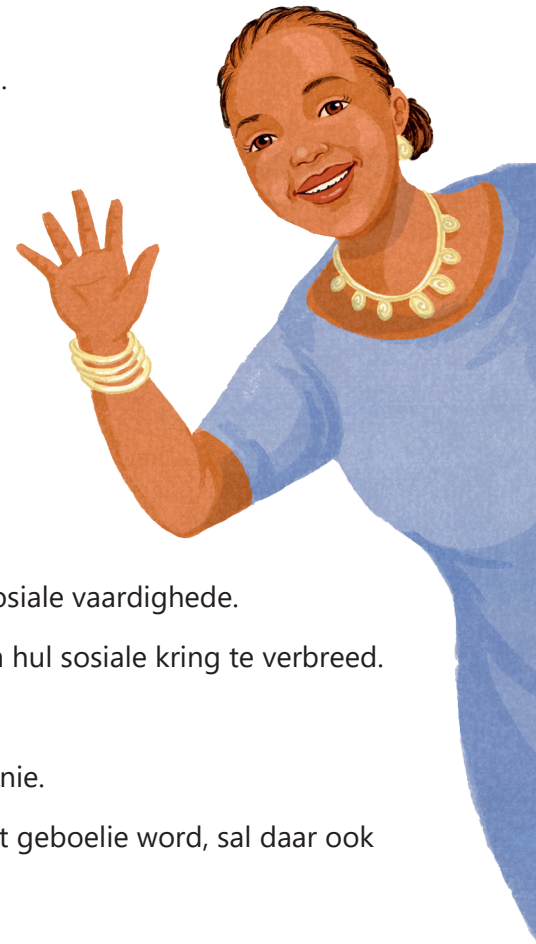




Wat ouers omtrent boeliegedrag kan doen

- ✓ Wees oop vir die moontlikheid dat jou kind dalk geboelie word.
- ✓ As jy vermoed dat iets fout is – vra.
- ✓ Luister na jou kind.
- ✓ Neem hom/haar ernstig op.
- ✓ Moet nooit die kind blameer nie – dit is nie hulle skuld nie.
- ✓ Stel hulle gerus dat dit die regte ding was om jou daarvan te vertel.
- ✓ Moenie belowe om dit geheim te hou nie.
- ✓ Bespreek praktiese maniere om die probleem op te los.
- ✓ Leer vir hulle selfvertroue, hoe om hulself te laat geld en ook sosiale vaardighede.
- ✓ Skryf kinders vir buitemuurse aktiwiteite in om hulle te help om hul sosiale kring te verbreed.
- ✓ Moedig familiebesprekings aan.
- ✓ Moet nooit van kinders verwag om dit op hul eie uit te sorteer nie.
- ✓ Praat met onderwysers en ander ouers – as daar een kind is wat geboelie word, sal daar ook ander wees.



Jou drie-stap-plan om boeliegedrag stop te sit

Dit kan verpletterend wees wanneer jy ontdek dat jou kind geboelie word. Jy sal dalk verward, bang, skuldig, hartseer, kwaad of hulpeloos voel. Jy kan ook self soos 'n teiken voel.

Hier volg strategieë en wenke wat jou kan help om suksesvolle korttermyn- en langertermynplanne te ontwikkel om jou kind teen boelies te beskerm.

1

Maak eers seker dat dit wel boeliegedrag is wat ter sprake is, en nie gewone konflik tussen kinders wat kenmerkend is in die kinderjare nie.

Dit is boeliegedrag as dit bedoel is om seer te maak, as dit met opset gedoen word en herhaaldelik gebeur, en as daar 'n magswanbalans tussen die kinders is. Soms is kinders bang of skaam om te sê dat hulle geboelie word. As jy vermoed dat jou kind dalk 'n teiken van 'n boelie is, kan jy hierdie benaderings volg om seker te maak. Vra en luister:

- Het iemand jou met opset seergemaak?
- Is die ander persoon groter as jy of is jy bang vir die persoon?
- Het die ander kind geweet jy kry seer?

Kyk uit vir tekens soos die volgende:

- Jou kind dink verskonings uit of vind verskonings om nie skool toe te gaan nie, of lyk of hulle bang is om skool toe te gaan.
- Hulle kry onverklaarbare maagpyn of hoofpyn.
- Daar is veranderinge in hul slaaproetine of temperament.



As jou kind geboelie word, kan jy by die huis dinge doen om jou kind te help om te leer hoe om meer effektief te reageer.

Leer vir jou kind direkte en indirekte tegnieke vir hoe om boelies te hanteer.

Jy sal dalk jou kind wil aanmoedig om die volgende te doen:

- Vermy situasies waar jy geboelie kan word.
- Probeer die boelie vermy en spandeer tyd saam met 'n klasmaat, maat, iemand in jou portuurgroep, of broer of suster.
- Ignoreer die boelie; moenie wys jy is bang of kwaad nie.
- Moenie terugboelie of aggressief raak nie.
- Praat met 'n onderwyser of volwassene wat jy vertrou.
- Leer jou kind om selfversekerd op te tree en om te werk om hul selfagting op te bou.

Moedig hulle aan om by groepsaktiwiteite betrokke te raak. Kinders wat met hul portuurgroep meng, is minder geneig om geboelie te word. Jy sal dalk jou kind met die volgende wil help:

- Sluit aan by 'n naskoolse program of aktiwiteit.
- Begin 'n stokperdjie wat interaksie met ander moontlik maak.



As jou kind by die skool geboelie word, kan jy saam met die onderwysers en administrateurs werk om 'n veilige omgewing te skep.

Praat met onderwysers en administrateurs.

- Stel hulle skriftelik in kennis van die situasie. Skole is verplig om teen boeliegedrag op te tree.
- Bespreek maniere waarop die skool kan help, soos om 'n boeliebewusmakingsprogram daar te stel.

Wees deel van jou kind se skool.

- Sluit by die OOV aan en doen bewusmaking van boeliegedrag.
- Bied aan om met die skoolraad te praat en die "boeliekenner" te wees.
- As jou kind gestremdhede het, kan jy doelwitte vir boelievoorkoming in jou kind se individuele opvoedingsprogram (IOP) insluit.



Cipla 24 uur Geestesgesondheid-
hulplyn
0800 456 789
SMS 31393

