

# Oog hebben voor elkaar en elkaar waarderen

Peter Ruit, Lennart Visser en Fred Korthagen

Pesten op school staat in de belangstelling, vooral door de recent gebleken verschrikkelijke gevolgen die het kan hebben. Deze belangstelling en het gesprek dat dit oproept is zinvol. Gepest worden is heel ingrijpend en kan levenslang negatieve gevolgen hebben. Maar wat doe je er nu tegen, want ondanks de aandacht die pesten gekregen heeft in de achterliggende jaren, blijkt het pestprobleem nog steeds voor te komen. Is de oplossing gelegen in het volgen van 'verplichte' cursussen, zoals voorgesteld wordt door de overheid? Moeten we het pestgedrag aanpakken of zou er toch iets anders kunnen gebeuren?

## Pesten

Volgens cijfers van het Fonds Psychische gezondheid (2010) is pesten een veelvoorkomend probleem. Ongeveer acht procent van de kinderen op de basisschool wordt minstens een keer per week gepest. In het voortgezet onderwijs is dit twee procent. In totaal gaat het om ongeveer 350.000 kinderen.

De slachtoffers van pesten kunnen psychische gevolgen ervaren, zoals angst en onzekerheid. Ze hebben moeite met het leggen van contacten en zijn onzeker en wantrouwend in vriendschappen. Gebrek aan zelfvertrouwen, negatief naar zichzelf kijken en eenzaamheid komt veel voor bij gepeste kinderen. Soms worden slachtoffers zelf pester, omdat ze niet weten hoe ze op een gewone manier met anderen om moeten gaan.

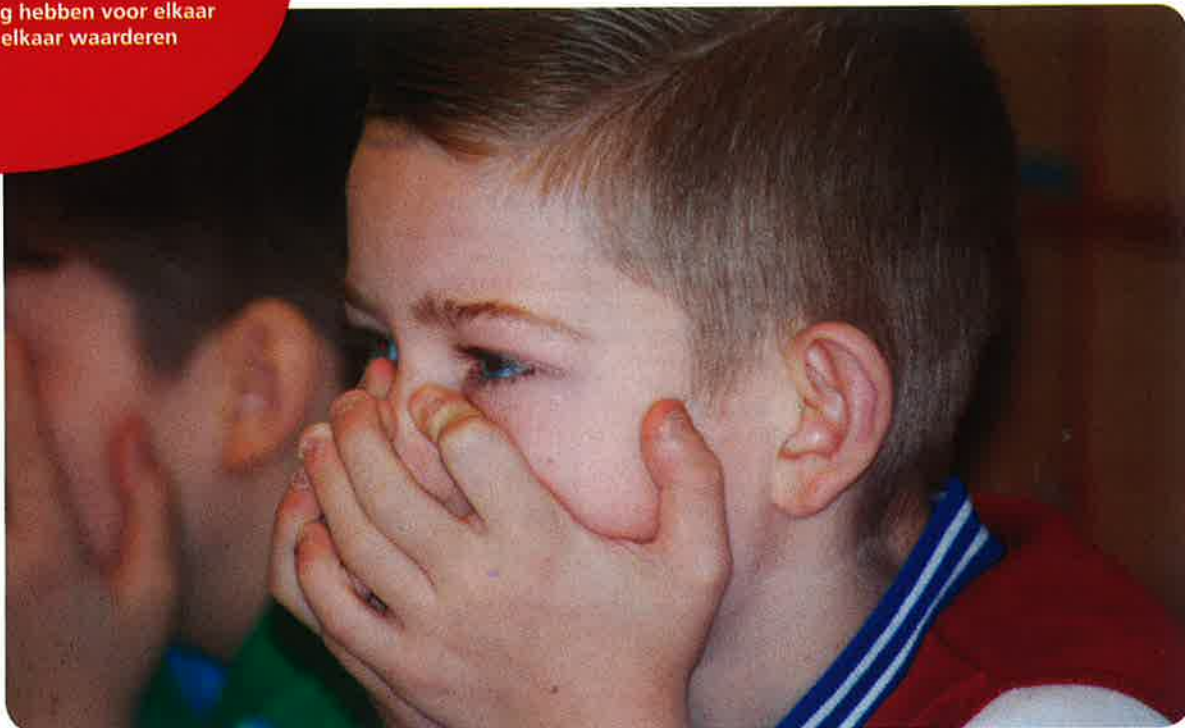
Om te leren omgaan met pesten zijn er allerlei aanpakken beschikbaar. In het uiterste geval worden kinderen zelfs van school gestuurd of wordt er aangifte gedaan tegen de pester. Wij denken dat de inzichten van de positieve psychologie ons kunnen helpen om pesten te voorkomen.

Leuk om vriendelijk te zijn, iets aardigs te zeggen en te doen. Dat vind ik superleuk. Ik help vaak kinderen en die worden er blij van en dan word ik er zelf ook wel blij van.

## Positieve psychologie

Sinds eind jaren '90 van de vorige eeuw is er een nieuwe stroming in de psychologie die zich vooral richt op het welbevinden van volwassenen en jongeren. Ze focust daarbij niet op wat er allemaal fout gaat om dat vervolgens te diagnosticeren en te behandelen, maar de onderzoekers van deze stroming vragen aandacht voor datgene wat wel goed gaat en waardoor dat komt. De boodschap van de positieve psychologie is dat we ons niet alleen moeten richten op dat wat er mis gaat. Psychologie is niet alleen de studie naar ziekte en zwakte, maar ook van kracht en deugden. De behandeling mag niet alleen gericht zijn op wat er mis gaat,





maar ook op wat er goed gaat om vervolgens dat wat goed gaat juist uit te bouwen. In deze zoektocht naar wat het beste is, gaat de positieve psychologie niet uit van wensdenken of zelfbedrog, maar in plaats daarvan probeert zij die wetenschappelijke methode te kiezen die het beste de unieke menselijke problemen in al haar complexiteit het hoofd kan bieden (Seligman, 2002). Kenmerkend voor de positieve psychologie is dat men stelt dat het voortbouwen op en uitbreiden van persoonlijke kwaliteiten positieve emoties genereert, wat creativiteit oplevert en hogere motivatie. Fredrickson (2004) spreekt, wanneer zij het heeft over positieve emoties, over het *broaden-and-build-model*. Het aandacht geven aan positieve emoties blijkt het creatieve denken te verbreden en de persoonlijke mogelijkheden uit te bouwen. Park en Petersen (2009) hebben vastgesteld dat het bevestigen van persoonlijke eigenschappen (ook wel kernkwaliteiten genoemd) en deze verder tot ontplooiing laten komen, een sterk positieve invloed heeft op welbevinden.

Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot het wezen oftewel de kern van de persoon behoren. Kernkwaliteiten 'kleuren' een mens; het is de specifieke sterkte waar we bij iemand direct aan denken. Met onze kernkwaliteiten kunnen we uiting geven aan wie we zijn (Ofman, 2010).

#### Onderzoek

Naar aanleiding van empirisch onderzoek (Ruit en Korthagen, 2013) in het basisonderwijs blijkt dat het goed is om het welbevinden van kinderen te bevorderen, door bij kinderen meer aandacht te besteden aan het bevestigen van kinderen in wie ze zijn, door hun kernkwaliteiten te benoemen. Kernkwaliteiten zijn onze sterke persoonlijke eigenschappen waardoor je als

persoon te herkennen bent (Ofman, 2010). Voorbeelden zijn: vriendelijkheid, dapperheid, leergierigheid, zorgzaamheid, enthousiasme en doorzettingsvermogen. Uit dit onderzoek van Ruit en Korthagen (2013) blijkt dat het gevoel van welbevinden bij kinderen toeneemt als ze zich bewust worden van hun kernkwaliteiten, deze gebruiken en ze ook leren zien bij anderen. Zo schrijft een meisje in haar logboek: 'Ik heb een praatje gemaakt met een gehandicapt meisje. Ze liep bijna huppelend naar huis. Het gaf mij een fijn gevoel.'

Opvallend is dat kinderen bij het werken met kernkwaliteiten waarderend naar elkaar gaan kijken en niet meer be- of veroordelend. Zo zegt een ander kind: 'Ik heb de hele week mijn best gedaan (hij verwijst naar het inzetten van de kernkwaliteit) en ik vond het heel leuk, ik heb er veel van geleerd. Ik vond ook dat anderen hun kernkwaliteit goed hebben ingezet en zo leer je elkaar ook beter kennen.'

Dat kinderen elkaar positief gaan ondersteunen blijkt uit vele voorbeelden. Wanneer Jan iets niet durft bij bewegingsonderwijs zegt een ander: 'Jan, jij bent toch dapper? Dan doe je het toch gewoon?' Waarop Jan vol zelfvertrouwen een prachtige steunzwaai op de trapeze in de ringen laat zien.

#### Pedagogisch klimaat

Ondanks dat het onderzoek van Ruit en Korthagen (2013) niet specifiek gericht is op het pestgedrag, zijn er aanwijzingen dat het werken met kernkwaliteiten het pedagogisch klimaat in de groep bevordert en het pestgedrag doet afnemen of voorkomt. Groepsleiders die een training hebben gevolgd om te leren hoe je kinderen kunt waarderen in wie ze zijn, reageren enthousiast. Zij gaan nu heel anders om met pestgedrag dan voorheen. Zij bevestigen het kind in een kernkwaliteit die sterk waarneembaar is en hierdoor krijgt het kind meer zelfvertrouwen en durft het goed voor zichzelf op te



komen in een situatie waarin het zich buitengesloten voelt. Een directeur van een basisschool vertelde dat sinds het hele team getraind is in het werken met kernkwaliteiten bij kinderen er bijna geen 'gedoe' meer is op het schoolplein.

Dat de sfeer verbetert, beschrijft een groepsleider die met zijn team een training over het werken met kernkwaliteiten gevolgd heeft, in een interview in het CNV Schooljournaal (2013). 'Ik ben vriendelijk,' zegt de elfjarige Jasper, nadat hij de kernkwaliteitentest had ingevuld. 'Ik was me daar niet van bewust. Maar toen ik na de test een vraag van een klasgenoot beantwoordde, dacht ik: 'Het klopt! Wat een aardig antwoord, ik ben best vriendelijk.' Na de training is de sfeer in zijn groep verbeterd, omdat ze elkaar beter kennen, oordelen ze minder over elkaar. Pestkoppen zien nu ook dat ieder mens een kwaliteit heeft.

#### **De praktijk**

Moeten we in het onderwijs het roer niet omgooien door meer het accent te leggen op preventie dan op behandelen? We zijn tot nu toe erg gefocust op wat er allemaal fout gaat. De overheid versterkt dit denken en handelen door vooral te focussen op wat er mis is op een school, als de leerprestaties naar hun maatstaven achterblijven. Deze manier van kijken kunnen kinderen onbewust overnemen en daardoor vooral gericht zijn op wat andere kinderen niet kunnen en waarin ze anders zijn. Het waarderen van elkaar in de gaven en talenten die kinderen gekregen hebben, geeft een verbetering van het pedagogisch klimaat. De groepsleider moet hierin het voortouw nemen door een voorbeeldfunctie te vervullen. Hij zal moeten leren vooral te kijken naar kinderen in wat hij waardeert en dit te benoemen in termen van kernkwaliteiten. Niet alleen zeggen 'Goed gedaan', maar aangeven wat er goed gedaan is door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik weet hoe lastig jij deze sommen vindt, maar vanmorgen heb je heel goed e best gedaan, je bent een echte doorzetter.'

Daarnaast werkt het heel krachtig, als je kinderen leert bij elkaar kernkwaliteiten te herkennen en die te benoemen. Daarom denken wij dat het een goede aanpak is om kinderen zich bewust te laten worden van hun talenten (kernkwaliteiten) en deze te gebruiken, maar ook die bij anderen te waarderen. Waardering van jezelf en de ander geeft betekenis aan het leven. Pestgedrag kan zo worden voorkomen in plaats van het pestgedrag achteraf te moeten aanpakken. '†

*Peter Ruit en Lennart Visser zijn lerarenopleider en PhD student, Driestar Hogeschool, p.ruit@driestar-educatief.nl en L.B.visser@driestar-educatief.nl  
Fred Korthagen is emeritus-hoogleraar Universiteit Utrecht, www.korthagen.nl.*

*Fotografie: Felix Meijer*

#### **Literatuur**

- Fonds Psychische gezondheid (2013). Pesten bij kinderen en volwassenen: Als plagen uit de hand loopt. Amersfoort
- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367–1377.
- Keunen, B. (2013). Focus op kernkwaliteiten haalt positieve eigenschappen leerlingen naar boven. *CNV Schooljournaal*, 2013, p. 34-35.
- Ofman, D. (2010). *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Utrecht: Kosmos Uitgevers B.V.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, volume X, no. 4.
- Ruit, P. & Korthagen, F.A.J. (2013). Developing core qualities in young students. In F.A.J. Korthagen, Y.M. Kim, & W.L. Greene, *Teaching and Learning from Within: A Core Reflection Approach to Quality and Inspiration in Education* (pp. 131-147). New York/London: Routledge.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C.J. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 3-12). New York: Oxford University Press.