

Zo help ik mijn kind



De 7 tips om je kind dat wordt gepest te helpen

Herken jij het volgende?

- Ik weet niet zo goed **hoe** ik mijn kind kan helpen.
- Ik voel me soms machteloos.
- Ik voel me soms verdrietig.
- Ik kan me minder goed concentreren.
- Ik heb soms slapeloze nachten.
- Ik voel me niet altijd gehoord.
- Ik weet niet waar ik hulp kan zoeken voor mijn kind.
- Ik voel me soms heel erg boos dat mijn kind dit moet doormaken.
- Als er niets gebeurt, wordt het gepest misschien nog erger.
- Ik weet niet altijd het juiste te zeggen tegen mijn kind.
- Ik voel me niet altijd gesteund door familie en school.
- Ik zie dat mijn kind ongelukkig is.
- Ik zie dat mijn kind fysieke klachten heeft.
- Ik zie dat mijn kind mentale klachten heeft.
- Ik merk dat mijn kind niet meer naar school wilt.
- Ik merk dat mijn kind terug getrokken is.
- Ik merk dat er onrust in het gezin ontstaat.

Herken jij meerdere van deze vragen?

Lees dan vooral verder, want ik kan jou helpen!

Weet je wat het is?

Het is soms gewoon heel erg moeilijk om moeder te zijn, vind je niet?

Wanneer je je kindje voor de eerste keer in je handen hebt, dan weet je niet direct hoe het de komende zoveel jaar zal gaan met je kind en met jou. Je krijgt niet één een of ander contract of boek wat precies beschrijft hoe jij je kind moet opvoeden. Er zijn genoeg boeken geschreven over de opvoeding, maar staat er voor op het boek:” Dit boek gaat over jouw Pietje”?? NEE!!!

Want jouw Pietje is er maar 1 van! Met zijn eigen mooie handjes, met zijn eigen mooie voetjes, met zijn eigen mooie karakter enz. enz.

Dus daar valt natuurlijk geen boek over te schrijven hoe je dat allemaal precies goed aan kan pakken!

Toen mijn mooie, leuke baby voor de eerste keer ziek werd, wist iedereen mij goede tips te geven, maar weet je, geen een tip werkte bij mijn mooie, leuke baby. Wat wel? Mijn gevoel! Mijn gevoel vertelde wat ik moest doen, want ik wist echt wel wat de behoefte was van mijn kind. Maar door alle invloeden van anderen, kijk je niet meer naar je eigen gevoel!

Je raakt als ware van het pad af van voelen en komt middenin het denken en doen. Totdat je erachter komt dat dit niet werkt bij jouw Pietje!

Wat nu?? Je voelt je even machteloos, maar komt er in de loop der jaren steeds meer achter dat je heus wel weet dat je het allemaal goed doet en dat je het ook niet altijd allemaal alleen bedacht heb hoe je moest handelen.

Niemand heeft je ooit gezegd dat je alles zelf moet oplossen en geen hulp mag vragen en toch willen de meeste van ons het toch echt zelf oplossen.

Ik heb inmiddels twee grote kinderen van alweer 25 en 19 jaar en ik heb echt af en toe hulp moeten zoeken bij anderen. En weet je wat het is? Je krijgt er juist weer nieuwe energie van, omdat je handvatten hebt gekregen om het toch als moeder weer op te kunnen lossen en je ziet ook nog eens dat je kind er beter van wordt. Waardoor jij je ook weer beter voelt!

Ik gun jou die handvatten ook! Dus hierbij mijn 7 tips die je kan gebruiken om het pesten van je kind te verminderen of zelfs te stoppen!

Zeven tips om je kind zo goed mogelijk te kunnen helpen het pesten te laten stoppen.

1. Communiceren en luisteren

Hoe kan ik laten merken dat ik goed naar mijn kind aan het luisteren ben?

Kijk naar je kind, knik af en toe, herhaal soms

Wanneer je je kind aan kijkt tijdens het praten, dan merkt je kind dat je echt geïnteresseerd bent in zijn/haar verhaal. Als je de hele tijd de andere kant op kijkt, kan je kind gaan denken dat je met andere dingen in je hoofd bezig bent en stopt je kind met praten. Het gevolg hiervan kan zijn dat je kind de volgende keer niet meer naar jou toekomt als er iets is. Je hoeft ook niet de hele tijd je kind in zijn ogen te blijven kijken, want dat kan weer ongemakkelijk gaan voelen. Probeer een weg te vinden tussen aankijken en wegstaren. Door zo nu en dan te knikken naar je kind, geef je aan dat het kind en zijn/haar verhaal er mag wezen en dat je kind zich gehoord voelt door jou. Je kind ziet jou oprecht en krijgt het gevoel dat hij/zij aan jou iets kwijt kan.

Herhaal soms aspecten die je kind je heeft verteld. Het geeft niet alleen aan dat je als ouder ook echt luistert naar je kind, maar je kind kan er soms ook wat aan hebben als het zijn eigen verhaal in een korte versie terug hoort. Wellicht komen er nieuwe inzichten tevoorschijn om bijvoorbeeld de volgende keer anders te reageren of iets anders te doen.

Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet direct oordeel over wat mijn kind mij verteld?

Niet invullen, blijf luisteren, neem je kind serieus

Soms zijn wij als mens geneigd zinnen af te maken van anderen. Of we denken al aan het oplossen, terwijl de ander nog aan het vertellen is. Probeer je te verplaatsen in je kind hoe het zich moet voelen als jij als moeder alles al zit af te maken en in te vullen voordat het verhaal klaar is. Maar erger nog is het wanneer je op het verkeerde spoor zit qua invullen. Er kan irritatie ontstaan als je de zinnen afmaakt en ook nog eens met oplossingen zit te komen waar je kind misschien niet direct op zit te wachten.

Blijf dus eerst luisteren dan hoor je het echte verhaal en dan voelt je kind zich gehoord.

Neem tevens je kind altijd serieus! Ook al denk je iets te zien in de ogen van je kind, of hoor je aan zijn/haar stem dat het verhaal wellicht niet helemaal kan kloppen, blijf je kind serieus nemen. Je kind kan het namelijk echt zo voelen en dan gaat het om het gevoel waar aan gewerkt moet worden en niet om de waarheid. Wanneer jij je kind gaat vertellen dat je niet in hem/haar gelooft, heb je een grote kans dat je kind je minder in vertrouwen gaat nemen de volgende keer.

Wat voor soort vragen zou ik het beste kunnen stellen, wanneer ik door moet vragen bij mijn kind?

Wat gebeurde er precies? Hoe reageerde jij op dat moment? Hoe voel jij je daarbij? Door helder te krijgen wat er precies is gebeurd, kun je je kind ook beter helpen in een later stadium en je kind krijgt duidelijkheid over de situatie die net is gebeurd. Soms kan het gebeuren dat het minder heftig lijkt opeens dan dat het was. Wanneer je kind uitlegt hoe hij/zij gereageerd heeft, komt het soms zelf tot inzichten hoe het anders kan de volgende keer, of hoe hij/zij nu heeft gereageerd, zonder dat jij als ouder verder te hulp hoeft te schieten. Tevens hoor je als moeder hoe je kind reageert op situaties en zou je een inschatting kunnen maken of daar wellicht hulp bij nodig zou kunnen zijn, of dat je kind zich prima uit de voeten maakt.

Door inzicht te krijgen in het gevoel van je kind, weet je direct de ernst van het pesten. In hoeverre moet je nu aan de bel trekken en wat kun jij als ouder doen aan het gevoel van je kind? Jij kent je kind, moet je juist elke dag over het gevoel praten, moet je je kind met rust laten, moet je iemand raadplegen? Bedenk dat als je kind aangeeft dat het gevoel heel heftig is, dat er fysieke en mentale klachten zouden kunnen ontstaan in de toekomst. Als moeder zou ik adviseren hier actie in te ondernemen.

Als mijn kind niet veel verteld en ik geen vragen weet te bedenken, wat dan?

Even laten, iemand anders, zoek hulp

Wanneer je kind niet veel verteld en jij weet ook niet zo goed wat je meer zou kunnen vragen, laat het dan even rusten voor een dagje. Pak het de volgende dag of de dag erna weer op, wellicht weet je dan wel de juiste vragen te stellen.

Wat soms ook kan helpen is iemand anders met je kind te laten praten. Denk aan een oom, tante of iemand waar je kind zich veilig bij voelt.

Het voelt misschien vreemd dat je als moeder aan iemand anders zou moeten vragen om met je kind te praten, want bij jou voelt je kind zich toch het meeste op zijn gemak?

Ik heb het zelf ervaren dat ik hulp aan anderen moest vragen en ik voelde me even alsof ik faalde als moeder. Wij moeders kunnen immers zelf toch wel alles oplossen met ons kind?!

Het antwoordt is nee! Echt niet alles, en dat maakt soms niet uit. Het gaat nu om het welzijn van je kind waar aan gewerkt moet worden. De trots of het faalgevoel van ons als moeder, moet nu echt even aan de kant gezet worden. Want als jou kind zich gelukkig voelt, dan voel jij je ook gelukkig! Dus welke vorm van hulp je ook zoekt, je doet het voor je kind!

2. Soort hulp

Is het verstandig om met de leraar te gaan praten over het pesten?

Wat vind je kind ervan? Hoe voel je je hier zelf over? Hoe gaat je kind met zijn/haar leraar om?

Er is geen vast antwoord te geven op deze vraag, wel kan ik je adviseren om hier goed over na te denken. Praat hier heel goed over met je kind, alvorens je naar de leraar gaat. Je kind zou zich verraden kunnen voelen over het feit dat je achter zijn/haar rug om met de leraar gaat praten. Het gevolg hiervan kan zijn dat je kind je nooit, of nauwelijks meer iets gaat vertellen in de toekomst. Daarnaast zou de leraar je kind erop aan kunnen gaan spreken in een rustig momentje, waardoor je kind zich ongemakkelijk kan voelen als hij/zij niet weet dat de leraar het weet. Ook de vrienden van je kind kunnen het zien en dan willen ze misschien minder met hem omgaan, of vertellen het tegen andere kinderen.

Wanneer jij het gevoel hebt dat het pesten te erg wordt en je kind wilt niet dat je met de leraar praat, dan zou ik overwegen om het wellicht toch te gaan doen. Laten we voorop stellen dat het hier om het welzijn van je kind gaat. Jij als moeder voelt aan of je kind gelukkig is of niet. Je kind zou er ook iets aan kunnen hebben dat de leraar er vanaf weet. Soms houdt hij dan de pesters veel meer in de gaten, of geeft je kind een andere zitplaats of andere oplossingen. Nogmaals het welzijn van je kind is het allerbelangrijkste!

Daarnaast zou ik in je overwegingen om met de leraar te gaan praten, mee nemen hoe je kind met de leraar om gaat. Wanneer je kind goed overweg kan met de leraar, dan zou hij/zij het wellicht minder erg kunnen vinden als jij toch bent gaan praten op school. Maar heeft je kind continu knallende ruzie met de leraar, dan zou ik dit in de overweging mee nemen.

Is het verstandig om met de ouders van de pester te gaan praten?

Wat vind je kind? Wie is de pester? Hoe erg wordt er gepest en hoe lang al?

Dit zijn vragen die erg belangrijk zijn om van te voren over na te gaan denken. Bespreek goed met je kind of hij/zij het goed vindt dat je met de ouders van de pester wilt praten. Wanneer je dit achter de rug om doet van je kind, kan hij/zij zich nog slechter gaan voelen dan nu en verteld het wellicht nog minder in de toekomst. Het hangt ook af van wie de pester is.

Kennen jullie het kind goed en de ouders? Zijn ze makkelijk qua communiceren? Of maak je het er alleen maar nog erger op voor je kind?

Het kan namelijk best verkeerd uitlopen als jij als moeder met de ouders van de pester gaat praten. Er komen allerlei emoties bij kijken als je kind gepest wordt. Het is ook niet niks om je kind zo mee te maken. Maar het zou kunnen zijn dat de ouders van het kind dat pest boos worden omdat ze heilig geloven dat hun kind zoiets nooit zou doen. Wanneer dit gebeurt, wordt de pester direct geconfronteerd met zijn gedrag. Het gevolg hiervan zou voor jou kind kunnen betekenen dat hij/zij de volgende dag alles voor zijn kiezen krijgt van de pester.

Want die is nu goed boos, omdat hij/zij een preek heeft gehad van zijn ouders. Al met al is het zo dat jij het als moeder goed bedoeld om je kind te willen helpen, maar het gepest voor

je eigen kind, zou je ermee kunnen verhogen. Wat hierbij ook belangrijk is om mee nemen is de frequentie van het pesten. Word je kind steeds door dezelfde persoon gepest, hoe lang speelt dit al en is er een mogelijkheid dat je kind het zelf zou kunnen oplossen?

Wat voor soort mogelijkheden zijn er nog meer om mijn kind te kunnen helpen?

Boeken lezen, met vriendjes praten, coaching

Een van de mogelijkheden om je kind nog meer te kunnen helpen het pesten te stoppen zijn samen boeken zoeken over pesten om te gaan lezen. Dit kan je kind helpen qua tips, maar ook een gevoel dat je kind niet als enige gepest wordt. Wanneer je kind aan zijn vriendjes verteld dat hij/zij gepest wordt, dan krijgt hij/zij wellicht steun van ze, maar gaan ze misschien ook helpen om hem te verdedigen. Tevens voelt hij zich ook minder alleen, wanneer hij gesteund wordt. Er zijn diverse coaches waar je terecht zou kunnen om tips en te kunnen krijgen rondom pesten. De ene coach geeft op een andere manier coaching/training dan de ander. Jij weet samen met je kind wat het beste past bij jou kind. Het is erg belangrijk om bijvoorbeeld tijdens een kennismakingsgesprek te kijken of het klikt met je kind en de coach. Het is heel menselijk dat je niet met iedereen goed overweg kan. Zeker wanneer je kind zich minder gelukkig voelt, is het van belang dat je kind een goed gevoel heeft bij de coach. Wanneer hij/zij een goed gevoel heeft bij een bepaalde coach, zal hij/zij zich open stellen en aspecten willen leren om zich beter te gaan voelen.

Hebben scholen of sportverenigingen pestprotocollen?

Website school, navragen, school/sport boekje

Bijna alle scholen hebben een pestprotocol, alleen verschilt het per school wat voor protocol er is. Bij sommige scholen staat het op de website vermeld, maar je kunt het ook navragen bij de leraar of directeur van de school. Bij zowel sporten als scholen krijg je aan het begin van het schooljaar ook weleens een boekje mee over de sportvereniging of de school, soms wordt erin vermeld dat scholen dit erg belangrijk vinden om hier mee te werken.

Ondanks dat er protocollen zijn, wordt er helaas niet altijd wat mee gedaan. Ook hier geldt dat de ene school er meer mee bezig is, als de andere. Vaak is de tijdsdruk van alledag hier een reden voor. Anderen proberen dit creatief aan te pakken door het in hun eigen programma te verwerken.

Het is soms moeilijk als school om op pesten in te spelen, om dat het meeste pestgedrag, niet daadwerkelijk voor hun neus gebeurt, maar onderweg van klas naar klas, of in pauzes., of wanneer de meester of juf het niet ziet.

Je zou kunnen informeren wat het pestprotocol is bij de school van je kind en vragen wat ze er ook daadwerkelijk mee doen.

3. Sporten

Waarom moet mijn kind gaan sporten als hij/zij gepest wordt?

Geeft energie, Vermindert verdriet, stress en eventuele boosheid, sterker in je schoenen
Als je sport komt er endorfine vrij, waardoor je direct meer ruimte in je hersenen creëert. Je wilt nieuwe dingen leren hierdoor en voelt je energieke. Daarnaast is het mooi meegenomen dat je eventuele boosheid en verdriet hiermee kwijt raakt, of minder wordt. En je gaat je nog eens sterker in je schoenen voelen, waardoor je de pester beter aan kunt. Met sporten voel je je letterlijk sterker worden, waardoor je houding vaak ook vanzelf gaat veranderen naar "een sterk persoon". Wanneer je sport, denk je vaak ook even helemaal aan niets. Voor een kind wat veel stress kan voelen van het eventuele dagelijkse pesten, verdriet of andere lichamelijke klachten, is het erg fijn om tijdens het sporten het even los te kunnen laten allemaal. Vaak kan je er daarna weer even goed tegenaan omdat je nieuwe energie hebt opgeladen.

Welke sport zou het beste kunnen zijn om mijn kind sterker in zijn schoenen te laten staan?

Kickboksen, karate, judo

Om sterker in je schoenen te staan is kickboksen een sport waarin je echt van je af leert te slaan, agressie kwijt kan, verdriet enz. Daarnaast leer je samen te werken, te voelen en samen denken omdat het in groepsverband is. Karate geeft een beetje hetzelfde effect als hierboven genoemd, alleen is dit meer fysiek op elkaar en minder met boksballen en handschoenen aan. Ook hier weer gaat het om je boosheid en verdriet van je af te kunnen zetten en vriendjes te leren kennen. Judo is een andere manier op de matten op een nette manier met elkaar stoeien als ware en veel lichamelijk contact. Ook hier leert je kind bepaalde technieken om met elkaar te stoeien en leert het allerlei sociale contacten aan te gaan.

Is je kind echt toe aan voor zichzelf op te leren komen en sterker in zijn/haar schoenen te leren staan, dan adviseer ik als eerste kickboksen. Bijna elke sportschool heeft dit.

Ik heb geen geld om mijn kind op een sport te doen, zijn er ook andere mogelijkheden om mijn kind sterker in zijn schoenen te laten staan?

Boksbal voor thuis, hardlopen, voetballen

Soms kan een boksbal voor thuis bij goedkope sites op internet ook al goed zijn. Wanneer dat niet lukt en je kind heeft toch veel agressie, dan laat je je kind tegen een kussen aan rammen met zijn vuist. Op deze manier kan hij/zij ook zijn hoofd leeg maken. Buiten hardlopen met een van zijn ouders kan ook leuk zijn en je kunt variaties verzinnen om

wedstrijdje te doen, of in het bos een parcours te rennen ofzo. Ook voetballen in de buurt is een goede afwisseling om vriendjes te leren kennen. Je kind leert zijn/haar sociale vaardigheden door samenspel. Door de contacten met anderen, voelt je kind dat hij/zij er mag zijn en dat hij leuk gevonden wordt. Dit geeft hem/haar weer meer zelfvertrouwen en voelt je kind zich steeds gelukkiger.

Hoeveel keer per week raad je aan om te gaan sporten?

Om de kwaliteit van sporten te kunnen voelen (dus de energie en het sterk in je schoenen voelen) is het raadzaam om zeker twee keer per week te gaan sporten. Dit hoeft niet perse dezelfde sport te zijn, als je kind zich maar kan uiten en sociale contacten kan onderhouden.

4. Zelfvertrouwen, sterker in je schoenen staan, complimenten

Hoe kan ik de angst om met andere kinderen te gaan praten weg nemen bij mijn kind?

Afspraken met jezelf maken, door oefenen, klein te beginnen

Om op jezelf te kunnen vertrouwen kun je proberen te achterhalen of er bepaalde angsten zijn bij je kind. Probeer ze te visualiseren: Wat gebeurt er? Waar is het? Met wie? Is het echt zoals je kind denkt dat het is? Is de angst een rechtvaardige gedachte?

Wanneer je kind een soort afspraak met zichzelf maakt, bijvoorbeeld woensdag ga ik echt dit of dat zeggen tegen pietje, dan kan dit je kind kracht geven om het ook echt te doen. Anders kun je eromheen blijven draaien en dan gebeurt er niets. Als je kind aangeeft het moeilijk te vinden om met anderen te praten, dan geef je je kind allereerst een compliment dat het dit met je deelt, daarna zou je kunnen voorstellen om het samen te oefenen. Hoe stap je op iemand af, wat zeg je enz. Geef hierbij ook aan dat het belangrijk is, klein te beginnen. Dus niet hele verhalen, maar gewoon ik ben..., hoe heet jij? Of ik ga naar..., heb je zin om mee te gaan? Leg aan je kind uit dat als een kind nee zegt tegen iets dat het echt niet uitmaakt. Het is niet altijd persoonlijk bedoeld, ook al denken we soms van wel. Misschien heeft het andere kind gewoon geen zin en dan zit je kind van alles te bedenken om zichzelf helemaal naar beneden te halen.

Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind meer zelfvertrouwen gaat krijgen?

Angsten overwinnen, complimenten geven, blijven proberen

Zelfvertrouwen gaat eigenlijk over jezelf vertrouwen. Wanneer je erg veel angsten hebt, dan vertrouwt je ook minder op jezelf. Door eerst je angsten (hoe klein ook) onder ogen te komen, dieper op in te gaan, visualiseren dan wordt je zelfvertrouwen vanzelf steeds groter. Als ouder complimenteer je elke stap die er gezet wordt, want ook hier groeit het zelfvertrouwen van. Soms lukken dingen niet direct en baalt je kind. Ook hier krijgt het zelfvertrouwen een knauw van. Blijven proberen is vaak de enige oplossing om erachter te komen wat jij kan! Laat je kind niet te snel opgeven als iets niet lukt. Wanneer je kind snel stopt en jij laat het zo, dan wordt er min of meer bevestigd dat je kind het toch niet kan.

Wat zou ik kunnen doen om mijn kind minder onzeker te laten worden?

Sport, Complimenten, angsten overwinnen

Zoals ik eerder al aangaf, kan sporten echt een goede optie zijn voor diverse aspecten. Zo ook bij onzekerheid. Door lekker te rammen tegen bijvoorbeeld een boksbal of tegen iemand met een kussen in zijn hand, word je kind minder onzeker. Dit heeft te maken met het feit dat je kind het gevoel krijgt dat hij/zij mag rammen en er mag zijn bij de sport, net als elk ander kind. En door je te uiten bij een sport, voel je je steeds sterker worden, waardoor je je ook minder onzeker kan voelen.

Als je kind onzeker is, dan houdt dit vaak in dat hij/zij zichzelf minder kan voelen dan een ander. Dit zou kunnen komen doordat je kind dingen heeft meegemaakt in zijn leven die een breuk op hebben geleverd in zijn zelfvertrouwen. Een kind wordt onzeker wanneer het denkt dat het iets niet kan. Helaas is het vaak zo dat je toch echt eerst iets moet ondernemen om erachter te komen dat je het wel degelijk kan. Door te doen word je sterker. En als je dan ook nog eens een compliment van je ouders krijgt, dan voelt je kind zich nog groter en groeit het zelfvertrouwen. Onzekerheid kan dus verminderen door erachter te komen dat je heel veel in je hebt. Om dat te zien moet je dingen ondergaan. Als je kind door krijgt dat er bepaalde angsten overwonnen worden, dat hij/zij meer kan dan hij/zij dacht, dan wordt de onzekerheid langzamerhand ook minder. Probeer er thuis ook op te letten dat je kind ook een stem mag hebben. Laat je kind soms mee denken met dingen, of laat je kind verhalen vertellen. Als je kind merkt dat hij/zij wel degelijk ertoe doet, zal hij/zij zijn stem ook meer laten horen en dat uit zich weer in minder onzekerheid.

Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind wat assertiever wordt?

Oefenen met antwoorden, internet, herhalen

Ken jij ook dat gevoel dat iemand iets tegen je zegt en dat je op dat moment niet reageert, of je doet het wel, maar je bent er niet echt tevreden over. Later denk je: Had ik maar dit of dat geantwoord! Dat kan je kind heel vaak overkomen, wanneer hij gepest wordt. Als je bijvoorbeeld emotioneel de grond in getrapt wordt, dan kun je soms door je woede gaan blokkeren. Je antwoordt vervolgens of helemaal niet, of zegt iets raars, waarvan je later denkt: HOEZO?? Waarom antwoorde ik zo??

Door deze gebeurtenissen heb je het gevoel dat je als ware jezelf eigenlijk in de steek laat, omdat je niet goed in de hand hebt hoe je moet handelen op dat moment. Met als gevolg dat je jezelf minder leert te vertrouwen in hoe je moet reageren, wanneer je emotioneel iets naar je toe gegooid krijgt.

Assertief worden is niet iets wat je zomaar even kunt veranderen. Maar gelukkig is het wel mogelijk met de juiste handvatten.

Je kunt bepaalde rollenspelen met je kind gaan oefenen. Doe alsof je de pester bent en zeg bepaalde dingen tegen je kind. Geef tips in hoe het naar jou overkomt, of hoe hij/zij het zou kunnen aanpakken. Laat je kind voor hij/zij antwoordt geeft heel even kort stil zijn, voordat

het een antwoordt geeft. We reageren namelijk vaak uit emotie en voelen ons geneigd direct te antwoorden. Die antwoorden zijn vaak de antwoorden die niet zo heel sterk overkomen, omdat het een reactie uit boosheid kan zijn. Dus heel even nadenken en rustig antwoorden, alsof het je niet gigantisch boos maakt. Blijf het oefenen, je kind zal merken dat het steeds iets beter zal gaan! De pester zal het namelijk niet meer zo leuk vinden om je kind te pesten, wanneer het geen emoties meer ziet bij je kind. Het pesten zal dan verminderen. (Bij hoofdstuk 6 vind je nog meer tips over hoe je het beste kunt antwoorden)

Let er ook op dat wanneer je kind een antwoordt geeft, dat hij/zij zijn houding daarbij aanpast. Als je namelijk een assertief antwoordt wilt geven, wordt dit nog sterker samen met een sterke houding. (Zie hoofdstuk 5)

Ook op internet vind je allerlei tips over assertiviteit. Kijk samen met je kind wat jullie aanspreekt en wat jullie willen beoefenen.

Dan herhalen, herhalen en nog eens herhalen! Pas als je dingen regelmatig herhaalt, kun je nieuw gedrag aanleren en wordt het steeds natuurlijker om te doen.

Je kind zal in het begin het nut er misschien niet van inzien van alle herhaling, maar als hij/zij begint te merken dat een assertieve houding hem/haar sterker maakt, krijgt hij/zij meer zelfvertrouwen. En dat voelt zo fijn dat je het wel door wilt zetten.

5. Lichaamstaal, houding

Wat kan ik doen aan de houding van mijn kind?

Rug recht, kin omhoog, armen langs je lichaam

Wanneer je kind recht staat, zien mensen sneller dat je kind zich zekerder voelt, dan wanneer je kind ineens gedoken staat. Dit heeft te maken met wat voor indruk en gevoel lichaamstaal doet bij de ander. Je kunt gaan oefenen met je kind voor de spiegel hoe hij/zij wat rechter zou kunnen gaan staan. Tevens de kin omhoog en armen langs het lichaam. Wanneer je recht staat geeft het namelijk een open houding, alsof je de hele wereld aan kunt. Mensen gaan denken: Zo die weet wel wat hij/zij wilt en die voelt zich erg zeker van zijn zaak, die moet ik niet lastig gaan vallen. Ga het zelf maar proberen in de spiegel, je ziet direct verschil in houding in wat dit voor mensen zou kunnen betekenen wanneer ze dat zien.

Is het verstandig dat mijn kind de pester aankijkt, wanneer hij/zij gepest wordt?

Aankijken zonder angst, zonder verdriet, zonder wegstaren

Wanneer je kind de pester aan blijft kijken, dan geeft het aan dat hij/zij niet bang is voor hem (niet te lang natuurlijk).

Adviseer je kind daarom ook dat wanneer hij/zij verdrietig is, dit echt nog even te verdringen, hoe moeilijk ook tot bijvoorbeeld de wc. Een pester die angst ziet, gaat direct door met pesten, dat is voer voor hem/haar. Adviseer je kind niet weg te kijken, dit geeft ook angst aan. Als je kind naar de grond kijkt en antwoordt geeft, dan geef je je antwoordt geen kracht. Het komt bij de pester over alsof jij niet staat voor je antwoordt en het geeft de pester een vrijbrief om lekker door te sarren.

Waarom moet mijn kind op zijn houding letten?

Sterk, minder gepest, zelfverzekerder

Het lijkt soms moeilijk te bevatten dat het kind dat gepest wordt op zijn houding moet letten of moet veranderen. Helaas is het zo dat je kind zelf voor een deel moet veranderen omdat jij wilt dat je kind niet meer gepest wordt. Ik beseft dat dit heel tegenstrijdig is, dat je kind er iets aan moet doen. Waarom wordt de pester niet aangepakt?? De meeste pesters stoppen pas, als het gepeste kind in alles laat weten dat het klaar is met het pesten. Wanneer mensen gaan zeggen tegen de pester dat het nu moet stoppen, dan heb je een grote kans dat dit niet gaat gebeuren. Probeer je te focussen op het welzijn van **jouw kind** die voelt zich nu minder gelukkig.

Door je houding te veranderen zie je er echt sterker uit, waardoor de pester ziet dat je kind zich sterk voelt. Dit is een reden om niet meer te gaan pesten. Daarnaast ziet je kind er direct zelfverzekerder uit in zijn houding en kan hij/zij alles aan wat hij/zij wilt.

6. Weerwoord wel of niet?

Is het verstandig dat mijn kind reageert als hij uitgedaagd wordt door de pester?

Juiste antwoorden, Juiste toon, juiste houding

Ik adviseer om juist wel te reageren, wanneer de pester je kind uitdaagt. Het niet reageren geeft de pester juist een sein om door te gaan met pesten. Daarnaast is het voor het zelfvertrouwen van je kind niet goed als hij niet reageert omdat je kind het allemaal kan gaan geloven in de toekomst wat er gezegd wordt. Het gaat om de juiste antwoorden geven voor je kind en de juiste houding die je kind hierbij geeft (meer hierover bij de volgende vraag). Zie ook de vraag over de juiste houdingen bij hoofdstuk 5.

Hoe kun je het beste reageren?

Kort, zonder emotie, duidelijk

Ik kan me zo voorstellen dat het erg moeilijk is om op de juiste manier te kunnen reageren wanneer je uitgedaagd wordt. Toch is het heel erg van belang dat je je kind hierin goed adviseert om dat jij diegene kan zijn die de toekomst van je kind kan verbeteren hierdoor. Het is belangrijk dat je kind kort reageert. Bijvoorbeeld: Dat kun jij vinden, maar ik vind van niet. Of: Dat kan, ik zie het anders. Of: Ja soms is dat wel zo, maar nu niet!

Probeer naar je kind over te brengen dat wanneer je een kort maar krachtig antwoordt geeft, je recht kijkt met je kind, je houding recht en na het antwoordt geef je de pester totaal geen aandacht meer. Niet kijken, niet blijven verdedigen, maar weg. Het antwoordt van je kind mag er zijn, dus dan moet je er ook sterk in blijven geloven!

Probeer aan te geven aan je kind dat emoties in de ogen of gezicht niet zichtbaar moeten zijn, want dat vermindert de kracht van je antwoord. En zorg ervoor dat je kind heel duidelijk is in zijn/haar stem. Dus een sterke stem, niet te zacht zodat je hem/haar bijna niet hoort.

Wat als je niet weet wat je moet zeggen?

Adem in en uit, kijk even weg, loop weg zonder emotie, oefen bepaalde antwoorden

Als je kind niet direct weet wat het moet zeggen, dan kun je adviseren even goed adem te halen en een momentje rust te pakken. Soms komt er dan wel iets naar boven. Wat soms ook kan helpen is even weg kijken van de persoon. Als je het echt even niet meer weet, dan loop je weg, maar laat niet merken dat het je iets doet. Soms kan het helpen om thuis samen met je ouders bepaalde antwoorden te oefenen.

Nogmaals, je kunt dit niet zomaar even veranderen. Hier moet je echt mee aan de slag gaan en jij kunt dit als moeder stimuleren. Je kind wordt er immers een stuk gelukkiger van en voelt zich steeds sterker worden.

7. Positief denken

Denkt je kind zo nu en dan, dat kan ik toch niet, ze willen toch niet met mij spelen, ze zijn vast over mij aan het praten, ik ga dat niet doen, want..... Helpende gedachtes kunnen ervoor zorgen dat je je hersenen op een ander spoor zet, waardoor je meer dingen aan zal durven. Bijvoorbeeld op andere kinderen afstappen en nieuwe dingen proberen. Hierdoor krijg je weer meer zelfvertrouwen. Als je je zekerder voelt, denk je ook positiever over anderen.

Mijn kind denkt vaak negatief, wat zou ik hieraan kunnen doen?

Positieve complimenten, praten met je kind, goede voorbeeld zijn, helpende gedachtes
Als jij als ouder positieve complimenten geeft aan je kind, dan krijgt je kind daar meer energie van en ziet dingen wellicht wat positiever in. Daarnaast is het altijd van belang om te blijven praten met je kind. Vertel wat je opvalt aan zijn/haar gedrag en manier van denken en probeer erachter te komen of je kind dit zelf ook door heeft. Laat je kind inzien dat hij/zij er zelf negatief van kan worden als je altijd zo blijft denken over alles en iedereen. En als laatste wees als ouder het goede voorbeeld voor je kind. Kinderen nemen erg snel dingen over van hun ouders. Wanneer jij bijvoorbeeld direct na een feestje, negatief gaat praten over iedereen, dan ziet je kind dit als normaal. Het hoort zo!

Wat goed kan helpen is je kind helpende gedachtes geven.

Voorbeeld: Je kind zegt: Dat kind wilt toch niet met mij spelen, omdat hij de vorige keer ook niet wilde. Je zou kunnen aangeven dat je kind het ook positief zou kunnen bekijken. Ga positief mee denken met je kind en zeg bijvoorbeeld: Stel dat je je vergist en het kindje zegt nu wel ja, omdat het de vorige keer gewoon geen zin had. Dan kunnen jullie toch leuk samen spelen? Als je het niet probeert, dan weet je het ook niet.

Probeer uit te leggen dat het niet altijd persoonlijk is als een kind een keer iets niet wilt.

Soms is het gewoon zoals het is, of anders dan je denkt dat het is. En je kind zou door negatieve gedachtes zichzelf enorm naar beneden kunnen halen en ook echt gaan geloven wat hij/zij denkt. Helpende gedachtes dus!!

Waarom is het zo belangrijk als mijn kind positiever gaat denken over zichzelf?

Zelfbeeld, vriendjes, zelfinzicht

Wanneer je kind positief in het leven staat, dan voelt hij/zij ook dat hij alles in de wereld aan zou kunnen. Het is erg goed voor je zelfbeeld als je weet dat je veel aan kan. Daarnaast gaan vriendjes zien dat je kind een positief persoon is, ze gaan hem na doen en vragen zelfs dingen aan hem omdat hij altijd zo positief is. Kortom positiever denken, geeft echt meer vriendjes en een fijner leven. Door dit alles krijg je zelfinzicht in alles wat je doet en kan. Op naar een beter zelfvertrouwen dus!

Wat kan ik doen als mijn kind, niet positiever wilt worden?

Boek lezen, anderen met hem/haar laten praten, laten rusten

Er zijn boeken over positief denken of dingen op internet te vinden. Wellicht kun je je kind op deze manier in laten zien dat het best interessant is om te lezen en te gaan doen. Soms kan het helpen om een goede vriend, of bijvoorbeeld tante of oom met je kind te laten praten. Kinderen nemen niet alles aan van hun ouders. Als je echt denkt dat je het even niet meer weet, laat het dan gewoon even zoals het is. Wellicht kun je hier in een later stadium meer mee, of gaat je kind het opeens zelf inzien.

Tot slot... Neem nu actie!

Actie is altijd erg belangrijk!

Je kan alle tips wel lezen, maar met alleen lezen kom je er niet.

Je moet gaan DOEN!

Pas bij actie gebeuren er mooie dingen!

Je zal zien dat jij je als moeder een stuk fijner gaat voelen, omdat je ruimte krijgt in je hoofd en niet meer stress voelt als je kind zich niet gelukkig voelt.

Dus nogmaals de **7 stappen** op een rij:

Stap 1: Communiceren en luisteren

Stap 2: Soort hulp

Stap 3: Sporten

Stap 4: Zelfvertrouwen en complimenten

Stap 5: Lichaamstaal en houding

Stap 6: Weerwoord wel of niet?

Stap 7: Positief denken

Heb je hier hulp bij nodig?

Dan zijn er een aantal mogelijkheden:

1. Meld je aan voor een GRATIS individuele training

Een training waarin ik samen met jou de vele van bovengenoemde tips aanleer en waarbij we samen gaan kijken wat de behoeftes zijn voor jou kind.

Klik [HIER](#) voor alle informatie rondom de GRATIS individuele training en meld je direct aan!

2. Meld je kind aan voor een individuele training (4 trainingen van 1 uur totaal € 285,-)

Een individuele training met je kind, waarin ik samen met je kind ga kijken naar de behoeftes van je kind. Iedereen wordt op een andere manier gepest en elk kind is anders.

Klik [HIER](#) voor alle informatie rondom de individuele training kind en meld je direct aan voor een kennismakingsgesprek!

3.Meld je aan voor een groepstraining moeder

Een groepstraining met meerdere ouders te gelijk, waarbij je voelt dat je niet de enige moeder bent waarvan haar kind wordt gepest. Samen gaan we door middel van interactieve aspecten kijken naar hoe jullie steun kunnen ondervinden aan elkaar. Maar ook leer je door de diverse verhalen van anderen.

Klik [HIER](#) voor meer informatie rondom de groepstraining moeder en meld je direct aan!

4.Meld je kind aan voor een groepstraining met max 6 kinderen (6 trainingen van 1,5 uur totaal € 199,-)

Een groepstraining met maximaal 6 kinderen, waarbij we groeps- gebonden interactieve spelletjes gaan doen. Dit zal gaan over zelfvertrouwen vergroten, hoe reageer je op bepaalde situaties enz. Er zijn 2 verschillende mogelijkheden qua leeftijdscategorieën.

Klik [HIER](#) voor meer informatie rondom de groepstrainingen en meld je direct aan voor een kennismakingsgesprek!

Neem NU je volgend stap!