

◀ Pesten:

de belangrijkste vragen en tips voor ouders



Hoe maak je als ouder pesten bespreekbaar en hoe maak je je kind sociaal vaardiger en weerbaarder? PlayBack en Pestweb zetten de belangrijkste vragen en antwoorden over pesten op een rij. Ook geven we tips om in gesprek te gaan met je kind.

◀ De virtuele wereld

Ieder kind krijgt te maken met pesten: als toeschouwer, pestkop of slachtoffer. Door sociale media beperkt pesten zich niet meer tot het schoolplein of de straat. Als je pech hebt, gaat het pesten letterlijk dag en nacht door. De fysieke en de virtuele wereld lopen tegenwoordig naadloos in elkaar over: voor kinderen bestaat er geen onderscheid tussen online of offline pesten. Wat zich buiten schooltijd en online afspeelt, is de volgende dag voelbaar op school. Daarom is het van belang dat ouders en leerkrachten zich verdiepen in de online leefwereld van jongeren, zodat ze samen oplossingen kunnen vinden voor pestgedrag op sociale media.

Wat is pesten?

Een persoon wordt gepest als hij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen.' (Definitie van pesten, Olweus, 1992.)

Welke vormen van pesten zijn er?

- **Fysiek pesten:** lichamelijk geweld, zoals schoppen en slaan.
- **Verbaal pesten:** het zeggen van onaardige, gemene of kwetsende dingen, bijvoorbeeld uitschelden.

- **Relationeel pesten:** iemand bewust buitensluiten, negeren of uiltachen.
- **Online pesten of cyberpesten:** pesten via de computer of telefoon. Dit gebeurt vooral via sociale media zoals Twitter, Facebook en Whatsapp.

Wanneer is iets pesten en wanneer is iets plagen?

- Pesten gebeurt met opzet om iemand bewust te kwetsen. Plagen niet.
- Pesten gebeurt vaak en telkens tegen dezelfde persoon. Plagen gebeurt af en toe en steeds bij iemand anders.
- Bij pesten is er sprake van machtsongelijkheid. Bij plagen is iedereen ongeveer even sterk.

Wat is het verschil tussen jongens en meisjes in pestgedrag?

Jongens pesten over het algemeen meer op een directe **fysieke manier**. Naarmate zij ouder worden, verschuift dit naar verbaal pesten.

Meisjes pesten over het algemeen meer op een indirecte manier: **relationeel pesten**. Zij pesten door middel van roddelen, buitensluiten en negeren.



Wordt jouw kind gepest? Zo herken je het:

- Je kind is stiller dan voorheen.
- Je kind wil niet meer naar school toe.
- De schoolresultaten van je kind gaan achteruit.
- Je kind neemt nooit vrienden mee naar huis.
- Je kind vertoont veel lichamelijke klachten.

Bij wie kun je op school terecht als je kind te maken heeft met pesten?

Stimuleer je zoon of dochter om zelf hulp te vragen bij een mentor of een andere vertrouwde leerkracht. Durft je kind dat niet? Dan kun je het probleem zelf met de school bespreken. Overleg dit wel eerst met je kind, misschien wil hij of zij absoluut niet dat je met school praat over het pesten.

Scholen zijn verplicht een veiligheidsplan te hebben waarin het beleid rond pesten is opgenomen. Je kunt dit plan opvragen bij de school. Pestweb helpt je graag bij het voorbereiden van het gesprek met de contact- of vertrouwenspersoon op school.

Van school veranderen, ja of nee?

Voor de ontwikkeling van je zoon of dochter is het beter om het pesten binnen de school op te lossen. Van school wisselen is namelijk geen garantie dat je kind niet meer gepest zal worden. Toch van school wisselen?

Hier een aantal tips:

- Zorg dat je op de hoogte bent van het pestbeleid op de nieuwe school.
- Vergroot het zelfvertrouwen van je zoon of dochter. Bijvoorbeeld door het volgen van een weerbaarheidscurcus. Ook het uitoefenen van een sport of hobby kan het zelfvertrouwen vergroten en biedt de mogelijkheid nieuwe sociale contacten aan te gaan buiten school.
- Leg je kind uit dat het pesten misschien opnieuw kan beginnen en dat het belangrijk is dat hij of zij het dan vertelt, zodat de school en de ouders kunnen helpen.
- Stimuleer je kind om te praten, bijvoorbeeld met iemand van Pestweb. Praten lucht op!

Wat doet Pestweb?

Pestweb adviseert dagelijks leerlingen, ouders en leraren over pesten. www.pestweb.nl

Wat doet PlayBack?

PlayBack maakt interactief, herkenbaar en actueel theater voor jongeren over thema's die voor hen belangrijk zijn. PlackBack deelt haar kennis en expertise over communiceren met pubers met ouders, docenten en professionals via trainingen en ouderavonden.

Meer informatie is te vinden op:

www.pestweb.nl
www.mijnkindonline.nl
www.vraaghetdepolitie.nl
www.nji.nl/Pesten

www.tgplayback.nl