

## 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 gevoemens 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>.

## русский

# Над моим ребенком издеваются

Вы не в состоянии незамедлительно прекратить издевательства, но Вашему ребенку требуются утешение, понимание и надежда. Нижеперечисленные советы помогут Вам оказать первую помощь в случае необходимости:

- 1. Выберите подходящий момент** для разговора с ребенком: в спокойной обстановке и с глазу на глаз. Сохраняйте спокойствие. Если Вы отреагируете эмоционально, Ваш ребенок может быстрее замкнуться в себе.
- Вместе проанализируйте, как именно издеваются над ребенком: что именно произошло, как так случилось и сколько времени продолжались издевательства? Ваш ребенок чувствует гнев, печаль, испуг. **Отнеситесь к его чувствам всерьез.** Тогда Ваш ребенок почувствует, что он не одинок.
- 3. Никогда не вините своего ребёнка.** Издевательства исходят от другого человека, вина Вашего ребенка в этом отсутствует. Поэтому не стоит говорить ребенку, чтобы он сам постоял за себя.
- Обсудите вместе, **какие шаги** Вы сможете предпринять. Дайте ребенку надежду, но не обещайте быстрых решений. Не принимайте меры, с которыми не согласен сам ребенок. Если Вы так поступите, Ваш ребенок не будет доверять Вам. Никогда не обсуждайте издевательства с их инициатором или его родителями. Это может только усугубить издевательства.
- 5. Обратитесь в школу.** С кем Вы можете поговорить? К кому может обратиться Ваш ребенок? Каким образом Вы будете держать связь друг с другом? На какое время Вы договорились провести следующий разговор?

Продолжайте жить обычной жизнью. Поддерживайте Вашего ребенка в повседневных делах и поощряйте общение с другими детьми, с которыми Ваш ребенок общается без проблем.

(Этот текст был подготовлен в сотрудничестве с Ги Дебуттом (Gie Deboutte).)

## KLASSE

**Хотите выучить голландский язык?** Ознакомьтесь с полезной информацией на сайте <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Или спросите в школе, где учится ваш ребенок. Живете в Брюсселе? Тогда зайдите на <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.