

Jak umiejętnie odmawiać! Jak radzić sobie z presją otoczenia? Nauczyciele, rodzice, środowisko rówieśnicze - istotne grupy wpływu?

- mgr Sawrina Stopyra
- Kraków 28.10.2014r.

• **Asertywność**

Niezwykle przydatna umiejętność w radzeniu
sobie z presją otoczenia

Jeżeli ktoś będzie próbował nakłonić Cię do zrobienia
rzeczy, której nie chcesz robić, możesz zareagować na trzy
sposoby:

- **Agresywnie**: bądź zły i obraź osobę, która próbuje Cię
do czegoś nakłonić.
- **Pasywnie**: poddaj się namowom.
- **Asertywnie**: w zdecydowany sposób powiedz, że nie
chcesz tego robić, staraj się jednak nikogo nie urazić.



- **Na czym polega presja otoczenia?**
- **Otoczenie:** osoby w tym samym lub podobnym wieku, co my
- **Presja:** nacisk lub przymus
- **Presja otoczenia:** siła, z jaką nasze otoczenie zmusza nas do postępowania w określony sposób.



- Presja otoczenia

Presji otoczenia doświadczamy wszyscy,
kiedy nasi przyjaciele w pewien
sposób sprawiają nam przykrość, ponieważ
robimy rzeczy, których
chcemy my, a nie inni.



Jak rozpoznać presję otoczenia?

Presja otoczenia może przyjmować różne formy, tj.:

- robienie na złość;
- szydercze spojrzenia;
- komentarze;
- rozmawianie wyłącznie z osobami, które mają pewne rzeczy lub zachowują się w określony sposób (są „częścią” grupy);
- dokuczanie;
- rozmowy o tym, co jest ‘fajne’.



Do czego może zmusić nas presja otoczenia?

Presja otoczenia może zmusić nas do robienia rzeczy, na które nie mamy ochoty, tj.:

- Palenie papierosów.
- Wydawanie pieniędzy na rzeczy, których właściwie nie potrzebujemy.
- Picie alkoholu.
- Branie narkotyków.
- Związek z chłopakiem lub dziewczyną nawet jeśli do tej osoby nie czujemy szczególnej sympatii.
- Łamanie zasad i ryzykowanie
- Dokuczanie i złe traktowanie ludzi.
- Zaniebywanie obowiązków i lekceważenie nauki w szkole.
- Nieposłuszeństwo wobec starszych.
- Robienie rzeczy niebezpiecznych.
- Przesadne zwracanie uwagi na wygląd.
- Uprawianie seksu.
- I wiele innych rzeczy... .



- Dlaczego presja otoczenia zmusza nas do robienia takich rzeczy?
- Większość z nas chce przynależć do grupy – szczególnie kiedy
- jesteśmy nastolatkami.

- Zrozumiałym jest, że boimy się, że możemy zostać wyśmiani
- lub nieakceptowani z powodu naszego postępowania
- lub nie robienia pewnych rzeczy.

- Bycie ‘fajnym’ jest jednym ze sposobów mających uchronić nas
- przed dokuczaniem przez innych.
-
- Niestety, wiele rzeczy postrzeganych jako ‘fajne’, niekoniecznie
- muszą być dla nas dobre lub interesujące.

- Jest to problem nurtujący nastolatków od pokoleń z
- pewnością wasi rodzice lub opiekunowie, prawdopodobnie pod wpływem
- presji otoczenia, robili rzeczy, które nie spotykały się z aprobatą ich
- rodziców!

- Jak nie ulec presji otoczenia?

Zdecydowanie najlepszą ochroną przed wpływem otoczenia jest poczucie własnej wartości. Osoba posiadająca duże poczucie własnej wartości jest pewna swych możliwości. Pewność ta pozwala jej żyć w zgodzie z sobą i robić tylko takie rzeczy, na które sama ma ochotę – ochotę, a nie potrzebę motywowaną opinią otoczenia! Osoba taka jest często szanowana za swą wewnętrzną siłę, a jeśli znajdą się ludzie, którzy nie potrafią uznać jej wartości, ta właśnie siła pozwoli jej zmierzyć się z otoczeniem i przeciwstawić się jego presji.



- **Skąd bierze się poczucie własnej wartości?**

Osoby z dużym poczuciem własnej wartości to najczęściej optymiści, gotowi do działania, pełni entuzjazmu – to osoby stosujące słowa pochwały, a nie krytyki, ignorujące przykre komentarze, skupiając się na swoich mocnych stronach. Praca nad poczuciem własnej wartości zaczyna się od pozytywnego myślenia – doceniaj innych, staraj się nie marudzić i nie bój się zaangażowania – to naprawdę działa! Jeżeli ktoś Cię wyśmiej – pamiętaj, że to nie Twój problem! Powtarzaj sobie, że jesteś wspaniałą/a!

- **Jednym z takich sposobów radzenia sobie z presją otoczenia jest nauczenie się i stosowanie tak zwanej postawy asertywnej.**
- Asertywne zachowania w kontakcie z innymi to takie, które pozwala wyrażać siebie w sposób pełny (powiedzieć to co chcemy, wyrazić swoją opinię, powiedzieć o swoich emocjach), ale jednocześnie spełnia dwa ważne warunki: nie rani innych (np. poprzez krzyk, ocenę, atak) oraz pozwala być w zgodzie ze swoimi potrzebami (nie wycofywanie się, milczenie, tylko rozmowa).
- Istotą zachowania asertywnego jest równoprawne traktowanie rozmówców jako partnerów. Przyjmujemy postawę: ja jestem w porządku i mam prawo myśleć tak jak myślę i on/ona jest w porządku i ma prawo myśleć inaczej niż ja, nawet jeśli mi się to nie podoba.



Są dwie zasady reakcji asertywnej:

- mówienie od siebie – o swoich odczuciach, opiniach, wrażeniach, zamiast oceniania i wydawania sądów o rozmówcy,
- przyjęcie postawy: ja mam swoją opinie i ty masz prawo też mieć opinię.

Krytyczna opinia to jedna z możliwych opinii na mój temat, a nie wyrok

- Tworzenie społecznej wspólnoty jest dla dzieci ogromnie atrakcyjne skoro, jak pisze Stefan Baley /1964, s.197/ - „dążność do grupowania się, potrzeba należenia do jakiegoś zespołu osiąga w wieku powyżej dziewięciu lat swoje maksimum na przestrzeni całego życia ludzkiego.” Przynależność do grupy rówieśniczej, aktywne dążenie do kontaktu z rówieśnikami świadczy o dojrzałości społeczno-emocjonalnej dziecka w tym wieku.

- Rolę grupy w okresie dorastania podkreśla D. Ekiert-Grabowska / 1982, s. 43 „przyjaźń jest niezmiernie ważna. Jednostka żyje życiem grupy. To, co postanawia grupa rówieśników jest dla dziecka prawem. Jego ubiór, fryzura, język, zainteresowania są pod władzą i kierunkiem grupy. On lub ona zrobi niemal wszystko, by zyskać uznanie w grupie”.



- Rówieśnicy wywierają na dziecko wpływ wyrównujący i normalizujący. Rówieśnicy potrafią pobudzić dziecko mało aktywne do większego zaangażowania się w podejmowane działania, ale też stłumić nadmiernie wybujałą wyobraźnię kolegi.



- Grupa rówieśnicza bardziej akceptuje dziecko niż dorośli, w większym stopniu akceptuje swoich członków niż dorosłe otoczenie. Najpiękniej pisał o tym Janusz Korczak /1998,s.21/, kiedy mówił, że świat dorosłych nie rozumie, a nawet nie chce zrozumieć, ani tolerować przeżyć dziecka, jego pomysłów, jego indywidualności.
- Dziecko dąży, więc do towarzystwa rówieśniczego, dlatego, że tam właśnie najczęściej uzyskuje to, czego najbardziej potrzebuje: akceptuje siebie takiego, jakim jest. Grupa rówieśnicza to ucieczka ze świata dorosłych, podejmowana nieświadomie w poszukiwaniu lepszych warunków rozwoju, w dążeniu do komfortu psychicznego.

- Grupa rówieśnicza zapewnia możliwość uczenia się ról społecznych. Organizowane przez dzieci zabawy „na temat” dostarczają im okazji do ćwiczenia różnych zachowań społecznych, przypisanych pełnionej przez nie w zabawie roli. Wśród kolegów mogą najlepiej wypróbować swoje wyobrażenia o tym, jak należy zachować się, wypełniając jakąś społeczną funkcję



- Grupa rówieśnicza jest ważnym źródłem informacji. Jest rzeczą oczywistą, a jednocześnie dla dzieci niezwykle atrakcyjną, że w grupie rówieśniczej można zdobyć wiadomości, które zwykle nie są przekazywane przez rodziców ani przez nauczycieli.

- Grupa rówieśnicza sprzyja rozwojowi procesów identyfikacji. Więzy nawiązane podczas wspólnych zabaw i w miarę upływu czasu coraz bardziej utrwalane, prowadzą w rezultacie do tego, że dziecko coraz częściej zamiast „ja” stosuje zaimek „my”. Ja to oni, oni to ja, a więc nasza grupa, nasza klasa. Dziecko staje się w ten sposób rzeczywistym członkiem grupy.



- Wyniki licznych badań dowodzą, że pozycję społeczną w nieformalnej strukturze klasowej zdobywa jednostka dzięki swym cechom osobowościowym i postawie, jaką ona przyjmuje w relacjach z innymi członkami grupy.
- „Znawcy tego problemu podkreślają, iż poziom akceptacji ucznia w zespole klasowym zależy od predyspozycji osobistych, jak np.: postępy w nauce, koleżeństwo, poziom rozwoju umysłowego, aktywność pozalekcyjna; oraz od warunków poza indywidualnych: statusu społeczno – ekonomicznego rodziców, klimatu wychowawczego rodziny, wykształcenia rodziców, liczby rodzeństwa”
W. Sikorski, 2000, s. 8 /.

- Doniosłym czynnikiem warunkującym pozycję społeczną dziecka w grupie rówieśniczej jest również sytuacja rodzinna dziecka, a zwłaszcza więź emocjonalna z rodzicami. „Otoczenie dziecka życzliwością, serdecznością i czułością dostarcza mu dodatnich doświadczeń społecznych. Dziecko uczy się spostrzegać ludzi jako źródło pozytywnych przeżyć, jako podstawę bezpieczeństwa. Dzięki temu kształtuje się jego życzliwe nastawienie względem ludzi z szerszego otoczenia społecznego”
- / M. Sendyk, 2001, s. 56 /. Tak, więc dziecko kochane i akceptowane w domu łatwo nawiązuje kontakty i uzyskuje akceptację osób z szerszego kręgu poza rodzinnego np. grupy rówieśniczej.

- Rodzina jest szkołą życia społecznego, terenem zdobywania umiejętności w zakresie nawiązywania kontaktów z innymi. Jednocześnie dostarcza wzory stosunków międzyludzkich. Sposób odnoszenie się do otoczenia w społecznych kontaktach dziecka, jest wiernym odzwierciedleniem wzorów dostarczanych przez ich rodziców /S. Mika, 1998, s.134/. Dziecko przyjmuje od rodziców także pewien system norm postępowania, a więc świadomość, jakie cechy są dobre i oczekiwane a jakie złe i niepożądane. W warunkach życia rodzinnego dziecko może zostać wdrożone do przestrzegania bardzo różnorodnych norm, zarówno wartościowych jak i bezwartościowych. Wiele norm, które wdraża rodzina, ma charakter społeczny, np. normy pomagania innym, uprzejmości, okazywania współczucia w bólu.

- Rodzina jest tym środowiskiem wychowawczym, „w którym dziecko powinno uczyć się pięknej, a zarazem trudnej sztuki życia wśród innych i dla innych” / H. Muszyński, 1971, s.106, 187/. Natomiast rodzice, podkreśla H. Muszyński /1971/ „ dążąc do tego, aby świat był lepszy dla ich dzieci winni uczyć wszystkiego, aby i one były lepsze dla świata.”

