

Bijlage A

Pesten. Wat kan ik als ouder doen?

De meeste ouders weten het wel: pesten op school is nog steeds een groot probleem. Maar dat jouw kind een van de pesters of meelopers kan zijn? Daar is vaak veel minder aandacht voor. Als ouder en opvoeder kun je eigenlijk nooit zeggen: 'Mijn kind doet dat niet!' Kinderen zijn anders op school dan thuis. Dit heeft voor een groot deel met het groepsproces in de klas te maken. Ieder kind is op zoek naar manieren om staande te blijven in een groep.

Zeg nooit: 'Mijn kind doet zo iets niet!'

Doe dit als je vermoedt dat je kind een meeloper of pester is:

- Zoek uit wat er aan de hand is.
- Praat met je kind, zijn leraar, trainer, vrienden...
- Leg het verschil uit tussen plagen en pesten en maak duidelijk dat pesten niet is toegestaan.
- Sommige kinderen hebben moeite om dit onderscheid te maken.
- Maak duidelijk dat je het gedrag van je kind afkeurt, maar niet hem of haar zelf.
- Help je kind om zijn zelfbeeld te versterken.
- Vertel dat pesten geen manier is om meer vrienden te maken, integendeel.
- Leer je kind positief/respectvol om te gaan met andere kinderen.
- Straf niet meteen maar houd je kind wel verantwoordelijk voor de situatie.
- Vraag je kind wat hij/zij zelf zou kunnen doen om te situatie op te lossen.
- Probeer uit te zoeken waarom je kind dit doet.
- Zoek naar mogelijke redenen voor het pesten. Misschien kun je er iets aan doen.

Een kind dat pest heeft vaak zelf een hulpvraag

Je hoeft niet te schrikken, boos te worden, teleurgesteld te raken of het te ervaren alsof jij een slechte ouder of opvoeder bent als een leerkracht meldt dat jouw zoon of dochter een meeloper of pester is. Als jouw zoon of dochter meeloopt of zelf pest, dan zit daar ook een hulpvraag achter. Het is dan belangrijk om met je kind in gesprek te gaan en uit te zoeken waar dit gedrag vandaan komt. Probeer uit te leggen dat iemand pesten nooit goed is en probeer je kind zich te laten inleven in wat dit voor de gepeste doet.

Om je bewust van te zijn

1 Als opvoeders hebben wij een soort gat in ons denken waardoor het meestal niet in ons opkomt dat ons kind dader kan zijn. Wij zijn eerder bang dat hem of haar iets overkomt en dit bepaalt hoe wij kijken naar ons kind.

2 Als het op school of bij de sportvereniging niet zo lekker gaat, vragen we vaak wel of het kind wordt gepest, maar meestal niet of het zelf anderen pest, of dat er in de klas gepest wordt.

3 Ben je als ouder vroeger zelf gepest? Dan kan het zijn dat je bang bent dat jouw kind dat ook zal overkomen. Dat is logisch, omdat het zo'n impact heeft gehad. Maar het kan er ook voor zorgen dat je hierdoor niet herkent dat jouw kind een meeloper of pester is.

4

Als je erachter komt dat jouw kind de pester of meeloper is, is het begrijpelijk dat je hiervoor schaamt. Sommige ouders zijn blij dat hun kind goed voor zichzelf opkomt. En ja, een kind mag voor zichzelf opkomen en grenzen aangeven. Maar als zij de ander willen kleineren en gaan pesten dan wijst dit meestal op een tekort aan zelfvertrouwen, hoe tegenstrijdig dit misschien ook klinkt. Uit onderzoek weten we dat mensen met echt zelfvertrouwen niet pesten.

5

Het is belangrijk dat je kind zich bewust is dat pesten echt niet kan! Laat je kind bijvoorbeeld opschrijven hoe het zich zou voelen als het zelf gepest zou worden. Verder kun je je kind helpen door het aan te leren hoe het wél hoort. Dat kan met een training die zich richt op het niet langer nodig hebben om een ander klein te maken om jezelf groter te voelen. Door aan te leren hoe het kind zichzelf kan accepteren waardoor het echt zelfvertrouwen krijgt. Dat ze niet meer bang voor je kind zijn – en zogenaamd vrienden met hem of haar zijn uit angst – maar gewoon omdat het niet meer gemeen doet naar anderen.

Mijn kind is omstander

Veel kinderen zijn bang zelf het volgende slachtoffer van pestgedrag te worden. Als iemand wordt gepest zijn kinderen misschien bang er iets van te zeggen, omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden. Het kan ook zijn dat ze niets doen omdat ze niet weten hoe ze met de situatie moeten omgaan. Het is belangrijk met kinderen te praten en ze te laten inzien dat ze door niets te doen, ze tegen de pester en meelopers zonder woorden zeggen: 'Het is goed wat jullie doen'. Dat moet echt stoppen!

Ga in gesprek met de leerkracht van je kind

Als je op een goede manier in gesprek wil gaan met de leerkracht van je zoon of dochter dan kan je het beste de leraar als partner zien en behandelen. Jullie willen immers samen dat er een oplossing komt zodat het pesten uiteindelijk stopt. Om vanuit de confrontatie het gesprek aan te gaan leidt vaak alleen maar tot frustratie bij beide partijen. Ga ervan uit dat ook de leerkracht wil dat jouw kind zich veilig voelt op school en dat hij/zij er ook niet blij mee is om te horen als er gepest wordt in de klas. Vergeet ook niet dat het meeste pestgedrag stiekem plaatsvindt, uit het zicht van de leerkrachten.

Meer achtergrondinformatie en tips vind je op www.stoppestennu.nl.