

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>.

Español

Mi hijo/a sufre acoso

Es difícil poner fin inmediatamente al acoso, pero tu hijo/a necesita consuelo, comprensión y esperanza. Con estos consejos puedes darle la primera ayuda que necesita:

- 1 Elige el momento adecuado** para hablar con tu hijo/a: un momento tranquilo y a solas. Mantén la calma. Si reaccionas emocionalmente, tu hijo/a se cerrará antes.
- Investigad juntos cómo es el acoso: ¿qué pasó exactamente, cómo originó y cuánto tiempo dura ya? Tu hijo/a reacciona con enfado, tristeza y miedo. **Tómate en serio estos sentimientos.** Así tu hijo/a sabrá que no está solo/a.
- 3 No le echas nunca la culpa a tu hijo/a.** El acosador es la causa del acoso, no tu hijo/a. O sea, no le digas a tu hijo/a que tiene que defenderse mejor.
- Comenta **los pasos** que vas a dar. Dale confianza pero no prometas una solución rápida. No des pasos que tu hijo/a no quiera. De lo contrario, tu hijo/a notará que no puede confiar en ti. No comentes nunca el acoso directamente con el acosador o sus padres. Eso solo agravaría el acoso.
- 5 Colabora con la escuela.** ¿Quién es tu contacto? ¿A quién puede acudir tu hijo/a? ¿De qué manera os mantenéis informados? ¿Cuándo es vuestro siguiente encuentro?

Deja que la vida normal continúe. Apoya a tu hijo/a en sus tareas diarias y anima el contacto con los niños con los que se encuentra a gusto.

(texto redactado junto con Gie Deboutte)

KLASSE

¿Quieres aprender neerlandés? Busca dónde puedes hacerlo en <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Pide la dirección en la escuela de tu hijo. ¿Vives en Bruselas? Navega a <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.