

Детям

Наиболее надежный способ быть готовым противостоять любому давлению и манипуляциям со стороны окружающих — стать более уверенным в себе человеком. Нужно предвидеть такое давление и заранее обдумать свои действия.

Вот четыре основных шага:

1. Предугадай

Неприятность часто можно предвидеть. Например, впереди стоит группа ребят из твоей школы. Все курят. Каковы шансы, что они что они начнут предлагать тебе сигарету? Итак, видя проблему наперед, ты либо обойдешь ее, либо пригодишься ее преодолеть.

2. Обдумай

Спроси себя:

«Если я последую за большинством сейчас, каково мне будет потом?»

Конечно, ребята разок - другой одобрительно похлопают тебя по плечу, но как ты будешь впоследствии общаться с родителями и учителями? Готов ли ты пожертвовать расположением родителей ради признания сверстников, причем далеко не лучшей ее части?

3. Решись

Рано или поздно тебе придется делать выбор. Теперь дело за тобой.

Какой выбор сделаешь ты?

4. Действуй

Наверное, ты думаешь, что это самое трудное. Совсем нет! Если ты уже обдумал последствия и решился, то высказать свою точку зрения на удивление легко. Вслед за этим приходит чувство торжества.

Не нужно читать сверстникам мораль.

Часто достаточно дружелюбно, но твердо сказать **«нет»**.

Или для большей убедительности ты мог бы добавить:

«Это уже без меня!»

«Это даже не обсуждается!»

«Вижу, вы меня плохо знаете!»

Задача — не переубедить собеседника, а уберечься от неприятностей самому.

Главное — не медлить с ответом и говорить убежденно.

Ты увидишь, как быстро от тебя отстанут!

Но что, если они начнут насмехаться:

«Да он слабак!» или «Ты трусишь!»

Помни: это и есть главный механизм оказываемого на тебя давления.

Как ему противостоять?

У тебя по крайней мере три варианта:

▶ Просто **принять** насмешки.

Найти повод или оправдание, чтобы уйти, игнорируя насмешки или запугивания.

Например: «Мне нужно кое-что сделать дома», или «Я обещал отцу быть дома»

▶ **Отразить** нападение, постараться обратить вопрос или предложение в шутку, либо попытаться сменить тему. Например: «Закурить? Чтобы вонять, как пепельница? Нет уж, спасибо».

▶ **Атаковать** в ответ. Объясни причину своего отказа, а затем обратись к их разуму:

«Умные люди, а занимаетесь глупостями!»

ВАЖНО:

- ▶ Если сверстники продолжают над тобой смеяться, **уйди!** Чем дольше ждешь, тем сильнее давление.
- ▶ Даже если ты ушел, то ушел **победителем.** Ты не стал плясать под их дудку!
- ▶ Повторяй свое решение (психологи называют это «заезженная пластинка»). Например: «Нет, это неправильно», «**Нет, это неправильно**». Это придает уверенности и помогает сохранить свои позиции.

Знаешь ли ты...

Мало кто из одноклассников будет поддерживать с тобой связь уже через год после окончания школы. Многие даже не вспомнят, как тебя зовут. Но твои родные всегда будут заинтересованы в твоём благополучии!