

# Papa's, mama's en pestkoppen

*Mama, ze pesten me* helpt ouders pesterijen te voorkomen en erop te reageren

- ▶ School Zonder Pesten stelt dat alles begint bij een goede sfeer
- ▶ Hoe je thuis praat over emoties en minder leuk gedrag, heeft invloed
- ▶ Kinderen zwijgen vaak over pesterijen

## Jozefien VAN HUFFEL

„De meeste ouders zullen het boek wellicht kopen omdat ze zich zorgen maken”, zegt Kristl Habils, directeur van School Zonder Pesten en auteur van *Mama, ze pesten me*. „Wordt hun kind gepest? Zou het durven te pesten? Het thema ligt gevoelig. Dat was echter niet ons uitgangspunt. Wij geloven dat er minder gepest wordt en dat het sneller wordt opgemerkt als kinderen zich goed voelen in een groep. Dat goede gevoel begint deels thuis.”

Kinderen die gepest worden, op school of elders, vertellen dat bijvoorbeeld lang niet altijd aan hun ouders. „Ze willen hun ouders sparen, zijn bang dat die op het andere kind zullen toestappen of ze voelen zich gefaald”, legt Habils uit. „Het ligt echter anders als kinderen van kleins af aan gewoon zijn te praten over gevoelens en over wat ze leuk en minder leuk vinden en als ze weten dat ze ernstig worden genomen wanneer ze ergens bang van



Ouders kunnen kinderen leren praten over leuke en minder leuke gevoelens. © Imageselect

zijn. Ook als je onderwerpen zoals pesten bespreekt zonder persoonlijk te worden, leren kinderen dat ze 'stop' kunnen zeggen tegen wat ze onaangenaam vinden of iemand kunnen helpen die bang of verdrietig is.”

Soms zwijgt een kind, maar zijn er wel signalen die op pesten kunnen wijzen, zoals nachtmerries, minder goede schoolresultaten of uitvluchten om niet naar school te hoeven. „Als ouder kun je die signalen benoe-

men en vragen waar ze vandaan komen en of het kind misschien gepest wordt. Ontkracht ook zeker de redenen waarom een kind zou blijven zwijgen”, zegt Habils. „Benadruk bijvoorbeeld dat je niet boos zal worden en dat je de school niet zal contacteren als het kind dat niet wil.” Als het zwijgen aanhoudt, kun je voorstellen een brief te schrijven of een tekening te maken. Bij jonge kinderen kun je het gesprek voeren via een praatpop.

In sommige situaties spelen pesters in op het gedrag van een kind in groep, betweterigheid bijvoorbeeld. „Het verband leggen tussen beide is geen goed idee”, waarschuwt Habils. „Het moet duidelijk zijn dat volstrekt niets iemand het recht geeft te pesten. Wil je met je kind nadenken over bepaald gedrag, doe dat dan los van het pestverhaal.”

En wat als je zoon of dochter een pestkop blijkt? „In zekere zin is het dan nog moeilijker.

Je moet op zoek gaan naar het juiste evenwicht tussen veroordelen en bezorgdheid”, zegt Habils. „Als je meteen kwaad wordt, klapt je kind wellicht dicht. Geef het daarom eerst de kans om zijn kant van het verhaal te doen. Probeer uit te zoeken of hij of zij een leider is in de groep of veel eerder meedoet uit angst en geef die informatie door aan de school.”

**„Word niet zomaar kwaad op een kind dat pest, maar laat het zijn kant van het verhaal vertellen”**

In het laatste hoofdstuk van *Mama, ze pesten me* komen ouders als persoon aan bod. „Zij ervaren woede en schuldgevoelens en voelen zich vaak machteloos. Aan de schoolpoort of de bushalte moeten ze hun kind immers elke dag loslaten. Ze kunnen de situatie niet van hen overnemen”, zegt Habils. Ze raadt ouders aan om een middenweg te zoeken in het tonen van die gevoelens. „Maak duidelijk dat het je raakt, maar wees niet bozer of verdrietiger dan je kind zelf, zodat het zich niet schuldig gaat voelen. Soms praat je beter eerst met iemand anders om je hart te luchten.”

Kristl Habils, *Mama, ze pesten me*, Borgerhoff & Lambrigts, Gent, 2017, 127 blz., 14,95 euro, ISBN 978 90 8931 715 5.

Advertentie

**WERELDPREMIERE**  
van de 8-delige reeks  
vanaf 24 maart, 21.00 uur

Ontdek wat  
**Julien**  
te verbergen heeft op

 NATIONAL  
GEOGRAPHIC

Het ziekenhuisschip van Mercy Ships vaart met 400 vrijwilligers, de beste chirurgen en de beste medische apparatuur naar de allerarmste landen. Het doel? Levens redden van mensen die er lokaal geen hulp vinden.

meer info op [mercyships.be](http://mercyships.be)

steun op BE90 0016 0298 6432



medische hulp  
recht door zee