

Bully Proof

(8 t / m 12 jaar)



Pesten is een veel voorkomend fenomeen de dag van vandaag, vooral op school en in de vrije tijd. Er zijn vele vormen van pesten: verbaal, fysiek, sociaal en online. Het kan heel moeilijk zijn voor zowel de ouders als het kind om hiermee om te gaan. Pesten kan grote gevolgen hebben en het is belangrijk om je kind zo snel als mogelijk bully proof te maken.

Er zijn vele manieren om te voorkomen dat je kind het slachtoffer wordt van pesten en om kinderen te leren dat pesten niet oké is.

Je kinderen bully proof maken betekent hen wapenen tegen pestgedrag en hen in staat stellen om op te komen voor zichzelf. Dit doe je door je kind te leren om zijn/haar lichaamstaal te veranderen van angst naar kalmte. Zo zorg je ervoor dat de pestkop niet de reactie krijgt die hij/zij verwacht.

Het elimineren van angst is wat pestkoppen op korte termijn doet stoppen in hun gedrag en wat je kinderen beschermt in de toekomst. Er zijn hulpmiddelen en technieken die kinderen kunnen helpen om om te gaan met agressie en intimidatie voor de rest van hun leven. Je kind zal de schooltijd doorstaan met zelfvertrouwen en zal ook belangrijke sociale skills ontwikkelen om te strijden tegen pestgedrag in het verdere leven.

Het bully proof programma bestaat uit 5 lessen van telkens 1 uur. Er worden zowel verbale als fysieke skills geleerd. De aanwezigheid van een ouder in de zaal is verplicht. Als ouder mag je gerust meedoen. In de regel gaan de lessen door in mattenzaal 2 van sportpark De Hoogt in Oud-Turnhout. Maar het kan ook op locatie waar voldoende ruimte is om matten te leggen.

Waarom sommigen pesten?

Het merendeel van de volwassenen heeft vroeger als kind al wel eens te maken gehad met pesten. Sommigen ondervinden hier af en toe nog de gevolgen van, anderen hebben het achter zich gelaten. Pesten kan een groot litteken achterlaten op mensen. Soms zoeken mensen jaren nadien nog altijd naar de reden van het pesten. Maar is die er eigenlijk? Is er een reden waarom jij gepest werd en andere kinderen niet?

Er bestaan verschillende verklaringen omtrent waarom kinderen en zelfs volwassenen elkaar pesten. Meestal pesten kinderen om zich 'groot en machtig' te voelen. Vaak weten ze zelf niet goed waarom ze eigenlijk pesten. Soms pesten ze om op te vallen en op die manier aandacht te zoeken. Hieronder een overzicht van redenen waarom:



- **Problemen verdoezelen**
- **Een negatief zelfbeeld**
- **Zelf gepest**
- **Groepsdruk**
- **Jaloezie**
- **Populariteit**
- **Opvoeding**
- **Eenzaamheid**

Samenvattend kunnen we stellen dat pesters of 'bullies' vaak geen goede kennis hebben omtrent het aanpakken van problemen, zich machteloos voelen en vaak zelf slachtoffer zijn van pestgedrag thuis.

Een uniek programma

Wat maakt dit lessenspakket zo uniek? Het zet zich apart van de meeste zelfverdedigingslessen omdat er heel bewust geen slag- of traptechnieken worden aangeleerd. Deze hebben vaak een escalerend en averechts effect. We leren je kind vuur bestrijden met water en gebruiken technieken uit het Braziliaans Jiu-Jitsu om controle te verkrijgen op een geweldloze manier. We geloven er rotsvast in dat dit de meest aangewezen methode is.

De lessen zijn weinig theoretisch maar vooral heel praktisch en direct toepasbaar. De aangeleerde technieken worden aaneengerijgd tot zogenaamde "gevechtssimulaties" waarbij de natuurlijke reflexen worden getest. Je kind wordt op een positieve manier gecoacht zodat het zelfvertrouwen kan opbouwen en leert opkomen voor zichzelf.



De spelregels of “Rules of Engagement”

Wel zal je kind enkele ‘spelregels’ aangeleerd krijgen opdat de technieken niet zomaar te pas en te onpas zouden worden gebruikt. Dit zijn de zogeheten *Rules of Engagement*. Als we hier geen aandacht aan besteden, dan weet je kind immers niet wanneer het nu wel of niet de aangeleerde technieken mag toepassen.

Regel nr. 1: Probeer altijd het gevecht te vermijden!

Regel nr. 2: Bij fysiek geweld, verdedig jezelf!

Regel nr. 3: Bij verbaal geweld, volg de 3 T-stappen (*talk, tell, tackle*) ofwel praten, vertellen, onderuithalen!

Regel nr. 4: Sla of stamp nooit. Controleer en onderhandel!

Regel nr. 5: Bij dwingen tot overgave, gebruik minimale kracht en onderhandel!

Posities

We vergelijken een fysiek gevecht wel eens met zwemmen. Stel dat je in het water valt, maar je kan niet zwemmen. Je gaat dan panikeren en wild om je heen spartelen zonder resultaat. Heb je echter wel leren zwemmen, dan kan je de kalmte bewaren en je met behulp van je techniek rustig naar de kant begeven.

Een gevecht kan heel chaotisch zijn. Om een overzicht te behouden en niet te panikeren, werken we met verschillende posities. Deze posities kan je bekijken als “eilandjes” waar je naartoe kan werken wanneer je in het midden van een oceaan bent beland. Ze fungeren als een kompas als je even de weg kwijt bent. Hieronder de belangrijkste posities waarmee we werken tijdens de lessen:



GUARD



MOUNT



SIDE CONTROL



BACK MOUNT

5 belangrijke manieren om je kinderen bully proof te maken

1) Zorg voor een open communicatie

Het is belangrijk dat je kinderen weten dat ze altijd met jou kunnen praten, ongeacht wat er gebeurt. Wanneer je kinderen weten dat je aan hun kant staat, zullen ze meer vertrouwen hebben. Praat met je kinderen over moeilijke situaties die je zelf hebt meegemaakt en hoe je hiermee omging. Dit helpt hen te begrijpen dat ze niet alleen zijn met hun problemen en dat ze het wel aankunnen, net zoals jij dat ook kon.

2) Bouw het zelfvertrouwen op

Wanneer je kinderen een groot zelfvertrouwen hebben, dan zal het moeilijker zijn voor de bully om hen te raken. Zorg er altijd voor om dingen te doen die het zelfvertrouwen versterken en geef hen de juiste *tools* om hun eigenwaarde te kennen. "Je bent goed zoals je bent".

3) Leer hen positieve bekrachtiging

Je kinderen positieve bekrachtigingen leren en hoe ze die kunnen gebruiken, is een goede manier om stilzwijgend bullies te bestrijden. Dit zal hen overtuigen van het feit dat ze beter zijn dan dat wat de bully hen wil doen geloven. De woorden van de bully zullen waardeloos zijn. Enkele voorbeelden: "elke dag brengt nieuwe mogelijkheden", "ik ben moedig", "ik ben uniek", "mijn familie en vrienden houden van mij zoals ik ben", "ik ben attent en aardig".

4) Moedig hen aan om zachtvaardig te zijn

Wanneer een kind pestgedrag ervaart, dan kan vriendelijkheid hen heel ver brengen. Leer je kinderen om heel zachtvaardig te zijn, zelfs wanneer een bully hen confronteert. Dit zal de bully in de war brengen, hem/haar overrompelen en je kinderen kracht geven. Bovendien is vriendelijkheid aanstekelijk. Het komt niet alleen ten voordele van henzelf, maar ook ten voordele van iedereen rondom hen.

5) Maak sterke relaties mogelijk

Spendeer tijd aan het mogelijk maken van sterke relaties tussen jouw kinderen en hun echte vrienden. Dit leert hen dat ze ook steun kunnen vinden buiten hun familie. Kracht komt vaak in aantallen! Bullies houden ervan om hun slachtoffer af te zonderen en hem/haar te behandelen als een verschoppeling, een buitenbeentje. Als je kinderen zich door veel vrienden gesteund voelen, dan zorgt dit voor een buffer tegen de pogingen van de bully om jouw kind te portretteren als onbemind.

Het Bully Proof lessenpakket is in feite een mini snelcursus. Voor een meer doorgedreven training zijn meerdere lessen nodig en kunnen we het programma van Junior Combatives aanraden. Dit zijn 5 modules van telkens 5 lessen (8 t/m 12 jaar).

Contact en tarieven:

Kris Damen
voorzitter & hoofdtrainer
Fundamentals Jiu-Jitsu vzw
0498/13.35.23
info@fundamentals-jiu-jitsu.be
www.fundamentals-jiu-jitsu.be