

## Wat te doen wanneer je kind gepest wordt?

Het pestgedrag kan je misschien niet onmiddellijk stoppen, maar weet dat je kind vraagt naar troost, begrip en hoop. Met deze tips geef je je kind de eerste hulp die het nodig heeft.

1. Neem het verhaal ernstig. Onderzoek samen de manier van pesten: wat is er precies gebeurd, hoe is dat gekomen en hoe lang is het pesten al bezig? Je kind voelt zich boos, verdrietig, bang. Neem die gevoelens ernstig. Zo voelt je kind dat het niet alleen staat.
2. Geef je kind nooit de schuld. Verduidelijk dat de pester de oorzaak is van het pesten, niet het gedrag van je kind. Zeg dus niet dat je kind beter voor zichzelf moet opkomen of moet terugvechten. Vertel dat er nooit goede redenen zijn om te pesten of gepest te worden.
3. Bespreek de stappen die je zal ondernemen. Zo geef je je kind weer hoop. Beloof geen snelle oplossing. Pesten is complex. Zet geen stappen waar je kind niet mee akkoord gaat. Doe je dat wel, dan voelt je kind dat hij je niet kan vertrouwen en zal het in de toekomst tegen je zwijgen. Bespreek samen wat jullie aan de klastitularis of leerlingbegeleider melden. Bespreek het pestgedrag nooit rechtstreeks met de pester of de ouders van de pester. Bewaar al het bewijsmateriaal van het pesten.

**Neem zo snel mogelijk contact op met de school.** Probeer ondertussen om het normale leven te laten doorgaan. Steun je kind in de gewone, dagelijkse taken. Stimuleer je kind om met kinderen waar het zich goed bij voelt, te blijven omgaan. Dat contact geeft je kind het nodige zelfvertrouwen.

(Deze tekst kwam tot stand in samenwerking met Guy Deboutte.

naar: **klasse**

## What do I do when my child is being bullied?

Maybe you can't stop the bullying right away, but please know that your child is asking for comfort, understanding and hope. These tips will help you give your child the initial help he or she needs:

1. Take the matter seriously. Examine together how the bullying is taking place: what happened precisely, how did it come about and how long has the bullying been going on? Your child feels angry, sad and scared. Take those feelings seriously. In this way your child feels that he or she is not alone.
2. Never give your child the blame. Explain that the bully is the cause of the bullying, not your child's behaviour. So don't say that your child should stand up for him- or herself or should fight back. Explain that there are no good reasons for bullying or getting bullied.
3. Discuss the steps you will take. That way you give your child hope again. Do not promise a quick solution. Bullying is complex. Do not take steps that your child doesn't agree with. If you do, your child will feel that he can't trust you and won't tell you things in the future. Discuss together what you are reporting to the homeroom teacher or student counsellor. Never discuss bullying directly with the bully or the bully's parents. Save all the evidence of bullying.

**Contact the school as soon as possible.** In the meantime, try to make sure that life continues on as usual. Support your child in ordinary everyday tasks. Encourage your child to continue socialising with children he or she likes to be with. That contact gives your child the necessary self-confidence.

naar: **klasse**

## Wat te doen wanneer je kind gepest wordt?

Het pestgedrag kan je misschien niet onmiddellijk stoppen, maar weet dat je kind vraagt naar troost, begrip en hoop. Met deze tips geef je je kind de eerste hulp die het nodig heeft.

1. Neem het verhaal ernstig. Onderzoek samen de manier van pesten: wat is er precies gebeurd, hoe is dat gekomen en hoe lang is het pesten al bezig? Je kind voelt zich boos, verdrietig, bang. Neem die gevoelens ernstig. Zo voelt je kind dat het niet alleen staat.
2. Geef je kind nooit de schuld. Verduidelijk dat de pester de oorzaak is van het pesten, niet het gedrag van je kind. Zeg dus niet dat je kind beter voor zichzelf moet opkomen of moet terugvechten. Vertel dat er nooit goede redenen zijn om te pesten of gepest te worden.
3. Bespreek de stappen die je zal ondernemen. Zo geef je je kind weer hoop. Beloof geen snelle oplossing. Pesten is complex. Zet geen stappen waar je kind niet mee akkoord gaat. Doe je dat wel, dan voelt je kind dat hij je niet kan vertrouwen en zal het in de toekomst tegen je zwijgen. Bespreek samen wat jullie aan de klastitularis of leerlingbegeleider melden. Bespreek het pestgedrag nooit rechtstreeks met de pester of de ouders van de pester. Bewaar al het bewijsmateriaal van het pesten.

**Neem zo snel mogelijk contact op met de school.** Probeer ondertussen om het normale leven te laten doorgaan. Steun je kind in de gewone, dagelijkse taken. Stimuleer je kind om met kinderen waar het zich goed bij voelt, te blijven omgaan. Dat contact geeft je kind het nodige zelfvertrouwen.

(Deze tekst kwam tot stand in samenwerking met Guy Deboutte.

naar: **klasse**

## Que faire si votre enfant est victime de harcèlement ?

**Vous ne pourrez peut-être pas mettre fin immédiatement au harcèlement, mais en attendant, vous pouvez offrir à votre enfant le réconfort, la compréhension et l'espoir dont il a besoin. Voici quelques conseils pour vous y aider.**

1. Prenez ce qu'il vous raconte au sérieux. Examinez ensemble de quelle manière le harcèlement se déroule : ce qui s'est passé exactement, comment cela a commencé et depuis combien de temps la situation dure. Votre enfant est fâché, triste, effrayé. Prenez ces sentiments au sérieux. Votre enfant saura au moins qu'il n'est pas seul..
2. Ne blâmez jamais votre enfant. Expliquez-lui clairement que c'est l'auteur du harcèlement qui est responsable, et pas son comportement à lui. Ne lui dites pas qu'il doit mieux se défendre ou riposter. Faites-lui savoir que rien ne justifie jamais de harceler quelqu'un ou d'être harcelé.
3. Discutez des mesures que vous allez prendre. Vous redonnerez ainsi espoir à votre enfant. Ne promettez pas de solution rapide. Le harcèlement est un phénomène complexe. N'entreprenez pas de démarche avec laquelle votre enfant ne serait pas d'accord. Si vous le faites, il pensera qu'il ne peut pas vous faire confiance et risque de ne plus vous en parler. Décidez ensemble de ce que vous allez dire au titulaire de classe ou à le conseillère. Ne discutez jamais des actes de harcèlement avec leur auteur ou les parents de celui-ci. Gardez toutes les pièces à conviction du harcèlement.

**Contactez l'école le plus vite possible.** Entre-temps, faites en sorte que votre enfant continue à mener une vie normale. Soutenez-le dans ses tâches courantes. Encouragez-le à fréquenter des enfants avec lesquels il se sent bien. Ces contacts lui donneront l'assurance dont il a besoin.

naar: **klasse**