

Ik denk dat  
mijn kind  
wel eens  
andere  
kinderen  
pest.

Wat kan ik  
doen?



Kind zijn =  
leren samen  
leven.



Ik denk dat  
mijn kind  
gepest  
wordt.

Wat nu?



## Is plagen ook pesten?

Probeer zelf al een eerste onderscheid te maken tussen plagen en pesten.

**Plagen** (TIK-TAK : gaat heen en weer)

- is onschuldig en gaat vaak samen met humor
- is tijdelijk
- speelt zich af tussen gelijken, kinderen die elkaar graag hebben
- is te verdragen

**Pesten** (TIK-TIK : altijd op dezelfde)

- men wil bewust iemand kwetsen en kleineren
- stopt niet meteen, wat de gepeste ook doet
- de pester krijgt vaak steun van andere kinderen
- gebeurt met het doel te kwetsen
- een groep zoekt meestal één slachtoffer
- gebeurt herhaaldelijk

**Probeer ervoor te zorgen dat uw kinderen de termen plagen en pesten zelf ook correct gebruiken!**

## Ruziemaken: mag dat?

**Ruziemaken mag...** hoe raar dit ook klinkt. Het helpt kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met agressie, hoe onderhandel je, wanneer ga je te ver?

Kinderen worden sterker als ze het zelf kunnen oplossen. Er moet dus een zone blijven waarbinnen ze kunnen plagen en ruzie maken.

## Pesten is helemaal iets anders.

Het is berekend iemand pijn willen doen, iets vernielen of iemand laten merken dat hij waardeloos is. En dat gebeurt telkens opnieuw.

## Wat zijn mogelijke signalen die aangeven dat je kind gepest wordt?

Een kind dat gepest wordt :

- gedraagt zich plots anders.
- trekt zich terug, wil onbereikbaar zijn.
- is snel geïrriteerd.
- heeft angst voor lichamelijk contact, schrikt snel.
- kan zich niet concentreren.
- heeft vage lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn).
- zijn/haar schoolresultaten dalen.
- komt thuis met beschadigd materiaal zonder goede uitleg.
- heeft nachtmerries, slaapt slecht, gaat terug bedplassen.

## Cyberpesten

Internet is een geweldig medium dat echter ook een schaduwzijde heeft. Probeer met deze tips het cyberpesten te voorkomen :

- Probeer zelf op de hoogte te zijn van e-mail, MSN, chatten, ... Vraag eventueel hulp aan andere ouders.
- Laat je kind alleen op internet in een gemeenschappelijke ruimte, niet op zijn/haar eigen kamer. Loop regelmatig voorbij om te zien wat je kind doet.
- Leer je kind verantwoord met internet om te gaan, wijs hen op de gevaren.
- Kijk regelmatig de 'geschiedenis' van je computer na, controleer de weblog van je zoon/dochter. Praat over wat ze publiceren.

Voor meer informatie :

[www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be), [www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be) of [www.saferinternet.be](http://www.saferinternet.be)

Leer je kind te reageren als het merkt dat er gepest wordt. **Melden ≠ klikken!**

## Wat als mijn kind gepest wordt?

- Probeer in de eerste plaats om je kind het probleem te laten melden. Lukt dit niet, verwittig dan zelf de school : de leerkracht, juf Sophie (de zorgjuf) of de directie.
- Besef dat de school al het mogelijke zal doen om het pesten te stoppen!
- Ondersteun je kind door het ruimte te geven om over het pesten te praten (dwing niet).
- Zeg duidelijk dat het niet zijn/haar schuld is.
- Bespreek mogelijke reactiewijzen met voor- en nadelen en oefen ze.
- Onderneem niets achter de rug van je kind, bespreek samen wat je gaat doen.
- Zoek boeken, films, websites, ... en praat erover.
- Zoek voor je kind zoveel mogelijk situaties waarin het zichzelf kan zijn (familie, sportclub, jeugdbeweging, ...).
- Maak aan je kind duidelijk dat je achter de aanpak van de school staat. Geloof samen dat er een eind aan het pesten zal komen.
- Stimuleer je kind om voor zichzelf op te komen, maar ook voor anderen.

Dit doe je beter NIET :

- Ga geen gesprek aan met de pester of pesters, laat dit over aan de school.
- Stap niet zelf naar de ouders van pesters.
- Organiseer geen activiteiten om gepeste en pester vriendschap te laten sluiten.

## Wat als je denkt dat je kind andere kinderen pest?

- Praat met iemand op school over je bezorgdheid : de leerkracht, juf Sophie (de zorgjuf) of de directie.
- Praat met je kind. Verwoord waarom je je zorgen maakt. Beschrijf wat je gezien of gehoord hebt, zo concreet mogelijk.
- Maak duidelijk welke gevolgen zijn/haar gedrag heeft op het andere kind, vaak beseffen ze dat zelf niet.
- Hoe 'anders' of 'ongewoon' iemand zich gedraagt, dit mag door je kind nooit als excuus gebruikt worden voor het pesten. Reageer onmiddellijk op opmerkingen als : "Hij/zij lokt het zelf uit."
- Geef je kind vertrouwen. Het pesten MOET stoppen en geloof dat hij/zij daar zelf voor kan zorgen.
- Indien je kind op school reeds bestraft werd voor zijn daden, is het niet nodig om thuis nog een extra straf op te leggen. Praat samen over wat er gebeurd is en keur duidelijk het gedrag af. Geef je kind opnieuw vertrouwen en reageer positief op elke gedragsverbetering, hoe bescheiden ook.
- Stimuleer je kind om voor anderen op te komen.
- Geef als ouder steeds zelf het goede voorbeeld hoe een conflict kan opgelost worden.

Contacteer de school :

03 481 87 67

E-mail :

[roosentom@zandlopernijlen.be](mailto:roosentom@zandlopernijlen.be)

(uitsluitend voor pestgevallen, wordt dagelijks geopend)

**Wij streven ernaar dat elk kind zich goed voelt op onze school!**

