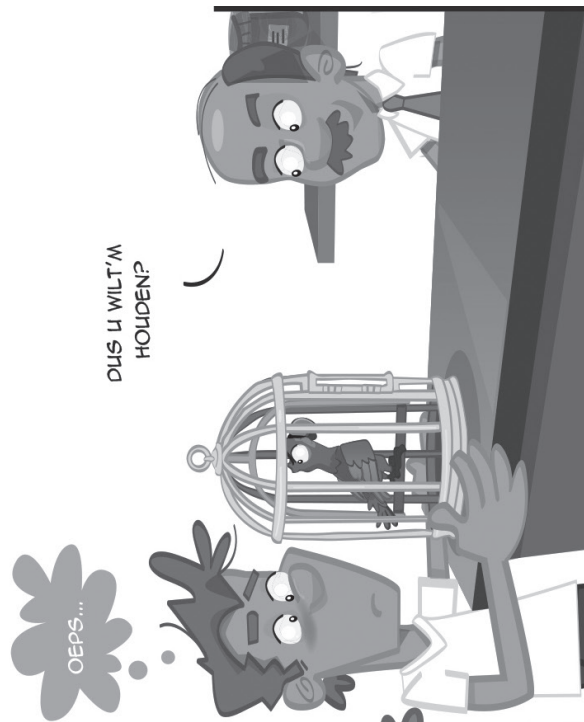
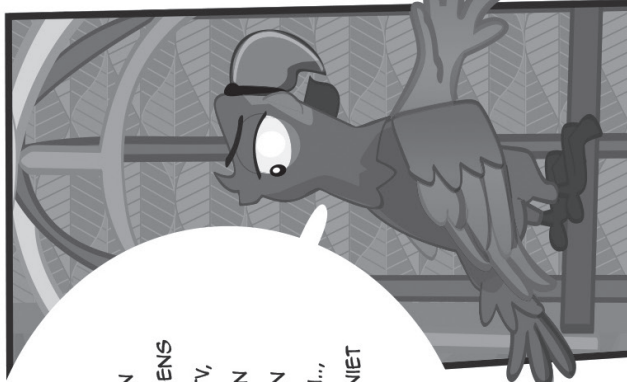
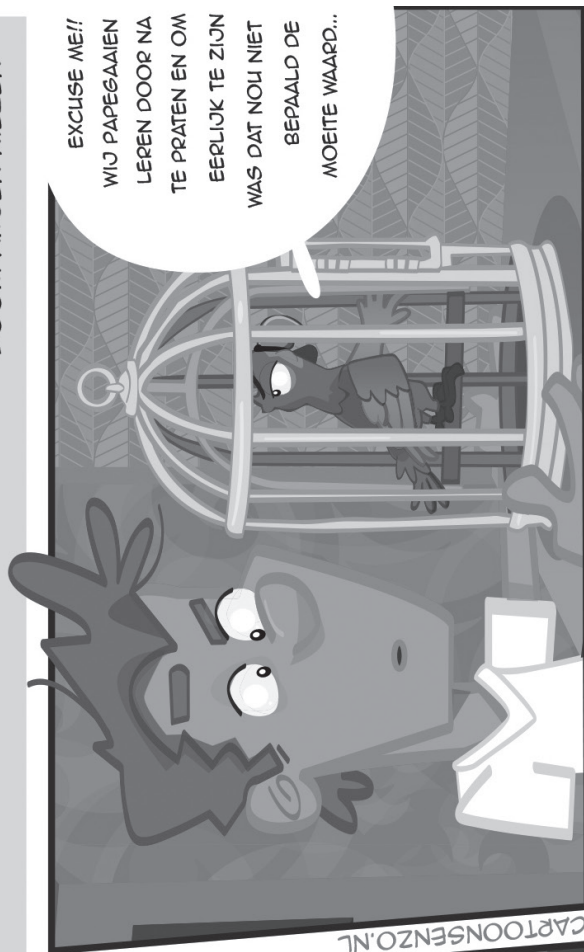
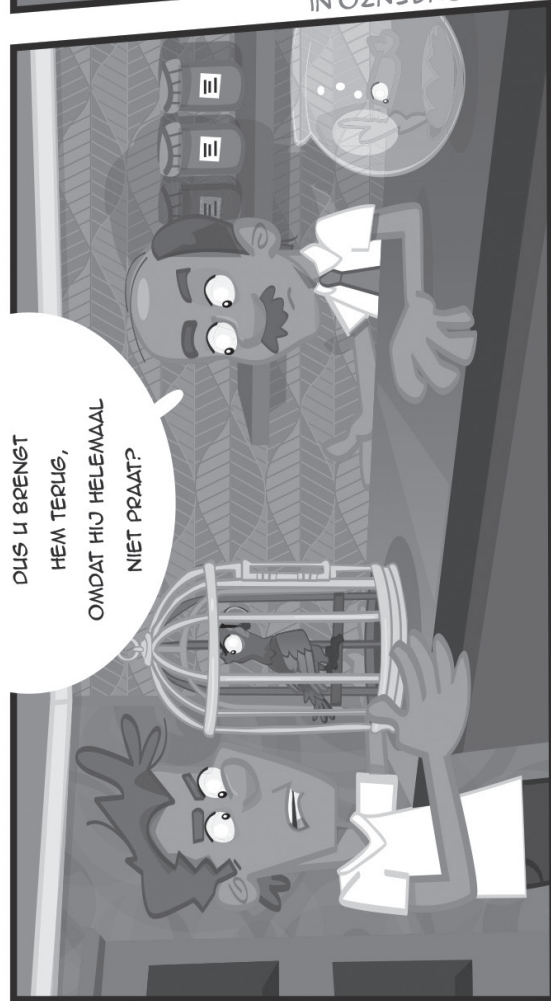


Zie volgende pagina's

WORD GEEN NAPRATER!

WORD GEEN NAPRATER...

DOOR: ARJEN NIEZEN



PEEP

PEEP!!

PEEP!!

IS HET ECHT ZO ERG?

In mijn omgeving wordt gevloekt

nooit zelden weinig soms regelmatig vaak heel vaak

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Als iemand in mijn omgeving vloekt, zeg ik er iets van

nooit zelden weinig soms regelmatig vaak heel vaak

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Als er gevloekt wordt in een film of YouTube-vlog, zet ik 'm uit

nooit zelden weinig soms regelmatig vaak heel vaak

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Als ik een vloek in mezelf voel opkomen, probeer ik mezelf te beheersen

nooit zelden weinig soms regelmatig vaak heel vaak

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Afgezien van vloeken, gebruik ik wel andere woorden die niet oké zijn

nooit zelden weinig soms regelmatig vaak heel vaak

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

WAT DOE JE ERAAN?

Lees deze tips (van de Bond tegen vloeken) en ga erover in gesprek.

- ❶ Maak vloeken bespreekbaar - Als er in je dagelijkse omgeving door mensen gevloekt wordt, kun je beter zo snel mogelijk laten merken dat je dat afkeurt. Hoe langer je zwijgt, hoe lastiger het wordt om erover te beginnen.
- ❷ Wijs iemand niet terecht - Je kunt niet simpelweg voor een ander bepalen dat hij of zij niet vloekt. Als iemand vloekt, kan dat wel een aanknopingspunt zijn voor een goed gesprek. Daarom: wijs iemand niet terecht, maar begin een gesprek.
- ❸ Leg uit wat het met jou doet - Mensen die vloeken, weten niet altijd wat ze zeggen en wat voor impact het op anderen heeft.
- ❹ Stel een vraag - Soms heb je de gelegenheid voor een gesprek en kun je ook eens horen waarom de ander vloekt.
- ❺ Heb wat meer geduld - Stoppen met vloeken is even moeilijk als het veranderen van welke andere slechte gewoonte dan ook. Het vraagt oefening, discipline, tijd, steun van anderen en het verlangen om aan jezelf te werken. Niet alleen door het onder controle houden van je taal, maar ook van de emoties die je aanzetten tot vloeken. Als iemand anders het vloeken wil afleren, is het daarom belangrijk om geduld te hebben.

» Om over door te praten

1. Kies één tip uit waar jij het meest aan hebt als het gaat om omgaan met vloeken. Wissel in je groepje uit welke tip je gekozen hebt.
2. Hoe moeilijk is het voor jou om deze tip uit te voeren? Kies uit niet / een klein beetje / aardig / heel moeilijk.
3. Hoe groot is de kans dat je hier echt mee aan de slag gaat? Geef een cijfer tussen 0 = 0% kans en 10 = 100% kans. Hoe komt dat?