

Moi drodzy dzisiaj trochę „O presji rówieśniczej”.

Czym jest presja grupy?

Presja grupy to:

- przymus, nacisk wywierany na rówieśników w konkretnym celu,
- oczekiwanie, że zachowasz się w określony sposób.
- Presja jest niewidoczną siłą, której ulegamy w obawie przed wyśmianiem lub odrzuceniem.

Co to jest asertywność ?

Asertywność to:

- umiejętność otwartego i jednoznacznego wyrażania swych potrzeb, uczuć i opinii,
- posiadanie własnego zdania i wyrażania go w taki sposób, aby nie ranić innych,
- obrona własnych praw bez okazywania agresji,
- szuka mówienia NIE.

Co to jest stres?

Stres to:

- reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z daną sytuacją.

Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem:

- Zaplanuj wysiłek fizyczny.
- Śpij 8 godzin dziennie.
- Jedz zdrowo.
- Poświęć czas na zainteresowania i rozrywki.
- Nie przejmuj się sprawami, na które nie masz wpływu.
- Porozmawiaj z przyjacielem.

Zastanów się

Jak poradzisz sobie w sytuacji, gdy:

1. Kolega namawia cię do zapalenia papierosa.
.....
2. Koleżanka proponuje ci przepłynięcie rzeki w niestrzeżonym miejscu.
.....
3. Koledzy z klasy wyśmiewają małego, nieśmiałego chłopca i zachęcają cię do tego samego.
.....

Mam nadzieję, że asertywnie podeszliście do odpowiedzi.

W wolnej chwili możecie obejrzeć sobie film „Miłość czy przyjaźń”

<https://www.youtube.com/watch?v=jVO2kYxrW-8>

Miłego weekendu!