

## Ruzie

**Iedereen heeft wel eens ruzie. Thuis, op school, met een vriend of vriendin. Ruzie maken is niet leuk, maar het kan soms ook opluchten. Een ruzie kan ook erg uit de hand lopen. Emoties lopen hoog op. Soms kan het dan het beste zijn om even afstand te nemen.**

Ruzie heeft vaak te maken met dat er niet wordt voldaan aan wat iemand graag wil of wat iemand belangrijk vindt. Het uitspreken van wat je graag wilt of belangrijk vindt, kan een ruzie veroorzaken. Doordat je elkaar verwijten gaat maken, elkaar gaat beschuldigen of zwart maken, in plaats van de ander duidelijk te maken wat voor jou belangrijk is, of wat je graag zou willen.

Met de mensen die het dichtste bij je staan heb je vaak het meeste ruzie. Je bent vaak bij elkaar, deelt veel met elkaar. Doordat die mensen belangrijk voor je zijn kunnen ze je ook het meest raken door onaardige dingen te zeggen en je te kwetsen.

Ruzie maken is niet alleen vervelend, het leert je ook dingen. Het leert je hoe je problemen op moet lossen, maar ook hoe je om moet gaan met iemand die boos op je is.

---

### Verschillen

Tussen jongens en meiden zie je ook verschillen in ruzie maken. Jongens kunnen elkaar het ene moment de hersens inslaan en een uur later lijkt het of er niks is gebeurd. Bij meiden zie je dat het veel langer kan duren voordat alles weer goed is. Meiden vergeten een ruzie ook niet snel. Wat er is gebeurd kan later weer terugkomen in een gesprek of een volgend meningsverschil.

---

### Uitpraten

Tijdens een ruzie kun je dingen zeggen die je eigenlijk helemaal niet meent, waar je later spijt van hebt. Het kan dan lastig zijn om dat toe te geven.

Als een ruzie niet heel heftig is, kan het zijn dat je het snel daarna weer uitpraat. Maar als jullie allebei nog erg boos zijn, kan het soms beter zijn om het later uit te praten. Soms is het echt uitpraten niet nodig, zeker als de ruzie om iets kleins ging. Dan kan alleen al een grappige opmerking daarover of elkaar even aankijken genoeg zijn om het weer goed te maken.

Vaak is het goed om na een ruzie eerst even af te koelen. Eerst even tot rust komen en bedenken waarom je zo kwaad werd en wat je voelde.

Als iemand boos op je is, probeer dan te bedenken waarom de ander boos is. Je hoeft het daar niet mee eens te zijn, maar als je de andere probeert te volgen in het denken kan het ook makkelijker zijn om tot een oplossing te komen.

---

## Ruzie met vrienden

### Wat zegt ruzie?

Je vrienden ken je goed, wat het makkelijker maakt om ruzie te hebben. Je wordt boos en zegt dingen zonder er goed over na te denken. Ruzie is zo gemaakt. Af en toe woorden kan er voor zorgen dat je elkaar beter leert kennen. Het is niet altijd negatief.

Als je in een vriendschap vaak ruzie maakt, zegt dat wel ook iets. Blijkbaar irriteren jullie elkaar snel of hebben jullie allebei een bepaald karakter waardoor de vlam snel in de pan vliegt. Als er veel ruzie is, kun je je ook afvragen of jullie vriendschap nog wel goed zit.

Misschien is het tijd voor een goed gesprek of kom je tot de conclusie dat jullie niet meer zoveel gemeenschappelijk hebben.

---

### **Hoe komt het?**

Probeer voor jezelf te achterhalen waarom jullie ruzie hebben. Een ruzie kan beginnen met iets heel kleins, waarvan je later denkt hoe kunnen we daar nou ruzie om hebben. Wat voel je? Ben je boos, gekwetst of verdrietig? Heeft jouw vriend/vriendin eigenlijk wel gelijk, maar wil je dat niet toegeven?

Probeer ook te bedenken hoe het voor je vriend of vriendin is.

---

### **Uitpraten**

Als een ruzie niet uitgepraat wordt, blijft het vaak een beetje in de lucht hangen. Dat is niet goed en voelt niet fijn. Het beste is om het er toch een keer samen over te hebben.

Uitpraten kun je het beste doen op een rustig moment. Probeer vooral vanuit jezelf te praten en de ander geen verwijten te maken. Ook al heb je het gevoel dat het de ander zijn schuld is. Bij het uitpraten kun je ook beter heel eerlijk zijn en precies zeggen wat je dwars zit. Dat maakt het voor de ander ook makkelijker te begrijpen waarom je boos bent. Zoek vervolgens samen een oplossing of maak het in ieder geval goed.

Als jullie er echt niet uitkomen samen, kun je ook aan iemand anders vragen om met jullie mee te denken of bij het gesprek te zijn. Dat kan een leraar zijn, een andere vriend of vriendin.

---

#### **Ruzie:**

**Meestal doordat iemand anders niet doet wat jij wilt of wat jij belangrijk vindt.**

#### **Oplossen:**

**Uitpraten**

**Bron: [www.mindyourownlife.nl](http://www.mindyourownlife.nl)**