

KAKO SE ODUPRIJETI PRITISKU VRŠNJAKA?



... "Ma hajde! Svi će iz razreda markirati s tog sata! Tko želi pisati taj test? Radije ćemo prošetati i nešto pojesti, popiti kavu. Ajmo!" – kaže ti prijatelj iz razreda.

Zvuči poznato?

Da li ćeš učiniti ono što znaš da je ispravno i otići na test iz matematike? Ili ćeš prihvatiti prijedlog i ići s njima?

Kada vršnjaci na ovaj način žele utjecati na tebe to se zove **PRITISAK VRŠNJAKA**.

To je nešto s čime se svi susreću, pa i odrasli. Međutim, popuštanje pritisku jako često dovodi do negativnih posljedica, mada u nekim situacijama pritisak vršnjaka može biti i pozitivan.

Srećom, imamo nekoliko smjernica za tebe kako se oduprijeti negativnom pritisku.



Vršnjaci utječu na tvoj život, čak i ako ne primjećuješ, već time što provodiš vrijeme s njima. Ponekad se slično oblačite, slušate istu glazbu, imate iste hobije, a što nije neobično obzirom često biramo prijatelje sličnih interesa i razmišljanja.

Općenito je u ljudskoj prirodi slušati i učiti od drugih iste dobne skupine. Učiš od njih i oni uče od tebe.



Neki od primjera pozitivnog vršnjačkog pritiska su:

- Prijatelj te nauči kako bolje pamti gradivo iz povijesti ili nekog drugog predmeta.
- Diviš se prijatelju koji je dobar sportaš i trudiš se biti mu što sličniji.
- Zainteresiraš druge za svoje hobije, preporučiš im dobru knjigu i/ili film.
- Upozoriš prijatelja na njegovo ponašanje i daš mu savjet kako da ga promijeni.

Primjeri negativnog vršnjačkog pritiska:

→ Vršnjaci te nagovaraju na markiranje satova.

→ Prijatelji s kojima izlaziš te nagovaraju da konzumiraš alkohol, probaš cigarete i drogu.

→ Prijatelj te nagovora da nešto ukradeš, budeš nepristojan i bahat prema dugima.

→ ...



Zašto popustimo tom pritisku?

- ✓ Želimo biti dio grupe.
- ✓ Želimo se uklopiti.
- ✓ Bojimo se da će nam se vršnjaci smijati i rugati, da nećemo imati prijatelja ako se ne slažemo s njima.
- ✓ Znatizeljni smo.
- ✓ Želimo probati nešto novo što drugi rade.

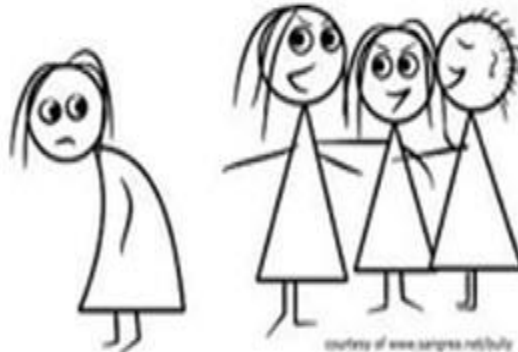
KAKO SE ODUPRIJETI PRITISKU???

✓ Razmisli

..." Protivi li se moje ponašanje mojim pravilima i uvjerenjima? Hoće li to nekoga povrijediti? Hoće li to razočarati moju obitelj ili druge osobe koje su mi važne? Je li to loše? Hoću li poslije požaliti? Bi li me povrijedilo ili uzrujalo da to meni netko radi?"

Ako odgovoriš s DA na bilo koje od ovih pitanja – onda **trebaš reći NE** onima koji te nagovaraju.

- ✓ **Ne druži se** s ljudima koji na tebe vrše pritisak → ispričaj se i makni se.
- ✓ **Ne daj se uvjeriti** od strane vršnjaka da je loše biti drugačiji.
- ✓ **Mudro biraj prijatelje** – ako se družiš s ljudima koji cijene iste vrijednosti kao i ti, vjerojatno nitko neće ni tražiti da činiš stvari koje ne želiš. Ima toliko sjajnih ljudi koji ti mogu biti odlični prijatelji, ako im pružiš priliku.



✓ Također pomaže imati prijatelja koji će također reći NE, koji će poštivati i podržavati tvoju odluku. To umanjuje snagu vršnjačkog pritiska i olakšava nepopuštanje.

✓ I ti **pomozi prijatelju** koji se teško odupire pritisku vršnjaka, stani uz njega i podrži ga.

✓ **Budi čvrst u svojoj odluci - odlučno reci NE!**

✓ Ako se osjetiš pod pritiskom **obрати se odrasloj osobi kojoj vjeruješ** (roditelju, prijatelju, školskom psihologu, razredniku).

✓ Razmisli kakvi su **tvoji stavovi** prema cigaretama, alkoholu, drogama, krađi, kriminalu i sl. tako da možeš izraziti svoje mišljenje kad te nagovaraju na nešto te vrste umjesto da podlegneš pritisku.

✓ **Osmisli izgovore** koji će ti biti način odbijanja pritiska i pomoću kojih ćeš se brže snaći u novonastalim situacijama, poput:

..."Ne, ja to ne želim!" "To je opasno!" "Takvo ponašanje mi neće donijeti ništa dobro!"

UKOLIKO I NAKON OVIH SMJERNICA IMAŠ PROBLEMA S ODUPIRANJEM VRŠNJAČKOM PRITISKU I ŽELIŠ O TOME RAZGOVARATI, JAVI SE SVOM ŠKOLSKOM PSIHOLOGU KOJI ĆE TI RADO POMOĆI!

