

## Inhoud

Inleiding .....	6
Tips van meisjes en jongens .....	10
Respect, wat is dat? .....	15
Als je respect wilt, respecteer dan eerst jezelf .....	16
Heb respect voor anderen .....	18
Krijg je echt te weinig respect? .....	20
Volg goede voorbeelden van respect ..	21
Wees niet bang voor conflicten .....	25
Wees niet bang om 'nee' te zeggen ..	27
Hoe zeg je 'nee'? .....	29
Respecteer je wensen .....	32
Respect afdwingen betekent niet alles weigeren .....	34
Leer rustig maar duidelijk te reageren op kritiek .....	35
Terugvragen wat je uitgeleend hebt ..	38

## Inhoud

Versterk je zelfvertrouwen . . . . .	39
Respect afdwingen in een groep waarin je nieuw bent . . . . .	42
Praat, maar luister ook . . . . .	46
Besteed aandacht aan je uiterlijk . . . . .	49
Als je de zondebok wordt . . . . .	51
Respect thuis . . . . .	54
Verberg niet dat je anders bent . . . . .	56
Vraag hulp . . . . .	58
Houd je emoties onder controle . . . . .	60
... ook als je op verbale agressie reageert . . . . .	61
Respect heeft niets met geslacht te maken . . . . .	63
Respect krijgen in de liefde . . . . .	65
Tot slot . . . . .	68

## Inleiding

Jullie, tieners, krijgen van volwassenen, en dan vooral van de oudste volwassenen, vaak het verwijt dat jullie weinig respect hebben. Die beschuldiging gaat al mee sinds het begin der tijden, zelfs al in de oudheid! Toch geven ook veel volwassenen blijk van een gebrek aan respect en zij kunnen hun leeftijd niet als excuus gebruiken. Waarom hebben pubers vaak te weinig respect voor anderen? Soms komt het doordat ze slecht opgevoed zijn. Maar vaak zijn er ook emotionele en intellectuele redenen voor die eigen zijn aan hun leeftijd. Op emotioneel vlak ondergaan pubers zoveel diepgaande innerlijke veranderingen dat ze moeite hebben om hun driften en hun gevoelens onder controle te houden.

Dat werkt een gebrek aan respect in de hand, want om respect te hebben voor anderen heb je een minimum aan zelfcontrole nodig. Bovendien is het normaal dat je in de puberteit alle regels ter discussie stelt, met name de beleefdheidsregels die je als kind geleerd hebt. De puberteit is echt een periode in je leven waarin je gaat proberen om je die regels opnieuw eigen te maken. Dat wil zeggen dat je opnieuw gaat leren om die regels toe te passen, niet alleen omdat je ze hebt geleerd als kind (en nu wil je natuurlijk geen kind meer zijn), maar vooral omdat je zelf wilt ontdekken of ze wel zinvol zijn. En een van die regels is respect hebben voor anderen en voor jezelf. . . .

... Het is dan misschien wel waar dat pubers niet altijd respect hebben voor anderen, maar waar we minder bij stilstaan, is dat pubers ook de bevolkingsgroep zijn die het meest slachtoffer worden van gebrek aan respect. Dat gebrek aan respect komt vaak van volwassenen die vergeten dat de hoeveelheid respect die je voor iemand moet hebben niet recht evenredig is met zijn leeftijd. Je moet zowel voor bejaarden als voor pasgeborenen evenveel respect hebben! Maar het komt vooral van andere pubers. Op elke soort school, tijdens buitenschoolse activiteiten of op straat: er zijn talloze situaties waarin een puber te weinig respect voor je heeft. Dat zijn zelfs vaak

mensen met wie je dagelijks omgaat en die zeggen dat ze je vriend of vriendin zijn. Maar hoewel je niet iedereen kunt opvoeden, kun je hier wel iets aan doen. Deze gids zal je helpen om de tekenen van gebrek aan respect in verschillende situaties te herkennen. En hij zal je vooral laten zien hoe je met respect behandeld kunt worden.

## Tips van meisjes en jongens

« Ik dwing respect af met mijn vuisten.

Jesse, 14 jaar

« Je breekt degene die geen respect voor je heeft met woorden. Je zoekt zijn zwakke plek. Zonder hem aan te vallen, raak je hem. Anthony, 15 jaar

« Je vergeldt kwaad met kwaad. Voor mensen die geen respect voor jou hebben, hoef jij ook geen respect te hebben. Kamel, 16 jaar

« Toon je zelfvertrouwen als je respect wilt krijgen. Laat zien dat je boven hun woorden staat en dat je er niet door geraakt wordt. Malik, 16 jaar

« Laat het niet gebeuren, laat je niet kennen. Zoek de zwakke plek (van de ander). Reageer meteen.' Quinten, 17 jaar

« Je dwingt respect af met je blik.

Timon, 14 jaar

« Doe niet belachelijk, zorg dat je niet te veel opvalt, let op wat je zegt en doet. Behoud de controle. **Jade, 17 jaar**

« Wees niet bang om te vechten, zelfs als je een meisje bent, maar vecht alleen als je geen andere keuze hebt. **Julie, 11 jaar**

« Besteed aandacht aan je kleding en omring je met vriendinnen. Bescherm je reputatie. **Charlotte, 16 jaar**

« Ga klagen bij de leerkrachten of bij je ouders als ze vervelend tegen je doen. **Sofie, 14 jaar**

« Wees niet bang om zo nu en dan 'nee' te zeggen, zelfs tegen je vriendinnen. Blijf beleefd, waardig, ook tegenover je vijanden. Geef niet toe aan chantage. Bied weerstand aan verleidingen. **Lena, 15 jaar**