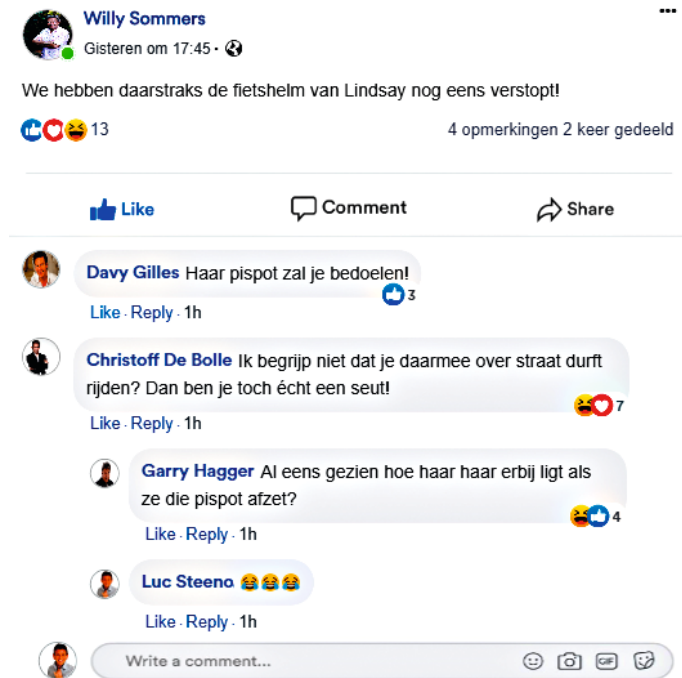




1. Groepsdruk in het verkeer



2. Reageren op groepsdruk



Reageren kan je leren!

Om te beginnen is het belangrijk om van jezelf te weten wat je wel en niet wilt, wat je grenzen zijn.

Kom op voor jezelf. Dat doe je zo:

- ☐ spreek in de ik-vorm;
- ☐ zonder te beledigen;
- ☐ vertel wat het met je doet;
- ☐ zeg duidelijk en ronduit wat je bedoelt;
- ☐ vermijd woorden als 'een beetje', 'misschien' en 'ik weet het niet maar...';
- ☐ ga na of de anderen snappen wat je bedoelt;
- ☐ zeg wat je anders zou willen;
- ☐ geef de anderen de kans om te reageren.

3. Je wil dit niet. Wat zeg je dan?

