

PESTEN

MAIL VAN DE DAG

Hallo,

Ik ben Maud en ben 12 jaar.

Ik zit in de brugklas en ik wordt best veel gepest. Ze pesten me soms heel veel en dan weer helemaal niet.

Wat moet ik doen???

Groetjes Maud



Hallo Maud,

Dat is heel vervelend voor je. Ik kan me voorstellen dat je daardoor niet met plezier naar school gaat.

Survivaltips voor als je gepest wordt:

- 1 Betrek het niet op jezelf. Wat de kinderen tegen en over je zeggen is niet waar.
- 2 Het zegt wél iets over hen zelf! (Namelijk dat ze niet aardig zijn!) Jij bent helemaal oké!
- 3 Praat erover met je mentor, of een andere leraar die je vertrouwt.
- 4 Praat erover met je ouders
- 5 Reageer niet als je gepest wordt. De pesters vinden dat namelijk leuk! Laat het van je afglijden en denk positieve dingen over jezelf.

Veel succes en groetjes van Francine

No fear!