

5. Relatie met klasgenoten



Leerlingen ervaren de school als een onveilige en **onplezierige omgeving** omdat er veel conflicten zijn tussen leerlingen, er gepest wordt en leerlingen worden **buitengesloten** of **geen aansluiting** vinden.

Daarnaast kunnen sociale normen een negatieve invloed hebben op de houding ten opzichte van school, de aanwezigheid op school en op het mentaal welbevinden van leerlingen (school wordt bijvoorbeeld **als onbelangrijk gezien**, of er ligt juist **teveel nadruk** op het halen van hoge cijfers). Er is sprake van **groepsdruk** en leerlingen zijn gevoelig voor de invloed van **negatief gedrag** van andere leerlingen.



Leerlingen voelen zich **prettig en veilig** op school, de relaties tussen leerlingen onderling zijn positief en leerlingen steunen elkaar.

Er zijn **weinig conflicten** tussen leerlingen, er is weinig pestgedrag en er heerst een groepsgevoel in de klas. Er heerst een positieve houding ten opzichte van school en leerlingen **motiveren elkaar** om zich in te zetten en **aanwezig** te zijn op school.



Tip: kies niet alleen voor losse acties en interventies. Zet in op alle lagen in en om de school en met verschillende acties en interventies die op elkaar aansluiten. Denk na over verbinding en een blijvende inzet voor de toekomst. Zie ook het [stappenplan](#) 'Werken aan welbevinden'.

Aanbevelingen

5.1 Investeer in een positief, **inclusief en veilig** (school/groep)klimaat. Definieer en communiceer een anti-pestbeleid en draag dit zichtbaar en actief uit.

Inspiratie uit de praktijk

"In sommige klassen is er nog niet het gevoel van veiligheid om dingen open te bespreken of delen. In die klassen worden dan klassentrainingen over basisveiligheid en basisrust gegeven. Pas als dat er is kun je je op andere programma's gaan richten. Als die basisveiligheid er nog niet is, dan komt dat niet aan of niet binnen."



Interventies

JOIN us

Aandacht voor groepsdynamiek en het creëren van een hechte klas om pesten te voorkomen. Door interactieve spellen leren leerlingen samenwerken, elkaar vertrouwen en verantwoordelijkheid te nemen over groepsnormen.

Naar interventie.

Leefstijl

In vier lesthema's wordt aandacht besteed aan de groepssfeer, communicatie en omgaan met gevoelens. Opdrachten helpen leerlingen bewust te worden van groepsdynamiek en hoe zij hier positief aan kunnen bijdragen.

Naar interventie.

Kanjertraining

Geeft leerlingen inzicht in hun sociale gedrag door middel van wekelijkse lessen. Door feedbackoefeningen, vertrouwensoefeningen en rollenspellen oefenen leerlingen met hun sociale vaardigheden om een veilig schoolklimaat te realiseren.

Naar interventie.

Schooljudo

Vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en plezier staan centraal. De trainer die de interventie uitvoert let op de groepsdynamiek en signaleert eventueel pestgedrag zodat hierop kan worden ingespeeld.

Naar interventie.

Meidenvenijn is niet fijn!

Door een lessenreeks van 4 lesblokken wordt gefocust op het verminderen en bespreken van pestgedrag onder meisjes van 9 t/m 15 jaar door aandacht te besteden aan groepsdynamiek.

Naar interventie.

**interventies gericht op de groep & individu. Zie voor schoolbrede aanpak schoolklimaat > domein 2, aanbeveling 2.2*

Inspiratie uit de praktijk

"In de brugklas hebben we een buddy-systeem waarbij iedere leerling is gekoppeld aan een andere leerling. Dan hou je elkaar op de hoogte en in de gaten. Daarnaast hebben we tutores. Twee havo-4 leerlingen zijn dan bij een brugklas betrokken. Dit zijn een soort tussenpersonen: sommige dingen bespreek je liever niet met de mentor maar vertel je misschien wel tegen zo'n medeleerling."



Interventies

Levensvaardigheden

Om pro-sociaal gedrag onder leerlingen te bevorderen wordt door middel van lessen en oefeningen gewerkt aan het versterken van sociale vaardigheden, zoals helder communiceren, conflictoplossing, impulscontrole en samenwerking.

Naar interventie.

Leefstijl

Leefstijl is een doorlopend sociale vaardigheidsprogramma, waarin leerlingen onder verschillende sociale thema's door het volgen van lessen en uitvoeren van oefeningen leren luisteren, empathisch reageren en gevoelens uiten.

Naar interventie.

Kanjertraining

Leerlingen versterken hun sociale vaardigheden door er klassikaal mee te oefenen. Thema's als jezelf voorstellen, aardige dingen zeggen, nee zeggen, belangstelling tonen, vertrouwen, kritiek geven en zelfbeheersing komen aan bod.

Naar interventie.

Schooljudo

Judo biedt naast fysieke inspanning ook de mogelijkheid om sociaal-emotionele vaardigheden te versterken. De leerlingen leren reflecteren op eigen gedrag, conflicthantering en het vergroten van eigen weerbaarheid en zelfvertrouwen.

Naar interventie.

Aggression Replacement Training

Groepsinterventie voor agressieve/delinquente jongeren gericht op het aanleren van prosociaal gedrag, vaardigheden om negatieve peer interacties en sociale problemen te voorkomen en vermijden.

Naar interventie.

**dit is een selectie van interventies die ingrijpen op sociale vaardigheden. Er is gekozen voor interventies met de hoofdfocus "sociale vaardigheden"*

5.3 Maak jongeren bewust van **groepsdruk en sociale normen** en bied hen handvatten om daarmee om te gaan en de regie over hun eigen leven te nemen.

Inspiratie uit de praktijk

Deze aanbeveling heeft geen bijbehorende inspiratie uit de praktijk.



Interventies

JOIN us

Door te leren over groepsnormen en -waarden en te oefenen met het herkennen, aangeven en accepteren van grenzen wordt gewerkt aan bewustzijn van groepsdruk en eigenaarschap van leerlingen.

Naar interventie.

Je brein de baas

'Gelukkig in de groep' brengt leerlingen (zelf)kennis bij over de omgang met leeftijdsgenoten. Door opdrachten leren zij over groepsdruk en conflicten en hoe zij hun handelingsperspectief in groepsverband kunnen versterken.

Naar interventie.

LEGSpedition

De modules Risicogedrag en Weerbaarheid geven inzicht in groepsdruk en eigen kwetsbaarheid. Leerlingen leren 'nee' zeggen door te oefenen met spel, kennisquizen, films, uitleg en het klassikaal delen van ervaringen.

Naar interventie.

Aggression Replacement Training

Groepsinterventie voor agressieve/delinquente jongeren waarbij er aandacht is voor het omgaan met groepsdruk en het vermijden van negatieve peer interacties.

Naar interventie.

5.4 Bied mogelijkheden voor **samenwerkend leren**.

Inspiratie uit de praktijk

"Dit schooljaar is er veel aandacht besteed aan groepsvorming. Met de NPO-gelden is ingezet op groepsvorming en het creëren van een 'wij-gevoel' door activiteiten voor alle klassen te organiseren, met name in het begin van het schooljaar. Elke jaarlaag heeft zelf nagedacht over activiteiten en de projectleider NPO-gelden heeft meegedacht. Het is door de leerlingen als heel prettig ervaren."

Interventies

Deze aanbeveling heeft geen bijbehorende interventies.

Wegwijzer Mentaal Kapitaal

Deze pdf komt van de online Wegwijzer Mentaal Kapitaal (www.wegwijzermentaalkapitaal.nl). De Wegwijzer geeft aanbevelingen voor de aanpak van schoolstress, prestatiedruk en schoolverzuim, op basis van 8 domeinen.

Wetenschappelijke onderbouwing

Deze wegwijzer is tot stand gekomen door een langlopende studie naar stress, prestatiedruk en schoolverzuim bij jongeren in het voortgezet onderwijs. Alle aanbevelingen zijn voortgekomen uit literatuurstudies, resultaten van interviews en focusgroepen. Meer informatie over dit onderzoek is [hier](#) te vinden.

Geselecteerde interventies

Deze wegwijzer wordt up-to-date gehouden met betrekking tot de ontwikkeling en onderzoek naar nieuwe interventies. De huidige interventies zijn geselecteerd uit de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en de [Gezonde School](#) databank. We hebben gekozen voor interventies met erkenningsniveau "goed onderbouwd/beschreven" en "effectief".

De beschrijving van de interventies is toegespitst op het gebruiksgemak van deze wegwijzer. Dit betekent dat de beschrijving van werkzame elementen vaak incompleet is en per aanbeveling kan variëren. Dit is afhankelijk van het werkzame element in de interventie en de aansluiting bij de aanbeveling.