

HAND-OUT: IN GESPREK OVER PESTEN

Praktische tips van De Kindertelefoon voor ouders, opvoeders en leerkrachten om met jongeren in gesprek te gaan over pesten en buitensluiten (en de rol die omstanders hierbij hebben).

	Wat is belangrijk?	Zeg bijvoorbeeld...
1. Erken het ongemak	Zorg dat je kind weet dat het altijd bij je terecht kan, ook als het iets moeilijks moet vertellen.	"Je mag over alles met me praten, ook als je spijt van iets hebt of je je zorgen maakt."
	Neem een open en niet-oordelende houding aan.	"Je mag alles vertellen, ook dingen waar je niet trots op bent. Ik denk met je mee. Wie weet zien we samen mogelijkheden waar je nog niet aan had gedacht."
	Neem je kind serieus en zie hem als expert in zijn eigen situatie.	"Ik begrijp hoe lastig het kan zijn, er gebeurt iets naars en je weet niet goed hoe je moet reageren."
	Heb oog voor de angsten en twijfels.	"Ik begrijp dat je bang werd nog iets te zeggen en dat je je afvraagt hoe je nu kan helpen."

	Wat is belangrijk?	Vraag bijvoorbeeld...
2. Pak je moment	Vraag regelmatig naar de sfeer in de klas en hoe het kind zich voelt in de groep. Moedig aan om te vertellen als er iets vervelends is gebeurd en vraag door.	"Hoe was dat voor jou toen dat gebeurde?"

"Een goed gesprek begint met openheid en vertrouwen, zonder oordeel."

	Wat is belangrijk?	Vraag bijvoorbeeld...
3. Geef inzicht in groepsprocessen	Vraag in een concrete situatie naar het gedrag en het effect daarvan.	"Wat gebeurde er? Wat was het vervolg? Hoe was het voor jou (bijv. om dat berichtje te lezen)?"
	Vraag ook naar momenten waarop het wel lukte om voor iemand op te komen. Bespreek samen wat er toen gebeurde en hoe dat invloed had op iedereen die erbij betrokken was.	"wat dapper dat jullie die reactie stuurden. En toen? Wat veranderde er voor jou? En voor hen?"

	Wat is belangrijk?	Vraag bijvoorbeeld...
4. Ga samen op zoek	Bespreek hoe je steun kan bieden aan anderen en wanneer het verstandig is om een volwassene in te schakelen.	"Hoe was dat voor jou toen dat gebeurde?"
	Laat je kind meedenken in een oplossing. Dit geeft een gevoel van controle.	"Goed dat je aangeeft dat je dit te spannend vindt, dan is dat geen goed idee. Wat zou je wel durven zeggen?"
	Zoek naar medestanders in de omgeving.	"Wie twijfelen er nog meer of dit nog wel oké is denk je?"

Over De Kindertelefoon

De Kindertelefoon is er al ruim 45 jaar voor kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar. Dagelijks worden er ruim 900 gesprekken gevoerd. Bellen via 0800-0432 en chatten via kindertelefoon.nl is gratis en anoniem. Ook heeft De Kindertelefoon een drukbezocht forum waar jongeren in gesprek kunnen met leeftijdsgenoten (vanaf 12 jaar).

