

IK VEEL STRESS HEB?

Heb je last van paniekaanvallen, haal je lage cijfers (ondanks dat je keihard hebt geleerd) of ervaar je stress door spanningen in de klas met klasgenoten en wil je werken aan sociale vaardigheden? Meld je dan aan voor de faalangstreductietraining of een Rots en Water training.

IK LAST HEB VAN ONGEWENST GEDRAG?

Zijn er foto's online verspreid, ben je bedreigd of worden er rare opmerkingen gemaakt? Loop er niet te lang mee rond. Zoek contact met de **vertrouwenspersoon** op school.

IK HULP NODIG HEB MET SCHOOL?

Gaat het mis tijdens de toetsweek, heb je moeite met leren of lukt het niet om te plannen? Je kan altijd terecht bij je mentor. Meer nodig? Dan kun je terecht bij de **coaches** en **leerlingondersteuners** van de school.

NAAR WIE KAN IK TOE ALS...

ER GEPEST WORDT?

Word je gepest, ken je iemand die gepest wordt of pest je zelf, maar wil je daarmee stoppen? Dan kun je terecht bij je **mentor**, de **leerlingondersteuners** en de **anti-pestcoördinator**.

IK NIET LEKKER IN MIJN VEL ZIT?

Voel jij je regelmatig somber of heb je hulp nodig bij bijvoorbeeld een verslaving of een eetstoornis? Dan kun je op school terecht bij je **mentor**, bij een **coach** of bij een **leerlingondersteuner**. Zij kunnen ervoor zorgen dat je de juiste hulp krijgt.

IK MIJ ZORGEN MAAK OVER THUIS?

Zie je er tegen op om naar huis te gaan of is het niet fijn thuis? Dan kan je terecht bij je **mentor**, **vertrouwenspersoon** en de **leerlingondersteuners**.



SCAN DE QR CODE VOOR HET
LEERLINGONDERSTEUNINGSTEAM.

HAARLEMMERMEER
LYCEUM

DALTON

