

INFORMATIE VOOR OUDERS

Help, mijn kind is een pester

Meestal gaat er veel aandacht naar wie gepest wordt. Deze kinderen willen we – met recht en rede – helpen, beschermen, versterken. Pesten moet zo veel mogelijk vermeden of gestopt worden. Daarover is iedereen het eens. Maar voor elk kind dat gepest wordt, is er ook een kind dat pest, fouten maakt en ongewenst gedrag stelt. Een kind dat misschien jouw kind is. Wat doe je dan als ouder? Met deze tips ga je het gesprek aan.

Mijn kind pest... Wat nu?

Als jouw kind anderen pest, zit je met **duizend-en-een vragen**. Is het waar? Gaat het echt over pesten? Hoe ernstig is het probleem? Is mijn kind de leider of eerder een meeloper? Wat moet ik nu doen? Hoe spreek ik hierover met mijn kind? Naast de talloze vragen ervaar je misschien gevoelens als boosheid, verdriet, machteloosheid of een schuldgevoel. Iedereen gaat op een andere manier om met dit soort situaties – van relativiseren tot dramatiseren – maar sowieso zal het je bezighouden en kan het je **stevig uit balans brengen**. Het is bovendien niet evident om hier openlijk voor uit te komen, want wie heeft nu begrip voor de ouder van een pester?

Wat is pesten?

Pesten heeft vier kenmerken. Enkel als je ze alle vier kunt aanvinken, gaat het over pesten. Zo niet, is er misschien eerder sprake van plagen of ruzie maken.

1. **Opzet:** iemand wordt met opzet gekwetst. De pester weet dat het gedrag niet oké is. Het gebeurt niet toevallig.
2. **Regelmatig:** het pestgedrag herhaalt zich. Het kan dagen, weken of nog veel langer aanhouden.
3. **Ongelijke strijd:** het kind dat gepest wordt, is kwetsbaar, onzeker, bang en kan of durft zich niet verdedigen. De pester is of voelt zich sterker dan het kind dat gepest wordt. Er is een onevenwicht.
4. **Kwetsend:** het pesten zorgt voor verdriet, boosheid, pijn en eenzaamheid bij wie het ondergaat. Soms leidt het ook tot fysieke kwalen, zoals buikpijn of nachtmerries.

Dit lijstje is geen exacte wetenschap. Soms is de lijn dun en vullen kinderen dingen anders in. 'Het was maar om te lachen', 'doe niet flauw, daar moet je tegen kunnen' of 'je hebt het zelf gezocht' zijn excuses die af en toe opduiken. Laat 'een slecht gevoel' altijd de norm of de grens zijn van wat oké is. En of het dan effectief over pesten gaat, maakt niet zo veel uit.

Waarom pest mijn kind?

Overal waar kinderen samen opgroeien (op school, in de vrije tijd, in de buurt) of contact hebben met elkaar (live of via digitale kanalen) zoeken ze naar **hun plek in de groep**. Sommige kinderen nemen eerder een dominante houding aan en daar gaat het wel eens mis. Door hun stoer en ongewenst pestgedrag ervaren ze macht en aanzien. Pesters worden jammer genoeg vaak aangemoedigd door anderen, waardoor hun negatief gedrag ogenschijnlijk loont op sociaal vlak. Ze beseffen echter niet dat volgers hen vaak enkel steunen uit angst om zelf gepest te worden. Meestal zit **achter het pestgedrag een vorm van onzekerheid of frustratie**. Soms draaien de rollen om en wordt een kind dat langdurig gepest werd zelf een pester.

Hoe praat ik over het pestgedrag met mijn kind?

Zowel voor jou als voor je kind kan een gesprek over pesten **confronterend en moeilijk** zijn. Bepaal vooraf wat je wil bereiken. Wil je info over wat er juist gaande is? Verwacht je dat je kind toegeeft dat zijn gedrag niet oké is? Wil je dat het inzicht krijgt in de gevolgen van pesten? Wil je samen naar oplossingen zoeken?

De volgende tips kunnen helpen om dit gesprek in goede banen te leiden:

- Vertel dat je **bezorgd** bent om iets wat je hoorde of zag.
- Geef aan dat je kind alles mag **vertellen**.
- **Luister** naar zijn of haar kant van het verhaal. Stel eventueel extra vragen zonder te oordelen.
- Probeer de vraag '**waarom doe je dat?**' te **vermijden**. Dat is een abstracte vraag waar veel kinderen zelf niet echt op kunnen antwoorden.
- Zet je kind **niet onder druk** als het ontkent of nog niet alles durft te vertellen. Geef wel aan dat je er later op terug zal komen. Wat bedenktijd maakt soms veel los.
- Als je kind niet echt een prater is, kun je vragen om **op te schrijven** wat het denkt en voelt.
- Maak duidelijk dat je pesten **afkeurt**, maar dat je hem of haar niet afkeurt als persoon.
- Vertel hoe **pijnlijk** pesten kan zijn. Je kunt hierbij een spiegel voorhouden: stel je voor dat het jou zou overkomen.
- Geef aan dat je weet dat kinderen elkaar wel eens aanmoedigen bij pesten. Probeer in te schatten of jouw kind **eerder een leider of een volger** is.
- Toon gerust je teleurstelling, verdriet of boosheid, maar probeer de **focus niet op jezelf** te leggen tijdens het gesprek.
- Probeer zicht te krijgen op **hoe jouw kind zich voelt**. Is het gelukkig? Heeft het vrienden? Wat geeft het energie?
- Geef aan dat je het knap vindt als je kind **eerlijk** is over het pesten.
- Denk samen na over '**wat nu?**'.

Moet ik mijn kind straffen?

Bestrafen van pestgedrag houdt een duidelijke afkeuring in, maar het zal je kind **zelden empathischer maken of motiveren** om zijn of haar gedrag te veranderen. Integendeel, wie gestraft wordt voor pestgedrag, voelt frustratie en legt de schuld voor die straf meestal bij het kind dat of de volwassene die gaan 'klikken' is. "Omdat jij mij verraden hebt, word ik nu gestraft". Soms zorgt dit voor wraak en nog meer pesten.

Hoe ga ik om met mijn gevoelens?

Heb je het moeilijk omdat jouw kind gepest wordt of pestgedrag stelt? Je wilt sterk zijn voor je kind, je wilt inspelen op wat er gebeurt, je wilt de situatie veranderen, maar ondertussen kunnen je eigen gevoelens er stevig in hakken. Dat is helemaal oké en je bent zeker niet alleen.

Misschien vind je nog steun of inspiratie op :

[Wat te doen als je kind een pester is? - Meer Voor Mama's - School \(meervoormamas.nl\)](http://Wat%20te%20doen%20als%20je%20kind%20een%20pester%20is%3F-Meer%20Voor%20Mama's%20-%20School%20(meervoormamas.nl))

[Mijn kind is een meeloper \(stoppesten.nl\)](http://Mijn%20kind%20is%20een%20meeloper%20(stoppesten.nl))

<https://www.nji.nl/pesten/waarom-pesten-kinderen-en-jongeren?>





Maakt u zich zorgen over pesten op school, wilt u meer informatie over pesten en weten wat u eraan kunt doen?

Neem contact op met de leerkracht van uw kind of met de anti-pest coördinator van de school via antipestnutsschool@conexus.nu Patricia van Gaalen (aanwezig ma, wo en do) en ga in gesprek.

Handige links voor meer informatie over omgaan met (cyber)pesten

* Kenniscentrum Pesten

<https://www.stoppestennu.nl/>

* Nederlands Jeugdinstituut, Pesten

<https://www.nji.nl/pesten>

* Website Ouders en onderwijs

<https://oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/>

* Website Mediawijsheid.nl

<https://www.mediawijsheid.nl/onlinepesten/>

Wat kinderen zelf zeggen over pesten :

https://neurolab.nl/neurolabnl_mini_documentaire_over_pesten-2/

