



Stop het pesten



Als je zoon of dochter slachtoffer is van pesten staat hij of 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!

Ernstige gevolgen

Er zijn verschillende vormen van pesten zoals uitgescholden of buitengesloten worden of klasgenoten die je expres laten struikelen, je stiekem opwachten na school, je spullen verstopen of je afpersen om geld te geven. Een redelijk nieuwe vorm van pesten die veel voorkomt is cyberpesten via internet. Maar op welke wijze ook gepest wordt, kinderen die regelmatig gepest worden, kunnen angstig, onzeker en verlegen worden. Ze kunnen ook lichamelijke klachten ontwikkelen zoals buikpijn, hoofdpijn en nachtmerries. En ze gaan met steeds meer tegenzin naar school. Pesten kan op langere termijn ernstige gevolgen hebben en leiden tot verlies van zelfvertrouwen en zelfrespect bij kinderen en zelfs depressie.

Verzwijgen

Veel kinderen vertellen thuis niet dat ze gepest worden. Ze willen hun ouders niet teleurstellen - je bent immers niet populair - maar ze 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!

Oplossen is ingewikkeld

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.

Wat kun je als ouder doen als je kind wordt gepest?

- Vraag je kind precies te vertellen wat er is gebeurd.
- Neem je kind serieus, vertel dat pesten veel voorkomt maar dat het niet normaal is.
- Zeg dat jullie samen met anderen gaan proberen het pesten te stoppen. Benadruk dat je niets doet zonder dat je kind dat weet.
- 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.
- Bespreek en oefen met je kind wat hij 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.
- 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 veelvuldig voor dingen die hij of zij goed doet.

Pestkoppen en meelopers

Als je kind geen slachtoffer is maar de 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.

Voor meer informatie: www.positiefopvoeden.nl