

## 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>.

## Türk

# Çocuğum zorbalık mağduru

Zorbalık hemen durdurulması mümkün olan bir şey olmasa da çocuğunuzun teselli, anlayış ve umuda ihtiyacı vardır. Aşağıda ki önerilerle çocuğunuza bu konuda ilk desteği siz verebilirsiniz:

- Çocuğunuzla konuşmak için **uygun zamanı belirleyin:** Bu sakın bir vakitte ve özel bir görüşme olmalı. Kendiniz sakın kalın. Siz duygusal tepki gösterirseniz çocuğuz kendi içine daha çabuk kapanabilir.
- Birlikte zorbalığın şeklini inceleyin: Tam olarak ne oldu? Olay nasıl gelişti ve zorbalık ne kadar süredir devam ediyor? Çocuğunuz kendisini öfkeli, üzgün ve kaygılı hissediyor. **Bu duyguları ciddiye alın.** Böylelikle çocuğunuz yalnız olmadığını hissedecektir.
- 3 Suçu asla çocuğunuza atmayın.** Zorbalığın sebebi zorbanın kendisidir, çocuğunuz değil. Bu nedenle çocuğunuza kendisini daha iyi savunması gerektiğini söylemeyin.
- Sizin **hangi adımları** atacağımızı konuşun. Umut verin ama hızlı bir çözüme dair söz vermeyin. Çocuğunuzun onaylamadığı adımları atmayın. Bunu yaparsanız çocuğunuz size güvenemeyeceğini hisseder. Zorbalık konusunu asla doğrudan zorbanın kendisi veya ailesiyle görüşmeyin. Bu zorbalık durumunu sadece daha da kötüleştirir.
- 5 Okul ile birlikte hareket edin.** Okuldaki danışmanınız kim? Çocuğunuz kime derdini anlatabilir? Bu kişi ile nasıl haberleşeceksiniz? Bir sonraki görüşmeniz ne zaman olacak?

Normal hayatı akışına bırakın. Çocuğunuzun günlük görevlerinde destekleyin ve kendisini yanındaki iyi hissettiği çocuklarla görüşmesini destekleyin.

(Bu yazı Gie Deboutte'nin katkısıyla oluştu.)

## KLASSE

**Hollandaca Öğrenmek İster Misiniz?** Bunun için gidebileceğiniz yerleri [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen) adresinden öğrenebilirsiniz. Veya bunu çocuğunuzun okuluna sorabilirsiniz. Brüksel' de mi yaşıyorsunuz? O halde <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen> adresini ziyaret edin.