

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>.

Românesc

Copilul meu este hărțuit

Nu puteți opri imediat hărțuirea, dar copilul dvs. are nevoie de încredere, înțelegere și speranță. Iată câteva sfaturi pentru a-i oferi ajutorul de care are nevoie:

- 1 Alegeți un moment potrivit** pentru a vorbi cu copilul dvs.: într-un moment liniștit și între 4 ochi. Păstrați-vă calmul. Dacă reacționați emoțional, copilul se va închide mai degrabă în el.
- Aflați împreună modalitatea în care este hărțuit: ce exact s-a întâmplat, cum s-a ajuns la asta și de cât timp durează hărțuirea? Copilul dvs. se simte supărat, trist, îi este frică. **Luați în serios felul în care se simte.** Astfel, copilul va simți că nu este singur.
- 3 Nu dați niciodată vina pe copilul dvs..** Până la urmă, hărțuitorul este cauza hărțuirii, nu copilul dvs. Nu spuneți așadar că ar fi bine ca copilul dvs. să se apere singur.
- Discutați **pașii** pe care îi veți urma. Dați-i speranță, dar nu-i promiteți o rezolvare rapidă. Nu luați măsuri cu care copilul dvs. nu este de acord. Dacă veți face acest lucru, copilul dvs. va simți că nu poate avea încredere în dvs. Nu discutați niciodată hărțuirea direct cu hărțuitorul sau cu părinții săi. Aceasta doar agravează hărțuirea.
- 5 Lucrați împreună cu școala.** Cine este persoana dvs. de contact? Cui i se poate adresa copilul dvs.? În ce modalitate vă țineți la curent unul pe celălalt? Când este următoarea întâlnire?

Continuați-vă viața ca de obicei. Susțineți-vă copilul în sarcinile zilnice și încurajați contactul cu copiii alături de care se simte bine.

(Acest text a fost pregătit împreună cu Gie Deboutte.)

KLASSE

Vrei să înveți limba olandeză? Caută unde te poți adresa pe <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Sau întreabă la școala copilului tău. Locuiești în Bruxelles? Atunci intră pe <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.