



PESTEN

GEVOLGEN VAN PESTEN

Iedereen reageert anders op pesten.
Soms voelen mensen zich ...



boos, geïrriteerd en
gefrustreerd,



bang en angstig,
bedreigd en onveilig,



zwak, machteloos,
gekwetst
of vernederd,



verdrietig en
ongelukkig,
eenzaam en
alleen.



Ik heb het gevoel dat
niemand van me houdt.
En ik ook niet meer
van mijzelf.

Gepest worden kan
een wirwar aan emoties
oproepen.

TEST JEZELF

Pesten kan iedereen overkomen.

Test jezelf en lees de vragen.

Zo kun je ontdekken of je gepest wordt.

A red spiral-bound notebook with a red pencil lying vertically on the right side. The notebook has a white page with a list of questions and checkboxes. The questions are written in a casual, handwritten style. The checkboxes are either empty or contain a red checkmark. The notebook has a red cover and a red spiral binding on the left side.

- Hou je niet meer van je favoriete activiteiten?
- Voel je je zenuwachtig en heb je weinig zelfvertrouwen meer?
- Zijn je spullen afgepakt op school?
- Kom je uit school met blauwe plekken?
- Heb je moeite met slapen en geen trek meer in eten?
- Heb je vaak hoofdpijn of voel je je vaak niet lekker?

Als je sommige vragen met JA hebt beantwoord, word je misschien gepest. Vertrouw op je gevoel. Als iemand probeert jou een slecht gevoel te geven, doet diegene iets verkeerd! Praat met een volwassene over wat er aan de hand is.

Dit boek geeft praktische en eerlijke informatie en adviezen bij pesten. Hierdoor weet je beter om te gaan met alles wat met pesten te maken heeft.



corona 



Boeken in deze serie:



978-946439-401-6



978-946439-400-9



978-946439-402-3



978-946439-399-6