

# PESTEN AANPAKKEN

## WAT KUNNEN OUDERS DOEN



BROCHURE



DOELGROEP

Alle ouders die meer willen weten over pesten. Er zijn tips voor het omgaan met kinderen die worden gepest, kinderen die pesten en kinderen die omstaander zijn.

UITGANGSPUNT

Je kan als ouder heel wat doen.

Een paar voorbeelden:

- vermijd de termen **slachtoffer** en **pester**: ze geven een stempel en kunnen verder negatief gedrag versterken;
- zelfvertrouwen is het sleutelwoord, werk eraan bij je kind;
- pesten is aangeleerd gedrag, je kan er iets aan doen;
- betrek je kind zo veel mogelijk bij de stappen die je zet om het pesten te stoppen.



INHOUD BROCHURE



**Hoofdstuk 1:** wat is pesten, vormen van pesten, het verschil met conflicten en plagen, de omvang en gevolgen, ....

**Hoofdstuk 2:** wat kunnen ouders thuis doen:

- een veilige omgeving creëren
- omgaan met kinderen die gepest worden en stappenplan
- omgaan met kinderen die pesten
- omgaan met kinderen die omstaander zijn
- een weerbare houding stimuleren
- omgaan met cyberpesten

**Hoofdstuk 3:** de stap naar school zetten

**Nuttige links**

EN DE SCHOOL?

Als ouder kan je een pestprobleem niet alleen oplossen. De brochure voor ouders sluit aan bij de brochure 'werken aan een verbindend schoolklimaat'. Beide brochures zijn ontleend aan de Canadese organisatie COPA.



PRAKTISCH



Gratis exemplaren bestellen of downloaden via de ouderkoepelverenigingen:

[www.go-ouders.be](http://www.go-ouders.be)  
Veerle.Vyverman@g-o.be



[www.koogo.be](http://www.koogo.be)  
Ann.Staes@ovsg.be



[www.vcov.be](http://www.vcov.be)  
Karin.Lemmens@vcov.be



# PESTEN AANPAKKEN

## WAT KUNNEN OUDERS DOEN



### WAT

Pesten is gewelddadig en meestal herhaald gedrag van één of meerdere personen, met de bedoeling om anderen(n) schade toe te brengen. Er is een ongelijke machtsverhouding tussen diegene die pest en diegene die wordt gepest.



### VORMEN

Pesten kan verschillende vormen aannemen: lichamelijk, materieel, verbaal, seksueel, sociaal en relationeel.

### VERSCHIL MET PLAGEN

Plagen is onschuldig, er is respect voor elkaar en het kind blijft opgenomen in de groep. Het houdt op als één van de kinderen het niet meer leuk vindt.

### VERSCHIL MET CONFLICTEN

Conflicten zijn meningsverschillen tussen kinderen in een gelijke machtspositie. Conflicten zijn normaal in het dagelijkse leven. Pestsituaties horen niet bij het dagelijkse leven en vragen een andere aanpak.



### OMVANG

16% van de meisjes en 27% van de jongens wordt gepest. 11% van de kinderen van 11 tot 16 jaar zijn slachtoffer van cyberpesten.



### WIE

Vaak worden kenmerken van anderen aangegrepen om te kunnen viseren en pesten. Geen enkel kenmerk van een kind verantwoordt het pesten. Wie gepest wordt, is daar dus nooit verantwoordelijk voor.

### VEILIGE OMGEVING THUIS

- je kind niet de schuld geven of verwijten
- ervoor zorgen dat je kind pestsituaties kan melden bij jou
- je kind het verschil aanleren tussen klikken en melden

### KINDEREN DIE GEPEST WORDEN

- je kind versterken en zelfvertrouwen opbouwen
- gepast reageren als je kind vertelt dat het gepest wordt (stappenplan)

### KINDEREN DIE PESTEN

- keur het gedrag af maar niet je kind
- bekijk de situatie als een leerkans, geloof in de mogelijkheid om te veranderen
- geef het goede voorbeeld
- leer je kind de juiste vaardigheden ontwikkelen



### KINDEREN DIE OMSTAANDER ZIJN

- benadruk het belang van omstaanders
- ondersteun je kind bij het zoeken naar strategieën
- moedig je kind aan om medestander te worden

### BELANGRIJKE UITGANGSPUNTEN

- vermijd de termen slachtoffer en pester
- werk aan zelfvertrouwen, het is de sleutel
- pesten is aangeleerd gedrag, je kan er iets aan doen
- betrek je kind zoveel mogelijk bij de stappen die je zet om het pesten te stoppen

### PRAKTISCH

Download of bestel de brochure gratis via

[www.go-ouders.be](http://www.go-ouders.be)  
[www.koogo.be](http://www.koogo.be)  
[www.vcov.be](http://www.vcov.be)

