

## Nederlands

# Mijn kind wordt gepest

Pesten kan je niet onmiddellijk stoppen, maar je kind vraagt wel troost, begrip en hoop. Met deze tips geef je de eerste hulp die het nodig heeft:

- 1 Kies een geschikt moment** om met je kind te praten: op een rustig moment en onder 4 ogen. Blijf zelf rustig. Reageer je emotioneel, dan zal je kind zich sneller afsluiten.
- 2 Onderzoek samen de manier van pesten:** wat is er precies gebeurd, hoe is dat gekomen en hoe lang is het pesten al bezig? Je kind voelt zich boos, verdrietig, bang. **Neem die gevoelens ernstig.** Zo voelt je kind dat het niet alleen staat.
- 3 Geef je kind nooit de schuld.** De pester is de oorzaak van het pesten, niet je kind. Zeg dus niet dat je kind beter voor zichzelf moet opkomen.
- 4 Bespreek welke stappen** je zal ondernemen. Geef hoop, maar beloof geen snelle oplossing. Zet geen stappen waarmee je kind niet akkoord gaat. Doe je dat wel, dan voelt je kind dat hij je niet kan vertrouwen. Bespreek het pesten nooit rechtstreeks met de pester of zijn ouders. Dat maakt het pesten alleen maar erger.
- 5 Werk samen met de school.** Wie is je aanspreekpunt? Bij wie kan je kind terecht? Op welke manier informeren jullie elkaar? Wanneer is jullie volgende contactmoment?

Laat het normale leven doorgaan. Steun je kind in de dagelijkse taken en stimuleer contact met kinderen bij wie het zich goed voelt.

(Deze tekst kwam tot stand met Gie Deboutte.)

## KLASSE

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op <https://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen>. Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar <https://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen>.

## Français

# Mon enfant est harcelé

Le harcèlement ne s'arrête pas en un claquement de doigts. Toutefois, vous pouvez offrir à votre enfant le réconfort, la compréhension et l'espoir dont il a besoin. Voici quelques conseils pour vous y aider.

- 1 Choisissez un moment propice** pour parler à votre enfant : un moment calme lors duquel vous pouvez vous regarder entre 4 yeux. Restez calme. Si vous réagissez avec émotion, votre enfant se refermera sur lui-même plus rapidement.
- 2 Examinez ensemble de quelle manière le harcèlement se déroule :** ce qui s'est passé exactement, comment cela a commencé et depuis combien de temps la situation dure. Votre enfant est fâché, triste, effrayé. **Prenez ces sentiments au sérieux.** Votre enfant saura au moins qu'il n'est pas seul.
- 3 Ne blâmez jamais votre enfant.** L'auteur est la cause du harcèlement, pas votre enfant. Ne lui dites pas qu'il doit mieux se défendre.
- 4 Discutez des étapes** que vous allez entreprendre. Donnez-lui de l'espoir, mais ne lui promettez pas de solution rapide. N'entreprenez pas de démarche avec laquelle votre enfant ne serait pas d'accord. Si vous le faites, votre enfant sentira qu'il ne peut pas vous faire confiance. Ne discutez jamais des actes de harcèlement avec leur auteur ou ses parents. Cela ne ferait qu'aggraver le harcèlement.
- 5 Collaborez avec l'école.** Qui est votre interlocuteur ? À qui votre enfant peut-il s'adresser ? De quelle manière vous informez-vous mutuellement ? Quand aura lieu votre prochaine rencontre ?

Vivez votre vie normalement. Soutenez votre enfant dans ses tâches quotidiennes et encouragez les contacts avec les enfants avec lesquels il se sent bien.

(Ce texte a été rédigé par Guy Deboutte.)

## KLASSE

**Vous voulez apprendre le néerlandais?** Rendez-vous sur <https://integratie-inburgering.be/wat-doen-we/nederlands-leren-en-oefenen> ou renseignez-vous à l'école de votre enfant. Vous habitez à Bruxelles ? Surfez donc sur <https://www.huisnederlandsbrussel.be/fr/apprendre-pratiquer>.