

Pesten voorkomen

De school heeft de opdracht om via eindtermen en ontwikkelingsdoelen kinderen en jongeren tot gezonde, evenwichtige volwassenen te laten uitgroeien. Tot deze opdracht hoort ook het **voorkomen** van en **leren omgaan** met pesten. Als ouder kan je daar een bijdrage aan leveren:

- zorg voor een veilig thuisomgeving: vermijd beschuldigingen, zorg ervoor dat kinderen peestsituaties veilig kunnen melden bij jou, leer hen het onderscheid aan tussen klikken en melden, leer hen een weerbare houding aan.
- Bedenk samen met de school hoe ze het antipestbeleid vorm kan geven en welke bijdrage je als ouder kan leveren. Zo kan je actief deelnemen aan de initiatieven rond pesten die de school organiseert. Of zelf via de oudervereniging, ouderraad of schoolraad initiatieven voorstellen.

Pesten aanpakken

Je kan als ouder heel wat doen als je kind betrokken is bij een peestsituatie. Uiteraard betekent dit niet dat de peestsituatie enkel thuis kan 'opgelost' worden. Een samenwerking met de school met een positief overleg en afspraken zal nodig zijn. Hoe pak je het concreet aan?

Je kind wordt gepest

- Let op signalen: niet graag naar school gaan, onrustig slapen, geen of weinig contact met klasgenoten, plotse huilbuien ...
- Luister naar je kind als het komt vertellen dat het gepest wordt: neem tijd, blijf rustig, erken de moed van het kind om erover te komen praten met jou, benoem de ernst van de situatie, help je kind om gevoelens te benoemen, laat het kind voelen dat het er niet alleen voor staat, geef je kind mee dat dingen kunnen veranderen. Werk aan het zelfvertrouwen van je kind, want daar ligt vaak de sleutel! Benoem wat het kind goed kan, zorg voor een warme gezinssfeer, geef het kind zo veel mogelijk kansen om zelf verantwoordelijkheid op te nemen voor kleine dingen, zorg voor warme contacten met de personen rond je kind enz.
- Vraag je kind wat er van jou verwacht wordt en geef je beperkingen mee
- Brainstorm samen met je kind, overweeg de verschillende mogelijkheden om er iets aan te doen en kies een strategie. Werk een plan uit en voer het plan

uit. Begeleid het plan en stel eventueel bij. Vaak is het contact opnemen met de school een onderdeel van het plan:

- Bekijk bij wie je kind op school terecht kan voor hulp en steun (klasgenoten, iemand van het schoolteam).
- Bespreek hoe je het probleem op school het best aankaart. Pesten bespreekbaar maken op school is een **belangrijke stap** naar een oplossing. Wees wel voorzichtig: neem pas contact op met de school of het CLB nadat je dat met je kind hebt besproken en duidelijk hebt gemaakt dat het nodig is om de school in te lichten. Bekijk samen wat je zeker wil zeggen. Vraag aan de school en/of het CLB dat ze je betrekken bij het uitwerken van maatregelen en je op de hoogte houden.
- Vind je echt geen enkele oplossing samen met de school of het CLB? Dien dan eventueel bij de politie een klacht in tegen de pesterijen. Als de omgeving alarm slaat, kunnen volwassenen die pesten vervolgd worden voor 'belaging'. Wie gepest wordt hoeft dus niet zelf een klacht neer te leggen.

Je kind is bijstaander

Bijstaanders kunnen een belangrijke inbreng hebben bij het oplossen van pesten. Pesten kan stoppen of afzwakken als andere kinderen het pestgedrag afkeuren, weigeren mee te lachen en toe te kijken, of het aan iemand van het schoolteam melden (dat is niet klikken of roddelen!). Toekijken of meelopen heeft net het omgekeerde effect: het kind dat pest voelt zich gesterkt.

- Luister aandachtig naar je kind en erken de moed om de situatie met jou te bespreken. Wijs je kind op de gevolgen voor het kind dat gepest wordt. Ga in tegen pogingen van je kind om het gedrag goed te praten.
- Garandeer je kind dat jij hem/haar altijd zal steunen.
- Moedig je kind aan om samen met jouw steun een actieplan uit te werken.
- Bekijk op welke manier je kind zijn verantwoordelijkheid zou kunnen opnemen.
- Wees je bewust van de gevolgen van je eigen gedrag en reageer zelf altijd tegen elke vorm van onvriendelijkheid.
- Overleg samen hoe je de school op de hoogte kan brengen.

Je kind pest

- Laat je kind zijn verhaal doen. Stel je niet beschuldigend op. Straffen of dreigen helpt niet.

- Keur het pesten duidelijk af. Het gedrag, niet je kind zelf. Gebruik een taal die vooral het gedrag benadrukt. Zo laat je een kind merken dat je gelooft in zijn mogelijkheid om dit gedrag te veranderen.
- Overloop met je kind het verschil tussen pesten, plagen en ruzie maken. Benoem het gedrag duidelijk als pesten. Ga in tegen pogingen van het kind om het gedrag te verantwoorden.
- Probeer je kind in de plaats van het kind dat gepest wordt te stellen: sta stil bij het verdriet en mogelijke andere gevoelens.
- Zoek samen naar een vorm van herstel, in de eerste plaats om de schade te herstellen en het terug goed te maken.
- Help je kind een verantwoordelijkheidsgevoel en de nodige vaardigheden ontwikkelen.
- Blijf opvolgen. Beloon verandering met positieve feedback.
- Werk samen met de school en/of het CLB om een einde aan het pesten te maken.
- Probeer zelf een voorbeeld te zijn van respectvol en weerbaar gedrag.

Brochure voor ouders

Hoe je als ouder pesten kan voorkomen en aanpakken vind je in de brochure 'Pesten aanpakken, wat kunnen ouders doen?' van de 3 ouderkoepelverenigingen GO! ouders, KOOGO en VCOV. De brochure richt zich naar alle ouders: of je kind gepest wordt, zelf pest, of omstaander is.

De brochure beschrijft de kernelementen van pesten, en geeft aan hoe ouders thuis een veilige omgeving kunnen creëren en een weerbare houding kunnen stimuleren. Een praktisch stappenplan leert hoe je thuis kan reageren als je kind met pesten te maken krijgt. Ook de stap naar de school komt aan bod. Hoe pakken ouders dit best aan? Op welke manier kan de school omgaan met pesten?

Kinderen beschikken zelf over heel wat talenten en mogelijkheden om problemen op te lossen. Kinderen hier sterker in maken, is een onderdeel van de anti-pestbenadering. Daarom is het belangrijk dat kinderen nauw betrokken worden bij het aanpakken van pesten. Vermijd woorden als 'slachtoffer' en 'pester'. Ze drukken een stempel op de kinderen en kunnen negatief gedrag versterken.

'Pesten aanpakken, wat kunnen ouders doen?' kan je gratis downloaden of aanvragen bij de drie ouderkoepelverenigingen:

- [GO! ouders- Veerle.Vyverman@g-o.be](mailto:Veerle.Vyverman@g-o.be)
- [KOOGO - Ann.Staes@ovsq.be](mailto:Ann.Staes@ovsq.be)
- [VCOV - Karin.Lemmens@vcov.be](mailto:Karin.Lemmens@vcov.be)

Deze brochure is een aanvulling op de publicatie '[Werken aan een verbindend schoolklimaat](#)'. Beide publicaties volgen uit een samenwerking met het Canadese Centre de Prévention des Agressions (COPA).

Bron: <https://onderwijs.vlaanderen.be>