

Je kind ondersteunen bij omgaan met pesten

Tips voor ouders



Neem de tijd om actief te luisteren

- Onderbreek niet als je kind begint te vertellen.
- Toon begrip en erken de gevoelens van je kind, ook als je zelf boos of verdrietig wordt.
- Neem het probleem serieus (geen "Trek het je niet aan"). Pesten heeft altijd een impact.
- Erken dat het niet makkelijk is over pesten te praten en bedankt je kind omdat het dit toch doet.
- Vraag door zonder teveel te pushen.
- Stel hierbij open vragen (Wat gebeurde er, hoe voelde je je?)
- *Tip: soms is het makkelijker voor een kind om te praten terwijl jullie samen een activiteit doen zoals afwassen, wandelen, iets in de tuin doen...*

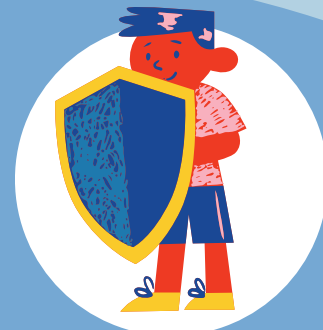


Bouwen aan zelfvertrouwen

- Moedig je kind aan hobby's te (blijven) doen waarin het goed is of waar het veel plezier ervaart. Het kan er ook positieve sociale ervaringen opdoen.
- Leer je kind zijn eigen grenzen te bewaken.
- Bespreek en oefen assertieve vaardigheden zoals "stop" zeggen, een stevige lichaamstaal...
- Leer het verschil tussen "klikken" en "melden": Bij klikken wil je een ander niet helpen, maar bij melden wel.

Het is niet jouw schuld

- Maak je kind duidelijk dat het pesten nooit de eigen schuld is. Niemand verdient het om gepest te worden!
- Leer je kind dat het gedrag van de pester iets zegt over die persoon, niet over hen.



Bedenk samen hoe het pesten kan gestopt worden

- Vaak zijn kinderen bang dat ingrijpen het pesten alleen maar erger maakt. Probeer daar begrip voor te tonen en bespreek samen een volgende stap waarvan jullie allebei denken dat het werkt. *Doe niets wat je kind niet weet!*
- Dingen waarover je samen kunt nadenken zijn bv.
 - Wil je iemand contacteren? Wie? Zoek samen een vertrouwenspersoon op school, in de club...
 - Wil je iets zeggen tegen iemand? Wat?
 - Wat wil je graag zien gebeuren?
- Plan wie van jullie wat doet en wanneer je dat gaat doen.
- Bekijk samen wie er nog kan helpen: een leerkracht, medeleerlingen...
- Vind je het toch belangrijk dat je als ouder iemand contacteert, ook al wil je kind dat niet, wees dan eerlijk en leg goed uit waarom je dit toch nodig vindt.

Online pesten

- Spreek met je kind af om niet te reageren op de berichten, hoe lastig dit ook is.
- Blokkeer het account van de pester.
- Rapporteer het pestgedrag bij de beheerder van de websites. Platforms als Instagram hebben vaak een functie voor het rapporteren van posts. Vaak kun je ook in het Helpcentrum een melding maken van lastigvallen, pesten of intimidatie.



Waar kan je terecht voor hulp?



Aanspreekpunten

- Eerste stap:
 - In de school: de zorgcoördinator, leerlingbegeleider, directeur of een leerkracht die je vertrouwt.
 - Het CLB dat verbonden is aan de school van je kind.
- Volgende stap:
 - Spreek het schoolbestuur of de inrichtende macht aan.
 - Contacteer de API (aanspreekpunt integriteit)
 - van de sportclub
- Lukt al het voorgaande niet, dan kan je ook het Kinderrechtencommissariaat contacteren.

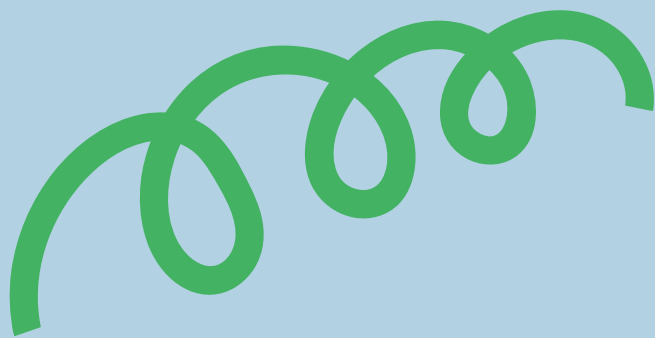


- van de jeugdbeweging



Een luisterend oor en advies

- CLB-ch@t.be: chatten
- Tele-onthaal.be: bellen, chatten, mailen
- 1712.be: hulplijn geweld, misbruik, kindermishandeling. Mogelijkheid tot bellen, chatten, mailen.
- Huizen van het Kind: hier kunnen ouders en kinderen terecht met vragen rond opgroeien en opvoeden.
- Opvoedingslijn.be: bellen, chatten, mailen
- Veilig online: vormingsaanbod voor ouders rond media-opvoeding



Specifieke situaties

Voor sommige specifieke situaties kan je terecht bij gespecialiseerde diensten.

- Strafbare feiten: neem ook contact met de politie.
- Naaktbeelden: contacteer Childfocus
 - telefoon: 116000
 - mail: 116000@childfocus.org
- Online : meer tips voor ouders over hoe omgaan met online pesten vind je in de toolbox online pesten voor ouders

