

De aanpak is gebaseerd op de uitgangspunten van de Cognitieve Gedragstherapie van Aäron Beck, de Rationeel Emotieve Therapie (RET) van Albert Ellis en de E.M.D.R. van Francine Shapiro (aangepast aan het niveau van kinderen). In gespreksessies (een op een situatie) wordt gebruik gemaakt van EFT (Emotional Freedom Technique). Bij het gelijktijdig oproepen van oude emoties en het activeren van de linker- en de rechterhersenhelft worden negatieve emoties verwerkt (geneutraliseerd). Daarnaast wordt gewerkt aan de eigen negatieve overtuigingen: "Ik kan niet rekenen", "Ik ben stom, ik ben niet sportief", etc

Als een kind veel van deze overtuigingen heeft, wat blijft er voor een kind dan over om trots op te zijn? Al deze overtuigingen worden met het kind besproken en in een realistisch perspectief geplaatst.

Zelf jarenlang gewerkt te hebben vanuit de onderwijspraktijk zou ik u ouders en kind willen laten kennismaken met deze bevrijdende manier van werken zodat uw kind weer met vertrouwen het leven tegemoet kan gaan.

Voor een effectieve aanpak van negatieve emoties en het negatieve zelfbeeld zijn twee tot vijf gespreksessies nodig.

Wilt u meer weten , belt u mij dan rustig..

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

Tweede Esweg 8 - 7642 LC Wierden - Tel. 0546 - 43 39 59
www.hermanveltmaat.nl - Email: info@hermanveltmaat.nl



Herman Veltmaat -
Therapie & Coaching

- * Talentcoaching
mbv. het talentenspel
- * Mental-coaching
- * Therapie

Praktijk voor begeleiding
van kinderen, jongeren
en volwassenen.

Ook voor kinderen en
jongeren die last hebben
van faalangst, ADHD en
concentratiestoornissen.

Op mijn website
www.hermanveltmaat.nl
vindt U heldere en
duidelijk informatie.

Als pesten je leven beheerst.

*Aan alle ouders van kinderen die last hebben of hebben gehad van pestgedrag.
Een integrale aanpak ter ondersteuning van gepeste kinderen.*

Als ouder heb je het soms niet altijd in de gaten, omdat je kind er liever niet over praat. En ontdek je het misschien door de signalen die het kind afgeeft:



- Het kan zijn dat je kind niet graag meer naar school gaat.
- Je kind nooit vrienden mee naar huis neemt
- De schoolresultaten slechter worden
- Je kind niet graag mee buiten speelt
- Je kind regelmatig dingen kwijtraakt of vertelt dat zijn/haar spullen zijn vernield
- Je kind klaagt over buikpijn of hoofdpijn.
- Je ineens veel blauwe plekken of schrammen bij je kind ziet
- Je kind nachtmerries heeft of slecht slaapt
- Je kind nooit een uitnodiging krijgt voor een verjaardagsfeestje of het zelf zijn verjaardag niet wil vieren
- Je kind opeens niet graag naar de sportclub, muzieklus of het buurthuis wil
- Je kind steeds minder durft, steeds banger wordt voor andere kinderen.

Pesten is niet hetzelfde als plagen.

Bij plagen zijn de 'machtsverhoudingen' gelijk. Nu eens is het ene kind het 'lijdend voorwerp' en dan het andere kind. Pesten is structureel en brengt kinderen tot wanhoop.

Herman Veltmaat - Therapie & Coaching

Tweede Esweg 8 - 7642 LC Wierden - Tel. 0546 - 43 39 59
www.hermanveltmaat.nl - Email: info@hermanveltmaat.nl



Als je als ouder de indruk hebt dat je kind gepest wordt, weet je soms niet goed wat te doen. Neem het probleem serieus, het kan ieder kind overkomen.



Maak het tot een gemeenschappelijk probleem, licht de school in. Natuurlijk hoop je dat de school het in de gaten heeft en datgene doet wat nodig is om de situatie te doen stoppen. Gelukkig is er al op heel veel scholen aandacht voor pestgedrag onder kinderen en wordt er in veel gevallen al adequaat en goed gehandeld.

Wat nu als het pesten gestopt is en u merkt dat het uw kind zo'n knauw heeft gegeven dat het daar onzekerheid, faalangst of andere klachten over heeft gehouden, dan vraagt u zich af wat te doen. Want wat moet u als ouder met het gevoel van het kind? De emoties van het kind dat gepest wordt?

De emotie die verlamt, de angst dat het weer gebeurt?

Wat doen we met het NEGATIEVE ZELFBEELD? Het negatieve zelfbeeld dat de basis vormt van het minder weerbaar zijn.

Kan daar iets aan gedaan worden? Ja, dat kan!

Waarom is een kind het slachtoffer van pesten? Omdat er binnen een groep meestal kinderen zijn die een gebrek aan gevoel van eigenwaarde compenseren door op verschillende manieren macht uit te oefenen over andere kinderen. Die manieren monden uit in machtsmisbruik en tiranniek gedrag. Gedrag waar de sociaal "minder" weerbare kinderen dus het slachtoffer van worden.



Het Fonds Psychische Gezondheid schrijft op haar website (www.psychowijzer.nl) over deze kinderen het volgende:

De gepeste

Elk kind kan het slachtoffer worden van pesten, maar sommige kinderen lopen meer risico.

Eén belangrijke reden is dat ze niet in staat zijn goed voor zichzelf op te komen. Pesters kiezen de kwetsbaarste in de groep als slachtoffer; de persoon die zich weerloos of machteloos voelt. Als het slachtoffer gaat huilen of overdreven agressief of verdedigend reageert, is dat voor de pester het bewijs dat de pesterij raak was.

De pester pakt een persoon altijd op diens zwakke plek, zoals een afwijkend uiterlijk, een accent, snel blozen, dik zijn, slim of juist niet zo slim zijn. Zo'n kenmerk is nooit alleen bepalend. Zeker zo belangrijk is dat de persoon er zelf onzeker of ontevreden over is.

Ook kan het zijn dat de gepeste anders is dan 'de groep'. Iemand kan uit de toon vallen door een hobby, een overtuiging of waarden en normen. Als die persoon zich niet wil aanpassen aan de groep, kan dit tot pesten leiden.



Ondersteuning van gepeste kinderen dient, om effectief en langdurig te zijn, te bestaan uit drie componenten, nl.:

1. het aanbieden en inoefenen van gedragsalternatieven middels sociale vaardigheidstraining.
2. het neutraliseren van de negatieve emoties uit voorgaande pestervaringen die verlamdend werken en leiden tot inadequate reacties.
3. het ombuigen van het negatieve zelfbeeld door het aanbrengen van een realistische kijk op eigen vaardigheden, eigen uiterlijk en eigen gedrag. (ontwikkelingsperspectief, relativiteitsperspectief, eigen identiteitsbesef).