



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

GEEN LIEVERDJES

Hoe voorkomt u
dat uw kind wordt gepest?

Elke ouder vindt het fijn als zijn of haar kind populair is. Andersom doet 't pijn als je erachter komt dat je zoon of dochter wordt gepest. In deze column gaat de jeugdarts in op wat ouders kunnen doen om pesten te stoppen of – beter nog – te voorkomen.

Laat ik deze column beginnen met een verzoek. Een verzoek om deze tekst niet terzijde te leggen als uw kind nergens last van heeft en 'lekker in de groep ligt'. Want ook dan is het belangrijk dat u wat meer weet over pesten. De kans dat er ook bij uw kind in de klas gepest wordt, is namelijk heel groot. Daar heeft uw zoon of dochter last van. De sfeer in de klas wordt er immers niet beter op. Misschien voelt uw kind zich ook wel schuldig, omdat hij (of zij) er niks tegen doet, terwijl hij 't wel heel zielig vindt voor 't kind dat wordt gepest.

Bent u er trouwens zeker van dat uw kind nooit wordt gepest of dat uw kind nooit pest? De ervaring leert tenslotte dat het vaak een hele tijd duurt voordat ouders er achter komen dat er iets aan de hand is. Want een kind dat gepest wordt, schaamt zich daar meestal voor. Het is ook niet leuk om te moeten vertellen dat andere kinderen je stom of lelijk vinden. Een kind dat pest, houdt ook zijn of haar mond. Omdat het weet dat het niet goed bezig is. Of omdat het juist helemaal niet doorheeft wat het aanricht. Ook kinderen die het zien gebeuren, zwijgen. Zij schamen zich omdat ze het niet voor hun klasgenootje durven op te nemen. Het is dus altijd zinvol om het onderwerp eens aan te kaarten. Om te vragen: Gebeurt dat wel eens bij jou in de klas, dat een kind wordt gepest? Wat vind je daarvan? Vertelt uw kind dat er inderdaad wordt gepest, laat het dan (als het daar groot genoeg voor is) meedenken over wat er tegen gedaan kan worden. Ga verder als ouder het gesprek aan met andere

ouders en met de school: maak er een gezamenlijk probleem van.

PRATEN OVER PESTEN
IS PRATEN OVER HOE JE
MET ELKAAR OMGAAT

anderen omgaan. Als u een ander respecteert, naar een ander luistert, rekening met hem of haar houdt en iemand niet veroordeelt omdat hij of zij anders is, leert uw kind dat iemand die er anders uitziet, zich anders gedraagt of anders denkt niet raar of 'stom' is.

Wat u uw kind ook kunt leren is om niet alleen voor zichzelf maar ook voor een ander op te komen. Om hulp te vragen als er iets aan de hand is, aan u, de juf of meester, of iemand anders die hij of zij vertrouwt.

Veel ouders willen uiteraard weten hoe ze kunnen voorkomen dat hun kind wordt gepest of gaat pesten. Als jeugdarts merk ik dat beide groepen kinderen (dus zowel de pesters als de slachtoffers) nog wat te leren hebben over hoe je met elkaar omgaat. Daarbij geldt voor de pesters dat ze moeten leren om op een positieve manier contact te leggen met een ander, en voor de slachtoffers dat ze weerbaarder moeten worden. Want deze kinderen vinden het moeilijk om van zich af te bijten.

KINDEREN SCHAMEN ZICH
OMDAT ZE HET NIET
VOOR HUN KLASGENOOTJE
DURVEN OP TE NEMEN

Herkent u dit en wilt u ervoor zorgen dat uw kind sterker in zijn of haar schoenen komt te staan, overweeg dan eens om uw kind deel te laten nemen aan een sociale vaardigheidstraining. Maar ook thuis kunt u veel doen. Bijvoorbeeld door niet alles voor uw kind te regelen. Laat uw kind zelf aan een vriendje of vriendinnetje vragen of het wil komen spelen. Vindt uw kind dat moeilijk, bedenk dan samen vooraf wat hij of zij zou kunnen zeggen. Leer uw kind (als het thuis met dat vriendje of vriendinnetje speelt) om samen te overleggen en samen een oplossing te vinden, als de een dit wil en de ander dat. U kunt ook duidelijk laten merken dat u 't goed vindt als hij of zij voor zijn mening uit durft te komen. Of als hij duidelijk nee zegt als iets hem niet zint. Hij zal heus niet altijd zijn zin krijgen, maar hij leert op deze manier wel dat zijn mening ertoe doet. Dat ernaar wordt geluisterd en dat er rekening mee wordt gehouden. Geef hem complimentjes als het goed gaat.

Als u als ouder wat meer van pesten afweet, begrijpt u ook beter wat er aan de hand is en kunt u een eventueel probleem beter aanpakken. Via www.gezondheidswijzerlimburg.nl kunt u een informatiepakket 'pesten' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht. Als u vragen hebt, kunt u natuurlijk ook altijd bellen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD. Maakt u zich zorgen om uw kind, maak dan zeker een afspraak.

Vragen over uw kind? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in uw regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55).
Kijk voor meer informatie over gezondheid op www.gezondheidswijzerlimburg.nl

