

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 zwingen. 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 of vraag het even na op de school van jouw kind.

English

What do I do when my child is being bullied?

Maybe you can't stop the bullying right away, but please know that your child is asking for comfort, understanding and hope. These tips will help you give your child the initial help he or she needs:

- 1 Take the matter seriously.** 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 feels that he or she is not alone.
- 2 Never give your child the blame.** Explain that the bully is the cause of the bullying, not your child's behaviour. So don't say that your child should stand up for himself or herself better or should fight back. Explain that there are never good reasons for bullying or getting bullied.
- 3 Discuss the steps you will take.** In this way you give your child hope again. Don't promise any quick fixes. Bullying is a complex issue. Don't take any steps your child doesn't agree with. If you do that, your child will feel that he or she can't trust you and won't tell you things in future. Discuss together what you are going to report to the teacher or class mentor. Never discuss the bullying directly with the bully or the parents of the bully. That just makes things worse for your child.

In the meantime, try to make sure that life continues on as usual. Support your child in ordinary everyday tasks. Encourage your child to continue socialising with children he or she likes to be with. That contact gives your child the necessary self-confidence.

(This text was created together with Guy Deboutte.)

KLASSE

Would you like to learn Dutch? Find a place to do so in your neighbourhood at www.huizenvanhetnederlands.be or ask at your child's school.