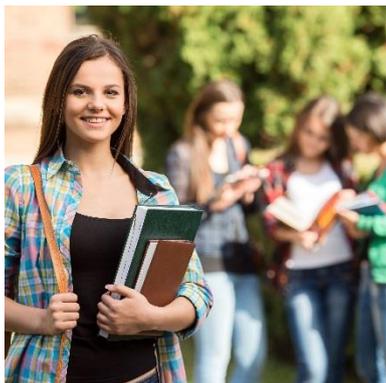


## Как не попасть под чужое влияние



Желание «быть своим» в обществе вполне естественно. А как обстоят дела с тобой? Легко ли тебе отстаивать то, что правильно и в чем ты убежден? Хотел бы ты уверенно противостоять давлению сверстников, не испытывая при этом страха и дискомфорта? Это вполне реально! Просто нужно предвидеть такое давление и заранее обдумывать свои действия. Вот четыре основных шага:

**1. Предугадай.** Неприятность часто можно предвидеть. Например, впереди стоит группа одноклассников. Все курят. Каковы шансы, что они начнут предлагать тебе сигарету? Итак, видя проблему наперед, ты либо обойдешь ее, либо подготовишься 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, сверстниками и друзьями.

**3. Решишь.** Рано или поздно всем придется выбирать. 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 точку зрения становится на удивление легко. Вслед за этим приходит чувство торжества. Не нужно читать сверстникам мораль. Часто достаточно просто, 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!»

Главное – не медлить с ответом и говорить убежденно. Ты удивишься, 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. («Да, я боюсь! Я не хочу...»)

Отразить нападение. Объясни свою точку зрения, но не вступай в спор.

Атаковать в ответ. Объясни причину своего отказа, а затем обратись к их разуму. («Умные люди, а занимаетесь глупостями!»)

Если сверстники продолжают над тобой смеяться, уходи! Чем дольше ждешь, тем сильнее давление. Даже если ты ушел, то ушел победителем. Ты не стал плясать под их дудку!

Некоторые могут подтрунивать над тобой, говоря, что у тебя нет своей головы. Зачем же тебе становиться марионеткой в руках сверстников? Отстаивай то, что правильно и в чем ты убежден!

Полностью избежать влияния сверстников невозможно. Но ты можешь держаться своих убеждений, говорить о них и контролировать ситуацию. Выбор за тобой!

**Не бойся выглядеть недостаточно умным!**

**Не бойся выглядеть недостаточно смелым!**

**Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!**

**Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!**

**Бойся стать жертвой манипуляторов и превратиться в марионетку!**

**Будь самим собой!**