

Hoe voorkom ik dat mijn kind gepest wordt?

Wat jouw kind meemaakt op school heb jij niet in de hand. Je hebt wel invloed op de manier waarop hij of zij ermee omgaat.

Kan ik voorkomen dat mijn kind gepest wordt?

Pesten voorkomen, is dat mogelijk? Nee, je kunt het niet helemaal voorkomen. Wat je wel kunt doen is zorgen dat je kind leert voor zichzelf op te komen, zodat het zelf het pesten de kop in kan drukken. Kinderen die stevig in hun schoenen staan worden niet snel het slachtoffer van pesten. En je kunt je kind leren op tijd aan de bel te trekken als er sprake is van pesten.

Welke kinderen worden gepest?

Elk kind loopt het risico gepest te worden. Pesten vindt vaak plaats als groepsproces waarin elk kind een eigen rol heeft. Zo kun je verschillende rollen bij pesten onderscheiden. Afhankelijk van groepssamenstelling, karakter en omstandigheden neemt ieder kind een rol in. Kinderen die gepest worden hebben vaak wel overeenkomsten:

- ze wijken af van de norm (hoge cijfers, van klassieke muziek houden, andere kleding, andere cultuur, er anders uitzien etc.)
- ze zijn minder weerbaar (niet agressief, voorzichtig, teruggetrokken, angstig)
- ze hebben weinig zelfvertrouwen (een negatief zelfbeeld)

Hoe voorkom ik dat mijn kind last heeft van pesten?

Door aandacht te hebben voor de volgende punten, zorg je ervoor dat de kans kleiner is dat je kind gepest wordt of niet in de problemen raakt als hij of zij gepest wordt.

- Leer je kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen. In het gezin kan je kind oefenen.
- Leer je kind om hulp te vragen. Aan jou, maar ook aan de leerkracht en anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat je de vraag serieus neemt. Dat betekent niet dat je de problemen moet oplossen, wel dat je steun verleent bij het vinden van een oplossing.
- Geef kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat weten dat je het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.

- Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van voorbeelden.
- Als je zelf waardering en respect hebt voor mensen die anders zijn leren jouw kinderen dat ook. Bemoei je zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat je kinderen zelf beslissen wie ze uitnodigen.
- Zorg voor een goed contact met school. Weet je wie aanspreekpunt is? Weet je met wie jouw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden. Maak je je zorgen, meld het op school.

Bron: Pestweb, 2011