

Webinar onbeantwoorde vragen

Q&A webinar Pesten – 22 juni 2021

Hieronder vind je een overzicht van de vragen uit de chat die niet live tijdens het webinar beantwoord zijn. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#).

1. Mijn kind heeft al snel het gevoel gepest te worden. Hoe maak ik hem duidelijk dat het niet altijd pesten is. Wat kun je dan het beste doen?

Ik snap dat dit moeilijk is om uit te leggen aan je kind. Is je kind ooit gepest of waarom denkt hij dat ze hem pesten of hij gepest wordt? Leg vooral het verschil uit tussen plagen en pesten.

Pesten	Plagen
Opzettelijk/ bedoeld om iemand te kwetsen	Begint als grapje Niet opzettelijk/kwetsend bedoeld
Telkens opnieuw tegen zelfde persoon Eenrichtingsverkeer	Gebeurt af en toe en steeds bij iemand anders of elkaar
Machtsongelijkheid	Kinderen ongeveer even sterk, niemand is de baas! (gelijkwaardig)

Geef voorbeelden en stel "stel dat" vragen. Bijvoorbeeld 'stel dat jij dit bij een kindje doet, is dit dan pesten of plagen? En waarom?' Voor jouw kind is dit een gegeven en moet hij vertrouwen krijgen in de in zijn ogen "pester" geen pester is. Vraag dat kindje eens te spelen en blijf in de buurt om de interacties te begeleiden zo nodig.

2. Wat kun je nog doen als na gesprekken met je kind als ouder, met de leerkracht en de GGD waarin je je kind uitleg geeft over pesten, je kind blijft volhouden dat het geen gevoel is maar echt?

Gepest worden of het gevoel hebben van gepest worden, hangt samen met een verminderd begrip van de eigen emoties en met meer emotie-regulatieproblemen. Hierdoor kan het zijn dat kinderen gespannen zijn en sterker reageren als zij het gevoel hebben buitengesloten of gepest te worden. Het gevoel van gepest worden kan hardnekkig zijn en het kind kan zich hieraan vasthouden. Voor positieve sociale interacties is het belangrijk dat kinderen leren de emoties van anderen te herkennen, te begrijpen en hierop te reageren. Empathie is het kunnen invoelen wat anderen voelen (affectieve empathie) en je kunnen inleven in waarom iemand iets voelt (cognitieve empathie).

Tip. Ga eens op onderzoek uit met je kind. Laat je kind zijn verhaal realistisch verwoorden, wat gebeurde er, wat deed jij, wat deed hij, wat zag jij, en benoem als ouder ook eerlijk wat jij denkt.

3. In hoeverre speelt je eigen gevoel een rol bij wel of niet pesten?

Dit speelt een heel grote rol. Gevoelige kinderen hebben er heel veel last van als ze gepest worden. Ook voelen zij mee met het gepeste kind.

Het klopt ook als je je eigen gevoel als ouder bedoelt. Ook dat ziet en voelt je kind. Het doet wat met je als je ziet dat je kind verdrietig is onder het pestgedrag. Reageer op de juiste manier. Een gepest kind heeft het heel moeilijk met de eigen emoties. Daarom is het zeer belangrijk dat ouders het kind niet nog meer belasten door hun emoties. Een kind wil in een vertrouwde sfeer uithuilen en heeft meer aan ouders die luisteren en troosten, dan aan ouders die zelf ook emotioneel zijn. Zorg ervoor dat de sfeer in huis niet te zwaar wordt door overdreven aandacht te besteden aan het pestprobleem. Houd de balans met leuke dingen horizontaal. Zorg dat het gepeste kind niet alle aandacht opeist zodat andere kinderen uit het gezin niets tekortkomen. Ook onderlinge ruzies van de ouders over de mogelijke aanpak zijn niet goed voor de sfeer in huis. Probeer deze te vermijden of anders

buiten het zicht van de kinderen om uit te praten.

4. Wat wordt er op school besproken over weerbaarheid/pesten? Zijn er voor kinderen bijvoorbeeld ook trainingen in een leuke vorm?

Er zijn diverse opties voor scholen. Vraag aan school wat ze nu doen om de sociale veiligheid te waarborgen. Een onderzoek in 2017 van ZonMw naar 'Wat werkt tegen pesten?' laat zien dat onderstaande vier programma's pesten daadwerkelijk terugdringen. Dit zijn 1) [Taakspel](#) 2) [Alles Kidzzz](#) 3) [KiVa](#) en 4) [PRIMA](#). Ook de sociale vaardigheidstraining [Rots en Water](#) werkt om de weerbaarheid van leerlingen te versterken.

Elk jaar is er de 'Week tegen Pesten' waarin scholen extra aandacht kunnen geven aan dit thema. Tijdens [Week tegen pesten 2021](#) (27 september t/m 1 oktober) is het thema buitensluiten-uitgesloten.

5. Wat als pesten al in de kleuterklas gebeurt? Mijn zoontje van 6 jaar zegt dat hij steeds wordt gepest en (weer) niet mocht meespelen. De juf zegt als hij het komt vertellen ze het bespreken en ze daarna weer samen spelen. Maar mijn zoon blijft zich gepest voelen. Wat kunnen we hieraan doen? Hij zit al in therapie voor zijn weerbaarheid.

Als je kind na school vertelt dat hij steeds uitgescholden of geduwd werd door een klasgenootje, dan kun je als ouder daar ook behoorlijk mee in je maag zitten. Het hoort erbij dat je kind een keer in een plas geduwd wordt of je dochter niet mee mag spelen in de bouwhoek. Natuurlijk vertel je je kind hoe je met anderen om hoort te gaan, maar til nog niet te zwaar aan onaardig gedrag. Kleuters zitten in een enorm egocentrische fase en bedoelen het niet gemeen. Ruzie moeten ze zoveel mogelijk zelf oplossen. Je helpt je kleuter niet door te gaan bemiddelen als hij klaagt over een ander kind. Er gebeurt van alles tussen kleuters onderling en op de lange termijn heeft je kind er niets aan als jij dat soort ruzietjes voor ze oplost. Is het je eigen kind dat vertelt dat een ander hem iets aangedaan heeft? Reageer meelevend op je kinds klacht, maar grijp niet voor hem in. Jullie zijn op een goede weg om hem weerbaarder te maken, zodat hij het zelf kan leren oplossen.

6. Wat kun je doen als je vermoedens hebt dat je kind gepest wordt maar je hoort een tegenstrijdig verhaal van je kind?

Als ouder ken jij je kind natuurlijk heel goed, en ook zie je als je kind veranderingen laat zien. Denk aan klachten als hoofdpijn en buikpijn. Of gaat je kind ineens niet meer om met vriendinnen of vriendjes waarmee het eerder wel omging? Of heeft hij/zij opeens weer onrustige nachten of sterke emotionele reacties. Of is je kind niet zo spraakzaam als anders?

Kinderen willen soms niet vertellen dat ze gepest worden. Veel kinderen geven aan nooit aan iemand te hebben verteld dat ze worden gepest. Niet aan leerkrachten, niet aan ouders, niet aan klasgenoten. Ook denken veel kinderen ten onrechte dat het hun eigen schuld is dat ze gepest worden en daar schamen ze zich voor. Hierdoor denken ze dat ze het zelf maar moeten oplossen.

Ik weet niet hoe oud je kind is, maar probeer de communicatie met je kind open te houden. Laat hem/haar weten dat je er voor hem bent zonder dat daar een oordeel aan hangt. Overleg met de leerkracht, die weet vaak heel goed hoe het loopt in de klas.

7. Hoe kun je als ouder je kind bewust maken over pesten?

Ga het gesprek aan met je kind. Vertel dat er verschillende rollen zijn en laat je kind zich verplaatsen in de rol van pester, gepeste en meeloper. Stel vragen als 'stel dat jij...'. Vraag hoe dat zou voelen voor hem/haar. Dus creëer bewustzijn.

8. Wat kun je doen als je kind vertelt dat een ander kind in de groep wordt gepest, maar dat kind heeft het niet tegen zijn ouders verteld? Als ouders hebben we het tegen de juf verteld, maar er lijkt niks te veranderen.

Wellicht is het een idee om de juf te vragen om een groepsles in te zetten. Tijdens de week tegen pesten kan elke klas extra aandacht geven aan dit thema. Op de website van de [week tegen pesten](#) zijn er veel les ideeën te vinden. Scholen kunnen meedoen aan Week tegen Pesten en zich opgeven via weektegenpesten.com/doe-mee/