

Nederlands

Mijn kind wordt gepest

Pesten kan je niet onmiddellijk stoppen, maar je kind vraagt wel troost, begrip en hoop. Met deze tips geef je de eerste hulp die het nodig heeft:

- 1 Kies een geschikt moment** om met je kind te praten: op een rustig moment en onder 4 ogen. Blijf zelf rustig. Reageer je emotioneel, dan zal je kind zich sneller afsluiten.
- 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.
- 3 Geef je kind nooit de schuld.** De pester is de oorzaak van het pesten, niet je kind. Zeg dus niet dat je kind beter voor zichzelf moet opkomen.
- Bespreek **welke stappen** je zal ondernemen. Geef hoop, maar beloof geen snelle oplossing. Zet geen stappen waarmee je kind niet akkoord gaat. Doe je dat wel, dan voelt je kind dat hij je niet kan vertrouwen. Bespreek het pesten nooit rechtstreeks met de pester of zijn ouders. Dat maakt het pesten alleen maar erger.
- 5 Werk samen met de school.** Wie is je aanspreekpunt? Bij wie kan je kind terecht? Op welke manier informeren jullie elkaar? Wanneer is jullie volgende contactmoment?

Laat het normale leven doorgaan. Steun je kind in de dagelijkse taken en stimuleer contact met kinderen bij wie het zich goed voelt.

(Deze tekst kwam tot stand met Gie Deboutte.)

KLASSE

Nederlands leren? Zoek waar jij terecht kan op

<https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

العربية

طفلي يتعرض للتنمر

لا يمكنك وقف التنمر على الفور، لكن طفلك يحتاج إلى المواساة والتفهم والأمل. إنك بهذه النصائح تعطي الاسعافات الأولية المطلوبة:

1. اختر لحظة مناسبة للتحدث إلى طفلك: في لحظة هادئة وعلى انفراد. إبقى هادئاً. إذا استجبت بشكل عاطفي، فإن طفلك سينغلق على نفسه بسرعة.
2. تحقق معاً من طريقة التنمر: ما الذي حدث بالضبط، وكيف حدث ذلك والوقت الذي استمرت فيه عملية التنمر؟ يشعر طفلك بالغضب والحزن والخوف. تعامل مع هذه المشاعر بجدية. بهذه الطريقة يشعر طفلك أنه ليس وحده.
3. لا تلوم طفلك أبداً. المتنمر هو سبب التنمر وليس طفلك. لذلك لا تقل لطفلك أن يدافع عن نفسه بشكل أفضل.
4. تناقش مع طفلك عن الخطوات التي ستتخذها. أعطِ الأمل ولكن لا تعد بحل سريع. لا تتخذ خطوات لا يوافق عليها طفلك. إذا فعلت ذلك، سيشعر طفلك أنه لا يستطيع أن يثق فيك. لا تناقش التنمر مباشرة مع المتنمر أو والديه. لأن هذا فقط سيجعل التنمر أسوأ.
5. تعاون مع المدرسة. من هو الشخص الذي تتصل به؟ كيف يمكنكم التواصل مع بعضكم؟ من هو الذي يمكن لطفلك اللجوء إليه؟ متى سيكون الاتصال القادم؟

دع الحياة تسير بشكل طبيعي.

ادعم طفلك في الواجبات اليومية وشجعه على التواصل مع الأطفال الذين يشعر معهم بالرض (تم كتابة هذا النص مع غي دَبوت)

KLASSE

هل ترغب في تعلم النيرلاندية؟ إبحث أين يمكنك الذهاب وذلك على موقع الانترنت www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen هل تسكن في بروكسل؟ تصفح إذن الموقع <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.