



WWW.PESTWEB.NL

## DO'S EN DON'TS VOOR OUDERS

Kinderen en jongeren willen je hulp, als je maar (niet) ...

**Wat kinderen zeggen over pesten**



Kinderen gaan over het algemeen het liefst met hun probleem naar hun ouders. Vooral om hun verhaal kwijt te kunnen. En vaak ook omdat ze hulp willen. Kinderen weten zelf heel goed wat ze willen dat je wel of juist niet doet. Praat erover met je kind. Pas dan is hulp ook echt hulp voor ze.

*"MAMA EN PAPA LUISTEREN NIET"*

*"Mijn mama heeft het meteen gezegd tegen de meester en nu moet ik morgen al met hem gaan praten. Ik wil eigenlijk niet, maar ik moet." (Amber, 10 jaar)*

**Niet doen:** Te snel handelen

**Wel doen:** Vertelt je kind je dat het gepest wordt? Laat het op een veilig moment zijn verhaal doen en luister vooral. Kom niet meteen met 'goede raad'.

Maak duidelijk dat je mee zoekt naar een oplossing. Hou rekening met zijn tempo en wensen: hoe wanneer lichten we de school in, wie zullen we aanspreken?

*"IK WEET NIET WAAROM IK PEST"*

*"Robbe pesten was gewoon een spel. Nadien wist ik niet eens wat er zo leuk aan was." (Xander, 11)*

**Niet doen:** alleen maar straffen

**Wel doen:** Jouw kind een pester? Kies een geschikt moment om te praten. Maak duidelijk dat je wil dat het pesten stopt. Vraag je kind zich in te leven in de ander. Oefen ook in andere situaties: hoe voelde de voetballer zich toen hij die penalty miste? Waarom reageert het personage in dit verhaal

zo? Bedenk samen, ook met de school, hoe je kind de schade kan herstellen. Pesters weten meestal niet waarom ze pesten. Ze onderschatten ook de gevolgen.

**"PESTEN IS MEER DAN RUZIE"**

*"De juf zegt dat ik uit de buurt van de pesters moet blijven. Maar het stopt niet, ze vinden mij altijd. De pester krijgt een straf, en dat is het." (Pieter, 11 jaar)*

**Niet doen:** het probleem kleiner maken met uitspraken als 'Wacht een dagje af' of 'Je moet je beter verweren'

**Wel doen:** Vind je dat de school het pesten niet genoeg aanpakt? Zoek iemand op school die je vertrouwt. Beschrijf hoe jullie onder het pesten lijden. Benadruk dat je het samen met de school wil aanpakken. Maak heldere afspraken: wie doet wat en wanneer, hoe houden we contact?

**"IK ZIE PESTEN, MAAR DOE NIKS"**

*"Ik zie dat ze mijn broer pesten, maar ik durf hem niet te helpen. Ik zit pas in het derde leerjaar." (Mathijs, 8)*

**Niet doen:** Laat je als 'omstaande' ouder niet meeslepen door uit de hand lopende peestsituaties.

**Wel doen:** Jij kan je kind helpen om uit zijn 'passieve' rol te stappen: maak duidelijk wat pesten is en waarom het geen kans mag krijgen.

Moedig je kind aan om pestproblemen bij jou of een vertrouwensleraar te melden. Leg uit hoe de school na zo'n melding tewerk zal gaan. Het zal je kind een veilig gevoel geven. Kinderen die omstaander zijn, vinden het moeilijk om in te gaan tegen de 'populaire' pestkoppen. Ze zijn bang om zelf gepest te worden, er niet meer bij te horen.

**"IK WIL OP SCHOOL BLIJVEN"**

*"Eigenlijk ga ik best graag naar school, alleen de pauzes zijn lastig. Maar ik heb er ook vrienden, daarom wil ik niet weg." (Leander, 10)*

**Niet doen:** Direct een andere school zoeken voor je kind.

**Wel doen:** Schenk je kind positieve aandacht, bevestig het in wat het wel kan. Zo help je het zijn zelfvertrouwen op te krikken. Bedenk samen met je kind hoe hij in contact komt met leeftijdgenoten bij wie hij zich wel goed voelt. Wel naar een andere school? De beslissing om van school te veranderen neem je samen met je kind. Weet dat een nieuwe school het probleem niet altijd oplost: inbreken in een bestaande groep is lastig, zeker voor kinderen die minder stevig in hun schoenen staan.

*"IK WORD GEPEST, MAAR PEST OOK ZELF"*

*"We moeten praten met de pesters. Dan zien we waarom ze pesten en kunnen we ze helpen. Hopelijk doen ze het dan niet meer." (Yvette, 12 jaar)*

**Niet doen:** in hokjes denken; bij pesterijen gaat het meestal over 'de' pestkoppen, 'de' gepesten en 'de' omstanders. Maar een op de zeven leerlingen is zowel pester als slachtoffer.

**Wel doen:** Maak je kind duidelijk dat 'terugpesten' geen oplossing is. Vaak zit er iets achter hun pestgedrag en is het een manier om frustraties te uiten: ze hebben een grote mond, maar zitten eigenlijk niet goed in hun vel.

Pester-slachtoffers moeten de pesterijen verwerken, maar ook anders leren omgaan met hun eigen boosheid en angsten.

## **HOE VOORKOM IK DAT MIJN KIND GEPEST WORDT?**

Wat jouw kind meemaakt op school heb jij niet in de hand. Je hebt wel invloed op de manier waarop hij of zij ermee omgaat. Hier worden tips gegeven hoe je de kans kleiner kan maken dat je kind gepest wordt.

### **Kan ik voorkomen dat mijn kind gepest wordt?**

Pesten voorkomen, is dat mogelijk? Nee, je kunt het niet helemaal voorkomen. Wat je wel kunt doen is zorgen dat je kind leert voor zichzelf op te komen, zodat het zelf het pesten de kop in kan drukken. Kinderen die stevig in hun schoenen staan worden niet snel het slachtoffer van pesten. En je kunt je kind leren op tijd aan de bel te trekken als er sprake is van pesten.

### **Welke kinderen worden gepest?**

Elk kind loopt het risico gepest te worden. Pesten vindt vaak plaats als groepsproces waarin elk kind een eigen rol heeft. Zo zijn er verschillende rollen te onderscheiden bij pesten. Afhankelijk van groepssamenstelling, karakter en omstandigheden neemt ieder kind een rol in. Kinderen die gepest worden hebben vaak wel overeenkomsten:

- ze wijken af van de norm (hoge cijfers, van klassieke muziek houden, andere kleding, andere cultuur, er anders uitzien etc.)
- ze zijn minder weerbaar (niet agressief, voorzichtig, teruggetrokken, angstig)
- ze hebben weinig zelfvertrouwen (een negatief zelfbeeld)

## **Hoe voorkom ik dat mijn kind last heeft van pesten?**

Door aandacht te hebben voor de volgende punten, zorg je ervoor dat de kans kleiner is dat je kind gepest wordt of niet in de problemen raakt als hij of zij gepest wordt.

Leer je kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd 'nee' durven zeggen. In het gezin kan je kind oefenen.

Leer je kind om hulp te vragen. Aan jou, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat je de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat je de problemen moet oplossen, wel dat je steun verleent bij het vinden van een oplossing.

Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat weten dat je het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.

Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van voorbeelden.

Als je zelf waardering en respect hebt voor mensen die anders zijn leren jouw kinderen dat ook. Bemoei je zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat je kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.

Zorg voor een goed contact met school. Weet je wie aanspreekpunt is? Weet je met wie jouw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maak je je zorgen, meld het op school.

## **MIJN KIND PEST**

Als ouder komt het vaak niet in je op dat jouw kind een pestkop kan zijn. Hoe reageer je als blijkt dat dat wel zo is?

### **Verbergen van pestgedrag**

Pestkoppen zijn goed in het verbergen van hun pestgedrag. Kinderen spreken er nauwelijks met hun ouders over (op de basisschool slechts een kwart, op het voortgezet onderwijs slechts een zevende). Misschien geloof je het niet of kun je het je niet voorstellen dat jouw kind pest.

### **Signalen**

Hoe kun je signaleren dat je kind pest? Mogelijke signalen zijn: graag de baas willen zijn, impulsief gedrag, het omringen met meelopers, populair willen zijn, andere kinderen zijn bang voor je kind, etc.

### **Hoe kun je reageren?**

Je hebt ontdekt dat jouw kind pest of meepest. Schrik, ongeloof en ontkenning zijn heel begrijpelijke reacties als ouder. Als je bekomen bent van de schrik, wat kun je dan doen?

Ontken niet meteen wat je kind doet. Kinderen laten heel verschillend gedrag zien in verschillende situaties. Pestkoppen gedragen zich thuis anders dan op school.

### **Ga het gepeste kind niet beschuldigen.**

Praat met je kind over wat er gebeurt. Je kind zal zijn gedrag waarschijnlijk goedpraten. Je kunt aangeven dat hoe een ander kind zich ook gedraagt of eruit ziet, dit nooit een reden is om gepest te worden.

Praat met je kind over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en pijn van het pesten. Gepeste kinderen worden bang en ontwikkelen faalangst. Soms hebben gepeste kinderen de rest van hun leven last van de gevolgen van het pesten. Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen hebben vaak geen idee wat zij anderen aandoen.

Laat je kind merken dat je het pesten serieus neemt en dat je vindt dat pesten niet mag.

Neem contact op met de school, zeker als je merkt dat het pesten doorgaat. Bespreek met je kind dat je dit gaat doen.

Pestkoppen hebben het niet makkelijk om een andere rol te krijgen in de klas. Soms kan het helpen om lid te worden van een hobby -of sportclub.

Als je hoort of ziet dat er kinderen worden gepest op school, ook al hebben je eigen kinderen er niet mee te maken, zoek dan contact met de school. Voor de school is het moeilijk om pesten te signaleren. De leerkrachten hebben de hulp van de ouders hierbij nodig.

### **Tips van Pestweb**

Als je de leerkracht vraagt om je kind niet naast bepaalde kinderen te zetten, dan geef je een signaal dat uitsluiten mag.

Leer je kinderen zich in te leven in anderen en rekening te houden met anderen.

Vertel hoe belangrijk je het vindt dat kinderen met elkaar samenwerken en dat alle kinderen zich veilig moeten kunnen voelen.