**Как помочь подростку противостоять давлению**

**Цель:** познакомить с особенностями давление со стороны сверстников, отработать техники противостоянию.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 6-ых классов.

**Дополнительные материалы:** проигрывание техник противостоянию давления.

**Ход беседы:**

Подростковый возраст — время активного самопознания и самоутверждения, изучения социальных законов и поиск близких по духу и интересам людей. Одной из наиболее значимых и важных ценностей в этот период жизни становиться чувство принадлежности к какой-либо группе, стремление найти «своих». В одном случае процесс «группирования» связан с положительным опытом, в другом подросток попадает под групповое влияние и «растворяется» в общепринятых нормах и ценностях.

В отношении к группе каждый человек проявляет определенную степень конформного поведения. Конформность означает податливость человека реальному или воображаемому давлению группы и проявляется в изменении поведения под влиянием большинства в ущерб собственным интересам.

Еще в середине 50-х годов 20 века был проведен эксперимент, ошеломивший самих ученых. Участникам эксперимента предлагалось определить, какая из трех линий длиннее. Ответ, казалось, был очевиден. Но подставная группа навязывала ошибочное мнение, и в 75% случаев люди отказывались от собственного мнения в пользу мнения большинства.

Давление сверстников – это серьезная проблема в детском и подростковом возрасте. Детей могут подтолкнуть к употреблению наркотиков или алкоголя, курению, дружбе с нехорошими людьми и даже к изменению внешнего вида или характера. Вы можете сделать многое, чтобы избежать или справиться с давлением сверстников.

**Почему оказывают давление или на кого могут оказывать давление?**

Дети бывают разные, однако есть ряд качеств у ребенка, которые в большей степени могут поддаться на давление со стороны другого и привести к серьезным последствиям. В данную категорию могут попасть следующие подростки:

Имеют нестандартную внешность, дефект речи, какие-либо физические недостатки (ребенок стремиться всем понравиться, поэтому может согласить на любые вещи, в замен на принятие его внешности);

* Ведет другой образ жизни, не разделяет увлечений, интересы общей массы.
* Тихий и бесконфликтный, не может постоять за себя.
* Двоечник или отличник («ботан»): первых не терпят в младших классах, вторых — в средних и старших.

**Семейные ценности залог противостоянию давления:**

Наши ценности — это то, во что мы верим с детства. Стандар­ты поведения, обычно воспитываемые семьей, кажутся нам са­мыми правильными и важными. Даже маленькие дети легко ус­ваивают, что правильно и что неправильно, и принимают решения, основанные на семейных ценностях. Поэтому строгая система ценностей может помочь детям отказаться от курения и употреб­ления алкоголя.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует еди­ных стандартов воспитания, предупреждающих употребление та­бака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Ниже приведены примеры семейных ценностей, которые относятся не только к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков деть­ми и подростками, а также к формированию умения отстаивать свою позицию, не поддаваясь давлению со стороны окружающих:

* наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
* признание ценности своей свободы, ценности принятия собственных решений; при этом стремление быть «как все», «следовать за толпой» не является ценностью и стандартом поведения;
* уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни;
* убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Каких из перечисленных выше или подобных ценностей вы придерживаетесь, не столь уж важно. Главное, чтобы у вашего ребенка были здоровые стандарты поведения и ценности, кото­рые он считает правильными и важными. В случае, когда на него станут давить, предлагая или даже заставляя курить, пить алко­голь или пробовать наркотики, семейные ценности помогут со­хранить контроль за своими поступками и остаться здоровым.

**Для того, чтобы уметь противостоять давлению со стороны окружающих существует несколько простых техник, которые можно использовать в разном возрасте. *(Проиграйте с родителями предложенные техники, предложите родителям обучить своих детей данным приемам):***

|  |  |
| --- | --- |
| **Техника «Бумеранг»**.  Смысл ее заключается в том, чтобы вернуть обвинение обратно тому, кто выдвигает его в наш адрес. | Например,  — Ну что, тебе слабо выкурить сигарету?  — А тебе слабо бросить курить?  **Ситуации для родителей:**  **- Тебе что, трудно задержаться на прогулке?**  **- тебе слабо на крышу гаража залезть?** |
| **Техника «Я намного хуже».**  Умение легко и, главное, смешно говорить о своих недостатках нейтрализует манипуляцию и обезоруживает нападающего. | Например,  — А я думал, что ты настоящий мужик...  — Да, куда мне, обычный парень, даже матом не ругаюсь.  **Ситуации для родителей:**  **- Да ты маменькин сынок!**  **- Да ты просто слабак!** |
| **Техника «Лучше так, чем эдак...»**  **Для пользование этой техникой необходимо подумать, какие есть отрицательные последствия и озвучить их тому про проявляет настойчивость.** | Например,  — Что, мамка не разрешает?  — Лучше я мамку послушаю, чем с тобой здоровье буду портить.  **Ситуации для родителей:**  **- Ты что правила все соблюдаешь?**  **- Да ты, все делаешь как мама скажет!** |

**Что такое навыки противостояния давлению сверстников?**

Навыки противостояния давлению сверстников — это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя **и** наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил, приведенных ниже.

**Правило 1.** Научите своего ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий для разговора момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Вспомните о людях, кото­рых он любит, и спросите, что делает этих людей уникальными индивидуумами. Спросите, что ребенку нравится в своей собствен­ной индивидуальности, добавьте к его описанию побольше его хороших черт, которые он сам не назовет.

**Правило 2.** Обсудите вместе с ребенком понятие дружбы. По­просите его составить описание настоящего друга: «друг - это...» и «друг - это не...». Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характерис­тик в ваших описаниях, и выясните, кто же такой настоящий друг.

**Правило 3.** Научите ребенка говорить людям «нет». Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Это хорошие черты в большинстве ситуаций. Однако они недостаточны для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы ска­зать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необ­ходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде все­го, - предложение табака, алкоголя и наркотиков.

**Правило 4.** Ознакомьтесь с фактической информацией об упот­реблении алкоголя и наркотиков молодежью. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попада­ния в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не пойдет играть к своим друзьям, если дома нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, кото­рые проводятся без присмотра взрослых.

**Правило 5.** Используйте давление сверстников в свою пользу. Ведь давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Например, дети иподростки положитель­но влияют друг на друга в хороших школах, детско-подростковых клубах по интересам, секциях, молодежных группах. Не столь важно, какую из школ или секций ребенок выберет. Главное, чтобы дети в ней придерживались здоровых стандартов поведения и под­держивали положительные ценности друг друга.