**ПАМЯТКА**

**«Осознанное решение или как противостоять давлению»**

**Что такое давление сверстников?**

Это когда ваши сверстники пытаются оказывать влияние на то, как вы думаете или действуете.

Почему я должен знать об этом?

Потому, что: В течение подросткового периода тебе придется принимать много важных решений. Давление сверстников может затруднить принятие этих решений или подтолкнуть к неправильному решению.

**!!! 4-шаговая техника сопротивления «давлению сверстников»**

 1. РАЗБЕРИСЬ В СИТУАЦИИ

\* Где ты

\* С кем ты

\* Что они делают

\* Как они ведут себя

\* Как ты относишься к тому, что происходит

Нервничать в стрессовой ситуации – это нормально. Тревога, которая у тебя возникает – это предупреждение твоего организма о том, что с тобой может случиться беда.

Доверяйте своим органам чувств (тому, что видите и слышите).

Твои глаза и уши обычно правильно говорят тебе, что происходит. Доверяй им. Когда определишь, что происходит, спроси себя:

Будут ли они заставлять меня делать что-то, чего я не хочу делать?

 2. ПОДУМАЙ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

\* Как ты будешь относиться к себе завтра? Будешь ли ты завтра считать, что принял сегодня правильное решение?

\* Может ли это привести к проблемам с друзьями? Родителями? Учителями? Милицией?

\* Может ли это нанести вред твоему здоровью?

\* Будут ли твои близкие, которые любят тебя, разочарованы твоим сегодняшним решением?

\* Какие могут быть положительные последствия твоего решения?

\* Каких последствий больше?

3. ПРИМИ СВОЕ РЕШЕНИЕ

Это означает решить, что хорошо для тебя. Обоснуй свое решение:

1) Возможными последствиями

\* Перевешивают ли положительные последствия отрицательные?

\* Не надейся на то, что с тобой ничего не случится. За все надо отвечать, за все надо платить

\* Что бы ты ни решил(ла), ты должен быть готов к любым последствиям

2)Влиянием твоих поступков на твое отношение к самому себе.

Твое решение может оказать влияние и на других людей – твоих родителей, братьев, сестер, друзей и т.д. Но оно обязательно повлияет на тебя и твое отношение к себе!

4. СООБЩИ ДРУГИМ О ТВОЕМ РЕШЕНИИ

Это может оказаться нелегко, но облегчит тебе достижение цели – отстоять свое решение.

Выгляди и действуй уверенно – даже, если ты нервничаешь или напуган

\* Стой или иди прямо

\* Не прячь глаза

\* Говори ясно и по делу, обычным голосом

**Вот, что ты можешь произнести, когда решил сказать «нет» давлению сверстников:**

\* Нет, спасибо

\* Мне это неинтересно

\* У меня другие планы

\* Мне это не нравится

\* Меня от этого тошнит

\* У меня есть мысль получше

\* Я уже пробовал, мне не понравилось

\* Я решил этим больше не заниматься.

**Если на тебя продолжают оказывать давление, ты можешь сказать:**

\* Нет, больше меня не уговаривайте

\* Я уже сказал «нет». Почему вы продолжаете уговаривать меня?

\* Мне нужно уйти. И потом просто уйти.

.