



W obliczu rosnącej presji rówieśniczej, z jaką borykają się nastolatki, kluczowe staje się nauczenie ich, jak skutecznie stawiać opór niepożądanym zachętom i niebezpiecznym nawykom. W tekście przedstawiono strategie, które mogą wykorzystać młodzi ludzie, by bronić swoich granic bez obawy przed odrzuceniem czy utratą przyjaciół. A w tym wieku przynależność do grupy rówieśniczej ma ogromne znaczenie.

Młodzież w wieku szkolnym często doświadcza presji rówieśniczej, aby podejmować działania, które mogą być dla nich nieodpowiednie lub szkodliwe. W takich sytuacjach mają pełne prawo, aby się temu przeciwstawić. Mogą odmówić, nie uzasadniając swojej decyzji, a nawet mogą po prostu odejść z takiej sytuacji.

Odpieranie [presji rówieśniczej](#) nie jest łatwe, szczególnie gdy nastolatki:

- Boją się odrzucenia przez innych.
- Chcą być lubiani i obawiają się utraty przyjaciół.
- Boją się, że będą wyśmiewani.
- Nie chcą zranić czyichś uczuć.
- Nie są pewni, czego tak naprawdę chcą.
- Nie wiedzą, jak wybrnąć z sytuacji.

Mimo że odpieranie presji może być trudne, młodzi mogą się tego nauczyć. Ważne jest, aby zachęcać ich do prób, nawet jeśli nie od razu odniosą sukces.

Kluczową umiejętnością jest nauczenie się mówienia „nie” i świadomość, że przede wszystkim należy zadbać o siebie. Choć nie zawsze może to wyjść perfekcyjnie za pierwszym razem, czasem może być potrzebne powtórzenie odmowy.

Jak sobie radzić z presją rówieśniczą?

Bycie asertywnym to nie tylko umiejętność mówienia „nie”, ale również sposób, w jaki to

robimy. Obejmuje to demonstrację pewności siebie poprzez wyprostowaną postawę ciała – to jest kluczowe. Ważne jest też bezpośrednie patrzenie w oczy rozmówcy, co pokazuje, że jesteśmy poważni i stanowczy. Asertywność manifestuje się także w tonie głosu: pewny i stanowczy ton najlepiej komunikuje nasze intencje. Ponadto, ważne jest szybkie i zwięzłe wyrażanie swoich uczuć, co pozwala zachować uprzejmość, jednocześnie będąc bezpośrednim. W komunikacji asertywnej nie ma też miejsca na wymówki – szczerłość w odpowiedziach jest fundamentem skutecznego odpierania presji.

Oto kilka skutecznych strategii radzenia sobie z wyraźną presją:

- Mówić „nie” stanowczo.
- Proponować alternatywy: jeśli presja dotyczy konkretnych działań, dobrze jest zasugerować inne, bezpieczniejsze sposoby spędzania czasu.
- Bronić innych: jeżeli ktoś inny jest narażony na presję, stanowczo mu pomóż.
- Odejść od sytuacji: jeśli presja staje się zbyt intensywna, najlepiej jest się wycofać.
- Znaleźć inne towarzystwo: jeśli obecne środowisko promuje negatywne zachowania, lepiej spędzać czas z osobami, które podzielają twoje wartości.
- Zachować abstynencję: niezależnie od sytuacji, pamiętaj o trzymaniu się z dala od alkoholu.

Czego unikać:

- Nie chodź na ryzykowne imprezy, na których wiesz, że alkohol będzie głównym punktem programu.
- Nie idź na imprezę nieprzygotowany: zawsze miej plan, jak odmówić alkoholu.
- Nie bój się mówić „nie”: twoje zdrowie i dobro są najważniejsze.
- Komunikuj się jasno i zrozumiale.
- Nie bądź zbyt agresywnym: stanowczość nie oznacza agresji.
- Nie zachowuj się jak wszechwiedzący: podchodź do rozmów z pokorą.

Niewyrażona presja

Niewyrażona presja to subtelna forma wpływu, która może wywodzić się od autorytetów, takich jak rodzice, starsze rodzeństwo, nauczyciele, trenerzy, a także celebryci w mediach społecznościowych czy filmach i telewizji. Również rówieśnicy – przyjaciele czy inni znajomi – mogą być źródłem takiej presji.

Aby młodzież mogła skutecznie radzić sobie z niewyrażoną presją, warto zastosować się do kilku wskazówek:

- Warto sobie uświadomić, że większość młodzieży szkolnej nie pije alkoholu.
- Zachowaj świadomość zagrożeń: pamiętaj, że picie alkoholu może być bardzo niebezpieczne, szczególnie dla młodych ludzi, których organizmy i umysły wciąż się rozwijają.
- Odejdź od sytuacji: jeśli znajdziesz się w otoczeniu, które promuje ryzykowne zachowania, najlepszym rozwiązaniem może być po prostu odejście. Przygotowanie planu na odmowę przed udaniem się na takie wydarzenia również jest pomocne.
- Znajdź alternatywne zajęcia: zamiast poddawać się presji, lepiej jest znaleźć inne formy spędzania czasu z przyjaciółmi, które nie wiążą się z ryzykownymi zachowaniami. Zaproponowanie innej formy spędzania czasu, która nie obejmuje spożywania alkoholu, może odciągnąć uwagę od picia. Na przykład: „Nie chcę pić, ale chętnie zagramy w planszówki czy pójdziemy do kina”.

Stosując te metody, młodzież może lepiej chronić siebie przed negatywnym wpływem niewyrażonej presji. Jednocześnie, wspieranie się nawzajem i bycie częścią grupy, która ma podobne wartości, może zwiększyć pewność siebie i determinację.

Źródło:

[The Right to Resist](#), NIAAA, 2023