



Nieuwsbrief schoolmaatschappelijk werk september 2024

Thema: Week tegen het Pesten

Beste ouders en of verzorgers,

Van maandag 23 september tot en met vrijdag 27 september is het “de Week tegen het Pesten”. Tijdens deze week wordt er extra aandacht gevraagd voor positief contact en het voorkomen van pesten op school en daar buiten.

Inmiddels zijn alle kinderen alweer even 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.

Weerbaarheid en hierin je eigen grenzen aan kunnen geven, zijn vaardigheden die belangrijk zijn om beter met plaag of pest gedrag om te kunnen gaan. Zowel in het echte contact/offline als in het digitale contact/online. Helaas gaat dit niet bij alle kinderen vanzelf, daarom geef ik u graag 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.

Met vriendelijke groet,

Annette Louwersheimer
Schoolmaatschappelijk werker Schoolformaat
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. Ga bijvoorbeeld met uw kind na welke dingen hij/zij leuk vindt aan zichzelf en waar hij/zij vindt goed in te zijn. Heb hierbij aandacht voor eigenschappen van uw kind. Bijvoorbeeld; behulpzaam, zorgzaam, attent. Dit zegt iets over uw kind en geeft gelijk zelfvertrouwen in eigen kunnen en handelen.
- **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. Bespreek met uw kind hoe er gecommuniceerd wordt online, in de whatsapp bijvoorbeeld als hij/zij hier al mee bezig is. Waar hebben jullie het over in de groep? Vind je het leuk hoe jullie tegen elkaar spreken? Zou je dit ook in het echt doen?
- **Oefen met uw kind om een stevige houding te hebben.** Aandachtspunten zijn hierbij: sta stevig met beide voeten op de grond, benen iets uit elkaar en gebogen, schouders recht en kin naar voren. Ook hier is het leuk om dit voor de spiegel te oefenen. Wat zie je daar? 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. U kunt bijvoorbeeld vragen wat uw kind graag doet of welke spellen hij/zij speelt (online/offline). Vraag of u eens mee kan doen om zo meer te begrijpen hoe iets gaat. Wist u bijvoorbeeld dat er bij veel online games een chatfunctie zit waarin kinderen met elkaar kunnen praten en chatten. Hier kan vaak iedereen aan deelnemen. Kijk eens mee en zie met wie en hoe uw kind praat online.
- **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, door bijvoorbeeld in de buurt te gaan staan of te vragen om hulp.
 - Online gelden veelal dezelfde manieren van reageren. Zo kun je bijvoorbeeld: niet direct reageren, wacht even en denk na over je reactie. Laat iemand (een leerkracht of je ouders) meelesen en denk samen na over een reactie. Noem duidelijk dat je iets niet leuk vindt en dat je wilt dat het stopt. Blokkeer de persoon of verwijder hem/haar, of stap zelf uit de groep (Whatsapp).

Belangrijk is het gesprek aan te gaan op de plek waar het pesten voorkomt. Dus gebeurt het op school, online of op de vereniging van uw kind, maak het bespreekbaar!

Bruikbare en interessante websites:

- www.apetrotsekinderen.nl
- www.pestenislaf.nl
- Wanneer u vragen heeft over wat u kunt doen wanneer er iets vervelends gebeurt op digitaal vlak, kunt u kijken op www.meldknop.nl
Meldknop.nl is een initiatief van Veilig internetten en wordt ondersteund door Politie Nederland.
- www.pestweb.nl
- In Zoetermeer kunt u ook terecht voor vragen over sociale vaardigheden, trainingen etc. bij Meerpunt, van het Centrum voor het Jeugd en Gezin. Zij kunnen u ook informeren over trainingen of weerbaarheidlessen die er aangeboden worden voor kinderen en ook ouders.