Samen tegen pesten
Wat kunt u als ouder doen?

basisschool Het Telraam

Pesten is een vervelend en ingrijpend probleem. Het kan ieder kind overkomen. Samen met school kunnen we het verschil maken. In deze flyer leest u wat u als ouder kunt doen en waar u op kunt letten.

Een veilige school begint thuis én op school!

1 Herken de signalen

Let op veranderingen in gedrag, zoals:



- Vaak alleen spelen of geen vrienden hebben.
- Niet meer met plezier naar school gaan.
- Emotioneel, angstig of neerslachtig zijn.
- Slechtere schoolresultaten.
- Spullen die stuk zijn of verdwenen.
- "Slecht" slapen of weer in bed plassen.
- Zeggen dat ze er niet meer willen zijn.

Twijfelt u? Bespreek het met uw kind.
U bent niet de enige en het is belangrijk om erover te praten.

2 Praat met uw kind

Een open gesprek kan veel betekenen.

- Luister rustig en zonder oordeel.
- Neem de gevoelens van uw kind serieus.
- Laat merken dat u er voor hem/haar bent.
- Help uw kind om zelfvertrouwen te houden.
- Bespreek samen wat er kan helpen.

Heeft u het idee dat uw kind gepest wordt of pestgedrag vertoont? Neem contact op met de leerkracht. Samen zoeken we naar een passende aanpak.

3 Ondersteun uw kind

U kunt uw kind op verschillende manieren helpen.

- Stimuleer positieve contacten en vriendschappen.
- Complimenteer en geef uw kind aandacht.
- Zorg voor een goede balans tussen school, ontspanning en rust.
- Stimuleer het beoefenen van een teamsport.
- Leer uw kind op een goede manier voor zichzelf en anderen op te komen.

4 Werk samen met school

De kwaliteitscoördinator en leerkrachten zijn er voor u.

- Neem contact op met de kwaliiteits-coördinator wanneer u zorgen heeft.
- Vraag naar de aanpak en de afspraken op school.
- Blijf met elkaar in gesprek over de voortgang.
- Maak gebruik van de schoolcontactpersoon, of externe vertrouwenspersoon als dat nodig is.

5 Wees alert op online pesten

Cyberpesten gebeurt vaak stiekem en is lastig te zien.

- Vraag regelmatig wat uw kind online doet.
- Praat over social media, games en apps.
- Leer uw kind om respectvol en veilig online te zijn.
- Let op signalen van online pesten, zoals:
  - minder zin in mobiel of computer;
  - boos of verdrietig na het online zijn;
  - geheimzinnig gedrag.

6 Bij aanhoudend pestgedrag

Soms is extra hulp nodig.

- Schakel de kwaliiteitscoördinator in.
- Neem contact op met de schoolcontactpersoon.
- Vraag om ondersteuning van de externe vertrouwenspersoon.
- In ernstige situaties kan een klacht worden ingediend bij de klachtencommissie.

Samen zorgen we voor een veilige school

Pesten stopt niet vanzelf. Door samen alert te zijn, te praten en te handelen, kunnen we kinderen helpen zich veilig, gezien en gewaardeerd te voelen. Dankjewel dat u zich hiervoor inzet!

Want ieder kind telt