

Hoe stop je het pesten van of door jouw kind?

Als je zoon of dochter wordt gepest staat hij/zij daarin niet alleen. Eén op de vijf kinderen maakt regelmatig dit soort dingen mee. Maar het feit dat pesten onder kinderen veel voorkomt wil niet zeggen dat het acceptabel is. Integendeel, pesten moet stoppen!

Er zijn verschillende vormen van pesten zoals uitgescholden of buitengesloten worden of klasgenoten die je kind expres laten struikelen, stiekem opwachten na school of zijn/haar spullen verstoppen. Een redelijk nieuwe vorm van pesten die veel voorkomt is cyberpesten via internet. Maar op welke wijze je kind ook gepest wordt, hij/zij kan er angstig, onzeker en verlegen van worden en met tegenzin naar school gaan. Ook kunnen er lichamelijke klachten ontstaan zoals buikpijn, hoofdpijn en nachtmerries. Pesten kan op langere termijn ernstige gevolgen hebben en bij kinderen leiden tot verlies van zelfvertrouwen en zelfrespect en zelfs depressie.

Veel kinderen vertellen thuis niet dat ze gepest worden. Ze willen hun ouders niet teleurstellen - je bent immers niet populair - maar verzwijgen het ook uit angst dat het pesten dan erger wordt. Want stel je voor dat je vader of moeder zich ermee gaat bemoeien en de pestkop ter verantwoording roept! Elke ouder wil zijn kind beschermen tegen zulke ervaringen en algemeen geldt dat de school voor alle kinderen een veilige plek moet zijn. Maar pesten is een ingewikkeld probleem dat soms moeilijk uit te bannen lijkt. Er zijn slachtoffers, daders, de groep, leerkrachten en ouders bij betrokken. Al die mensen moeten meehelpen aan de oplossing ervan.

Tips

1. Vraag je kind precies te vertellen wat er is gebeurd.
2. Neem je kind serieus, vertel dat pesten veel voorkomt maar dat het niet normaal is.
3. Zeg dat jullie samen met anderen gaan proberen het pesten te stoppen. Benadruk dat je niets doet zonder dat je kind dat weet.
4. Neem contact op met de leerkracht van school. Die is er minder emotioneel bij betrokken en kan er speciaal op letten, zo nodig ingrijpen en pesten in de klas aan de orde stellen. Veel scholen hebben ook een pestprotocol, de leerkracht kan je hier meer over vertellen.
5. Bespreek en oefen met je kind wat hij/zij kan doen in verschillende situaties. Op school kun je informeren naar de mogelijkheid van een socialevaardigheidstraining die je kind kan helpen om weerbaarder te worden.
6. Stimuleer het zelfvertrouwen van je kind, zoek samen naar activiteiten waar je kind goed in is, zoals sport, muziek of andere hobby's. Prijs je zoon of dochter veel voor dingen die hij/zij goed doet.

Als je kind geen slachtoffer is maar een pestkop of een meeloper is het net zo belangrijk om pestincidenten te bespreken zodra je ervan hoort. Ook dan kan het verstandig zijn om met de school van je kind te bepalen wat de beste strategie is om het probleem uit de wereld te helpen. Want ook kinderen die pesten missen belangrijke vaardigheden voor de sociale omgang met leeftijdgenoten.

Kijk voor meer informatie over opvoeden op www.loes.nl. Je kunt online je vraag stellen. Wil je liever persoonlijk contact? Bel dan 053-4307022 of kom langs bij het Loes-loket in de bibliotheek aan de Pijpenstraat (op werkdagen tussen 13:00 en 17:00 uur).