

Pesten en cyberpesten

Eén op vijf kinderen en jongeren is slachtoffer van pesten. Als ouder voel je je machteloos en boos als je kind gepest wordt. Maar ook als je kind de pester is, weet je misschien niet hoe te reageren.

Vormen van pesten

- met woorden: kwetsende opmerkingen, schelden, dreigen, haat zaaien...
- fysiek: duwen, slaan of schoppen
- materieelpesten: de boekentas verstoppen, een tablet beschadigen of een smartphone stelen
- sociaal pesten: iemand uitsluiten of roddels verspreiden
- cyberpesten of online pesten: een vals profiel aanmaken in naam van de gepeste, haatmails of sms-berichten versturen, het ongevraagd verspreiden van foto's

Gaat pesten vanzelf over?

Pesten komt vooral voor rond het einde van de lagere school en het begin van het secundair onderwijs. Rond die leeftijd is 'erbij horen' heel belangrijk. Pesten kan je niet zomaar door de vingers zien. Het heeft grote gevolgen van groot op psychologisch, lichamelijk en sociaal vlak. Ook het zelfbeeld van het slachtoffer leidt onder het pesten.

Hoe merk ik dat mijn kind gepest wordt?

Je kind komt vaak niet zelf vertellen dat het gepest wordt. Hou deze signalen in de gaten:

- je kind wil opeens niet meer naar school of wil je vragen over school niet beantwoorden
- heeft minder zelfvertrouwen dan eerst
- lijkt afwezig of teruggetrokken en piekert vaak
- slaapt slecht, wordt 's nachts vaak angstig wakker of gaat weer bedplassen
- klaagt over buikpijn of hoofdpijn terwijl het niet ziek is
- komt vaak thuis met kapotte kleren of spullen en kan niet goed uitleggen waardoor dat komt
- wil niet door een bepaalde straat of buurt lopen of fietsen
- heeft blauwe plekken of schrammen waarvoor geen verklaring is

Wat kan ik doen?

Rustig blijven en luisteren

Het is een hele stap voor je kind om zijn verhaal te doen. Luister goed naar wat er precies gebeurt en toon je kind dat het altijd bij jou terecht kan. Neem het verhaal serieus. Jouw kind heeft geen schuld aan het pesten. Leg uit waarom iemand kan gaan pesten (een moeilijke thuissituatie, twijfelen aan jezelf, een ontwikkelingsstoornis). Zo hoort je kind dat het niet zelf de aanleiding is voor het pesten.

Een gezamenlijke aanpak

Door het probleem samen aan te pakken, ervaart je kind steun vanuit verschillende hoeken. Denk aan een (zorg)leerkracht, het CLB, leider uit de jeugdbeweging of sportcoach. Doe niks zonder eerst met je kind te overleggen. Je kind krijgt door het pesten al het gevoel dat het de controle kwijt is. Als je je kind betreft bij de aanpak van het probleem, krijgt het terug wat grip op de situatie. Bij zeer ernstige feiten, ook bij cyberpesten, kan je contact opnemen met de politie.

Bouwen aan zelfvertrouwen

‘Nee’ kunnen zeggen tegen pesters of tegen de druk om zelf te pesten, vraagt zelfvertrouwen. Als ouder van een kind dat gepest wordt, voelt dat soms oneerlijk aan: waarom moet jouw lieve, zachte kind veranderen? Weet dat meer zelfvertrouwen en assertiviteit ook helpt op veel andere momenten in het leven. Laat je kind veel zelf doen zodat het gaat geloven dat hij het kan. Fouten maken mag. Vertrouwen is nodig om het een volgende keer nog eens te proberen. Geef regelmatig een compliment aan je kind. Kijk naar wat goed gaat.

Ik werd als kind zelf gepest...

Dan komt het wellicht extra hard aan als je merkt dat jouw kind dit ook meemaakt. Je kan eventueel vertellen over wat het pesten met jou deed, hoe je reageerde, wanneer het is gestopt... Laat het gewone leven zoveel mogelijk doorgaan als je kind gepest wordt. Afzonderen heeft geen zin.

En wat als je kind een pester is?

Probeer op een rustige manier je gevoel uit te spreken. Zeg duidelijk dat pesten niet kan, om geen enkele reden en op geen enkele manier. Luister wel naar het waarom van het gedrag. Vaak begint een kind te pesten omdat het problemen heeft op school, in de knoop ligt met zichzelf of niet goed in zijn vel zit. Het is dan nodig om die onderliggende problemen aan te pakken. Toch mag je kind zijn verantwoordelijkheid niet ontlopen. Voor pestgedrag zijn er immers geen geldige excuses, zelfs niet de angst om zelf gepest te worden. Pesten verbergt vaak onzekerheid. Daarom is werken aan zelfvertrouwen ook voor de ouders belangrijk.

Vragen zoals ‘hoe zou jij het vinden als...’ helpen je kind om zich in te leven in de ander. Ga samen op zoek hoe je kind de schade of het geschonden vertrouwen kan herstellen. Contacteer de school om te bespreken hoe zij het probleem aan te pakken. Afhankelijk van de gebruikte methode (zie boven), kan jij als ouder ook een rol opnemen in dit proces. Belangrijk is dat je kind voelt dat jij als ouder, het slachtoffer en de (klas)groep lijden onder het pestgedrag. Laat je kind zelf nadenken over wat het kan doen, zoals verontschuldigen aanbieden aan het slachtoffer. Praat ook over online gedrag: hoe gedraag je je respectvol op het internet? Maak duidelijke afspraken met elkaar. Geef je kind ook de kans om te tonen dat het veranderd is. Stapsgewijs moet je kind terug kunnen rekenen op je vertrouwen.