Witajcie ☺

**Dziś słów kilka o presji rówieśniczej. Przesyłam krótkie wprowadzenie i kilka ćwiczeń. Przypominam – nie ma obowiązku odsyłania wypełnionych zadań.**

**Ważne jednak byście przemyśleli problem presji i mieli świadomość jak sobie z nią radzić.**

**Pozdrawiam, do zobaczenia ☺**

Temat: O presji rówieśniczej.

**Presja** to nacisk, natrętna namowa.

Jeśli osoby tworzące jakąś paczkę, wymuszają na was zachowanie, na które nie chcecie się zgodzić, macie do czynienia z tak zwaną **presją rówieśniczą**.

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 naprawdę chcę zrobić to, do czego jestem zachęcana/zachęcony ?

Czy odniosę korzyści z mojego wyboru ?

Czy będę bezpieczna/bezpieczny ? 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?

ASERTYWNOŚĆ – otwarte wyrażanie myśli, uczuć i przekonań, a jednoczesne nielekceważenie uczuć i poglądów rozmówcy. Ludzie zachowujący się asertywnie potrafią powiedzieć NIE bez obaw, łagodnie ale stanowczo.

Czy asertywności można się nauczyć ? Tak. Nie jest to łatwa lekcja, ale da się to zrobić !

OSWOIĆ STRES – poznanie strategii radzenia sobie ze stresem pomoże nam opanować go, zanim zawładnie nami paraliżujące poczucie niemocy.

1. Zaplanuj wysiłek fizyczny (nawet krótka dawka aktywności pomoże rozładować napięcie, zmniejszyć poziom kortyzolu (hormon stresu), zwiększa poziom endorfin (hormon szczęścia) )
2. Śpij 8 godzin dziennie.
3. Jedz zdrowo.
4. Poświęcaj czas na pasję i rozrywkę.
5. Nie przejmuj się sprawami, na które nie masz wpływu.
6. Porozmawiaj z przyjacielem.

Asertywna postawa

Jak sobie poradzisz w sytuacji, gdy:

1. Kolega namawia Cię do zapalenia papierosa ………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Koleżanka namawia Cię do przepłynięcia rzeki w niedozwolonym miejscu

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Koledzy z klasy wyśmiewają chłopca i zachęcają Cię do tego samego

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Kiedy powiesz NIE

Podkreślając odpowiednie zdania, wskaż sytuacje, w których należy zachować się asertywnie:

1. Mama prosi Cię o wyniesienie śmieci.
2. Kolega proponuje Ci obejrzenie filmu dla dorosłych.
3. Siostra chce, abyś pomógł/pomogła jej w odrabianiu lekcji.
4. Koleżanka mówi Ci, że nic się nie stanie, jeśli jutro nie pójdziecie do szkoły.
5. Wychowawczyni zwraca się do Ciebie z prośbą o uporządkowanie Sali.

Jak pokonać stres ?

Porozmawiaj z rodzicami na temat ich sposobów radzenia sobie ze stresem ☺