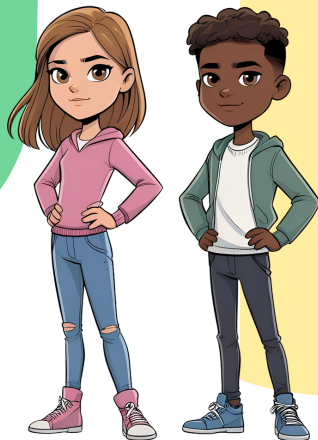


# SÅ HÄR HANTERAR JAG GRUPPTRYCK

## Jag känner till mina egna gränser och mål

- Vad vill jag? Vad vill jag inte?
- Vilka är mina känslor och behov?
- Vad är viktigt för mig?



## Jag säger med bestämdhet NEJ

- "Det är inte min grej"
- "Nej tack, det är bra så"
- "Jag har ingen lust"
- "Jag måste tänka på saken"

## Jag umgås med personer som respekterar mig

- Jag får vara mig själv
- Mina gränser och drömmar respekteras
- Jag blir inte pressad
- Jag blir uppmuntrad och stöttad

## Jag planerar i förväg hur jag ska göra vid grupptryck

- Jag tänker ut i förväg hur jag kan säga nej eller lämna situationen.
- Jag kommer på en bra anledning, t.ex. "Jag måste vara hemma tidigt" eller "Mitt batteri håller på att ta slut".



## Jag ber om hjälp

- Jag pratar med mina föräldrar eller någon annan vuxen jag litar på.
- Jag talar med en kompis
- Jag ber om hjälp av någon

