



Κατανοώντας την Επιρροή των Συνομηλίκων

(Δραστηριότητα για παιδιά 12 ετών)

Ακολουθούν μελέτες περίπτωσης. Σκέψου τι θα έκανες αν ήσουν στη θέση αυτού του παιδιού. Αφού σκεφτείς, μπορείς να διαβάσεις κάποιες προτάσεις αντιμετώπισης στην 2η σελίδα.

*1. Στο διάλειμμα, οι συμμαθητές σου καπνίζουν αν και δεν επιτρέπεται στο σχολείο. Έχετε καθίσει στο πίσω μέρος της αυλής όπου δεν έρχονται συχνά οι καθηγητές σας για επίβλεψη. Εσύ δεν θες να καπνίσεις αλλά οι συμμαθητές σου σε πιέζουν. **Τι κάνεις;***

Σε μια τέτοια κατάσταση, είναι σημαντικό να προστατεύσεις τη δική σου υγεία και να ακολουθήσεις τις αρχές και τους κανονισμούς του σχολείου. Αντιμετωπίζεις μια δύσκολη κατάσταση όπου οι συμμαθητές σου πιέζουν να καπνίσεις, αλλά μπορείς να ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα:

- Είναι σημαντικό να εμπιστευτείς τον εαυτό σου και τις αποφάσεις που έχεις πάρει για την υγεία σου. Κατανόησε ότι η αρνητική πίεση από τους συμμαθητές σου δεν πρέπει να επηρεάσει την επιλογή σου.



- Επικοινωνήσε με τους συμμαθητές σου και εξήγησε τους τα όρια σου και την επιλογή σου να μην καπνίζεις. Μπορείς να αναφέρεις ότι το γεγονός ότι δεν καπνίζεις, δεν πιστεύεις ότι είναι αρκετό για να μην κάνετε παρέα.
- Αν οι πιέσεις συνεχίσουν, είναι σημαντικό να ζητήσεις βοήθεια από ενήλικο που εμπιστεύεσαι, όπως γονέα ή εκπαιδευτικό.
- Προσπάθησε να περιβάλλεσαι από φίλους που σέβονται τις αποφάσεις σου και μοιράζονται τις ίδιες αξίες με εσένα. Η υποστήριξη από τους φίλους σου μπορεί να καθιστά πιο εύκολη την αντιμετώπιση της πίεσης από τους άλλους.
- Να θυμάσαι ότι είναι σημαντικό να προστατεύσεις την υγεία σου και να μην αναγκάζεσαι να κάνεις κάτι που δεν θες. Με τη σωστή επικοινωνία και την υποστήριξη από τους ενήλικες και τους φίλους σου, μπορείς να αντιμετωπίσεις αυτήν την κατάσταση με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα.



2. Είναι τα γενέθλια μιας φίλης σου και έχετε μαζευτεί μεγάλη παρέα και κάθεστε στο πάρκο έξω από το σχολείο σας Σάββατο βράδυ. Οι φίλες σου έχουν φέρει πολλά μπουκάλια με αλκοόλ, μπίρα, κρασί, βότκα. Εσύ πίνεις ένα κουτάκι μπίρας αλλά δε θέλεις παραπάνω. Η κολλητή σου σε πιέζει να δοκιμάσεις βότκα και σου λέει ότι είσαι ξενέρωτη που πίνεις μπίρα. **Τι κάνεις;**

Στην παραπάνω κατάσταση, μπορείς να αντιδράσεις με τρόπους που θα επικεντρώνονται στην επικοινωνία και την αποφασιστικότητα. Μπορείς να ακολουθήσεις τα παρακάτω βήματα αν θεωρείς ότι σου ταιριάζουν:

- Επικοινωνήσε με την κολλητή σου. Μπορείς να εξηγήσεις ότι δεν θες να πεις παραπάνω αλκοόλ και ότι αυτή είναι η απόφαση σου. Π.χ., «Καταλαβαίνω ότι θέλεις να δοκιμάσω βότκα, αλλά δεν επιθυμώ να πιω περισσότερο αλκοόλ από αυτό που πίνω. Είμαι άνετη με την επιλογή μου για τη μπίρα και δεν νιώθω ότι είμαι ξενέρωτη. Είναι σημαντικό για μένα να μην πίνω και να βάζω τα όρια μου. Σε παρακαλώ, μην με πιέζεις.»



- Μπορείς να εκφράσεις την αντίθεση σου με σεβασμό π.χ., «Σε ευχαριστώ που μου προτείνεις, αλλά πραγματικά δεν θέλω να δοκιμάσω. Είμαι ευχαριστημένη με τη μπύρα που έχω και θα ήθελα να την απολαύσω χωρίς να με πιέζεις»
- Μίλησε με αυτοπεποίθηση και θέσε τα όρια σου με σαφήνεια π.χ., «Γνωρίζω ότι κάποιοι προτιμούν πιο δυνατά ποτά, αλλά για μένα η μπύρα είναι αρκετή. Ξέρω τις προτιμήσεις μου και θέλω να το σεβαστείς γιατί είσαι φίλη μου και να μην με πιέζεις. Ας περάσουμε όμορφα»
- Ζήτα την υποστήριξη των άλλων φίλων σου. Αν είναι άνετο για εσένα, μοιράσου τις ανησυχίες σου με τους άλλους παρόντες και ζήτησε την υποστήριξή τους στην απόφασή σου.
- Αν παραμένει η πίεση από την κολλητή σου, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι έχεις το δικαίωμα να προστατεύσεις την υγεία σου και να λάβεις αποφάσεις που είναι σωστές για σένα. Μπορεί να είναι δύσκολο να αντιμετωπίσεις την πίεση των άλλων, αλλά να θυμάσαι ότι ο αυτοσεβασμός και η υγεία σου είναι προτεραιότητες.