



## Nastolatki

doświadczają presji rówieśniczej na różne sposoby, czy to przez potrzebę posiadania najnowszego smartfona, modnych ubrań czy spędzania czasu w określonych miejscach z przyjaciółmi. Presja rówieśnicza pojawia się, gdy młodzi ludzie są popychani do podjęcia pewnych decyzji – dobrych lub złych – przez ich przyjaciół czy kolegów z klasy.

Unikanie presji rówieśniczej to wyzwanie, które może sprawiać trudności wielu młodym ludziom, a przyczyny tego są głęboko zakorzenione w naturalnym ludzkim pragnieniu akceptacji i przynależności. W okresie dojrzewania, kiedy tożsamość osobista i społeczna są w intensywnym procesie kształtowania, akceptacja przez rówieśników staje się jednym z kluczowych aspektów, wpływającym na samopoczucie i decyzje młodych ludzi. Bycie lubianym i akceptowanym przez grupę rówieśniczą często przekłada się na wzrost samooceny i poczucia bezpieczeństwa.

Młodzi ludzie, dążąc do zyskania akceptacji, mogą czuć się zmuszeni do dostosowania swoich zachowań, decyzji, a nawet wartości do tych, które są popularne lub akceptowane w ich grupie. To pragnienie bycia częścią grupy może prowadzić do tego, że będą podejmować działania, które normalnie by odrzucili lub które mogą być sprzeczne z ich własnymi zasadami.

Uleganie presji rówieśniczej może sprawić, że osoby mogą czuć się: smutne, zaniepokojone, winne, słabe, jakby były popychane, rozczarowane sobą. Ale to tylko kilka przykładów.

Dlaczego młodzi ludzie ulegają presji?

Oto kilka powodów:

- Boją się odrzucenia przez innych.
- Chcą być lubiani i nie chcą stracić przyjaciół.
- Chcą wyglądać na dorosłych.

- Nie chcą być wyśmiewani.
- Nie chcą zranić czyichś uczuć.
- Nie są pewni, czego naprawdę chcą.
- Nie wiedzą, jak wyjść z trudnej sytuacji.

Strach przed odrzuceniem i izolacją społeczną jest silnym motywatorem w zachowaniach młodzieży. Odrzucenie przez grupę rówieśniczą może być postrzegane jako jedno z najgorszych doświadczeń w życiu młodego człowieka, często wiążące się z poczuciem samotności i depresją. To sprawia, że unikanie presji rówieśniczej wymaga nie tylko siły woli, ale również zdolności do stawiania czoła potencjalnym negatywnym reakcjom ze strony grupy.

W tym kontekście, wsparcie ze strony rodziców, nauczycieli i innych dorosłych może być kluczowe. Mogą oni pomóc młodym ludziom rozwijać umiejętności asertywności, uczyć ich, jak budować zdrowe relacje rówieśnicze oraz jak pielęgnować własne wartości i przekonania, nawet w obliczu presji. Udzielanie wsparcia w budowaniu silnego poczucia własnej wartości jest istotne, by młodzież mogła skutecznie radzić sobie z wyzwaniem, które niesie presja rówieśnicza.

Jednak pierwszym krokiem do stawiania czoła presji rówieśniczej jest jej rozpoznanie. Sposoby, w jakie ludzie wywierają na siebie presję, zwłaszcza w tym wieku, to między innymi:

- Obrażanie - wyzywanie lub nazywanie kogoś różnymi imionami, aby go zranić.
- Odrzucenie - wykluczanie kogoś lub grożenie zakończeniem przyjaźni czy relacji.
- Argumentacja - przekonywanie, dlaczego powinien spróbować czegoś lub dlaczego byłoby to w porządku.
- Niewyrażona presja - uczucie, że muszą zachowywać się lub ubierać w określony sposób lub robić to, co robią inni, bez wyraźnego powiedzenia tego.

Druga strona medalu

Presja rówieśnicza nie zawsze musi mieć negatywny wydźwięk. Przyjaciele mogą nawzajem zachęcać się do działań, które poprawią ich zdrowie, życie społeczne i sprawią, że będą czuli się dobrze ze swoimi decyzjami.

Oto kilka dobrych rzeczy, do których przyjaciele mogą się nawzajem zachęcać:

- Bycie szczerym.

- Unikanie alkoholu i narkotyków.
- Niepalenie i unikanie e-papierosów.
- Okazywanie życzliwości.
- Szanowanie innych.
- Ciężka praca.
- Wspólne ćwiczenia fizyczne.

Młodzi ludzie w wieku szkolnym mogą wykorzystać pozytywną presję rówieśniczą, aby pomagać sobie nawzajem w opieraniu się złej presji rówieśniczej. Małe słowo „my” ma wielką moc. Użycie takich sformułowań jak: „Nie chcemy pić”, „Nie musimy pić, aby się dobrze bawić”, „Chodźmy zrobić coś innego” może uratować przyjaciół przed negatywną presją rówieśniczą.

Źródło:

[Peer Pressure](#), NIAAA, 2023