

GRRR

WAT TE DOEN BIJ DREIGENDE AGRESSIE?

12 ANTI-AGRESSIE-TIPS



'Klojo, kijk uit waar je loopt! Iemand zoekt **ruzie**. Of een van je vrienden gedraagt zich agressief. Dit loopt uit de hand, je voelt het aankomen. Nu kun je het nog **stoppen**. Maar hoe?

BEELD ⇨ SHOOTMEDIA

1 WEES GEEN SUPERHERO

Breng jezelf nooit in gevaar! Schat eerst in wat verstandig is om te doen en wat niet. Kom daarna pas in actie. Aan een dode held heb je weinig. Toch?



2 SAMEN STA JE STERK

Roep altijd hulp in. Als een vriend van je agressief wordt, stop hem dan samen met je andere vrienden. Maak samen duidelijk dat iets niet cool is. Ben je alleen? Vraag vreemden je te helpen.



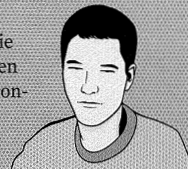
3 BLIJF UIT IEMANDS TERRITORIUM

Stap niet in het 'territo-rium' van een agressief persoon. Hou afstand. Zo voorkom je dat jij geslagen wordt. Ga veilig en stevig staan. Zorg dat je een vluchtweg hebt.



4 TREK EEN POKERFACE

Hou je gezichtsuitdrukking neutraal. Iemand die agressief is vat glimlachen al snel op als spotten. Fronsen of gespannen kijken ziet hij als boosheid.



5 NIET WIJZEN OF DREIGEN

Maak geen enkel gebaar dat iemands kwaadheid nog verder aanwakkert. Steek je handen niet omhoog. Wijs niet. Dreig niet te slaan of een wapen te pakken.



6 HOU OOGCONTACT KORT

Kijk een agressief persoon nooit lang en indringend aan. Te uitdagend. Maak wel oogcontact, maar hou het rustig en kijk af en toe weg.



7 SCHREEUW NIET

Schreeuwen geeft te veel opwindning. Praat rustig, maar wel hard genoeg om gehoord te worden. Noem een aantal keren iemands naam. Zo komt iemand 'terug op aarde'.



8 GOOI GEEN OLIE OP FIET VUUR

Ga niet in discussie. 'Wel waar!' 'Niet waar!' Discussie maakt iemand alleen maar kwader. Ook dreigen, schelden of beledigen werkt natuurlijk averechts. Niet doen dus.



9 WEES KORT EN DUIDELIJK

Lange, ingewikkelde verhalen neemt een agressief iemand niet meer op. Zeg kort en duidelijk wat je wilt: 'Stop', 'Nee', 'Hou op', 'Dit is geen oplossing' en herhaal het.



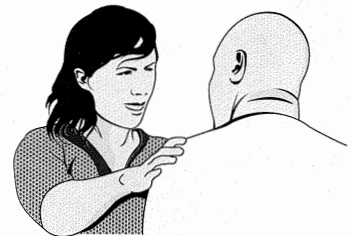
10 DOE IETS 'GEKS'

Leid de aandacht af. Stel bijvoorbeeld voor iets leuks te gaan doen. Een patatje eten, even langs bij X? Wees creatief. Onverwachte, vreemde acties helpen!



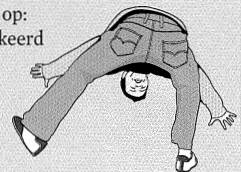
11 TOON BEGRIP

Geef een teken van erkenning als de ruziezoeker iets zegt. Knik of zeg bijvoorbeeld: 'Ik begrijp dat je daar kwaad over bent.' Zo toon je begrip en respect. Als je iemand negeert, is de kans groot dat hij nog kwader wordt.



12 HUMOR HELPT

Een grap ontspant. Ga op je kop staan, doe een dansje, verras de ander. Maar pas op: humor kan ook verkeerd vallen bij iemand die agressief is: 'Lachen ze me uit?'



loopt het toch uit de hand? bel onmiddellijk het alarmnummer 112.