

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.
- 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.
- 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>.

فارسی

فرزند من مورد زور گویی قرار می‌گیرد

شما می‌توانید زور گویی را بلافاصله متوقف کنید، با این حال فرزند شما به آرامش، درک و امید نیاز دارد. نکات زیر به شما کمک خواهند کرد که فرزندتان را در مراحل اولیه یاری کنید:

1. لحظه‌ی مناسبی را برای صحبت با فرزند خود انتخاب کنید: در لحظه‌ای آرام و درجایی که فقط شما دو نفر حضور داشته باشید. سعی کنید خودتان آرام باشید. اگر از لحاظ عاطفی واکنش نشان دهید، فرزند شما سریع تر از شما واکنش نشان داده و در رابطه با مشکلاتش صحبت نخواهد کرد.
 2. با یکدیگر به بررسی این مساله بپردازید که زورگویی چگونه اتفاق می‌افتد: دقیقاً چه اتفاقی افتاده است؟ چگونه این اتفاق رخ داده است، چه مدتی است که این زورگویی‌ها آغاز شده است؟ فرزند شما احساس عصبانیت، ناراحتی و ترس دارد. این احساسات را جدی بگیرید. در این صورت فرزندتان احساس تنهایی نخواهد کرد.
 3. هیچ‌گاه فرزند خودتان را سرزنش نکنید. فرد زورگو مسبب زورگویی است، و نه فرزند شما، پس به فرزندتان نگویند که باید قوی تر باشد و از خودش دفاع کند.
 4. در مورد کارهایی که باید انجام دهید صحبت کنید. به فرزند خود امید دهید، اما قول یک راه حل سریع را به او ندهید. هیچ اقدامی انجام ندهید که فرزندتان با آن مخالف باشد. اگر چنین کاری کنید، فرزندتان حس خواهد کرد که نمی‌تواند به شما اعتماد کند. هیچ‌گاه به صورت مستقیم با فرد زورگو و یا والدینش در رابطه با مسئله‌ی زورگویی صحبت نکنید. این کار تنها باعث بدترکردن زورگویی خواهد شد.
 5. با مدرسه همکاری کنید. با چه کسی می‌توانید در تماس باشید؟ فرزند شما می‌تواند به چه کسی مراجعه کند؟ شما چگونه یکدیگر را در جریان امور می‌گذارید؟ تماس بعدی شما چه زمانی خواهد بود؟
- بگذارید زندگی روند معمول خود را داشته باشد. فرزندتان را در انجام کارهای روزانه‌اش حمایت کنید و او را تشویق به ارتباط با کودکانی کنید که با آنها احساس راحتی دارد. (این متن با همکاری Gie Deboutte تهیه شده است.)

KLASSE

می‌خواهید هلندی یاد بگیرید؟ برای این کار جایی را در این وبسایت بیابید www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen یا از مدرسه فرزندتان سؤال کنید. در بروکسل زندگی می‌کنید؟ پس به وبسایت <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>. مراجعه کنید.