

Module 9: Wanneer uw kind slachtoffer is van pesten



**Co-funded by
the European Union**

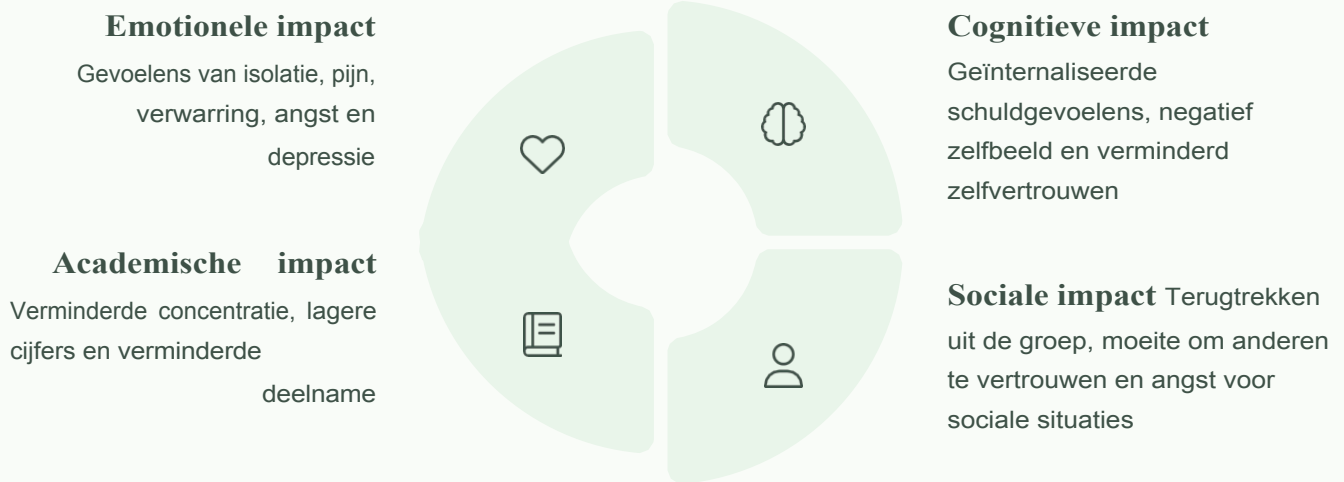
Deze module biedt ouders strategieën om kinderen die gepest zijn emotioneel te ondersteunen, hen te helpen deze moeilijke ervaringen te verwerken en hen voor te bereiden op toekomstige situaties. Door middel van empirisch onderbouwde benaderingen die zijn gebaseerd op hechtingstheorie en sociale leerprincipes, leren ouders hoe ze de gevoelens van hun kind kunnen valideren, hun eigen emotionele reacties kunnen beheersen en hun kind kunnen begeleiden naar veerkracht en herstel.

De impact van pesten begrijpen

Kinderen die gepest worden, voelen zich vaak geïsoleerd, gekwetst en verward. Volgens de hechtingstheorie (Bowlby, 1988) stelt een veilige hechting met een verzorger kinderen in staat om te vertrouwen en zich begrepen te voelen, wat de basis legt voor veerkracht. Onderzoek toont aan dat emotionele steun van ouders gevoelens van angst en depressie bij slachtoffers van pesten aanzienlijk vermindert (Rivara & Menestrel, 2016).

De gevolgen van pesten kunnen verstrekkend zijn en van invloed zijn op het zelfvertrouwen, de schoolprestaties en de sociale ontwikkeling van een kind. Kinderen kunnen negatieve boodschappen internaliseren en gaan geloven dat ze de behandeling die ze krijgen verdienen. Zonder de juiste ondersteuning kunnen deze ervaringen leiden tot langdurige emotionele gevolgen.

Ouders spelen een cruciale rol bij het verzachten van deze gevolgen door een veilige omgeving te creëren waarin kinderen zich op hun gemak voelen om hun ervaringen en emoties te delen. Door op de juiste manier te reageren op pestgedrag, kunnen ouders hun kinderen helpen veerkracht te ontwikkelen en de vaardigheden aan te leren die nodig zijn om met uitdagende sociale interacties om te gaan.



Emotionele ondersteuning bieden door middel van validatie

Validatie is een krachtig hulpmiddel om kinderen te ondersteunen die gepest zijn. Wanneer u reageert op een kind dat gepest is, begin dan met validatie⁴: erken hun gevoelens zonder dat u het noodzakelijkerwijs eens of oneens bent met hun emotionele reactie. Deze aanpak geeft aan dat u naar hen luistert en hen begrijpt, waardoor de intensiteit van hun leed wordt verminderd en een veilige omgeving wordt gecreëerd voor verdere discussie (Sperling, 2021).

Om de ervaring van uw kind effectief te valideren, moet u hun emotionele reacties erkennen zonder te oordelen. Als uw kind bijvoorbeeld zegt: "Ik voelde me echt beschaamd toen ze me uitlachten", reageer dan met: "Dat klinkt heel moeilijk. Ik begrijp waarom je je zo voelde" of "Het is oké om je verdrietig te voelen over wat er is gebeurd. Je gevoelens zijn belangrijk."

Het is net zo belangrijk om uitspraken te vermijden die de gevoelens van het kind bagatelliseren en emotionele expressie ontmoedigen, zoals "De mening van de pestkop doet er niet toe" of "Huil niet en laat je niet door die pestkop uit het veld slaan". Denk in plaats daarvan empathisch na over hun ervaringen om hun gevoelens te bevestigen: "Ik begrijp dat je je erg verdrietig voelde toen je werd buitengesloten. Dat is volkomen begrijpelijk" of "Toen ze die dingen zeiden, moet dat heel oneerlijk hebben gevoeld. Je hebt er goed aan gedaan om me erover te vertellen."

Effectieve bevestigingstechnieken

Het creëren van een veilige ruimte voor uw kind om zijn of haar gevoelens te uiten, is essentieel om hen te helpen omgaan met pesten.

- Luister aandachtig zonder te onderbreken
- Erken specifieke emoties die ze uiten
- Gebruik empathische uitdrukkingen die begrip tonen
- Houd ondersteunende lichaamstaal en oogcontact aan
- Haast je niet om oplossingen te bedenken voordat je volledig naar hen hebt geluisterd
- Stel hen gerust dat hun gevoelens ertoe doen



Omgaan met uw emotionele reacties

Emotionele reacties van ouders op pesten zijn normaal, maar kunnen een aanzienlijke invloed hebben op de steun die ze bieden. Om effectief te kunnen helpen, is het cruciaal om deze emoties te erkennen en tegelijkertijd de focus op de behoeften van het kind te behouden, zodat een constructieve aanpak wordt gegarandeerd (BBC, n.d.). Het is normaal om van streek te zijn, maar door emoties opzij te zetten, kunnen ouders prioriteit geven aan het welzijn van hun kind (PACER Center, 2018).

Wanneer uw kind u vertelt dat het gepest is, kunt u boosheid, verdriet, schuldgevoelens of angst voelen. Deze reacties zijn begrijpelijk, maar kunnen soms uw vermogen om op een nuttige manier te reageren overweldigen. Het is essentieel om even de tijd te nemen om uw emoties te verwerken voordat u op het verhaal van uw kind reageert. U kunt even pauzeren en tot vijf tellen voordat u reageert, om te voorkomen dat u uit woede of frustratie reageert, of u kunt zeggen: "Ik wil even nadenken, zodat ik je zo goed mogelijk kan helpen."

Door de situatie rustig te benaderen en te voorkomen dat u uw woede of frustratie op het kind afreageert, creëert u een meer ondersteunende omgeving. In plaats van uw stem te verheffen, zegt u rustig: "Dit is vervelend, maar we zullen samen de juiste stappen uitzoeken" of "Het is oké om je boos te voelen, maar laten we ons concentreren op het vinden van een oplossing." Deze afgewogen aanpak helpt uw kind zich veilig en gesteund te voelen in plaats van zijn of haar leed te vergroten.

Erken uw emoties Erken uw gevoelens van woede, angst of verdriet zonder te oordelen.

Neem even pauze

Geef jezelf even de tijd om te verwerken voordat je op je kind reageert.

Concentreer u op uw kind

Verleg uw aandacht van uw emoties naar de behoeften van uw kind.

Reageer doordacht Communiceer kalm en constructief, en geef het goede voorbeeld op het gebied van emotionele regulering.

Vermijd afwijzende houding

Afwijzing ondermijnt het zelfvertrouwen van een kind en kan ervoor zorgen dat het in de toekomst zijn of haar problemen niet meer deelt. Het is cruciaal om hun ervaringen serieus en met empathie te erkennen om vertrouwen op te bouwen en hen te helpen zich gesteund te voelen in moeilijke situaties.

Om te voorkomen dat u de pesterijen van uw kind bagatelliseert, moet u hen de kans geven om hun zorgen volledig te uiten zonder hen te onderbreken. Knik en maak bevestigende geluiden ("Ik begrijp het" of "Mm-hmm") terwijl ze praten, om te laten zien dat u luistert. Voorkom dat u met oplossingen komt voordat ze klaar zijn met het uitleggen van hun gevoelens, omdat dit hen het gevoel kan geven dat hun ervaring niet volledig wordt gehoord of begrepen.

Moedig open communicatie aan door oprechte interesse en empathie te tonen. Zeg bijvoorbeeld: "Vertel me eens wat er vandaag tijdens de pauze is gebeurd", terwijl je oogcontact houdt om oprechte interesse te tonen. Gebruik empathische zinnen als: "Dat moet heel moeilijk zijn geweest. Ik ben er om naar je te luisteren." Het is belangrijk om hen gerust te stellen dat zij niet verantwoordelijk zijn voor het pesten en dat zij op jouw steun kunnen rekenen. Zinnen als "Het is niet jouw schuld dat dit gebeurt. Pesten is nooit oké, en we gaan dit samen oplossen" of "Je verdient het niet om zo behandeld te worden, en ik zal alles doen wat ik kan om je te helpen" benadrukken dat je aan hun kant staat en dat het pesten geen weerspiegeling is van hun waarde.

Tekenen van minachting die je moet vermijden

- De situatie bagatelliseren: "Het is niet zo erg"
- Het slachtoffer de schuld geven: "Wat heb je gedaan om hen te provoceren?"
- Voortijdige oplossingen aandragen: "Negeer ze gewoon."
- Ervaringen vergelijken: "Toen ik zo oud was als jij..."
- Het gesprek overhaasten: "Laten we hier later over praten"
- Ongeloof uiten: "Weet je zeker dat dat is wat er gebeurd is?"

Ondersteunende alternatieven

- Erken de ernst: "Dit klinkt echt moeilijk"
- Bevestigen dat het niet jouw schuld is: "Dit is niet jouw schuld"
- Samenwerken om het probleem op te lossen: "Laten we hier samen over nadenken"
- Gericht luisteren: "Ik wil je ervaring begrijpen."
- Tijd vrijmaken: "Ik ben er voor je wanneer je wilt praten"
- Je geloof uitspreken: "Ik geloof je en ik ben er om je te helpen"

Kinderen helpen om pesten te verwerken

ervaringen

Het verwerken van pesten houdt in dat je emoties begrijpt, negatieve gedachten herformuleert en veerkracht bevordert. Ouders spelen een cruciale rol bij het helpen van kinderen om hun gevoelens te verwoorden, schuldgevoelens te verminderen en constructieve stappen te plannen om te herstellen. De sociale leertheorie van Bandura (1977) benadrukt dat kinderen emotionele regulatie modelleren op basis van het gedrag van hun verzorgers (Swearer & Hymel, 2015).

Een effectief hulpmiddel om kinderen te helpen hun emoties te verwerken is een emotiewiel, zoals het emotiewiel van Plutchik.



Liam, een 14-jarige jongen, zou bijvoorbeeld het emotiewiel kunnen gebruiken om uit te drukken hoe hij zich voelt als hij tijdens de lunch wordt gepest. Hij zou verdriet op het wiel kunnen aanwijzen en uitleggen dat hij zich gekwetst en van streek voelt door het pesten. Deze eenvoudige oefening helpt hem zijn emoties onder woorden te brengen en steun te zoeken. Op dezelfde manier kan een kind dat nerveus is om zijn pestkop onder ogen te komen, het wiel gebruiken om 'nerveus' aan te wijzen, een emotie die verband houdt met angst, waardoor het zelfbewustzijn en het vermogen om zijn gevoelens te uiten toenemen.

Het gebruik van hulpmiddelen zoals het emotiewiel helpt kinderen niet alleen om hun gevoelens te herkennen, maar verbetert ook hun emotionele regulering. Een kind dat zich 'gefrustreerd' voelt nadat het gepest is, kan het wiel gebruiken om zijn woede te herkennen, waardoor het eerder steun zoekt dan impulsief reageert. Dit proces van het benoemen en begrijpen van emoties is een cruciale stap in het verwerken van pesterijen en het ontwikkelen van emotionele veerkracht.

Omgaan met schuld en schaamte

Kinderen internaliseren vaak schuldgevoelens wanneer ze gepest worden, omdat ze het gevoel hebben dat ze het zelf veroorzaakt hebben of verdiend hebben.

Om schuld en schaamte effectief aan te pakken, moet u benadrukken dat pesten een weerspiegeling is van het gedrag van de pestkop, niet van de waarde van het kind. Gebruik uitspraken als "Wat zij hebben gezegd of gedaan, zegt iets over hen, niet over jou. Hun gedrag is niet jouw schuld" of bevestigingen als "Je verdient het om met respect behandeld te worden." Stel het kind consequent gerust dat pesten nooit zijn of haar schuld is met boodschappen als "Niemand verdient het om gepest te worden. Wat er met je is gebeurd, komt niet door iets wat jij hebt gedaan" en "De manier waarop anderen je behandelen, zegt meer over hen dan over jou."

Het is ook belangrijk om te voorkomen dat je je zorgen als ouder op je kind overbrengt, want dat kan ervoor zorgen dat kinderen zich kwetsbaarder voelen. In plaats van ze te begroeten met vragen als "Heeft iemand je vandaag lastiggevallen?", kun je beter neutrale vragen stellen, zoals "Ik heb je vandaag gemist. Hoe was je lunch?". Zo moedig je ze aan om op een natuurlijke manier te vertellen over hun dag, zonder dat je ze stimuleert om zich te concentreren op negatieve ervaringen.

Daag zelfverwijten uit

Help uw kind inzien dat gepest worden niet zijn of haar schuld is door uitspraken waarin het zichzelf de schuld geeft direct te weerleggen. Als ze dingen zeggen als "Misschien als ik niet zo anders was...", reageer dan met "Uniek zijn is geweldig. Het probleem ligt bij hoe anderen ervoor kiezen zich te gedragen, niet bij wie jij bent."

Bevorder zelfcompassie

Leer uw kind om zichzelf met dezelfde vriendelijkheid te behandelen als een vriend. Begeleid hen in positieve zelfpraat: "Ik ben respect waard" of "Ik heb niets verkeerd gedaan." Geef zelfcompassie het goede voorbeeld in uw eigen gedrag om deze aanpak te versterken.

Negatieve gedachten herformuleren

Help uw kind negatieve gedachten om te zetten in meer evenwichtige perspectieven. Als ze denken "Iedereen haat me", begeleid ze dan naar "Sommige kinderen waren vandaag onaardig, maar ik heb andere vrienden die om me geven" of "Deze moeilijke situatie is tijdelijk".

Stappenplan voor herstel

Een plan geeft kinderen kracht en helpt hen om weer controle en veiligheid te krijgen (Divecha, 2019). Dit proces moet samen gebeuren, waarbij zowel ouders als kinderen betrokken zijn bij het opstellen van een stappenplan voor de toekomst.

- Een effectieve herstelstrategie is om tijd met het kind door te brengen met zijn of haar favoriete activiteiten, zoals knutselen, sporten of lezen, om zijn of haar gevoel van eigenwaarde te versterken.
- Door deel te nemen aan activiteiten zoals vechtsporten of teamsporten kunnen kinderen fysieke en emotionele veerkracht opbouwen.
- Door kinderen zelf keuzes te laten maken, krijgen ze bovendien het gevoel dat ze de touwtjes in handen hebben en ontwikkelen ze hun besluitvaardigheid. Simpele vragen als "Dit weekend kunnen we naar het park gaan of thuis een film kijken. Wat lijkt je leuker?" geven kinderen zeggenschap in hun herstelproces.

Eén-op-één tijd met ouders is vooral waardevol tijdens het herstel. Help uw kind te beseffen dat het mooi, slim en getalenteerd is door het het gevoel te geven dat het de beste is. Waardeer elk klein ding dat het doet en geef het veel complimentjes. Laat uw kind bijvoorbeeld helpen met het schillen van groenten of het roeren in de pan tijdens het koken. Terwijl u samen werkt, kunt u zeggen: "Ik waardeer het enorm dat je me zo zorgvuldig helpt. Je bent zo attent en handig!" Deze positieve interacties herstellen het zelfvertrouwen en leggen een basis voor genezing.

Herstelactiviteiten

- Creatieve expressie door middel van kunst, muziek of schrijven
- Fysieke activiteiten die zelfvertrouwen en kracht opbouwen
- Verhalen lezen over veerkracht en het overwinnen van uitdagingen
- Vrijwilligerswerk doen of anderen helpen om een doel te vinden
- Nieuwe vaardigheden leren om een gevoel van voldoening te bevorderen
- Tijd doorbrengen in de natuur om emoties te reguleren



Creatieve activiteiten bieden kinderen een gezonde uitlaatklep om emoties te verwerken en hun zelfvertrouwen te herstellen na pesterijen.

Kinderen coachen om met de toekomst om te gaan

Pesten

Door kinderen voor te bereiden met **assertieve communicatie** en proactieve strategieën wordt hun zelfvertrouwen vergroot en wordt de kans op herhaaldelijk pesten verkleind (Craig et al., 2007).

Assertiviteit is de meest effectieve manier om interpersoonlijke problemen op te lossen. Door open, eerlijke en directe communicatie kunnen boodschappen zonder belemmeringen of vervormingen worden ontvangen. Het vermogen om gevoelens, emoties en gedachten eerlijk te uiten, zonder de integriteit van anderen te schaden, leidt tot betere sociale interacties. Assertieve reacties helpen kinderen grenzen te stellen zonder het conflict te escaleren (kidshealth.org, 2023).

Om assertieve communicatieve vaardigheden te ontwikkelen, leer het kind om op een vastberaden maar rustige manier 'nee' te zeggen, waarbij de toon en gezichtsuitdrukkingen geen angst of boosheid uitstralen. Help het kind om zowel negatieve als positieve emoties te uiten op een manier die past bij de complexiteit van de situatie (Denham, 2007). Leer het kind reacties aan als 'Stop alsjeblieft. Ik vind dat niet leuk' of mildere reacties als 'Ik denk dat het beter zou zijn als...', 'Ik zou graag dit willen doen...', 'Zou je het erg vinden als...?'



Oefening

AssertivePhrases

Leer

eenvoudige, duidelijke uitspraken zoals "Stop, ik vind dat niet leuk" of "Praat alsjeblieft niet zo tegen mij."



Rollenspellen

Creëer veilige oefensituaties waarin uw kind reacties op verschillende pestgedragingen kan oefenen.



Ontwikkel zelfverzekerde lichaamstaal

Leer rechtop staan, passend oogcontact maken en een rustige, duidelijke stem gebruiken.



Bouw ondersteunende netwerken op

Zoek betrouwbare volwassenen en leeftijdsgenoten die hulp kunnen bieden wanneer dat nodig is.

Rollenspel voor de ontwikkeling van vaardigheden

Rollenspel is een krachtig hulpmiddel om kinderen te helpen assertieve communicatieve vaardigheden te ontwikkelen en te oefenen in een veilige omgeving. Door mogelijke pestscenario's te simuleren, kunnen kinderen hun reacties oefenen zonder de druk van een echte situatie, waardoor ze na verloop van tijd zelfvertrouwen en competentie opbouwen.

Gebruik bij rollenspellen realistische scenario's die uw kind zou kunnen tegenkomen.

Richt u tijdens het rollenspel ook op het stimuleren van zelfverzekerde lichaamstaal, zoals rechtop staan, oogcontact maken en zelfverzekerd glimlachen. Leer uw kind om de rug recht te houden en de schouders ontspannen, en om een evenwichtige houding aan te nemen tijdens het spreken of luisteren. Leg uit dat oogcontact met anderen blijk geeft van zelfvertrouwen en overtuiging in wat ze zeggen. Door regelmatig dergelijke rollenspellen te doen, kan uw kind de vaardigheden en het zelfvertrouwen opbouwen die nodig zijn om in het echte leven effectief met pestgedrag om te gaan.

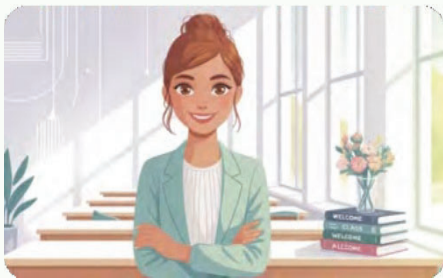
Door consequent te oefenen in een ondersteunende omgeving kunnen kinderen de communicatieve vaardigheden en het zelfvertrouwen ontwikkelen die nodig zijn om effectief te reageren op pestgedrag. Vergeet niet om tijdens deze oefensessies positieve feedback en aanmoedigingen te geven om hun vooruitgang te versterken en hun zelfvertrouwen op te bouwen.

Hulp zoeken bij volwassenen die ze vertrouwen

Kinderen vermijden vaak om over misbruik te praten om verschillende redenen: de schaamte die ze voelen, de angst om door hun leeftijdsgenoten te worden buitengesloten, de bezorgdheid dat hun ouders hen niet zullen begrijpen, de zorg dat ze niet zullen worden geloofd en vervolgens gestraft, maar ook omdat ze geleidelijk aan de nieuwe situatie wennen en geen concrete strategieën hebben om deze omstandigheden te boven te komen. Vertrouwde volwassenen bieden begeleiding en verminderen het gevoel van isolatie (UNICEF, 2020).

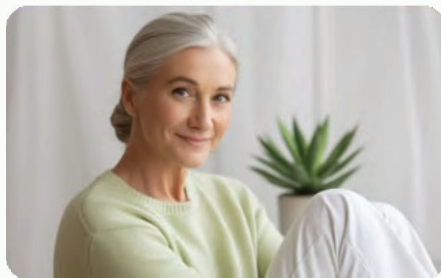
Om uw kind te helpen ondersteunende volwassenen te herkennen en te benaderen, kunt u een lijst opstellen met mensen die ze om hulp kunnen vragen, zoals ouders, grootouders, leraren of burens. Een effectieve activiteit is het 'vriendschapshand'-spel, waarbij het kind elke vinger toewijst aan een vertrouwd persoon (LaRocque, 2021). Deze visuele herinnering helpt kinderen te onthouden dat ze meerdere bronnen van ondersteuning tot hun beschikking hebben.

Moedig het consequent melden van pesten aan door een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin het kind zich op zijn gemak voelt om zich te uiten. Bouw het zelfvertrouwen van het kind op door het verantwoordelijkheden te geven. Wanneer het kind met succes nieuwe of uitdagende situaties het hoofd biedt, krijgt het een beter begrip van zijn vermogen om met stress om te gaan. Moedig zelfexpressie aan door elke poging van het kind om zijn ervaringen te communiceren positief te bekrachtigen en zijn emoties te valideren (Banham et al., 2000).



Schoolpersoneel

Leraren, counselors en bestuurders zijn opgeleid om pesten aan te pakken en kunnen interventies uitvoeren binnen de schoolomgeving.



Uitgebreide familie Grootouders, tantes, ooms en andere familieleden kunnen extra emotionele steun en perspectief bieden.



Professionals in de geestelijke gezondheidszorg

Schoolbegeleiders, therapeuten en psychologen kunnen gespecialiseerde ondersteuning bieden bij het verwerken van pesten.

Negatieve omgevingen vermijden

Het welzijn van het kind wordt beïnvloed door omgevingen waar agressie wordt getolereerd (Francis et al., 2022). Kinderen helpen om situaties te herkennen en te vermijden waarin ze het risico lopen gepest te worden, is een belangrijke preventieve strategie. Dit betekent niet dat alle uitdagende situaties moeten worden vermeden, maar dat er weloverwogen keuzes moeten worden gemaakt over omgevingen en dat er strategieën moeten worden ontwikkeld om indien nodig met moeilijke situaties om te gaan.

Begin met het identificeren van gebieden of momenten waarop pesten waarschijnlijk zal voorkomen en bedenk alternatieven. Maak kinderen bewust van de factoren die bijdragen aan pestgedrag. Kies een omgeving waarin het kind zich gemakkelijker kan integreren (Abayomi & Daniels, 2021).

- Een kind dat bijvoorbeeld drie jaar piano heeft gestudeerd en wil overstappen op een ander instrument, kan achterop raken bij zijn leeftijdsgenoten. Een eerlijk gesprek over de inspanningen die nodig zijn om de achterstand in te halen, kan het kind helpen een weloverwogen beslissing te nemen op basis van zijn bereidheid om te werken, terwijl het begrijpt welke inspanningen daarmee gemoeid zijn. Evenzo kan een kind met cognitieve beperkingen baat hebben bij inschrijving op een school die is afgestemd op zijn specifieke behoeften.

Inzicht in de risico's en ondersteuningsniveaus van verschillende omgevingen kan ouders en kinderen helpen weloverwogen beslissingen te nemen over waar ze hun tijd doorbrengen en hoe ze zich kunnen voorbereiden op mogelijk uitdagende situaties.