

## Temat: O presji rówieśniczej.

Zdarza się, że „przepustką” do wejścia do jakiejś grupy nie jest szlachetny charakter czy podobne pasje, ale podejmowanie zachowań ryzykownych, czyli na przykład próba palenia papierosów czy picia alkoholu. Jeśli osoby tworzące jakąś paczkę wymuszają na was zachowanie, na które nie chcecie się zgodzić, macie do czynienia z tak zwaną presją rówieśniczą. Presja to nacisk, natrętna namowa. Niestety, wielu nastolatków jej ulega, by zyskać pozorną akceptację i „nie odstawać” od reszty towarzystwa.



Zanim bezrefleksyjnie ulegniecie namowom innych osób, odpowiedzcie sobie szczerze na kilka pytań:

- Czy na pewno chce zrobić to, do czego jestem zachęcana/zachęcany?
- Czy odniosę korzyści z mojego wyboru?
- Czy będę bezpieczny/bezpieczna? Czy moje zdrowie nie będzie zagrożone?
- Czy wybór, który podejmę, będzie zgodny z ważnymi dla mnie wartościami?

Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiecie sobie „NIE”, także głośno powiedzcie „NIE”, odmawiając propozycjom grupy. W jaki sposób to zrobić, aby zostać dobrze zrozumianym? Przyda się postawa asertywna.

### Asertywność

Asertywność to otwarte wyrażanie myśli, uczuć i przekonań, a jednocześnie nielekceważenie uczuć i poglądów rozmówców. Ludzie zachowujący się asertywnie potrafią powiedzieć „NIE” bez obaw, łagodnie, ale stanowczo.

Asertywności można się nauczyć, jednak nie jest to lekcja ani szybka, ani łatwa – charakter kształtujemy przez całe życie. Przyniesie to jednak wiele korzyści, a największą będzie szacunek do samego siebie. Nawet jeśli nauczymy się grzecznie i stanowczo odmawiać, nie oznacza to, że przyjęcie takiej postawy uwolni nas od nieprzyjemnych emocji i stresu.



### Ćwiczenie. Kogo wybrać?

Starannie dobieraj kolegów, koleżanki i przyjaciół. W ten sposób unikniesz wielu problemów. Ważne jest, aby koledzy nie decydowali za ciebie i nie sprowadzili na tzw. „złą drogę”. Tak mówią rodzice, kiedy zaczyna im brakować argumentów wobec Twojego uporu. I mają rację, ponieważ kolega wymuszający na Tobie podporządkowanie i uległość wcześniej niż myślisz, sprawi Ci przykrość, a może nawet ból. Warto poznawać ludzi i nawiązywać przyjaźnie. Bez ich akceptacji i wsparcia niełatwo pokonywać trudności.

#### Logo-pantropa

Należy odgadnąć sześcioliterowe słowo, które oznacza osobę, kogoś z kim siedzisz w szkolnej ławce. Następnie to słowo musisz wykreślić z każdego poziomego rzędu. Pozostałe litery utworzą końcowe rozwiązanie.

W	K	Y	O	B	L	Ó	R	W	Ł	E	A	Ś	G	A	C
K	I	W	E	O	G	O	L	P	R	Z	E	Y	G	J	A
A	C	I	K	O	E	L	L	A	N	E	A	G	A	L	E
Ż	K	Y	O	D	O	L	C	E	I	E	G	B	A	I	E

Odgadywane słowa .....

Ostateczne rozwiązanie, które także przekażesz nauczycielowi

Czy wiesz, że... Dawniej „kamrat”, to żartobliwie kolega, przyjaciel.