**Opdrachten Normen/Waarden en Groepsdruk BBL Werktuigbouw & Bouw**

1. Hieronder staan twee omschrijvingen. Welke hoort bij norm? En welke bij waarde?

*Een gedragsregel die binnen een groep geldt.*

*Een idee over wat mensen in een groep belangrijk vinden.*

1. Verbind elke waarde met een norm die daarbij hoort.

|  |
| --- |
| Vrijheid |
| Tolerantie |
| Respect |
| Eerlijkheid |

|  |
| --- |
| Niet liegen tegen een ander |
| Niet oordelen over iemand met een ander geloof |
| Het recht om je eigen mening te geven |
| Luisteren naar de mening van de ander |

1. Lees de tekst:

**Omgaan met groepsdruk.**

Groepsdruk kan positief zijn. Als je vriendengroep afspreekt om met elkaar een voerbaltoernooi te organiseren, kun je spreken van gezonde groepsdruk. Bewegen is gezond en het is leuk om samen te sporten. Je zult niet zo snel in je eentje aan de kant blijven zitten. Jij voetbalt waarschijnlijk ook mee.

Groepsdruk kan ook negatief zijn. Door groepsdruk kun je dingen doen waar je het eigenlijk helemaal niet mee eens bent of waar je niet helemaal achter staat. Denk aan stelen, pesten, vernielen, roken, drinken of drugs gebruiken.

* 1. Leg uit wat wordt bedoeld met groepsdruk?
  2. Waarom kan groepsdruk negatief zijn?
  3. Waarom kan het lastig zijn om weerstand te bieden aan groepsdruk?
  4. Noem een voorbeeld van een moment waarop je zelf dingen hebt gedaan in een groep die je alleen niet had gedaan? Als je niets weet, zoek dan een ander voorbeeld.

Tips:

Zo kun je de gevolgen van groepsdruk tegengaan:

* Vraag jezelf af waarom je meegaat met het gedrag van de groep.
* Probeer e stoppen met iets waar je eigenlijk niet achter staat. Iets doen wat j e eigenlijk niet wilt doen, maakt je uiteindelijk erg ongelukkig.
* Durf nee te zeggen, kom voor jezelf op.
* Schakel hulp in van mensen die je vertrouwt als je er zelf niet uitkomt.
* Spreek iemand aan waarvan je denkt dat hij last heeft van groepsdruk. Dan merkt diegene dat hij niet alleen staat en dat jij drugs dealen, stelen of pesten ook niet oké vindt.