

# Wat te doen wanneer je kind gepest wordt?

**Het pesten kan je misschien niet onmiddellijk stoppen, maar weet dat je kind vraagt naar troost, begrip en hoop. Met deze tips geef je je kind de eerste hulp die het nodig heeft:**

- 1 Neem het verhaal ernstig.** 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.
- 2 Geef je kind nooit de schuld.** Verduidelijk dat de pester de oorzaak is van het pesten, niet het gedrag van je kind. Zeg dus niet dat je kind beter voor zichzelf moet opkomen of moet terugvechten. Vertel dat er nooit goede redenen zijn om te pesten of gepest te worden.
- 3 Bespreek de stappen die je zal ondernemen.** Zo geef je je kind weer hoop. Beloof geen snelle oplossing. Pesten is complex. et geen stappen waar je kind niet mee akkoord gaat. Doe je dat wel, dan voelt je kind dat hij je niet kan vertrouwen en zal het in de toekomst tegen je zwijgen. Bespreek samen wat jullie aan de klastitularis of leraar melden. Bespreek het pesten nooit rechtstreeks met de pester of de ouders van de pester. Voor je kind wordt

Probeer ondertussen om het normale leven te laten doorgaan. Steun je kind in de gewone, dagelijkse taken. Stimuleer je kind om met kinderen waar het zich goed bij voelt, te blijven omgaan. Dat contact geeft je kind het nodige zelfvertrouwen. alles dan erger.

(Deze tekst kwam tot stand in samenwerking met Guy Deboutte.)

## KLASSE

**Wil jij Nederlands leren?** Zoek een plaats in de buurt waar jij terecht kan op [www.huizenvanhetnederlands.be](http://www.huizenvanhetnederlands.be) of vraag het even na op de school van jouw kind.

# ماذا تفعل عندما يتعرض طفلك للإرهاب والمُضايقة من قبل طفل آخر؟

قد لا يمكن وضع حد للتسلط والإرهاب والمُضايقة التي يقوم بها طفل آخر تجاه طفلك بشكل فوري، ولكن من المهم أن تعرف أن طفلك يحتاج إلى أن يفهم مُلابسات الأمر وأن يتم تطيب خاطره ومنحه الأمل. ومن ثم، يمكنك أن تُقدّم لطفلك المساعدة الأولية التي يحتاجها من خلال اتباع النصائح التالية:

- 1** خذ القصة على محمل الجد. تناقش مع طفلك بشأن الطريقة التي تم من خلالها إرهابه ومُضايقته: ما الذي حدث بالضبط؟ وكيف حدث ذلك؟ ومنذ متى يتعرض للإرهاب والمُضايقة؟ سوف يشعر طفلك بالغضب والحزن والخوف. لذا، اهتم بشكل جدي بمشاعره. فهكذا سوف يشعر طفلك أنه ليس وحيداً.
  - 2** لا تُلق أبداً باللوم على طفلك. أوضح لطفلك أن الطفل الذي قام بإرهابه ومُضايقته هو المُتسبب في الواقعة، وأن الواقعة ليست ناشئة عن سلوك طفلك. وبالتالي لا تقل لطفلك بأنه يجب أن يُدافع عن نفسه أو بأنه ينبغي عليه أن يتعارك مع هذا الطفل. أخبره بأنه لا يوجد مُطلقاً سبب منطقي يجعله يقوم بإرهاب الآخرين ومُضايقتهم أو أن يفعل أحد ذلك معه.
  - 3** تناقش مع طفلك بشأن الخطوات التي سوف تتخذها. فبذلك تمنح طفلك الأمل. ولكن لا تعد طفلك بإيجاد حل سريع. فالإرهاب والمُضايقة وتسلط الأقران مسألة مُعقدة. لا تتخذ خطوات لا يُوافق عليها طفلك. إذا فعلت ذلك، فإن طفلك سوف يشعر بأنه لا يمكنه أن يثق بك، وسوف يلتزم الصمت في المستقبل. ناقش مع طفلك ما يمكنكم إبلاغ مُدرّس الفصل أو المُعلّم به. لا تقم أبداً بالنقاش حول واقعة الإرهاب والمُضايقة مع الطفل الذي قام بذلك أو مع والديه مباشرة. وإلا فسوف يُصبح الأمر أكثر خطورة على طفلك.
- في الوقت نفسه، حاول أن تجعل حياة طفلك تسير بوتيرتها الطبيعية. ادعم طفلك للقيام بمهامه اليومية الاعتيادية. وشجع طفلك على الاستمرار في التعامل مع الأطفال الذين يشعر معهم بالراحة. فهذا التواصل يمنح طفلك الثقة التي يحتاجها.

(تم صياغة هذا النص بالتعاون المشترك مع غي ديوت)

## KLASSE

هل ترغبون في تعلم اللغة النير لاندية؟ أبحثوا عن مكان ضمن نطاق منطقتكم يمكنكم التواصل معه عن طريق موقع الويب [www.huizenvanhetnederlands.be](http://www.huizenvanhetnederlands.be) أو يمكنكم الإستعلام عن ذلك في مدرسة أطفالكم.