

# Vrienden en groepsdruk

**Hoe maak je je kind hier weerbaar tegen?**

Wat kun je doen als ouder of verzorger? Lees hier onze tips!

**In de puberteit gaan jongeren steeds meer op eigen benen staan. Vrienden spelen nu een belangrijke rol, want jongeren willen ergens bij horen. Daardoor passen ze zich soms aan normen aan die anders zijn dan die van hun ouders. Soms gaan jongeren daarin te ver: ze gaan over hun eigen grens of over die van een ander. Maak je kind weerbaar tegen groepsdruk. Begin daar zo vroeg mogelijk mee!**

## **1. Geef complimenten**

Een kind wordt weerbaar tegen groepsdruk als het thuis een gevoel voor eigenwaarde krijgt. Wees positief tegen je puber, benadruk de goede of mooie eigenschappen van je kind. Geef regelmatig complimenten. Weerbaar wordt je kind ook door lastige situaties met andere kinderen zelf op te lossen. Stimuleer je kind om dat te doen.

## **2. Ja of nee?**

Leer je kind wat een ja-gevoel en een nee-gevoel zijn. Een ja-gevoel geeft aan dat je iets wilt, een nee-gevoel dat je iets (nog) niet wilt. Hoe voel je dat? Bij een ja-gevoel weet je zeker dat je dat wilt. Je voelt je er prettig bij. Van een nee-gevoel word je onzeker, onrustig of je voelt je niet prettig. Oefen dit gevoel met je kind. Vertel dat het belangrijk is om ja- en nee-gevoelens te herkennen, bij jezelf en bij een ander.

## **3. Foute vrienden?**

Het heeft geen zin om vriendschappen te verbieden. De kans is groot dat je puber dan stiekem contact houdt met die vrienden waardoor je als ouders er helemaal geen zicht meer op hebt. Het is beter om er met je kind over te blijven praten. Doe dat zonder beschuldigingen te geven. Maak geen verwijten maar uit je zorgen. Zoek uit waarom deze vrienden belangrijk zijn voor jouw kind. En bedenk dat jongeren ook de ruimte moeten krijgen om zelf te ontdekken wie wel en niet deugt.

## **4. Praat over groepsdruk**

Vraag je kind: voel jij je wel eens onder druk gezet om ergens aan mee te doen? Vind jij het wel eens moeilijk om een andere mening te hebben dan je vrienden? Zoek samen met je kind naar manieren om met groepsdruk om te gaan.

## **5. Grijp actualiteit aan**

Zit je toevallig met je kind samen naar een film of serie te kijken waar groepsdruk in voor komt? Of je kind vertelt over een situatie op school? Grijp die gelegenheid aan om het concept van groepsdruk te bespreken en zijn haar mening te vragen.

[www.dance4life.nl/straatintimidatie](http://www.dance4life.nl/straatintimidatie)