ongezond veel tijd in hun schoolwerk. Dat komt voor bij cognitief faalangstige jongens en meisjes. Zij stellen te hoge eisen aan zichzelf. Ze zijn perfectionistisch. Ze willen alle risico's vermij­den. Daarom leren ze veel stof domweg uit hun hoofd. Ook onnodige details worden in het hoofd gestampt. Dat brengt hen in problemen bij grote hoeveelhe­den leerstof. In de bestude­ring daarvan gaat dan te veel tijd zitten. Ook moeilijke leerstof - waarbij het op inzicht aankomt - kunnen ze op deze manier niet aan. Door de hoge eisen wordt een faalang­stige leerling zenuw­achtig. Hij kijkt zijn huiswerk daarom onnodig vaak na en ziet erg op tegen overhoringen. Als hij die dan krijgt en ter plaatse erg gespannen is, kan hij de leerstof moeilijk vertellen of opschrij­ven. Van de zenuwen maakt hij fouten en dan valt het cijfer tegen. Omdat het cijfer tegenvalt werkt de leerling de volgende keer nog harder om het slechte cijfer te compense­ren. Dan is hij nog weer ietsje zenuw­achtiger. Zo brengt faalangst een leerling in een cirkel van gespannen zijn en hard werken. Intussen stijgt het zelfvertrou­wen niet. Daarvoor is de angst dat het misgaat te groot.

Er zijn ook faalangsti­ge leerlin­gen die uitstekende cijfers halen. Toch zijn ze ongeluk­kig. Ze zijn namelijk altijd bang dat morgen de grote klap komt en die willen ze tot elke prijs vermij­den.

Eén van de bijkomstige problemen van faalangstige leerlingen is dat ze door hun ijver soms te hoog worden ingeschat. Ze hebben niet zoveel inzicht maar dat compenseren ze door hard te werken. Ze zitten bijvoorbeeld op de HAVO, maar zouden eigenlijk beter passen op het VMBO. In de eerste jaren van de middelbare school gaat het dan nog wel goed. Als in de hoogste klassen de hoeveelheid stof toeneemt, evenals de moeilijk­heids­graad, krijgen ze het zwaar en lopen misschien vast.

Iedere leerling heeft weleens faalangst, bijvoor­beeld bij het houden van een voordracht. Examenvrees is ook een bekende vorm van faalangst. Een beetje angst is normaal en niet al te hinderlijk. Sommige leerlingen hebben er echter erge last van. Die hebben een training tegen faalangst nodig. Er zijn scholen die zelf zo'n training aanbie­den. Soms wordt die ook gegeven in een centrum voor maatschappelijke dienstver­lening. Lotgenoten worden dan in een groepje begeleid. Na de training kan een leerling meestal zijn faalangst (een beetje) beter beheersen.

Wat leren de jongens en de meisjes daar? Ze ontdekken dat hun problemen niet stoelen op een angstige werkelijkheid. Ze hebben vooral te maken met hun angstige gedáchten. Ze leren hun doelen niet te hoog te stellen en minder perfectionis­tisch te zijn. Wie per se een negen wil halen, haalt immers door de zenuwen misschien maar een vijf. Wie genoegen neemt met een zes, kan zo rustig nadenken bij de overho­ring, dat een zeven tot de mogelijkheden behoort. Ook leren ze beter in te schatten wanneer ze voldoende gestudeerd hebben, door hoofd- en bijzaken te onderscheiden. Ook is belangrijk dat hun zelfvertrouwen versterkt wordt. Ze hoeven hun huiswerk niet vier keer na te kijken, zelfs in de pauzes in de aula. Ze kunnen tegen zichzelf zeggen: 'Gisteren kende ik de stof. Dan zal ik die nu nog wel kennen. Als ik al een overhoring krijg, kan ik niet meer dan mijn best doen!' Bij het zelfvertrouwen hoort ook dat ze goede resultaten aan zichzelf durven toeschrijven. Faalangstige leerlingen denken, als het resultaat meevalt, dat ze toevallig goed scoren, met als gevolg dat ook goede cijfers niet kalmeren. Een element van een ­training is meestal ook de ontspanningsoefening. Angstige leerlingen zijn dikwijls ook lichamelijk gespannen. Daarvan slapen ze weer slecht. Dus als ze hun spieren en ademhaling leren ontspannen, is ook dat een directe verbetering van de situatie.

Soms is faalangst zo sterk dat een leerling niet meer naar school durft te gaan. Hij of zij spijbelt bij repetities of blijft helemaal thuis. Hoofdpijn of buikpijn zijn daarbij passende klachten. De training tegen faalangst helpt misschien ook niet voldoende. Dan zijn persoonlijke gesprekken met een hulpverlener te overwegen. Een psychotherapeut kan ook praten over de individuele oorzaken van faalangst en de ouders bij de begeleiding betrekken.

Een leerling met faalangst is soms geholpen als hij overstapt naar een lager type van onderwijs. De druk op de ketel neemt dan af. Zelf beschouwt hij of zij dat nogal eens als een afgang. ('Ik heb gefaald op de HAVO.') Bedenk wel dat zo'n overstap nooit voldoende is. Het faalangstige denken zit immers nog in de jongen of het meisje. Dat kan, als er niets aan gedaan wordt, bij nieuwe moeilijkheden weer de kop opsteken.

*Wat kunnen ouders doen?*

Hoe kunnen ouders het beste reageren op een faalangstig kind? In de kern is het: uitkijken dat ze hun kind niet méér gespannen maken dan het al is. Dat kan door geen te hoge eisen te stellen aan hun kind, bijvoorbeeld als het om cijfers gaat. Het is ook belangrijk dat ze hun kind blijven waarderen als de prestaties tegenvallen. Ouderliefde is immers onvoorwaardelijk. Zelfs dit zijn echter geen garanties dat het angstige denken in een kind doorbroken wordt. Daarvoor is soms toch hulp van buitenaf nodig.

We laten even een gesprek aanhoren tussen een vader en zijn faalangstige zoon.

*‘Wat zit je nu nog aan je schoolwerk? Je had allang in je bed moeten liggen!’*

*“Ja maar ik ben bang dat ik een onvoldoende voor Frans haal.’*

*‘Wat een onzin jongen. Frans is makkelijk. Ik haalde er vroeger ook goede cijfers voor.’*

*‘U kent mijn lerares niet. Die rekent heel streng.’*

*‘Hou nou maar op met die smoesjes. Je stopt nu met werken en gaat gewoon naar bed. Jij hebt je rust nodig!’*

Een vader die zo’n gesprek voert met zijn zoon, maakt de faalangst alleen maar erger. Wat is beter?

- je zoon / dochter niet kleineren ('Je stelt je aan!') of negatief beoordelen ('Je hebt zeker weer te weinig geleerd?' )

- niet zonder meer ingrijpen in het studiegedrag ('Vanavond stop je om acht uur met leren!'); dat verhoogt de angst;

- de gevoelens van je kind accepteren in plaats van ontkennen; (Dus niet: 'Ik snap niet dat je daarvoor bang bent!); wel laten inzien dat juist angst werkelijkheid kan worden omdat je van angstig denken alleen maar meer gespannen raakt;

- het angstige denken proberen te verminderen; je zoon / dochter leren denken zonder 'Ik moet! en 'O, wat verschrikke­lijk als..!' Moet het echt? Is het echt zo verschrikkelijk als…?

- samen met je kind haalbare (leer)doelen stellen (dat kan de mentor ook doen);

- je kind helpen bij het overzichtelijk maken van zijn huiswerk (eventueel door te leren werken met ruim opgestelde schema's);

- je kind op afstand helpen bij het schoolwerk; laat hem alles eerst zelf uitzoeken;

- na overhoringen en toetsen je zoon of dochter stimuleren zelf te evalueren waar de dingen goed en fout gingen (dan stijgt het zelfinzicht); daarbij kunnen ze ook gewoon de hulp van docenten vragen;

- letten op voldoende lichamelijke ontspanning;

*Sociale faalangst*

*De mentrix van H4E wordt in de pauze in de schoolgang aangeklampt door twee meisjes uit haar klas. ‘Weet u dat Gwenn in de pauze altijd onvindbaar is? Dat is ons opgevallen de laatste tijd en wij zijn op onderzoek uitgegaan. We zijn er achter gekomen dat ze elke pauze naar de derde verdieping gaat en zich daar opsluit op het toilet. Moeten wij gaan zeggen dat ze van het toilet moet afkomen? Of doet u dat? Naar ons zal ze misschien niet luisteren.’ De mentrix zucht. Ze weet wel dat Gwenn al vanaf de brugklas onzeker is in de groep. Toen ze onlangs nieuwe kleren aan had – helemaal volgens de laatste mode – is ze uitgelachen door klasgenoten. Ze stapte het lokaal in en direct schreeuwde een klasgenoot: ‘Hé, Gwenn, ben je naar de rommelmarkt geweest?’ De mentrix ziet haar nog ineenkrimpen en met een rood hoofd naar haar bank schieten. Ze wordt niet gepest, maar heeft ook geen aansluiting. Hoe kan dat toch?*

Een leerling(e) kan het prettig vinden om op school zomaar de eigen gang te gaan. Hij of zij heeft geen behoefte aan vrienden. Als de afzondering niet al te rigoureus is, hoeven we ons over die jongen of dat meisje geen zorgen te maken.

Het kan ook anders. Een leerling kan er ook onder lijden als hij geen vrienden heeft, zich eenzaam voelen als hij buiten een groep staat. Dat is op school des te vervelen­der, omdat leerlingen immers de hele week met de klas moeten optrekken. Je ziet dat soms op het school­plein of in de aula tijdens pauzes. Veel leerlingen uit één klas staan in een kringetje met elkaar te praten. In een hoekje van de aula, half achter de plantenbak, zit één klasgenoot zichtbaar eenzaam te zijn. Hij durft uit zichzelf niet bij de groep te gaan staan. Hij weet toch niet wat hij zeggen moet. Er is ook niemand die hem uitnodigt om erbij te komen. Het zelfbeeld van een jongen of meisje wordt mede gestempeld door de groep waarin hij of zij zit. Als het contact met de klasgenoten goed is, stijgt het zelfver­trouwen. Als dat slecht is, daalt het zelfver­trouwen. En als het zelfvertrouwen daalt, durven jongelui nog minder uit zichzelf contact te maken met anderen. Sociaal faalangstige jongeren zijn zo bang om afgewezen te worden dat ze zich verlegen opstellen. Zo komen ze ook echt langzaam buiten de klas te staan.

Tegenwoordig heeft het sociale gebeuren ook een digitale verschijningsvorm. Leerlingen die buiten de groep staan, durven vaak wat makkelijker contacten te leggen met klasgenoten via msn of hyves. Sommigen doen daar ook niet aan mee (maar de groepsdruk om dat te doen is wel hoog!). Het oppervlakkige digitale contact leidt in het echte leven echter niet altijd tot verbeteringen in de onderlinge omgang.

Een leerling zal thuis niet zo makkelijk over praten over zijn onzekerheid in de groep. Soms merken de ouders het thuis aan het gedrag van hun zoon of dochter. Die kan thuis ook te onzeker zijn. Of thuis zien ouders dat hun kind aan het einde van een vakantie in paniek raakt, hoofdpijn krijgt, slecht slaapt. School komt er weer aan. Het kan ook omgekeerd te merken zijn. Er zijn sociaal angstige jongens en meisjes die op school verlegen zijn en thuis hun gram halen op kleinere broertjes en zusjes. Die zijn ze wel de baas.

Ouders van een eenzaam geworden scholier vragen zich af of het probleem door de klas veroorzaakt wordt, of door hun eigen kind. Beide is mogelijk, maar meestal is het een wisselwerking. Het kan dat hun zoon in een onplezierige groep zit. Misschien is de jongen er ook nog laat bij gekomen door een verhuizing. Dan is de aansluiting moeilijk. Het is ook mogelijk dat de jongen sociaal angstig is. De kans dat het aan de jongen zelf ligt, is het grootst als hij nergens vrienden onder leeftijdgenoten kan maken, niet op school, niet in de buurt, niet in de kerk, niet op vakantie.

Wat we wel eens vergeten is dat sociale faalangst zich ook kan vermommen. Een leerling die de clown van de klas speelt of zich altijd brutaal voordoet of zelfs een pester is, kan die rol spelen om zijn onzekerheid te verbergen. Deze jongeren vallen niet zo snel door de mand op de middelbare school. In een latere fase is de kans groter dat het masker afvalt.

Is er iets te doen aan de sociale angst van een scholier? De groep veranderen is moeilijk. Toch mag een mentor aan leerlingen wel vragen of ze een onzekere medeleerling erbij willen trekken. Zelfs op christelijke scholen gaat dat niet vanzelf, helaas. Jongeren willen optrekken met leuke mensen en ze vinden een onzekere klasgenoot al gauw ‘stom’.

Een sociaal angstige jongen of meisje kan met een leerlingbege­leider in een groep met lotgenoten stap voor stap enige sociale vaardigheden doornemen. Zoals: hoe reageer je plezierig op andere mensen? Hoe leg je contact met mensen die je niet goed kent? Hoe ga je om met kritiek en complimenten? Hoe kun je initiatieven nemen bij het uitbouwen van contacten? Hoe los je eventuele conflicten op? (Niet boos worden, niet vluchten, maar het gesprek aangaan! Hoe doe je dat dan?) Praten over sociale vaardigheden én ze oefenen in de lotgenotengroep aan de hand van opdrachten, versterkt het leereffect. Vervolgens geeft de leerlingbegeleider oefenopdrachten voor in de klas. Die worden dan weer geëvalueerd in de lotgenotengroep. Wat ging goed en wat ging mis bij het uitvoeren van de opdrachten? Hoe kwam dat? Wat je leer je ervan? Een training in sociale vaardigheden levert niet ineens hechte vriendschappen op. Het gevolg kan wel zijn dat een leerling zich prettiger voelt in de klas. Hij of zij durft meer. Vroeg of laat komen de vriendschappen dan vanzelf.

*Wat kunnen ouders doen?*

Standaard relativeringen van vader of moeder beïnvloeden de gevoelens van de sociaal onzekere jongere nauwelijks. 'Kom op, trek je er niets van aan!’ helpt niets. ‘Ik was vroeger ook verlegen op school’, is dan misschien wat troostrijker. Maar als moeder erbij zegt: ‘en ik heb me er ook doorheen geslagen’ maakt ze het haar kind weer moeilijker. Hij twijfelt of hij zich er doorheen kan slaan.

Laten ouders vooral

- hun zoon of dochter positief benaderen;

- hem / haar helpen niet af te gaan op vermoe­dens van wat andere jongeren over hem / haar denken. Dat werkt verlammend. Zoon of dochter mogen leren om met meer zelfvertrouwen op hun eigen oordeel af te gaan. ‘Ik heb zin om een praatje te maken en dan doe ik dat. Ik merk vanzelf wel hoe de andere reageert’. Vooraf raden hoe de ander reageert maakt alleen maar angstig.

- hun kind helpen de lat niet te hoog te leggen; sociale contacten hoeven niet direct vriendschappen op te leveren; niet iedereen in de klas hoeft hem of haar leuk te vinden. Als je dat wilt bereiken, wordt iedereen onzeker.

- hun zoon of dochter sociaal angstige momenten niet besparen maar ze er juist doorheen helpen en ze evalueren. (Stuur die onzekere zoon maar gewoon op een vakantie met onbekende jongeren van de kerk, ook al durft hij niet.)

- letten op voldoende lichamelijke ontspanning.

Hier volgt nog een kort gesprek tussen moeder en dochter.

*‘Mama, ik ben je bang dat iedereen in de klas mij dom vindt.’*

*‘Wat bedoel je?’*

*‘Iedereen wijst me af. In de brugklas heb ik echt mijn best gedaan om leuk gevonden te worden. Het hielp niks. Nu in de tweede voel ik me alleen.’*

*‘Wijst iedereen je af, iedereen?’*

*‘Nee, er zijn aardige docenten. En in de parallelklas zit een meisje met wie ik wel eens sta te praten in de pauze. En u wijst me ook niet af. Maar mijn klasgenoten…’*

*‘En God, wat denk je, wijst die jou af?’*

Die laatste wending is de verwijzing naar God. Pubers gronden hun zelfvertrouwen in wat leeftijdgenoten van hen vinden. Is het geen taak van de ouders om hen te leren zien dat dat zelfvertrouwen op drijfzand gebouwd is? Het echte zelfvertrouwen is gebaseerd op wie God in Christus is voor zondige mensen. Dat pikken de meeste pubers niet direct op. Zaadjes die ouders strooien zullen mogelijk pas na een winterperiode ontkiemen. Ze mogen wel gestrooid worden!

*Pesten en gepest worden*

*Gert-Jan is een zachtmoedig ventje. Slim is hij ook. Hij heeft nooit gehouden van vechten en stoer doen. Hij is altijd serieus en doet zijn schoolwerk graag. Op de basisschool had hij geen problemen. Hij had vriendjes genoeg. Hij werd ook wel op verjaardagsfeestjes van meisjes gevraagd. Helaas gaat het in de brugklas verkeerd. Andere jongens proberen de stoere puber uit te hangen. Ze verstoren lessen, ze zijn irritant naar medeleerlingen. Gert-Jan doet daaraan niet mee. Sterker nog, als er een jongen uit zijn klas gepest wordt, stuurt hij een mailtje naar alle klasgenoten dat ze daarmee moeten ophouden. Dat mailtje valt zo verkeerd dat de pijlen van de pesters zich steeds vaker op hem gaan richten. Het komt nooit tot lichamelijk pesten. Meestal worden zijn spullen vernield of besmeurd. (Zijn etui ligt bijvoorbeeld in een WC-pot.) Hij wordt vaak uitgescholden en niemand wil meer vriend met hem zijn. ‘Homo! Mietje! Meisje!’ zijn de woorden die hem het meest treffen. Hij wordt er onzeker van en krijgt een hekel aan de klas.*

Nog vervelender is de situatie wanneer een leerling niet alleen sociaal onzeker is, maar ook nog getreiterd wordt. Dat komt vooral voor in de laatste jaren van de basisschool en in de eerste jaren van de middelbare school. Meestal wordt het ruwere pesten minder als leerlingen zo'n vijftien jaar zijn. Dat is in de derde of vierde klas. Als ze elkaar dan nog niet mogen, gaat het pesten over in negeren.

Er zijn veel voorbeelden te geven van getreiter. Een jongen wordt voortdurend bedreigd. ‘Wacht maar, we pakken je wel na schooltijd!’. Slechts een enkele keer wordt de bedreiging uitgevoerd en krijgt hij een trap of klap, maar hij leeft wel voortdurend in angst. Van een meisje worden spullen gestolen en ze moet zich dan vernederen om ze terug te krijgen. Een jongen wordt met kleren en al onder de douche bij de gymzaal gezet. De fiets van een jongen wordt vernield. Een jongen wordt voor de ingang van de school met zijn knieën op een ijzeren voeten-veeg-rooster geduwd. De huisarts mag later de verwonding behandelen. Een meisje wordt onderweg naar school getreiterd door medeleer­lingen. Ze mag niet naast een ander fietsen. Als ze dat toch probeert, wordt ze al rijdend van haar fiets gewerkt. Het is niet te geloven hoe geraffineerd of grof leerlingen kunnen zijn in het pesten van - telkens dezelfde - medeleer­lingen.

Veel leerlingen pesten anderen, op alle scholen. Het meedoen bestaat uit actief pesten en het toelaten dat klasgenoten iemand pesten. Het is een uitzondering als een klasgenoot het durft op te nemen voor de zonde­bok. Zelfs kinderen die een hekel aan het getreiter hebben, houden hun mond en weigeren meestal met de geplaagde medeleer­ling op te trekken. Waarom?

Leerlingen pesten en laten het pesten toe om het risico zo klein mogelijk te maken dat ze zelf gepakt worden. Het is als het spel in het zwembad. Als je bang bent dat je medezwemmer jou onder water duwt, moet je de snelste zijn en hém onder water duwen. Als je hem naar beneden duwt, kom jij omhoog. Zolang iemand een klasgenoot treitert, is hij zelf verzekerd van een veilige positie in de klas. Sterker nog: zijn ster stijgt als hij een ander naar beneden duwt. Daarom ook grijpt een medeleerling niet snel in ten gunste van een zondebok. De kans is veel te groot dat hij zijn positie in de klas verspeelt en daarna ook naar beneden geduwd wordt.

Dader en slachtoffer lijken niet op elkaar. De één is hard, de ander is onzeker. Toch is er tussen hen soms meer verwantschap dan we denken. Daders zijn dikwijls ook onzeker in de groep, alleen camoufleren ze dat achter hun ruwe houding. De dader heeft succes in het veilig stellen van zijn positie. Het slachtoffer slaagt daar niet in. Als een slachtoffer op zijn beurt de kans krijgt om er bovenop te komen, grijpt hij die soms met beide handen aan. Het gebeurt dat een slachtoffer van het pesten zich negatief gaat afreageren op een nieuwe klasgenoot om maar de aandacht van zichzelf af te leiden. Het kan ook dat een slachtoffer van pesten op de basisschool een dader van pesten is op de middelbare school. Het komt ook voor dat een slachtoffer thuis tiranniek is tegen­over broertjes en zusjes. In de klas is hij niet sterk genoeg om anderen naar beneden te drukken. Thuis is hij dat wel. Ook hieruit blijkt dat slachtoffer en dader soms op elkaar lijken.

Wie worden gepest? Dat is niet zwart-wit te zeggen. Er worden leerlingen getreiterd die daartoe geen aanleiding geven. Ze zijn net zo gewoon als alle andere leerlingen en toch kunnen ze niet meekomen met de groep. Bij andere leerlingen is een oorzaak aan te wijzen, meestal zonder dat ze er iets aan kunnen doen. De oorzaak is eigenlijk altijd deze: ze vallen op. Ze zijn stijf. Ze hebben een bepaalde kleur haar. Ze hebben opvallende lichaamskenmerken; ze zijn dik of dun of lang of kort. Ze praten ouwelijk. Ze hebben veel pukkels. Ze lopen achter in de mode. Ze stotteren. Ze zijn als enige van de klas lid van een bijzondere kerkelijke gemeen­schap. Ze stinken. Sommige leerlingen voeden ongewild het getreiter doordat ze dikwijls niet passend reageren op hun medeleerlingen. Ze reageren erg onzeker, angstig, te geprikkeld, erg emotioneel. Dat lokt nieuw getreiter uit.

In onze digitale tijd is er ook sprake van wat genoemd wordt ‘cyberpesten’. Leerlingen zeggen via facebook of de mail gemene dingen tegen elkaar. Ze ‘ontvrienden’ elkaar op facebook of gooien elkaar uit de klassen-app. Op de smartphones vinden digitale moddergevechten plaats. Er worden met een mobieltje foto’s gemaakt van een klasgenoot in een nare situatie, die vervolgens door leerlingen naar elkaar gestuurd worden of op internet geplaatst worden. Jongeren zijn in de digitale wereld keihard voor elkaar, meisjes zijn soms nog gemener dan jongens.

Wat is er door school te doen aan het pesten? Niet veel - veel getreiter onttrekt zich aan de waarne­ming van docenten. Een deel van het gepest vindt ook plaats buiten schooltijden. Het cyberpesten is zelfs iets van het privéleven. Toch kan de school meer dan niets. Ze kan om pesten te helpen voorkomen, bijvoor­beeld in de mentorlessen, aandacht schenken aan omgangsvormen – naastenliefde! - in de klas. Dat kan toegespitst worden op het pesten. Als afronding zouden alle leerlingen een anti-pestprotocol kunnen ondertekenen.

Als er daadwerke­lijk gepest wordt, mag niemand dat negeren en denken dat het vanzelf wel overgaat. Het is goed als ouders aan de bel trekken en als docenten en schoolleiding in actie komen. Als er niet ingegrepen wordt bij pesten, worden groepen of klassen een rechteloze roversbende. De grote monden heersen. Dat mag nooit getolereerd worden. Slachtoffers hebben daarvan namelijk langdurig schadelijke gevolgen.

Het is zinloos om bij die actie daders alleen te straffen. Er moet ook onder vier ogen met ze gesproken worden. Een dader die alleen gestraft wordt, heeft immers de neiging om wraak te nemen op zijn slachtoffer voor de straf. Dan wordt het getreiter dus alleen maar erger. Om dat te helpen voorkomen kunnen ook de ouders van daders betrokken worden bij het oplossen van de problemen. Het is niet effectief om slachtof­fers alleen maar in bescherming te nemen. Ook zij hebben persoonlijke begeleiding nodig. Het slachtoffer zal dikwijls ook moeten veranderen, als hij herhaling van ellende wil voorko­men.

Waarin kan een slachtoffer veranderen? Een leerling kan de mogelijke aanleiding tot het gepest proberen weg te nemen. Dit is ook een punt voor de ouders om in de gaten te houden. Hun kind moet niet onnodig negatief opvallen. Een jongen kan naar de dokter gaan om een goed middel tegen eczeem te vragen. Een meisje kan zich iets vlotter gaan kleden om beter over te komen. Toch is dit dikwijls niet afdoende. Soms moet een leerling ook anders leren reageren op klasgenoten. Dat is een punt voor gesprek tussen de klassenleraar en de leerling. De leerling moet bijvoor­beeld beter leren inschatten wanneer hij irritant gedrag van klasgeno­ten het beste kan negeren, of wanneer hij erom kan lachen of wanneer hij terug moet slaan. Slachtof­fers slaan dikwijls om zich heen als ze beter hadden kunnen lachen. Ze staan zuur-zoet te lachen als ze beter van zich hadden kunnen afbijten.

Het inzicht van een leerling neemt toe op deze punten als hij meer gezond zelfvertrouwen krijgt. Hij mag op een eerlijk manier voor zichzelf op komen. Dat kan hij eventueel leren in een assertiviteitstrai­ning. (Die wordt soms op school gegeven. Die wordt ook aangeboden bij bureaus voor psychische hulpverlening.) Dat gezonde zelfver­trouwen is de verklaring waarom het ene dikke meisje wel geplaagd wordt en het andere niet. Het meisje met zelfvertrouwen kan meestal goed omgaan met (lastige) anderen. Ze is niet zo snel van slag als anderen verve­lend doen. Klasgenoten krijgen op haar geen vat. Zij is en blijft gewoon zichzelf, al wordt ze misschien uitgela­chen om bepaalde dingen. Daarom heeft het voor een groep geen zin om haar te treiteren en wordt een meer onzekere medeleerling gepakt. De leerling met zelfvertrouwen is weerbaar. Slachtoffers van pesten moeten dat nou net leren.

*Wat kunnen ouders doen?*

‘

Even een gespreksfragment:

*‘Ha jongen, hoe was het vandaag op school?’*

*‘Goed hoor.’*

*‘Ben je nog gepest vandaag?’*

*‘Hebt u iets te drinken voor me?’*

*‘Ben je nog gepest vandaag?’*

*‘Nee hoor, niet echt.’*

*‘Wat is er gebeurd?’*

*‘Er is niks gebeurd.’*

*‘Hoe was het bij gym?’*

*‘Gewoon.’*

*‘Dus niet leuk?’*

*‘Ik mocht in geen enkel team meedoen.’*

*‘En toen?’*

*‘Toen heeft de leraar me in een groep geplaatst. Maar ze gaven expres niet één bal aan mij.’*

*‘Zag de docent dat?’*

*‘Nee.’*

*‘Heb je geklaagd?’*

*‘Nee, natuurlijk niet!’*

Ouders kunnen over het pesten praten met hun zoon of dochter. In veel gevallen zal een zoon of dochter aan de ouders niet de volle waarheid vertellen en zelf zeggen dat het wel meevalt. De schaamte voor het gepest worden is te groot. De ouders moeten de pestervaringen eruit trekken. Soms laten ze zich te makkelijk met een kluitje in het riet sturen. Als ouders praten moeten ze niet volstaan met vage bemoedigingen, zoals: 'Je moet er maar om lachen, dan gaat het vanzelf over!'. Dat helpt niet. Ze moeten gewoon de schooldag doornemen en vervelende gebeurtenissen doorspreken. 'Waarom reageerde je zo bang? Had je ook anders kunnen reageren? Wat doe je als dezelfde situatie zich morgen weer voordoet?' Daarvan leert hun kind.

Wat kunnen ouders nog meer doen, als hun zoon of dochter getreiterd wordt?

- thuis voldoende veiligheid bieden aan hun kind, dat zich op school zo bedreigd voelt.

- niet al te beschermend op te treden. Binnen de veilige situatie van het gezin mogen broers en zussen elkaar ook plagen. Dat is vormend.

- niet voor elk akkefietje van hun kind met een ander kind naar school of andere ouders bellen. Het komt er op aan dat ze hun geplaagde kind leren zijn éigen boontjes te doppen.

- hun kind positief blijven benaderen, ook als hij of zij zich thuis afreageert vanwege het pesten; dat sluit niet uit dat ouders die zoon of dochter gewoon corrigeren als dat nodig is.

- het digitale gedrag van hun kinderen in de gaten houden, om hen te controleren (wat doe je wel of niet in digitale contacten) en te beschermen.

- niet te snel om overplaatsing van zoon of dochter naar een andere klas of school vragen. Soms helpt dat, soms niet. In eerste instantie is het altijd verstandiger als een gepeste leerling zijn energie steekt in het leren omgaan met zijn eigen gevoelens en met moeilijke mensen.

*Zorgen voor en bezorgd zijn*

Ouders zorgen voor hun kinderen. Ze nemen zo nodig passende maatregelen om hun kinderen te helpen. Dat is goed, ook bij schoolzaken. Er dreigt altijd het gevaar dat 'zorgen voor' overgaat in 'bezorgd zijn'. Na het lezen van dit hoofdstuk kunnen ouders het gevoel krijgen dat hun kind het op veel momenten van het schoolbestaan moeilijk kan krijgen. Misschien zijn ze ook nog bang dat ze zelf niet goed zullen reageren op hun kind, als het met iets zit. Vergeet dan niet dat verreweg de meeste leerlingen probleemloos de middelbare school door gaan. Ze hebben vreugde in het schoolbestaan vanaf de eerste klas tot en met de laatste. Om nog een belangrijker reden hoeven ouders niet bezorgd te zijn. 'Zijt niet bezorgd voor uw leven..., want uw hemelse Vader weet...' (Matth. 6:19-34). Ouders staan er nooit alleen voor!

1. Het schoolsysteem lijkt nog het meest op het … gevangenissysteem. (Denk aan de grap: ‘Wat is het verschil tussen een school en een gevangenis? Het telefoonnummer’.) Die klacht van leerlingen is overdreven, maar er zit een kern van waarheid in. School ‘beschikt’ over tijd en werk van leerlingen. Van elke willekeurige leerling kunt u bijvoorbeeld ’s morgens om 11.00 snel weten waar die zich bevindt en wat hij doet. Net als bij een gevangene. Zo functioneert een systeem. [↑](#footnote-ref-1)