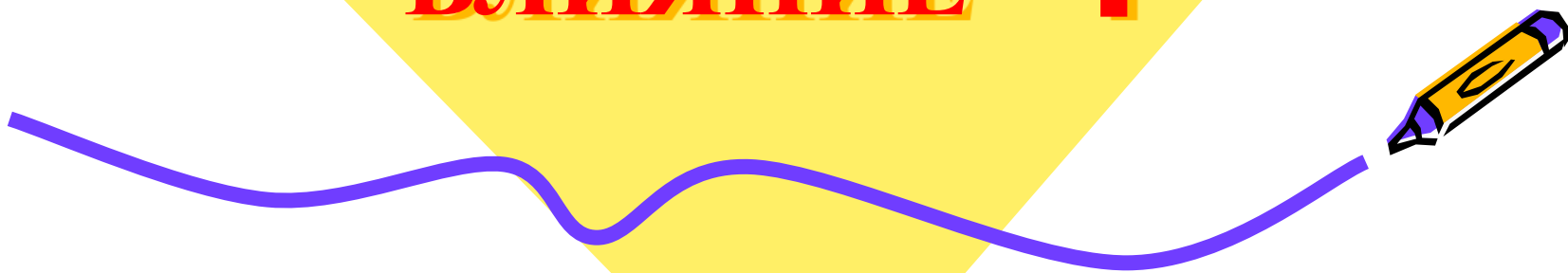




**КАК НЕ ПОПАСТЬ  
ПОД ДУРНОЕ  
ВЛИЯНИЕ ?**



Желание «быть своим» в обществе вполне естественно. И общество этим пользуется. Как ты думаешь, почему друзья-приятели хотят вовлечь тебя в нечто неприятное? Почему они сами этим занимаются? Потому что сами все взвесили и сделали сознательный выбор? Скорее всего, нет. Они поддались стадному чувству. Желая быть «своими», они позволяют сверстникам формировать их взгляды.

А ты? Хватает ли у тебя смелости твердо держаться своих убеждений?



**«Кто ходит с мудрыми, станет  
мудрым, а кто имеет дело с  
глупыми, пострадает»**

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?

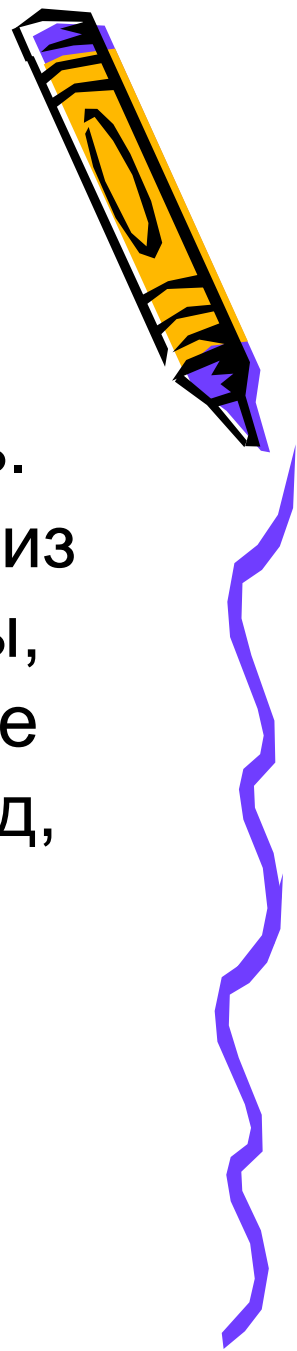
*Это вполне реально!*

Просто нужно предвидеть такое давление и  
заранее обдумать свои действия. Вот  
четыре основных шага.



# 1. Предугадай

Неприятность часто можно предвидеть. Например, впереди стоит группа ребят из твоей школы. Все курят. Каковы шансы, что они что они начнут предлагать тебе сигарету? Итак, видя проблему наперед, ты либо обойдешь ее, либо пригодишься ее преодолеть.



## 2. Обдумай

Спроси себя:

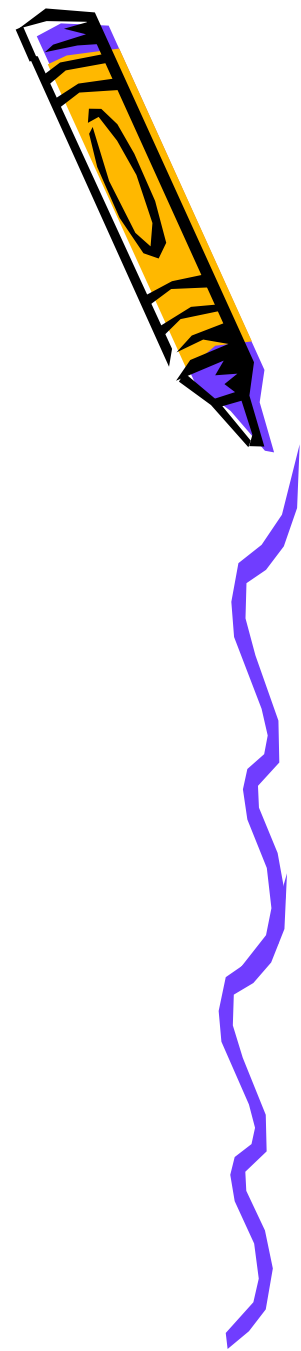
*«Если я последую за большинством сейчас, каково мне будет потом?»*

Конечно, ребята разок -другой одобрительно похлопают тебя по плечу, но как ты будешь впоследствии общаться с родителями и учителями? Готов ли ты пожертвовать расположением родителей и учителей ради признания сверстников, причем далеко не лучшей ее части?



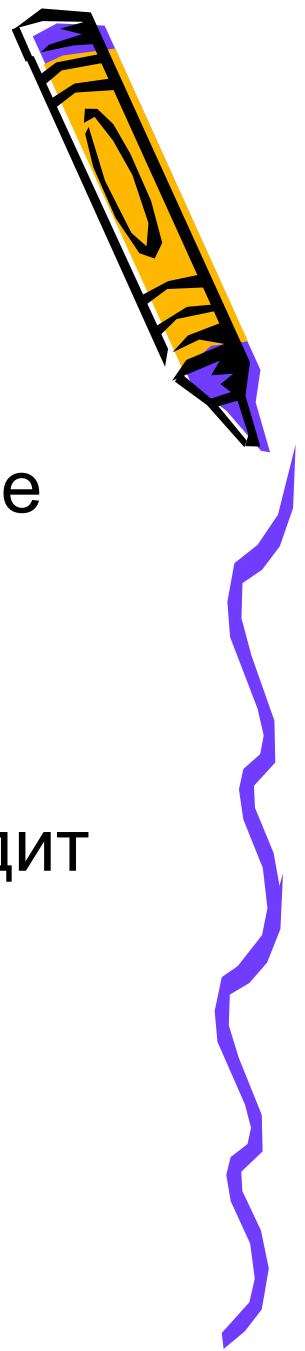
## 3. Решись

Рано или поздно тебе придется делать выбор. 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 свою точку зрения 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 увидишь, как быстро от тебя отстанут!

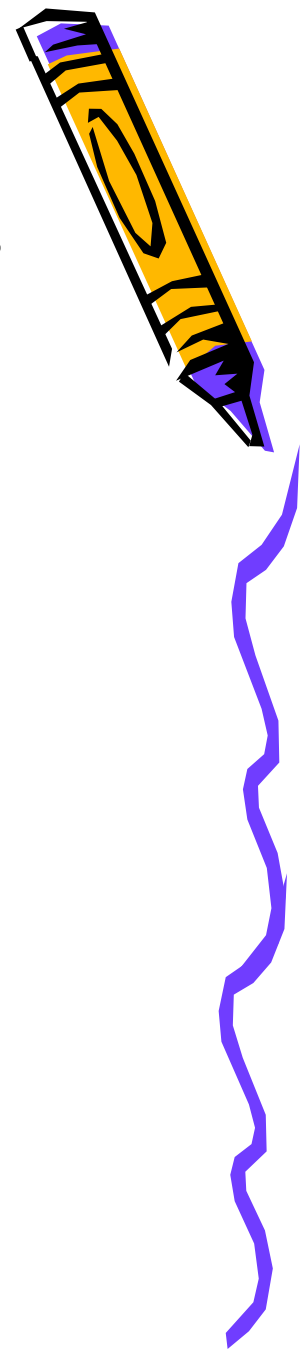
Но что, если они начнут насмехаться:

«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!»*



# Мои действия в условиях прессинга



## 1. предугадай



К чему меня будут склонять?  
Где это может произойти?

*Закурить.  
В школьном дворе.*

## 2. обдумай



*Что, если я поддамся?  
Я огорчу родителей и учителей. Меня будет мучить совесть. В следующий раз отказаться будет труднее.*

*Что, если я откажусь?  
Возможно, меня будут дразнить и обзывать. Зато мною будут довольны родители и я стану морально сильнее.*



# Мои действия в условиях прессинга

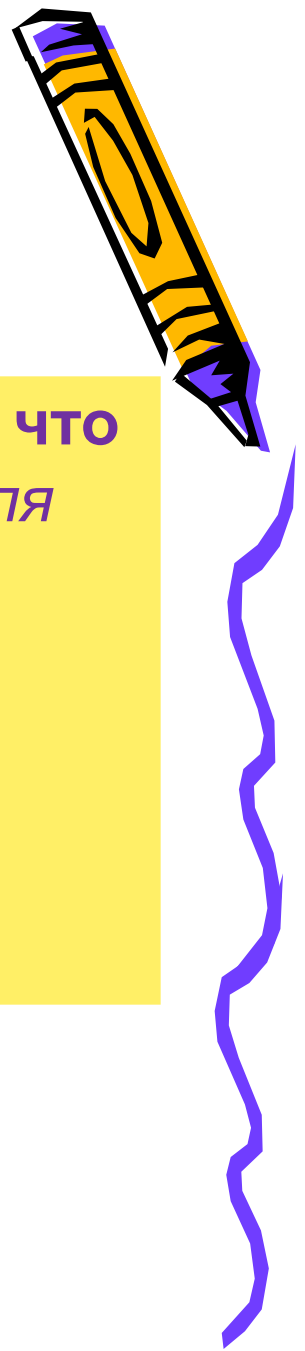
## 3. решишь

Если я поддамся, значит, Я плохо подготовился к тому, чтобы противостоять дурному влиянию. Мнение сверстников для меня дороже, чем мнение моих родителей.

Я откажусь, потому что курение опасно для моего здоровья!

## 4. действуй

**Я откажусь и уйду!**



# Если мне говорят: «На, затянись. Или ты боишься?»

В ответ на насмешки я могу

Принять их	Отразить их	Атаковать
«Да, я боюсь! Не хочу умереть от рака легких».	«Можешь не переводить на меня сигарету»	«Нет, спасибо. Умные люди, а занимаетесь глупостями!»





## Примечание:

Если сверстники продолжают над тобой смеяться, ***уйди!***

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.

Но это совсем не так! Отстаивай то, что  
правильно и в чем ты убежден!

Полностью избежать влияние сверстников  
невозможно. Но ты можешь держаться  
своих убеждений, говорить о них и  
контролировать ситуацию.

**Выбор за тобой!**



# Знаешь ли ты...

Мало кто из одноклассников будет поддерживать с тобой связь уже через год после окончания школы. Многие даже не вспомнят, как тебя зовут. Но твои родные всегда будут заинтересованы в твоём благополучии!

