

Module 12: Monitoring en evalueren van de voortgang



**Co-funded by
the European Union**

Module 12 helpt ouders om het succes van hun inspanningen om pesten te voorkomen te evalueren en reikt hen hulpmiddelen aan om het emotionele welzijn van hun kind voortdurend te monitoren en eventuele waarschuwingssignalen van pesten te herkennen.

Voortgang evalueren en controleren

Stel je voor: jij en je kind hebben gewerkt aan het voorkomen van pesten, het opbouwen van hun zelfvertrouwen en het stimuleren van open communicatie. Je hebt belangrijke gesprekken gevoerd, grenzen gesteld en hen geleerd hoe ze met conflicten moeten omgaan. Maar hoe weet je of deze inspanningen ook echt werken? Net zoals we de voortgang van een kind op school controleren, moeten we ook hun emotionele en sociale welzijn in de gaten houden. Het voorkomen van pesten is een continu proces dat monitoring, reflectie en aanpassing vereist.

Pesten voorkomen is succesvol wanneer:

- Uw kind zich veilig voelt en zelfvertrouwen toont in het omgaan met moeilijke situaties.
- Ze openlijk communiceren over hun ervaringen op school of online.
- Het positieve sociale contacten heeft en gezonde vriendschappen sluit.
- Het veerkracht toont bij conflicten en probleemoplossende strategieën gebruikt.

Waarschuwingssignalen dat het misschien niet zo goed gaat:

- School of bepaalde sociale situaties vermijden.
- Veranderingen in eetlust, slaap of stemmingswisselingen.
- Teruggetrokken, prikkelbaar of angstig worden.
- Zelfvertrouwen verliezen of negatief over zichzelf praten.

Door deze voortgangsindicatoren regelmatig te observeren, kunt u vaststellen wat werkt en waar meer ondersteuning nodig is. Stel u voor dat u een tuin probeert te onderhouden zonder de planten regelmatig te controleren. U plant de zaden, geeft ze een paar dagen water en gaat er vervolgens vanuit dat ze vanzelf zullen groeien.

Zonder regelmatige verzorging – onkruid wieden, water geven wanneer dat nodig is en de blootstelling aan zonlicht aanpassen – is de kans groot dat sommige planten het moeilijk hebben of zelfs verwelken.

Het voorkomen van pesten en het ondersteunen van het emotionele welzijn van uw kind werkt op dezelfde manier.

Zelfs nadat u strategieën voor het voorkomen van pesten hebt geleerd, zijn voortdurende monitoring en evaluatie essentieel.

De verkeerslichtreflectie-activiteit

Wekelijkse check-in-activiteit: de verkeerslichtreflectie

Deze eenvoudige activiteit helpt ouders en kinderen na te denken over hun emotionele welzijn en interacties op school en thuis. Het biedt een niet-intimiderende manier om te informeren zonder een gesprek te forceren. Kies een rustige en comfortabele plek in huis waar uw kind zich op zijn gemak voelt. Zeg tegen uw kind: "Ik wil er zeker van zijn dat je je veilig en gelukkig voelt op school en thuis. Deze activiteit helpt ons te begrijpen hoe je je voelt."

Gebruik het verkeerslichtsysteem om na te denken over verschillende aspecten:

- GROEN (Goed & veilig) 3 "Ik voel me veilig, gelukkig en alles gaat goed."
- GEEL (Voorzichtigheid) 3 "Sommige dingen zijn oké, maar ik heb een paar zorgen."
- ROOD (Gevaar) 3 "Ik voel me onveilig, verdrietig of er is iets mis."

Gebied	Ik voel me goed en veilig	Ik heb enkele zorgen	Ik voel me onveilig of bezorgd
Hoe ik me op school voel.	?	?	?
Hoe mijn vriendschappen verlopen.	?	?	?
Hoe ik over mijn leraren denk.	?	?	?
Hoe ik me thuis voel.	?	?	?
Hoe ik me online voel (sociale media/gaming/enz.)	?	?	?
Hoe zelfverzekerd ik me voel in het omgaan met moeilijke situaties.	?	?	?

Bespreek welke kleur uw kind aan elk gebied zou toekennen. Laat ze voor elke uitspraak een kleur omcirkelen. Gebruik open vragen om een gesprek op gang te brengen. Stel na het doornemen van het blad een klein doel voor de komende week vast, schrijf dit op een zichtbare plaats (bijvoorbeeld op een plakbriefje op de koelkast) en kijk volgende week weer hoe het gaat!

Effectieve vragen om te controleren



Vragen over sociale interacties

- "Met wie breng je graag tijd door op school? Wat vind je leuk aan hen?"
- "Heb je de laatste tijd veranderingen opgemerkt in je vriendschappen? Hoe voel je je daarover?"
- "Wat maakt volgens jou een goede vriend? Heb je het gevoel dat je vrienden hebt die je zo behandelen?"
- "Heb je gezien dat iemand buitengesloten of oneerlijk behandeld werd? Hoe voelde je je daarbij?"
- "Als iemand in je klas moeite heeft om vrienden te maken, hoe denk je dat diegene zich dan voelt? Wat zou je kunnen doen om te helpen?"



Vragen over pesten en veiligheid

- "Heb je gemerkt dat iemand op school oneerlijk of onaardig wordt behandeld?"
- "Als iemand je een ongemakkelijk gevoel zou geven, wat zou je dan doen? Aan wie zou je het vertellen?"
- "Wat vinden jullie dat leraren moeten doen als ze zien dat iemand gepest wordt?"
- "Heb je ooit gezien dat iemand voor een klasgenoot opkwam? Wat gebeurde er toen?"
- "Wat voor soort steun hebben kinderen volgens jou nodig als ze zich gepest voelen?"

Vragen over zelfvertrouwen

- "Waar ben je deze week echt trots op?"
- "Wanneer heb je voor het laatst iets gedaan dat een beetje uitdagend was? Hoe ben je daarmee omgegaan?"
- "Als een vriend met iets moeilijks worstelde, welk advies zou je hem dan geven?"
- "Hoe ga je meestal om met situaties waarin iemand onaardig tegen je is?"
- "Naar wie kijk je op en wat bewonder je aan hen?"

Vragen over de leeromgeving

- "Wat was er vandaag iets spannends of interessants op school?"
- "Voel je je op je gemak om vragen te stellen in de klas? Waarom wel of waarom niet?"
- "Wat is één ding dat je zou willen dat je leraar over je wist?"
- "Zijn er momenten tijdens de schooldag waarop je je nerveus of ongemakkelijk voelt? Waarom voel je je dan zo?"
- "Wat doet je leraar of school waardoor je je veilig voelt?"

Volg hun voorbeeld! Als uw kind begint te praten, haast u dan niet om oplossingen aan te bieden⁴, maar luister gewoon en laat hen zich uiten. Het doel is om het gesprek op een natuurlijke manier te laten verlopen en hen het gevoel te geven dat er naar hen geluisterd wordt. Probeer elke dag een of twee van deze vragen te stellen en kijk hoe uw kind reageert!

Langdurige monitoring

Zelfs als uw kind niet direct zegt: "Ik word weer gepest", zijn er subtiele signalen die erop kunnen wijzen dat er iets mis is.



Thuis

- Het wordt ongewoon stil of teruggetrokken.
- Stemningswisselingen, verhoogde prikkelbaarheid of woede.
- Vermijden van gesprekken over school of sociale activiteiten.
- Negatieve zelfpraat uiten ("Ik ben nergens goed in", "Niemand vindt me aardig").



Op school

- Plotselinge daling van cijfers of schoolprestaties.
- Vaker vragen om thuis te mogen blijven zonder duidelijke lichamelijke symptomen.
- Klachten over buikpijn of hoofdpijn voor schooltijd.
- Bepaalde klasgenoten of delen van de school vermijden.



Online activiteit

- Angstig of van streek worden na het gebruik van sociale media.
- Plotseling sociale media-accounts verwijderen of mensen blokkeren.
- Het scherm verbergen wanneer ouders l a n g skomen.
- Overmatig veel tijd online doorbrengen, maar daarna ongelukkig lijken.

Als je deze signalen opmerkt, is het tijd om voorzichtig een gesprek aan te gaan en enkele van de onderstaande hulpmiddelen te gebruiken om beter te begrijpen wat er aan de hand is.

Een veelgemaakte fout van ouders is dat ze alleen naar pesten vragen als ze een probleem vermoeden. Maak in plaats daarvan emotionele check-ins een natuurlijk en regelmatig onderdeel van uw routine, zelfs als er al lang geleden sprake was van pesten.

Eenvoudige checklist voor toezicht

Als al deze hulpmiddelen en activiteiten u te veel lijken, is dat begrijpelijk. U bent een ouder en u moet meerdere taken tegelijk uitvoeren. U kunt de onderstaande checklist gebruiken als belangrijkste instrument voor langetermijnmonitoring en de andere ideeën in uw achterhoofd houden als back-up:

Heb ik veranderingen opgemerkt in de stemming, het gedrag of de schoolprestaties van mijn kind?	Ja	Nee
Hebben we deze week minstens één open gesprek gehad over gevoelens/vriendschappen?	Ja	Nee
Lijkt mijn kind gelukkig en betrokken op school?	Ja	Nee
Heb ik onlangs contact opgenomen met leraren of schoolpersoneel?	Ja	Nee
Heeft mijn kind zorgen geuit over online activiteiten?	Ja	Nee
Wat is een doel dat ik voor volgende week kan stellen om _____ het toezicht te verbeteren?		

Een veilige en ondersteunende thuisomgeving

Stel je je huis voor als een oplaadstation voor je kind. Elke dag stappen ze de wereld in⁴ en worden ze geconfronteerd met schoolstress, vriendschappen, sociale media en soms pesten. Een huis vol open communicatie, respect en vertrouwen kan het verschil maken tussen een kind dat zich gesterkt voelt om uitdagingen aan te gaan en een kind dat zich geïsoleerd voelt in zijn of haar worstelingen.

Waarom dit belangrijk is:

Wanneer kinderen zich gehoord en begrepen voelen, zijn ze eerder geneigd om hulp te zoeken, hun zorgen te delen en hun gevoelens te uiten. Ouders hoeven niet altijd alle antwoorden te hebben⁴soms is alleen luisteren al voldoende.

Veelvoorkomende communicatiebarrières die je moet vermijden:

- 0 Emoties afdoen als onbelangrijk ("Het is niet zo erg." of "Je komt er wel overheen.")
- 0 Meteen overgaan tot het oplossen van het probleem ("Negeer ze gewoon.")
- 0 Hun zinnen onderbreken of afmaken
- 0 Reageren met boosheid of frustratie ("Waarom heb je niet voor jezelf opgekomen?")

De meeste modules in dit programma hebben je geleerd hoe je een veilige en ondersteunende omgeving kunt creëren. Hieronder vind je een korte samenvatting van enkele technieken en activiteiten.

Effectieve communicatietechnieken

De techniek 'luisteren zonder te corrigeren'

Kinderen hebben vaak geen oplossingen nodig, maar willen zich erkend voelen. Probeer deze driestappenreactie wanneer uw kind een zorg met u deelt:

1. Erken hun gevoelens ³ "Dat klinkt echt vervelend. Ik begrijp waarom je je zo voelt."
2. Herhaal wat ze hebben gezegd ³ "Dus je voelde je buitengesloten toen ze je niet uitnodigden?"
3. Vraag wat ze van u nodig hebben ³ "Wil je advies, of wil je gewoon praten?"

Tip voor ouders: als uw kind zich niet openstelt, probeer dan te praten terwijl u samen iets doet, zoals koken, een spelletje spelen of autorijden. Kinderen voelen zich vaak meer op hun gemak om dingen te delen als ze geen direct oogcontact hoeven te maken.

Emotionele expressie aanmoedigen

- Maak een 'gevoelenskaart' ³ Hang een kaart met verschillende emoties (blij, verdrietig, gefrustreerd, nerveus, opgewonden, enz.) op en moedig uw kind aan om te verwoorden hoe hij zich gedurende de dag voelde en wanneer.
- Gebruik 'ik voel'-uitspraken ³ Leer uw kind om te zeggen 'Ik voel me verdrietig als mijn vriend me negeert' in plaats van 'Mijn vriend is gemeen!'.
- Maak het normaal om over emoties te praten ³ Vraag tijdens het avondeten of voor het slapengaan: 'Wat was het leukste moment van je dag?' en 'Waar was je boos over?'.

Creëer dagelijkse rituelen om contact te maken

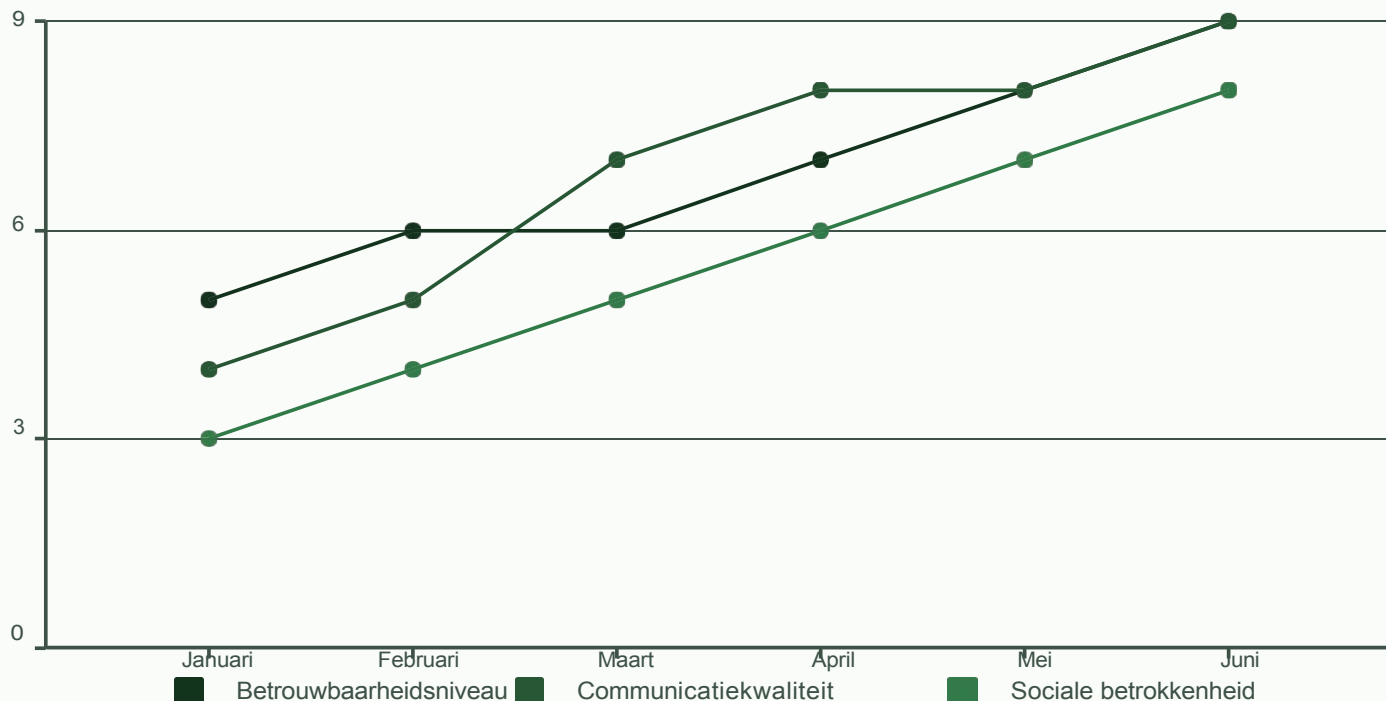
Routines en rituelen bouwen vertrouwen en consistentie op, waardoor kinderen zich emotioneel veilig voelen.

Voorbeelden van dagelijkse verbindingsrituelen:

- 5 minuten check-in in de ochtend ³ "Waar kijk je vandaag naar uit?"
- Vraag aan de eettafel ³ "Wat was vandaag iets dat je aan het lachen maakte?"
- Reflectie voor het slapengaan ³ "Is er iets waar je aan denkt voordat we gaan slapen?"
- Wekelijkse familiecheck-in ³ Iedereen deelt een hoogtepunt en een dieptepunt uit zijn of haar week.

Tip voor ouders: Als uw kind niet graag dingen deelt, geef dan het goede voorbeeld en vertel eerst over uw eigen dag. "Ik had vandaag een moeilijke vergadering op het werk, maar ik ben trots op hoe ik daarmee omgegaan ben."

Voortgang bijhouden



Door de voortgang van uw kind in de loop van de tijd bij te houden, kunt u patronen en verbeteringen ontdekken. Overweeg om een eenvoudig dagboek of digitale notitie bij te houden waarin u observaties over het emotionele welzijn, de sociale interacties en het zelfvertrouwen van uw kind vastlegt. Dit kan u helpen trends te herkennen en vooruitgang te vieren, zelfs als die geleidelijk plaatsvindt.

Wat u kunt bijhouden:

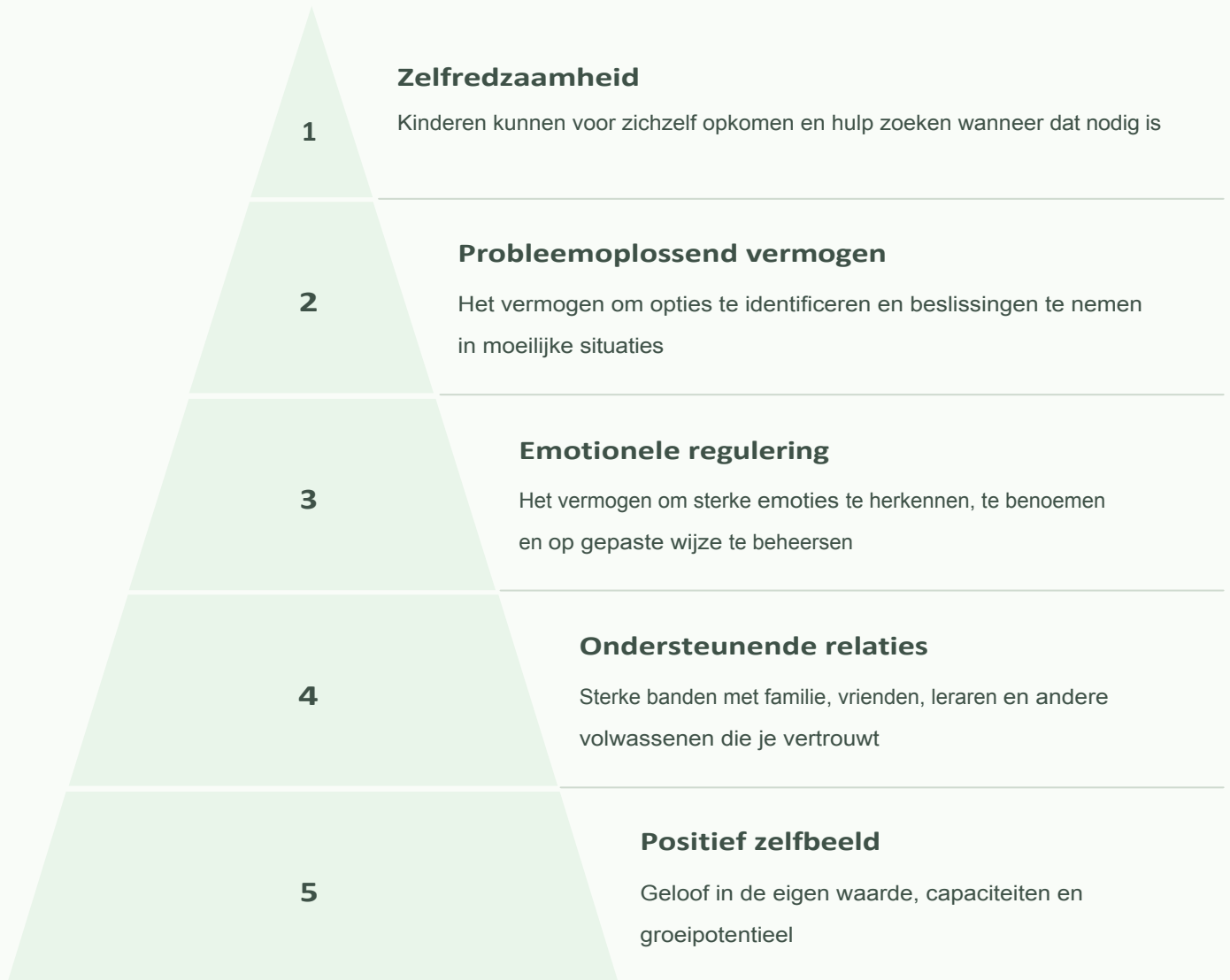
- Frequentie van positieve sociale interacties
- Bereidheid om over school en vrienden te praten
- Zelfvertrouwen bij het omgaan met moeilijke situaties
- Algemene stemming en emotionele toestand
- Betrokkenheid bij en prestaties op school

Hoe u de gegevens kunt gebruiken:

- Vier verbeteringen samen met uw kind
- Identificeer gebieden die mogelijk extra ondersteuning nodig hebben
- Pas uw aanpak aan op basis van wat werkt
- Deel relevante inzichten met leerkrachten of begeleiders
- Herken patronen die kunnen wijzen op terugkerende problemen

e veerkracht opbouwen op lange termijn

Hoewel monitoring essentieel is, is het uiteindelijke doel om uw kind te helpen de interne middelen te ontwikkelen om zelfstandig met uitdagingen om te gaan. Het opbouwen van veerkracht is een geleidelijk proces dat plaatsvindt door middel van consistente ondersteuning, mogelijkheden om probleemoplossing te oefenen en het vieren van kleine overwinningen.



Naarmate uw kind deze veerkrachtfactoren ontwikkelt, zult u merken dat het minder directe interventie van u nodig heeft. Dat is een positief teken! Uw rol zal geleidelijk verschuiven van actieve probleemoplosser naar ondersteunende coach, die beschikbaar is wanneer dat nodig is, maar die onafhankelijkheid aanmoedigt.

Onthoud dat tegenslagen normaal zijn en deel uitmaken van het leerproces. Wanneer uw kind voor een uitdaging staat, weersta dan de neiging om meteen in te grijpen. Vraag in plaats daarvan: "Wat denk je dat je in deze situatie kunt doen?" en bied alleen begeleiding aan als dat nodig is.

Gefeliciteerd

Gefeliciteerd, ouders!

U bent aangekomen bij de laatste module van dit programma, maar uw reis om het emotionele welzijn van uw kind te ondersteunen en pesten te voorkomen, gaat verder.

Ouderschap gaat niet om het hebben van alle antwoorden, maar om aanwezig zijn, bereid zijn om te luisteren en er elke dag zijn. Kleine, consistente inspanningen, zoals wekelijkse check-ins, open gesprekken en het tonen van vriendelijkheid, hebben een blijvende invloed op het zelfvertrouwen en de veerkracht van uw kind.

Onthoud:

- ' U bent de grootste pleitbezorger en bron van emotionele veiligheid voor uw kind.
- ' Uw steun helpt hen om uitdagingen met zelfvertrouwen en moed aan te gaan.
- ' Zelfs kleine gesprekken en dagelijkse rituelen kunnen een groot verschil maken.

Vertrouw op jezelf, vertrouw op je kind en vertrouw op het proces terwijl je verdergaat. Elke stap die je zet, hoe klein ook, draagt bij aan een toekomst waarin je kind zich veilig en gewaardeerd voelt en in staat is om voor zichzelf en anderen op te komen.

Laatste uitdaging:

Neem, voordat u dit programma afrondt, even de tijd om na te denken:

- Wat is één ding dat je hebt geleerd dat je benadering van het ouderschap heeft veranderd?
- Wat is een nieuwe gewoonte of hulpmiddel dat u regelmatig gaat gebruiken?

U maakt een verschil. Ga zo door. Uw kind heeft geluk dat het u heeft.