

## Adviezen voor ouders en scholen

### Het Cyclic Process Model

Gepeste jongeren kunnen zich boos en gefrustreerd voelen. Om met deze woede en frustratie om te gaan, voelen deze jongeren zich aangetrokken tot media waarin asociaal gedrag vertoond wordt (zoals vloeken, geweld, vandalisme, drugsgebruik). Jongeren die vaak naar dit type media-inhoud kijken, zijn meer geneigd te cyberpesten dan jongeren die niet vaak naar deze media-inhoud kijken. Gestimuleerd door hun woede en mediagebruik hebben gepeste jongeren daarom een verhoogde kans om zelf te gaan cyberpesten. Deze jongeren komen in een vicieuze cirkel terecht, aangezien cyberpesters vaak vervolgens zelf slachtoffer worden van pestgedrag. We noemen dit het *Cyclic Process Model* van gepest worden, gaan cyberpesten, en vervolgens weer gepest worden. In dit kader geven wij ouders en opleiders tips om te voorkomen dat deze processen plaatsvinden.

### Slachtoffers van pesten kunnen zelf cyberpesters worden

Slachtoffers van pestgedrag (zowel online als offline) zijn geneigd zelf cyberpesters te worden.

#### **Advies aan ouders:**

Sinds 2014 zijn Nederlandse scholen (zowel basisscholen als middelbare scholen) verplicht om een plan van aanpak te hebben tegen pesten.<sup>1</sup> Zorg dat u op de hoogte bent van het anti-pestplan dat de school van uw kind hanteert. Probeer daarnaast goed contact met uw kind te onderhouden; als uw kind dan gepest wordt, zal hij/zij eerder vertellen wat er aan de hand is als hij/zij zich bij u veilig en gehoord voelt.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> De brief van Staatssecretaris van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, Sander Dekker, kan hier gevonden worden: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veilig-leren-en-werken-in-het-onderwijs/documenten/kamerstukken/2014/10/03/brief-over-plan-van-aankan-tegen-pesten-n-a-v-motie-bergkamp-van-der-burg>

<sup>2</sup> Voor tips over wat u kunt doen als uw kind gecyberpeest wordt, zie <http://cyberbullying.us/tips-for-parents-when-your-child-is-cyberbullied.pdf> door Sameer Hinduja en Justin Patchin (2015)

**Advies aan scholen:**

Zoek een anti-pest programma dat het best bij uw school past. Zo wordt op dit moment de effectiviteit van meerdere Nederlandse anti-pest programma's getest.<sup>3</sup> Daarnaast is het van belang om een positief schoolklimaat te waarborgen, waarin zowel leerlingen als docenten zich positief voelen over hun school. Onderzoek toont aan dat een positief schoolklimaat kan leiden tot een afname van cyberpesten.<sup>4</sup> Sommige scholen leiden één of meerdere leden van hun staf op tot anti-pest-coach, met wie leerlingen kunnen praten als ze gepest worden.

**Woede en frustratie kan cyberpesten stimuleren**

Eén verklaring voor de relatie tussen gepest worden en gaan cyberpesten is woede en frustratie: gepest worden stimuleert woede, en woede is één van de belangrijkste redenen waarom jongeren gaan cyberpesten. Het effect van woede op cyberpestgedrag is vooral aanwezig bij jongeren die op een negatieve manier omgaan met hun woede, bijvoorbeeld doordat zij anderen of zichzelf de schuld te geven, continu denken aan hoe erg de situatie is, of aan niks anders meer kunnen denken. Dit onderzoek toonde aan dat deze jongeren meer cyberpesten dan jongeren die op een positieve manier met hun woede omgaan, zoals de situatie accepteren, bedenken wat geleerd kan worden van de situatie, of de situatie proberen te relativeren.

---

<sup>3</sup> Op deze website ziet u welke programma's getest worden: <http://www.nro.nl/aanvullend-onderzoek-naar-anti-pestprogrammas-van-start/>

<sup>4</sup> Voor praktische tips over hoe u een positief schoolklimaat kunt bevorderen, zie "School Climate 2.0. Preventing Cyberbullying and Sexting One Classroom at a Time" door Sameer Hinduja en Justin Patchin (2012).

***Advies aan ouders en scholen:***

Het is belangrijk om jongeren te leren hoe ze op een constructieve manier met onplezierige emoties, zoals woede en frustratie, om kunnen gaan. Ontmoedig jongeren om zichzelf of anderen de schuld te geven van de situatie of continu te denken aan hoe erg de situatie is. Stimuleer hen daarentegen om op een positieve wijze met hun woede om te gaan, zodat ze minder risico lopen om zelf te gaan cyberpesten. Zo bestaan er bijvoorbeeld cursussen mindfulness voor kinderen en jongeren, waarin hen geleerd wordt op een gezonde manier met hun emoties om te gaan.<sup>5</sup> In een pilotstudie die in september 2016 van start gaat, zullen we onderzoeken of mindfulness-technieken inderdaad kunnen helpen om jongeren beter met hun woede om te laten gaan en of dit vervolgens leidt tot een afname in cyberpesten.

**Het kijken naar media waarin asociaal gedrag vertoond wordt, kan cyberpesten stimuleren**

Als een jongere vaak naar media kijkt waarin asociaal of risicogedrag vertoond wordt, dan kan dit leiden tot een toename in cyberpesten. Bij media waarin asociaal of risicogedrag wordt vertoond kan men denken aan media waarin mensen vloeken, geweld plegen, roddelen, drugs of (veel) alcohol gebruiken, vandalisme plegen, et cetera. Het kijken naar asociaal gedrag kan het vertonen van asociaal gedrag aanmoedigen.

---

<sup>5</sup> Zie bijvoorbeeld: <http://www.elinesnel.com/>

***Advies aan ouders en scholen:***

Uw kind verbieden om naar bepaalde media-inhoud te kijken, is waarschijnlijk geen geschikte oplossing. Media waarin asociaal gedrag vertoond wordt, is tegenwoordig overal te zien en jongeren zullen er hoe dan ook op de één of andere manier aan blootgesteld worden. Daarom denken wij dat het niet zinvol is om het bekijken van dergelijke media te verbieden, maar is het vooral belangrijk om jongeren te leren hoe media hun gedrag kan beïnvloeden. Zo ervaren sommige jongeren wanneer ze boos en gefrustreerd zijn een grotere aantrekkingskracht voor dit type media-inhoud. Sommige boze jongeren denken bijvoorbeeld dat het spelen van een gewelddadig videospel hen helpt om hun woede kwijt te raken. Onderzoek toont echter het tegenovergestelde aan: blootstelling aan dit soort media verhoogt juist de woede.<sup>6</sup> Het kijken naar media waarin asociaal of risicogedrag vertoond wordt, hoeft niet altijd schadelijk te zijn, maar jongeren moeten zich wel bewust zijn van de gevolgen die deze media-inhoud kan hebben op hun gedrag. Als u bijvoorbeeld ziet dat uw zoon of dochter vaak boos of agressief is, kan het helpen om eens met uw kind te bespreken welke programma's/filmpjes uw kind kijkt, welke spellen hij/zij speelt, et cetera.

---

<sup>6</sup> Zie bijvoorbeeld: Bushman, B. J., & Whitaker, J. L. (2010). Like a magnet: Catharsis beliefs attract angry people to violent video games. *Psychological Science*, 21(6), 790-792. doi: 10.1177/0956797610369494