

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

Υπάρχουν φορές που οι φίλοι σου προσπαθούν να σε πείσουν να κάνεις το ένα ή το άλλο πράγμα. Εσύ, πιθανόν, δε θέλεις να κάνεις αυτό που σου λένε, αλλά δυσκολεύεσαι να αντιμετωπίσεις την κατάσταση. Ίσως οι παρακάτω συμβουλές σου φανούν χρήσιμες.

Πριν εξετάσεις αυτές τις συμβουλές είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι για να αντισταθείς επιτυχώς στην πίεση θα πρέπει να θέλεις να αντισταθείς και να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θέλεις να κάνεις.

Συμβουλή 1

Κράτησε τη θέση σου, κάνε υπομονή, περίμενε λιγάκι. Αυτοί που ασκούν την πίεση θα καταλάβουν και θα υποχωρήσουν. Ίσως και ν' αρχίσουν να παίρνουν στα σοβαρά τη θέση σου. Όλοι αναγνωρίζουμε το θάρρος όταν και όπου το συναντούμε.

Συμβουλή 2

Μην κατεβάζεις το κεφάλι, να είσαι περήφανος για τη θέση σου. Είναι πολύ δύσκολο να υπομένει κανείς την πίεση, γι' αυτό να νιώθεις περήφανος που έχεις το θάρρος να διεκδικείς το δικαίωμά σου να αποφασίσεις ο ίδιος για το τι θα κάνεις.

Συμβουλή 3

Προσπάθησε να σκεφτείς ό,τι ξέρεις και έχεις μάθει για την αντιμετώπιση βρισιάς, πειράγματος, απόρριψης ή απομόνωσης. Να θυμάσαι ότι δεν είσαι ούτε ο πρώτος ούτε ο τελευταίος που οι φίλοι τον φέρνουν σε δύσκολη θέση.

Συμβουλή 4

Αν οι συγκεκριμένοι φίλοι που σε πιέζουν πραγματικά δε σου αφήνουν περιθώρια ανεξάρτητης συμπεριφοράς, θα πρέπει να σκεφτείς σοβαρά να βρεις μία νέα παρέα που θα δείχνει περισσότερο σεβασμό στις αποφάσεις σου.