



# Toch mijn kind niet!

## Pesten en wat doe je eraan!

### 1. Pesten, samen doen we er iets aan

De aanpak van pesterijen is niet iets wat je als ouder op je eentje kunt klaren. Om het pesten te doen stoppen, werken ouders en school samen.

### 2. Pesten is

een ander kind **meer dan eens** én gedurende een **langere periode**, **bewust** geestelijk of lichamelijk **geweld** aandoet.

### 3. Plagen is

van korte duur, meestal onschuldig en gebeurt spontaan. Als kinderen aangeven dat het plagen niet meer leuk is, dan houdt het plagen op. Bij plagen blijft het kind opgenomen in de groep, bij pesten niet.

### 4. Ruziemaken is

normaal. Als je ruzie maakt, zeg je soms dingen die niet zo bedoeld waren of die harder aankomen dan verwacht. Als dit gebeurt, heb je altijd de kans om je te verontschuldigen. Ruziemaken mag, het hoort immers bij het leven. Je kan je kind leren positief omgaan met ruzies.

### 5. Pesten kan je voorkomen

- Leer je kinderen opkomen voor zichzelf en voor anderen.
- Toon interesse en geef je kind positieve aandacht “Ik ben trots op je omdat je jouw zus helpt met haar huiswerk”.
- Leer je kind positief omgaan met conflicten. Maak samen een ruziestappenplan op.
- Leer je kind positief omgaan met verschillen.
- Stel duidelijke grenzen en motiveer waarom.
- Breng je kind sociale vaardigheden bij.
- Geef zelf het goede voorbeeld

### 6. Pesten moet je aanpakken



## 7. Als je kind gepest wordt:

- Laat blijken dat je pesten in alle gevallen verschrikkelijk vindt en niet tolereert
  - **Maak tijd voor een gesprek**, laat je kind vertellen wat er gebeurd is en hoe het zich voelt. Probeer rustig te blijven en leg de schuld niet bij je kind! Erken de pijn en schaamte die het kind voelt: "Dit moet heel lastig zijn voor jou...Hoe houd jij dit vol..."
  - **Vier vragen die zeker moet stellen:**
    - Wat heeft de pestkop precies gedaan?
    - Hoe vaak heeft hij/zij dit al gedaan?
    - Hoe lang doet hij/zij dit al?
    - Waarom doet de pestkop dit?
  - Kinderen die gepest worden hebben veelal een laag zelfbeeld. Door je kind positief te bevestigen en zijn/haar talenten te benadrukken, kan je jouw kind opnieuw laten geloven in zichzelf!
- Hoe kan je zoeken naar de sterktes van je kind:**
- ✓ Vraag aan je kind of er op school vrienden of klasgenoten zijn bij wie het zich goed voelt. Bekijk samen wat je kind leuk vindt op school. Stel gerichte vragen: waarom vind je dit leuk?
  - ✓ Zoek naar uitzonderingen op het pestgedrag. Zijn er situaties, ook buiten de school, waarin je wel gelukkig bent tussen de andere kinderen? In de jeugdbeweging heb je veel vrienden, hoe doe je dat om daar vrienden te hebben? Wat vinden je vrienden zo leuk aan jou. 'Horen' waarin kinderen goed zijn, zal hen meer vooruit helpen dan begrijpende woorden zoals 'het zal wel overgaan, trek het je niet aan'
- **Zoek samen met je kind naar mogelijkheden om de pesterijen aan te pakken:**
  - ✓ Wat zou je kunnen doen?
  - ✓ Heb je als eens iets geprobeerd dat een beetje lukte? Wat deed je dan?
  - ✓ Wat zegt je leerkracht en ouders dat je zou kunnen doen? En wat vind je daarvan?
- **Vertel aan je kind dat het nodig is om de school in te lichten zodat het pesten kan stoppen.** Overleg samen met je kind wie de meest geschikte contactpersoon op school is en bekijk samen wat je de school wil vertellen en vragen. Laat je kind voelen dat jij en de school discreet zullen handelen zodat de pestkoppen zich achteraf niet zullen wreken.
- **Tips voor het gesprek met de school**
  - ✓ Stel het gesprek met de school niet uit. Voer het gesprek niet via de telefoon, maar maak een afspraak.
  - ✓ Vertel wat er aan de hand is met concrete feiten en vertel hoe je kind zich nu voelt. Vertel de belangrijkste wens van je kind.
  - ✓ Vraag de school om eerst en vooral te observeren wat er zich op school rondom jouw kind afspeelt.



- ✓ Geef de school de nodige tijd om het pestprobleem stap per stap aan te pakken. Volg de situatie op en communiceer met je kind en de school.

## 8. Als je kind anderen pest:

- Het is geen prettige boodschap om te horen dat je kind anderen pest. Probeer rustig te blijven en bespreek het probleem met je kind. Luister eerst naar zijn/haar verhaal. “Wat is er precies gebeurd; waarom heb je zo gereageerd; wat wil je met dit gedrag bereiken?; ....”
- Pesten kan een manier zijn om zelf voldoende aandacht te krijgen of om populair te zijn in de klas of om zelf niet gepest te worden, ... Je kan samen zoeken naar alternatieven voor het pestgedrag: “Hoe kan je aandacht en aanzien krijgen van de klas zonder anderen te pesten?” Hoe kan je agressie kwijt zonder je af te reageren op je klasgenoot?”
- Keur het pestgedrag af en motiveer waarom (let wel: keur het gedrag af en niet de persoon). Stel duidelijke grenzen en eis dat de pesterijen meteen stoppen.
- Wijs je kind op de negatieve **gevolgen** van de pesterijen voor het slachtoffer, voor zichzelf en voor de klasgroep. “Zou jij dit leuk vinden als er iemand....; Hoe zou jij je voelen als je....”
- Vraag je kind naar manieren om het terug goed te maken en de schade te herstellen. Doe samen een voorstel aan de leerkracht/school.
- Volg de situatie goed op, communiceer met je kind en de school.
- Druk vertrouwen uit in je kind en reageer positief op elke positieve verandering.

## 9. Als je kind last heeft van pesten in de klas

Bespreek met je kind hoe hij het pesten kan afkeuren: ‘stop ermee’, ‘pesten is laf, daar doe ik niet aan mee’ Leg het verschil uit tussen klikken en helpen. Klikken doe je ook uit eigenbelang, je haalt er een voordeel mee.

## 10. Hulp

Als je als ouder het gevoel hebt dat je geen gehoor vindt bij de leerkracht of directie, richt je dan tot het CLB, het centrum voor leerlingenbegeleiding. Ook bij het steunpunt ongewenst gedrag op school (Limits vzw, [www.limits.be](http://www.limits.be)) kan je als ouder terecht.

