

## Nederlands

# 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.

## Deutsch

# Was sollten Sie tun, wenn Ihr Kind gehänselt wird?

Das Hänseln wird wahrscheinlich nicht sofort aufhören, doch Sie sollten wissen, dass Ihr Kind Trost, Verständnis und Hoffnung braucht. Mit diesen Tipps geben Sie Ihrem Kind die Erste Hilfe, die es braucht:

- 1 Nehmen Sie ernst, was es erzählt.** Untersuchen Sie gemeinsam, wie es gehänselt wird: Was genau ist passiert? Wie kam es dazu? Und wie lange wird Ihr Kind schon gehänselt? Ihr Kind fühlt sich wütend, traurig, ängstlich. Nehmen Sie diese Gefühle ernst. So spürt Ihr Kind, dass es nicht alleingelassen wird.
- 2 Geben Sie Ihrem Kind nie die Schuld.** Machen Sie klar, dass derjenige, der hänselt, die Ursache für das Hänseln ist, nicht das Verhalten Ihres Kindes. Sagen Sie also nicht, dass Ihr Kind sich besser verteidigen oder sich wehren soll. Sagen Sie nie, dass es gute Gründe dafür gibt, wenn jemand hänselt oder gehänselt wird.
- 3 Besprechen Sie die Schritte, die Sie unternehmen werden.** So geben Sie Ihrem Kind wieder Hoffnung. Versprechen Sie keine schnelle Lösung. Hänseln ist komplex. Unternehmen Sie keine Schritte, mit denen Ihr Kind nicht einverstanden ist. Tun Sie das trotzdem, bekommt Ihr Kind das Gefühl, dass es Ihnen nicht vertrauen kann, und wird Ihnen in Zukunft nichts mehr erzählen. Besprechen Sie gemeinsam, was sie dem Klassen- oder anderen Lehrer mitteilen. Sprechen Sie nie mit dem, der hänselt, oder dessen Eltern persönlich. Dann wird für Ihr Kind alles noch schlimmer.

Versuchen Sie bis dahin, den Alltag weiterlaufen zu lassen. Unterstützen Sie Ihr Kind bei den normalen, täglichen Aufgaben. Ermuntern Sie Ihr Kind, zu Kindern, in deren Gesellschaft es sich wohlfühlt, weiter Kontakt zu haben. Dieser Kontakt gibt Ihrem Kind das nötige Selbstvertrauen.

(Dieser Text entstand in Kooperation mit Guy Deboutte.)

## KLASSE

**Möchten Sie selbst Niederländisch lernen?** Suchen Sie unter [www.huizenvanhetnederlands.be](http://www.huizenvanhetnederlands.be) eine Einrichtung in Ihrer Nähe, an die Sie sich wenden können, oder fragen Sie in der Schule Ihres Kindes nach.