

CHECKLIST: 10 SIGNALEN WAAR JE OP MOET LETTEN

Buikpijn of hoofdpijn zonder duidelijke reden

- ☐ Je kind klaagt vaak over buikpijn of hoofdpijn, vooral op schooldagen.

Niet meer naar school willen

- ☐ Je kind weigert plotseling naar school te gaan of verzint smoezen om thuis te blijven.

Teruggetrokken gedrag

- ☐ Je kind is stil en teruggetrokken geworden, praat minder en lijkt ongelukkig.

Beschadigde spullen of kleding

- ☐ Je kind komt vaak thuis met kapotte spullen, vieze kleding of ontbrekende items.

Moeite met slapen of nachtmerries

- ☐ Je kind heeft moeite met inslapen, wordt vaak wakker of heeft nachtmerries.

Plotselinge stemmingswisselingen

- ☐ Je kind is snel boos, verdrietig of gefrustreerd zonder duidelijke reden.

Minder contact met vrienden

- ☐ Je kind spreekt ineens minder af met vrienden of lijkt buitengesloten.

Slechte schoolprestaties

- ☐ De cijfers van je kind zijn plotseling gedaald, of het heeft moeite met concentreren.

Onverklaarbare blauwe plekken of schrammen

- ☐ Je kind heeft vaak blauwe plekken, schrammen of andere verwondingen zonder goede uitleg.

Negatief zelfbeeld

- ☐ Je kind praat negatief over zichzelf ('Ik ben stom' of 'Niemand vindt mij leuk').

WAT KUN JE DOEN ALS JE DEZE SIGNALLEN HERKENT?

Praat met je kind

Begin het gesprek op een rustig moment. Stel open vragen zoals:

"Hoe was het vandaag op school?"

"Is er iets gebeurd waar je over wilt praten?"

Luister zonder te oordelen

Geef je kind de ruimte om te praten. Vermijd directe oplossingen of oordelen – luister eerst.

Neem contact op met school

Deel je zorgen met de leerkracht of mentor. Scholen hebben vaak een pestprotocol en kunnen helpen.

Werk aan zelfvertrouwen

Help je kind sterker te staan door samen te oefenen met lichaamstaal en assertiviteit.

Wil je meer leren over hoe je je kind weerbaar kunt maken tegen pesten? Ontdek onze cursus 'Help Je Kind Weerbaar Maken Tegen Pesten'.

Meer informatie over de cursus vind je op www.veerkrachtigekinderen.nl