

Module 10: Wanneer uw kind de pestkop



**Co-funded by
the European Union**

Ontdekken dat uw kind pestgedrag vertoont, kan voor elke ouder een moeilijke en emotionele ervaring zijn. Deze module is bedoeld om u te helpen begrijpen waarom kinderen anderen pesten, de tekenen van pestgedrag te herkennen en effectieve strategieën te ontwikkelen om deze problemen op een constructieve manier aan te pakken.

Begrijpen waarom kinderen pesten: individuele factoren

Pestgedrag komt zelden zonder onderliggende oorzaken voor. Onderzoek heeft verschillende individuele factoren geïdentificeerd die kunnen bijdragen aan de neiging van een kind om anderen te pesten. Door deze factoren te begrijpen, kunnen ouders beter de onderliggende oorzaken aanpakken in plaats van alleen de symptomen.

Aandachtzoekend gedrag Interessant is dat veel adolescenten die anderen pesten, zichzelf niet als pestkoppen beschouwen. Onderzoek door Shu (2024) heeft aangetoond dat tieners met een sterke neiging tot aandacht zoeken, zichzelf eerder als slachtoffer zien. Dit suggereert dat het effectiever kan zijn om specifiek problematisch gedrag aan te pakken in plaats van een kind als 'pestkop' te bestempelen.

Het exacte mechanisme dat aandachtzoekend gedrag aan pesten koppelt, is nog niet volledig bekend, maar onderzoekers veronderstellen dat het verlangen naar populariteit (Caravita & Cillessen, 2012) en sociale status (Houghton, 2012) onder leeftijdsgenoten een belangrijke rol speelt. Voor adolescenten is hun reputatie onder leeftijdsgenoten van enorm belang.

Persoonlijkheidskenmerken

Onderzoek wijst uit dat bepaalde persoonlijkheidskenmerken verband houden met pestgedrag. Met name **een laag niveau van vriendelijkheid en consciëntieusheid en een hoger niveau van neuroticisme en extraversie** worden in verband gebracht met pestgedrag (Mitsopoulou & Giovazolias, 2015). Bovendien vertonen pestkoppen vaak een lager niveau van zowel cognitieve als affectieve empathie, wat betekent dat ze moeite hebben om het perspectief van anderen zowel intellectueel als emotioneel te begrijpen.

Hoewel de persoonlijkheid zich vormt vanaf de kindertijd tot aan de jonge volwassenheid, kunnen bepaalde neigingen worden getemperd door consequente begeleiding. Impulsiviteit, een veelvoorkomende eigenschap bij pestkoppen, kan bijvoorbeeld worden aangepakt door kinderen te leren de tijd tussen impuls en actie (ook wel latentie genoemd) te verlengen.

Inzicht in deze individuele factoren is geen excuus voor pestgedrag, maar het biedt wel waardevolle informatie over hoe ouders hun kinderen kunnen helpen gezondere sociale vaardigheden en emotionele regulering te ontwikkelen. Door deze onderliggende problemen aan te pakken, kunnen ouders hun kinderen helpen constructievere manieren te vinden om aandacht, status en sociale contacten te verwerven.

Praktische strategieën voor het aanpakken van aandachtzoekend gedrag

Wanneer een kind pest om aandacht te krijgen of sociale status te verwerven, kunnen ouders specifieke strategieën toepassen om deze neigingen om te buigen naar positiever gedrag. Deze benaderingen zijn erop gericht tieners te helpen gezondere manieren te vinden om erkenning te krijgen en hun sociale status te versterken.



Talenten en interesses koesteren

Help uw tiener zijn of haar natuurlijke talenten en interesses te ontdekken en te ontwikkelen, of dat nu op academisch gebied is, in sport, muziek of kunst. Uitblinken op bepaalde gebieden kan hun zelfvertrouwen en sociale status op natuurlijke wijze vergroten. Deelnemen aan een team of groepsactiviteit bevordert vriendschappen en biedt mogelijkheden om op een positieve manier contact te leggen met leeftijdsgenoten.



Moedig leiderschapsrollen aan

Steun uw tiener bij het aannemen van leiderschapsposities, zoals vertegenwoordiger van de studentenraad, voorzitter van een club of aanvoerder van een team. Deze rollen kunnen hun zichtbaarheid en respect onder leeftijdsgenoten vergroten en hen tegelijkertijd waardevolle vaardigheden zoals verantwoordelijkheid en samenwerking bijbrengen.



Bevorder betrokkenheid bij de gemeenschap

Help uw tiener activiteiten te ontdekken die hij of zij leuk vindt buiten school, zoals vrijwilligerswerk of maatschappelijke dienstverlening. Deze ervaringen kunnen hun zelfvertrouwen vergroten, hun sociale netwerk uitbreiden en een gevoel van zingeving en voldoening geven buiten de schoolomgeving.

Daarnaast moeten ouders zich richten op het aanleren van empathie en sociale vaardigheden. Moedig uw tiener aan om rekening te houden met het perspectief van anderen en vriendelijk te zijn, waardoor hij of zij toegankelijker en gerespecteerd wordt. Help hen om meningsverschillen rustig en assertief op te lossen zonder conflicten te escaleren.

Het is ook belangrijk om het verschil te bespreken tussen geliefd zijn om positieve eigenschappen en populariteit nastreven om oppervlakkige redenen. Leer uw tiener hoe hij of zij voor zichzelf kan opkomen en negatieve groepsdruk kan weerstaan, met behoud van respect voor anderen.

Misschien nog wel het belangrijkste is dat u deze vaardigheden zelf voorleeft in uw gezinsinteracties. Geef thuis het goede voorbeeld op het gebied van assertieve communicatie en conflictoplossing, zodat uw tiener positieve voorbeelden heeft om te volgen.

Breng quality time door met uw tiener, toon oprechte interesse in zijn of haar leven en vier hun inspanningen en successen, hoe klein ook. Vaak merken we dat we vooral aandacht aan onze kinderen besteden als er problemen zijn, maar het is net zo belangrijk om hun positieve gedrag te erkennen.

Omgaan met persoonlijkheidskenmerken in verband met pesten

Hoewel persoonlijkheidskenmerken zich in de loop van de tijd ontwikkelen en moeilijk volledig te veranderen zijn, kunnen ouders bepaalde neigingen die bijdragen aan pestgedrag helpen temperen. Twee belangrijke kenmerken die vaak in verband worden gebracht met pesten zijn impulsiviteit en een laag aangenaamheidsgehalte.

Omgaan met impulsiviteit

Impulsiviteit – handelen zonder na te denken over de gevolgen – komt vaak voor bij kinderen die pesten. Ouders kunnen helpen de 'latentie' (de tijd tussen impuls en actie) te verlengen door middel van de volgende strategieën:

- Leer emotionele bewustwording aan met behulp van hulpmiddelen zoals emotiewielen om tieners te helpen gevoelens te koppelen aan acties
- Introduceer de 'Pauzeer en denk na'-techniek⁴ en moedig tieners aan om 10 seconden te pauzeren voordat ze reageren in emotioneel geladen situaties.
- Oefen het bedenken van meerdere oplossingen voor problemen voordat er wordt gehandeld
- Leer kalmerende technieken zoals diep ademhalen (4 tellen inademen, 4 tellen vasthouden, 6 tellen uitademen).
- Moedig regelmatige lichaamsbeweging aan om energie op een constructieve manier te kanaliseren.
- Geef het goede voorbeeld door uw eigen denkproces tijdens uitdagende situaties te beschrijven

Omgaan met een lage mate van vriendelijkheid

Kinderen met een lage mate van vriendelijkheid kunnen liegen, oncoöperatief zijn, agressief gedrag vertonen en regels negeren. Dit gaat vaak gepaard met een gebrek aan empathie. Ouders kunnen helpen door:

- Zich te concentreren op het gedrag, niet op de persoon: "Dat was kwetsend om te zeggen" in plaats van "Je bent altijd gemeen"
- Ervoor te zorgen dat de tiener passende consequenties ondervindt voor negatief gedrag
- Het belang van oprechte excuses en het goedmaken van fouten te benadrukken
- Pogingen om regels te volgen of beleefd te zijn te versterken
- Situaties te bespreken die onaangenaam gedrag uitlokken en strategieën te ontwikkelen om hiermee om te gaan ()
- Het verschil tussen agressieve en assertieve communicatie aanleren door middel van rollenspellen

Onthoud dat deze benaderingen consistentie en geduld vereisen. Kleine verbeteringen moeten worden erkend en gevierd, aangezien het veranderen van vastgeroeste gedragspatronen tijd kost. Het doel is niet om de persoonlijkheid van uw kind volledig te veranderen, maar om hen te helpen constructievere manieren te ontwikkelen om met anderen om te gaan.

Omgevingsfactoren en rol

Voorbeeldfunctie

Externe invloeden hebben een grote invloed op het gedrag van kinderen en tieners. Ouders zijn de belangrijkste rolmodellen en hebben daarom een grote verantwoordelijkheid bij het voorkomen van pestgedrag.

Kinderen leren om langdurige inspanningen te leveren, eerlijk te zijn en vriendelijk te zijn, moet gepaard gaan met het goede voorbeeld van de ouders.



Hard werken laten zien

Laat uw kinderen zien hoe uw prestaties, zoals het huis dat u samen hebt gebouwd, het resultaat zijn van volhardende inspanningen. Dit moedigt kinderen aan om uitgestelde bevrediging te waarderen in plaats van snelle beloningen na te streven, zoals de macht die ze krijgen door pesten.



Het belang van relaties laten

zien Laat zien hoe betekenisvolle relaties met anderen helpen om de toekomst op te bouwen die je wilt. Wanneer kinderen zien hoe mensen elkaar helpen door middel van sterke verbindingen, leren ze de waarde van positieve sociale interacties.



Gezond omgaan met problemen

Kinderen leren omgaan met emoties door naar volwassenen te kijken. Door even de tijd te nemen om te ademen wanneer er woede opkomt, laat u kinderen zien hoe ze effectief kunnen omgaan met onvermijdelijke stressfactoren. Laat ze zien hoe u op een constructieve manier met uw eigen emoties omgaat.

Rolmodellen reiken verder dan het gezin en omvatten ook sociale kringen en personages uit de media. Let op de interesses van uw kind om positieve rolmodellen te identificeren waarvan specifieke eigenschappen kunnen worden gestimuleerd. Als uw kind bijvoorbeeld graag een videogame speelt met een dappere hoofdpersoon die opkomt voor anderen, kunt u deze positieve eigenschappen benadrukken en uw kind aanmoedigen om deze na te streven.

Omgevingsfactoren omvatten ook de bredere sociale context. Scholen kunnen een cruciale rol spelen door constructieve activiteiten te organiseren waarmee kinderen op een gezonde manier macht kunnen uitoefenen en status kunnen verwerven. Competitieve sporten, academische wedstrijden en leiderschapskansen bieden alternatieven voor pesten voor kinderen die erkenning zoeken.

Activiteit: Schrijf de komende week 2-3 tips op die u uit deze les hebt geleerd en breng ze in praktijk met uw tiener. Houd bij hoe de situatie zich ontwikkelt en hoe zij op deze aanpak reageren.

Tekenen herkennen dat uw kind mogelijk anderen pest

Hoewel leraren pestgedrag op school kunnen melden, moeten ouders thuis alert zijn op vroege waarschuwingssignalen. Door dit gedrag vroegtijdig te signaleren, kan er tijdig worden ingegrepen voordat patronen zich vastzetten.

Toegenomen agressie thuis Agressie thuis

gaat vaak vooraf aan agressie in andere omgevingen. Let op:

- Schreeuwen of ongepast luid praten
- Fysieke uitingen van agressie (voorwerpen gooien, broers of zussen duwen, voorwerpen of mensen slaan)
- Oproerige reacties op kleine frustraties

Hoewel frustratie op zich normaal is, kan de intensiteit van de reactie wijzen op een probleem. Als een broer of zus bijvoorbeeld de telefoon van uw tiener afpakt, is het normaal dat hij of zij zich gefrustreerd voelt, maar als hij of zij zijn of haar toevlucht neemt tot agressie of wrok koestert, duidt dit op een slechte emotieregulatie.

Conflicten op school en de behoefte om te domineren

Leraren melden doorgaans ernstige pesterijen, maar ouders moeten ook alert zijn op:

- Frequentie conflicten met leeftijdsgenoten die door leraren of andere ouders worden gemeld
- Een sterke behoefte om anderen te domineren, inclusief familieleden
- Afwijzende houding ten opzichte van de gevoelens of rechten van anderen
- Anderen de schuld geven van conflicten zonder hun eigen rol te erkennen

Om deze neigingen te detecteren, kunt u uw tiener vragen om gebeurtenissen gedetailleerd te beschrijven, "alsof ze een videocamera zijn die het incident heeft opgenomen". Deze objectieve beschrijving helpt ouders om te bepalen of de tiener zich als slachtoffer gedraagt en zijn of haar bijdrage aan conflicten niet erkent.

Andere waarschuwingssignalen zijn onder meer het bezit van onverklaarbaar extra geld of voorwerpen, vrienden hebben die anderen pesten, steeds agressiever of competitiever worden, weinig empathie tonen voor anderen of weigeren verantwoordelijkheid te nemen voor hun daden. Als u dit gedrag opmerkt, is het belangrijk om dit onmiddellijk aan te kaarten door middel van open, niet-oordelende gesprekken.

Onthoud dat vroegtijdig ingrijpen cruciaal is. Hoe eerder u pestgedrag herkent en aanpakt, hoe gemakkelijker het zal zijn om uw kind te helpen gezondere sociale vaardigheden en relaties te ontwikkelen.

Omgaan met ontkenning door ouders van pestgedrag

Wanneer ouders worden geconfronteerd met bewijs dat hun kind anderen pest, is hun eerste reactie vaak ontkenning. Deze reactie is begrijpelijk: ouders kunnen oprecht geloven dat hun kind onschuldig is, of willen hun kind beschermen tegen negatieve gevolgen. Ontkenning kan echter noodzakelijke interventie en groei in de weg staan.

Waarom ouders pestgedrag ontkennen

Ouders kunnen het pesten van hun kind om verschillende redenen ontkennen:

- Angst voor het oordeel van andere ouders of leerkrachten
- Bezorgdheid dat hun kind negatief wordt bestempeld
- Zorgen over hun eigen imago als ouders
- De wens om hun kind te beschermen tegen ernstige gevolgen
- Moeite om het gedrag te rijmen met hun beeld van hun kind

Hoewel ontkenning een kind tijdelijk kan beschermen tegen het label 'pestkop' en mogelijk strenge straffen, verhindert het uiteindelijk dat ze problematisch gedrag in een cruciale ontwikkelingsfase aanpakken en corrigeren.

Gevolgen van ontkenning

Het negeren van pestgedrag kan leiden tot:

- Escalatie van schadelijk gedrag
- Gemiste kansen voor emotionele en sociale groei
- Het niet aanpakken van onderliggende problemen
- Mogelijke juridische gevolgen wanneer de tiener volwassen wordt
- Voortdurende schade aan slachtoffers

Accepteer dat goede kinderen fouten kunnen maken

Begrijp dat pestgedrag niet het hele karakter van uw kind bepaalt. Zelfs goede kinderen kunnen slechte keuzes maken.

Luister naar de zorgen van anderen

Als leraren, leeftijdsgenoten of andere ouders hun zorgen uiten, luister dan openlijk in plaats van hun opmerkingen meteen af te wijzen. Werk samen om de context te begrijpen.

Herschik uw denken

Vraag uzelf af: "Als dit waar is, hoe kan ik mijn kind dan helpen om te groeien?" in plaats van: "Hoe kan mijn kind dit doen?"

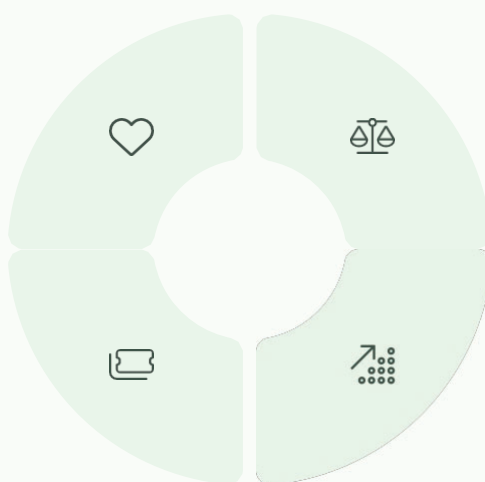
e zelfverwijten van ouders overwinnen

Aan de andere kant van het spectrum, tegenover ontkenning, staan ouders die het pestgedrag van hun kind accepteren, maar vervolgens in buitensporige zelfverwijten vervallen. Hoewel het normaal is om je opvoedingsvaardigheden in twijfel te trekken wanneer je kind problematisch gedrag vertoont, kan overweldigende schuldgevoelens contraproductief werken en effectieve interventie in de weg staan.

Maak een onderscheid tussen gedrag en identiteit

Accepteer dat het pestgedrag van je kind niet betekent dat je een slechte ouder bent. Het is gedrag dat kan worden aangepakt en gecorrigeerd, geen permanente weerspiegeling van u of uw kind.

Zoek steun Neem contact op met andere ouders, schoolbegeleiders of professionals voor begeleiding en geruststelling. Als het schuldgevoel te overweldigend wordt, overweeg dan om met een therapeut te werken die u kan helpen deze gevoelens te verwerken.



Erken onvolmaaktheid

Herinner uzelf eraan dat geen enkele ouder perfect is.

Concentreer u op wat u nu kunt doen in plaats van stil te staan bij beslissingen uit het verleden of vermeende mislukkingen.

Richt u op verbetering

Erken op welke gebieden je je opvoeding kunt verbeteren zonder je schuldig te voelen. Zeg bijvoorbeeld: "Ik wil je helpen om beter met je emoties om te gaan", in plaats van: "Dit is mijn schuld."

Wanneer u het pestgedrag van uw kind aanpakt, is het belangrijk om hun gevoelens te erkennen, maar hen tegelijkertijd verantwoordelijk te houden voor hun daden. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik begrijp dat je gefrustreerd was, maar iemand slaan is niet oké." Deze aanpak erkent de emotie achter het gedrag en stelt tegelijkertijd duidelijk grenzen.

Het kan zeer effectief zijn om samen met uw kind, de school en eventueel een counselor een gestructureerd plan op te stellen om pestgedrag aan te pakken. Dit plan moet duidelijke verwachtingen bevatten, consistente consequenties voor onaanvaardbaar gedrag en positieve bekrachtiging voor verbeteringen.

Door de focus te verleggen van zelfverwijt naar constructieve actie, kunnen ouders een ondersteunende omgeving creëren waarin hun kind zich gesterkt voelt om te veranderen. Onthoud dat het erkennen van het probleem en het nemen van maatregelen om het aan te pakken blijk geeft van verantwoordelijk ouderschap, niet van falen. Uw bereidheid om het probleem rechtstreeks aan te pakken en oplossingen te zoeken is een kracht, geen zwakte.

Emotionele regulatie aanleren aan Pesten voorkomen

Veel pestgedrag komt voort uit een slechte emotionele regulatie⁴, het vermogen om op een sociaal gepaste manier om te gaan met emotionele ervaringen en daarop te reageren. Door uw tiener te helpen sterkere emotionele regulatievaardigheden te ontwikkelen, kunt u een oorzaak van pestgedrag aanpakken.



Emoties herkennen

Help uw tiener om zijn of haar emoties te herkennen en te benoemen. Gebruik hulpmiddelen zoals emotiewielen om hun emotionele woordenschat uit te breiden tot meer dan alleen basisemoties zoals 'boos' of 'verdrietig'. Stel vragen als 'Hoe voelde je je toen dat gebeurde?' om emoties te koppelen aan acties.



Creëer ruimte tussen gevoel en handeling

Leer uw tiener om even te pauzeren voordat hij of zij op sterke emoties reageert. De '10-secondenregel' kan daarbij helpen: neem 10 seconden de tijd om diep adem te halen voordat u reageert op een emotioneel geladen situatie. Dit vergroot de latentie tussen impuls en actie.



Overweeg alternatieven

Moedig uw tiener aan om meerdere manieren te bedenken om op een situatie te reageren. Vraag: 'Wat zijn drie verschillende manieren waarop je hiermee om zou kunnen gaan?' en bespreek de mogelijke uitkomsten van elke aanpak om kritisch denken over keuzes te ontwikkelen.



Oefenen Kalmerende Technieken

Leer specifieke technieken om met sterke emoties om te gaan, zoals diep ademhalen (4 tellen inademen, 4 tellen vasthouden, 6 tellen uitademen), progressieve spierontspanning of visualisatie. Door regelmatig te oefenen worden deze hulpmiddelen toegankelijker tijdens emotionele momenten.

Lichamelijke activiteit kan bijzonder effectief zijn voor tieners die moeite hebben met het reguleren van hun emoties. Regelmatige lichaamsbeweging helpt spanning los te laten, het humeur te verbeteren en de concentratie te verhogen. Moedig uw tiener aan om lichamelijke activiteiten te zoeken die hij of zij leuk vindt, of dat nu teamsporten zijn, individuele activiteiten zoals hardlopen of zwemmen, of zelfs dansen of vechtsporten.

Het modelleren van emotionele regulatie is misschien wel het krachtigste leermiddel. Wanneer u sterke emoties ervaart, vertel dan wat er in uw hoofd omgaat: "Ik voel me nu gefrustreerd, dus ik ga een paar keer diep ademhalen voordat ik reageer." Dit laat uw tiener zien dat iedereen wel eens moeilijke emoties ervaart en geeft een praktijkvoorbeeld van een gezonde manier om daarmee om te gaan.

Voor tieners die veel moeite hebben met emotionele regulatie, kan professionele hulp van een therapeut of counselor nuttig zijn. Deze professionals kunnen gespecialiseerde strategieën bieden die zijn afgestemd op de specifieke behoeften en uitdagingen van uw tiener.

Empathie ontwikkelen om pestgedrag tegen te gaan

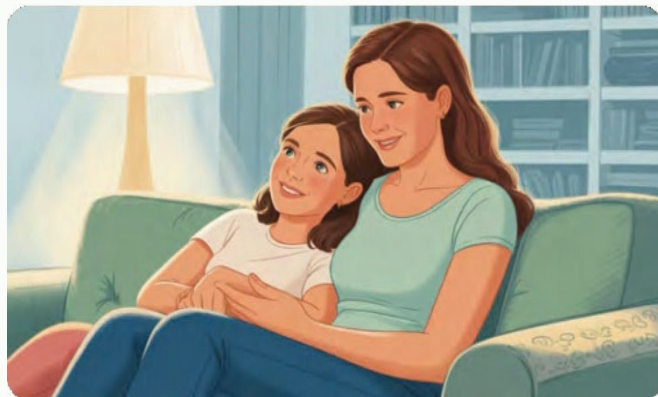
Onderzoek toont aan dat pestkoppen vaak minder cognitieve en affectieve empathie hebben. Cognitieve empathie houdt in dat je het perspectief van een ander intellectueel begrijpt, terwijl affectieve empathie inhoudt dat je daadwerkelijk voelt wat een ander voelt. Door beide soorten empathie te ontwikkelen, kan pestgedrag aanzienlijk worden verminderd.

Inzicht in empathietekorten

Kinderen die anderen pesten, kunnen moeite hebben met:

- De emotionele impact van hun daden op anderen te herkennen
- Begrijpen hoe anderen zich in bepaalde situaties kunnen voelen
- De emotionele reacties van anderen te koppelen aan hun eigen gedrag
- Zich bekommeren om het leed dat ze veroorzaken

Deze tekortkomingen kunnen verschillende oorzaken hebben, waaronder het voorbeeld dat thuis wordt gegeven, de invloed van leeftijdsgenoten of zelfs neurologische verschillen. Ongeacht de oorzaak kan empathie worden ontwikkeld door consequent te oefenen en begeleiding te bieden.



Het gebruik van media zoals films en boeken kan tieners helpen empathie te ontwikkelen door de emoties en perspectieven van personages te bespreken.



Oefeningen in perspectief nemen

Vraag uw tiener regelmatig om situaties vanuit het standpunt van anderen te bekijken. Als er conflicten ontstaan, stel dan vragen als "Hoe denk je dat zij zich voelden toen dat gebeurde?" of "Wat zou er in hun leven aan de hand kunnen zijn waardoor zij zo reageerden?" Deze vragen bevorderen cognitieve empathie.



Literatuur en media

Boeken, films en tv-programma's kunnen krachtige hulpmiddelen zijn om empathie te ontwikkelen. Bespreek de emoties, motivaties en ervaringen van personages met uw tiener. Vraag hoe zij zich in soortgelijke situaties zouden voelen en wat zij anders zouden doen.



Leren door dienstbaarheid

Vrijwilligerswerk met verschillende bevolkingsgroepen kan tieners helpen empathie te ontwikkelen door hen bloot te stellen aan diverse ervaringen en uitdagingen.

Een uitgebreid interventieplan

Om pestgedrag effectief aan te pakken, is een gecoördineerde aanpak nodig waarbij ouders, schoolpersoneel en soms professionele hulpverleners betrokken zijn. Een uitgebreid interventieplan pakt zowel het pestgedrag als de onderliggende oorzaken aan en geeft tegelijkertijd duidelijke verwachtingen en consequenties aan.



Vooruitgang boeken: ondersteuning van langdurige positieve verandering op lange termijn

Pesten aanpakken gaat niet alleen om het stoppen van negatieve acties⁴, maar ook om het bevorderen van positieve ontwikkeling en gezonde relaties op de lange termijn. Naarmate uw kind vooruitgang boekt, kunt u zijn of haar groei blijven ondersteunen met deze strategieën voor duurzame verandering.

Blijf open communiceren met uw kind over zijn of haar sociale interacties en emotionele ervaringen. Creëer regelmatig gelegenheden om bij te praten, waarbij uw kind zonder angst voor een oordeel kan praten over uitdagingen en successen. Luister actief en bevestig zijn of haar gevoelens, terwijl u tegelijkertijd de verwachtingen ten aanzien van het gedrag blijft benadrukken.

Blijf de emotionele intelligentie van uw kind versterken door hen te helpen hun emoties te herkennen en effectief te beheersen. Prijs hun inspanningen om gezonde copingstrategieën te gebruiken en verantwoorde keuzes te maken. Erken dat tegenslagen kunnen voorkomen en gebruik deze als leermomenten in plaats van als redenen voor straf.

Een positieve identiteit opbouwen

Help uw kind een positief zelfbeeld te ontwikkelen dat niet gekoppeld is aan het domineren van anderen. Moedig activiteiten aan waarbij het succes en erkenning kan ervaren door constructieve prestaties. Ondersteun de betrokkenheid van uw kind bij prosociale groepen en activiteiten die aansluiten bij zijn of haar interesses en waarden.

Benadruk dat hun gedrag in het verleden niet bepalend is voor wie ze zijn. Benadruk dat iedereen fouten maakt en dat het erom gaat hoe we daarvan leren en groeien. Help hen in te zien dat ze in staat zijn tot positieve verandering en dat ze gezonde relaties verdienen.

Vooruitgang behouden

Naarmate uw kind vooruitgang boekt, kunt u de intensiteit van de interventies geleidelijk verminderen, maar blijf duidelijke verwachtingen stellen. Blijf hun gedrag in de gaten houden en bied ondersteuning tijdens moeilijke situaties of overgangen, die een terugval kunnen veroorzaken.

Houd contact met het schoolpersoneel en andere volwassenen in het leven van uw kind om consistentie in alle omgevingen te waarborgen. Deel strategieën die effectief zijn gebleken en werk samen om nieuwe problemen aan te pakken.

Overweeg periodieke "booster-sessies" met counselors of therapeuten als uw kind professionele ondersteuning heeft gekregen, vooral in tijden van stress of overgang.

Onthoud dat uw relatie met uw kind de basis vormt voor alle interventie-inspanningen. Blijf uw band versterken door middel van positieve interacties, gezamenlijke activiteiten en onvoorwaardelijke liefde. Laat door uw woorden en daden zien dat u pestgedrag niet goedkeurt, maar dat u uw kind altijd waardeert en steunt als persoon.