

## 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.
- 2 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.
- 4 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>.

## Polskie

# Moje dziecko jest nękanie

Choć nękania nie da się przerwać od razu, Twoje dziecko potrzebuje przede wszystkim troski, zrozumienia i nadziei. Poniższe wskazówki pomogą zapewnić dziecku niezbędną opiekę:

- 1 Wybierz odpowiedni moment** na rozmowę z dzieckiem. Znajdź spokojną chwilę i porozmawiaj z nim w cztery oczy. Zachowaj spokój. Jeśli zareagujesz emocjonalnie, dziecko szybciej zamknie się w sobie.
- 2 Zastanówcie się wspólnie,** w jaki sposób odbywa się nękanie: co dokładnie się dzieje, co jest powodem nękania i od jakiego czasu nękanie ma miejsce? Pamiętaj, że Twoje dziecko czuje złość, smutek i strach. **Traktuj jego uczucia poważnie.** Dzięki temu Twoje dziecko nie będzie się czuło osamotnione.
- 3 Nigdy nie obwiniaj swojego dziecka.** Za nękanie odpowiedzialna jest osoba, która się go dopuszcza, a nie Twoje dziecko. Nie mów więc dziecku, że musi się bronić samo.
- 4 Omów z dzieckiem, jakie kroki** zamierzasz podjąć. Daj mu nadzieję, ale nie obiecuj szybkiego rozwiązania. Nie podejmuj żadnych działań, na które Twoje dziecko nie wyraża zgody. W przeciwnym razie zawiedziesz jego zaufanie. Nigdy nie rozmawiaj na temat nękania bezpośrednio z dzieckiem, które się go dopuszcza ani z jego rodzicami. Może to tylko nasilić prześladowania.
- 5 Współpracuj ze szkołą.** Czy wiesz, z kim możesz skontaktować się w szkole? Do kogo dziecko może zwrócić się z tym problemem? W jaki sposób możesz wymieniać informacje ze szkolną osobą do kontaktu? I kiedy odbędzie się następne spotkanie z tą osobą?

Niech życie przebiega w normalny sposób. Wspieraj dziecko w jego codziennych sprawach i zachęcaj je do kontaktów z dziećmi, wśród których dobrze się czuje.

(Tekst powstał we współpracy z ośrodkiem wsparcia wychowawczego Gie Deboutte.)

## KLASSE

**Chcą się Państwo uczyć języka niderlandzkiego?** Na stronie internetowej [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen) znajdują Państwo informacje, gdzie należy się zgłosić. Można też uzyskać informacje w szkole, do której uczęszcza Państwa dziecko. Jeśli mieszkają Państwo w Brukseli, mogą Państwo znaleźć potrzebne informacje na stronie <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.