



Beste ouders,

Bij deze stuur ik de eerste nieuwsbrief na hopelijk een goede zomer voor u.

Inmiddels zijn alle kinderen weer gestart op school.

Dit betekent dat zij weer te maken hebben met alle klasgenootjes en andere sociale contacten die daar ook zijn.

Naast dat dit heel leuk en gezellig kan zijn kan dit bij kinderen ook spanning te weeg brengen.

De start van het schooljaar wordt in het onderwijs ook wel de Gouden weken genoemd. Dit staat in het teken van groepsvorming waarin leerlingen en leerkrachten elkaar en de groepsregels weer gaan leren kennen. Hierin wordt een goede basis gelegd voor een fijne sfeer in de klas.

Voor kinderen is het hierbij van belang om weerbaar te zijn om beter met plaag/ pest gedrag om te kunnen gaan. Helaas gaat dit niet bij alle kinderen vanzelf, daarom geven wij u tips hoe u hier thuis met uw kind aan kan werken.

Mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief nog vragen hebben, schroom dan niet om contact met mij te zoeken.

Vriendelijke groeten,

Annette Louwersheimer

a.louwersheimer@schoolformaat.nl

06-46716159

Tips om uw kind weerbaar te maken tegen pesten;

- **Vergroot het zelfvertrouwen van uw kind.** Dit kunt u doen door uw kind zoveel mogelijk zelf oplossingen te laten bedenken, [positief te leren denken](#) en uw kind complimenten te geven.
- **Geef uw kind inzicht in hoe het overkomt op anderen.** Misschien is uw kind zich niet bewust van zijn houding en welk effect dit heeft. Ga eens samen met uw kind voor de spiegel staan en oefen verschillende houdingen: onzeker, zelfverzekerd, boos of verlegen, zodat uw kind dit verschil ervaart.
- **Oefen met uw kind om een stevige houding te hebben.** ([Denk aan een stevige boom of aan een trotse pauw](#)) Als uw kind stevig voor de spiegel heeft gestaan, zal het merken dat deze houding helpt om je zeker te voelen en voor jezelf op te komen. Eventueel kunt u rollenspellen doen om hiermee te oefenen.
- **Neem regelmatig de tijd om te kletsen met uw kind.** Zo weet u wat uw kind bezig houdt en kunt u situaties bespreken.
- **Bespreek samen welke manier van reageren kan helpen.** Vaak wordt 'negeren' als oplossing genoemd maar dat kan heel lastig zijn, zeker als uw kind zich geraakt voelt. Misschien kunt u met uw kind een van de volgende manieren/ reacties bespreken;
 - Duidelijk je grens aangeven: 'Ik vind het niet leuk dat je ..., hou ermee op!'
 - Zelfrespect tonen: 'Dat is jouw mening, ik vind het wel mooi'.
 - Je schouders ophalen en zeggen: 'Pfff, 'Boeiend'.
 - Negeren en stevig weglopen.
 - Naar andere kinderen toegaan die wel aardig doen.
 - Hulp zoeken bij de leerkracht of een andere volwassene, bijv. in de buurt gaan staan.

Ga in gesprek op de plaats waar het pesten voorkomt. Maak het bespreekbaar!!!