

## Nederlands

# Mijn kind wordt gepest

**Pesten kan je niet onmiddellijk stoppen, maar je kind vraagt wel troost, begrip en hoop. Met deze tips geef je de eerste hulp die het nodig heeft:**

- 1 Kies een geschikt moment** om met je kind te praten: op een rustig moment en onder 4 ogen. Blijf zelf rustig. Reageer je emotioneel, dan zal je kind zich sneller afsluiten.
- 2 Onderzoek samen de manier van pesten:** wat is er precies gebeurd, hoe is dat gekomen en hoe lang is het pesten al bezig? Je kind voelt zich boos, verdrietig, bang. **Neem die gevoelens ernstig.** Zo voelt je kind dat het niet alleen staat.
- 3 Geef je kind nooit de schuld.** De pester is de oorzaak van het pesten, niet je kind. Zeg dus niet dat je kind beter voor zichzelf moet opkomen.
- 4 Bespreek welke stappen** je zal ondernemen. Geef hoop, maar beloof geen snelle oplossing. Zet geen stappen waarmee je kind niet akkoord gaat. Doe je dat wel, dan voelt je kind dat hij je niet kan vertrouwen. Bespreek het pesten nooit rechtstreeks met de pester of zijn ouders. Dat maakt het pesten alleen maar erger.
- 5 Werk samen met de school.** Wie is je aanspreekpunt? Bij wie kan je kind terecht? Op welke manier informeren jullie elkaar? Wanneer is jullie volgende contactmoment?

Laat het normale leven doorgaan. Steun je kind in de dagelijkse taken en stimuleer contact met kinderen bij wie het zich goed voelt.

(Deze tekst kwam tot stand met Gie Deboutte.)

## KLASSE

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

## English

# My child is being bullied

**You can't stop bullying right away, but your child does need comfort, understanding and hope. These tips will help you give your child the initial help he or she needs:**

- 1 Choose an appropriate moment** to talk to your child: at a quiet moment and just the two of you. Make sure to stay calm yourself. If you react emotionally, your child will want to stop talking about the problem more quickly.
- 2 Examine together how the bullying is taking place:** what happened precisely, how did it come about and how long has the bullying been going on? Your child feels angry, sad and scared. **Take those feelings seriously.** In this way, your child will feel that he or she is not alone.
- 3 Never blame your child.** The bully is the cause of the bullying, not your child, so don't say that your child should stand up for himself or herself better.
- 4 Discuss what steps** you will take. Give him or her hope, but don't promise a quick solution. Don't take any steps your child doesn't agree with. If you do, your child will feel that he or she cannot trust you. Never discuss the bullying directly with the bully or with his or her parents. That will only make the bullying worse.
- 5 Work with the school.** Who is your contact person? Who can your child go to? How do you inform each other? When is your next contact moment?

Let life continue as usual. Support your child in his or her daily tasks and encourage contact with children with whom he or she feels comfortable.

(This text was prepared together with Gie Deboutte.)

## KLASSE

**Do you want to learn Dutch?** Find a place to do so at <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Or ask at your child's school. Do you live in Brussels? Then visit <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.