

*«Я вдыхаю тужество
и выдыхаю страхи».*

Аноним



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ПРОСТО СКАЖИ «НЕТ»*

Сопrotивляться давлению сверстников зачастую очень непросто, но нет ничего невозможного. Стой на своем, верь в себя и покажи, кто ты и чего ты хочешь.

Рано или поздно ты почувствуешь, что кто-то из друзей на тебя давит и заставляет сделать определенный выбор — и не важно, идет ли речь о стрижке, о необходимости соврать, об употреблении алкоголя, о каком-то недостойном поступке по отношению к одноклассникам. Что ты за человек? Ты согласишься, чтобы не спорить, поддашься на уговоры и сделаешь то, что тебе скажут, или откажешься и будешь придерживаться собственных принципов относительно того, что считаешь верным?

Большинство твоих сверстников — людей твоего же возраста, — сами того не осознавая, принимают активное участие в твоей жизни: служат примером тебе, помогают. Но есть и другие, они будут заставлять тебя делать что-то против твоего желания. Бывает трудно сказать «нет», особенно если тебе хочется соответствовать. Кто-то не может отказать, потому что боится потерять друзей, или не хочет никого обидеть, или даже потому, что до конца не уверен, чего именно хочет сам. Рано или поздно любой из нас поддается на уговоры, но если тебе не нравится все время жить по чьей-то указке, то пора научиться действовать в такой ситуации.

НЕ БЕСПОКОЙСЯ О ТОМ, ЧТО ПОДУМАЮТ ДРУГИЕ

Познакомься с самим собой. Что тебе нравится?

О чем ты мечтаешь, чего хочешь добиться, чего ждешь? Ты делаешь то, что делаешь, потому что так хочешь или потому что пытаешься кому-то угодить или произвести впечатление?

Не надо читать мысли. Ты не знаешь, о чем думают другие, и, скорее всего, они думают о тебе намного меньше, чем ты себе представляешь.

Не стремись к идеалу. Для того чтобы тебя любили и уважали, не нужно, чтобы все, что ты говоришь и делаешь, было идеальным. Обычно успехом пользуется тот, кто уверен в себе.

* «Просто скажи нет» (от англ. Just Say No) — название кампании в рамках американской программы «Война с наркотиками», распространенной в 1980-х и начале 1990-х годов. Цель кампании состояла в том, чтобы отговорить подростков от употребления наркотиков. Кампания была разработана группой «Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа» (Министерство образования и науки США) в сотрудничестве с Нэнси Рейган, супругой 40-го президента США. *Прим. перев.*





КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, КОГДА НА ТЕБЯ ДАВЯТ СВЕРСТНИКИ

1 Просто скажи «нет».

Это очевидно, но на деле может оказаться довольно сложно. Если тебе не хочется делать то, что тебе предлагают, скажи «нет» и добавь какую-то позитивную фразу, например: «Со мной все хорошо, спасибо». Если тебя продолжают уговаривать, повтори то же самое убедительно, но без агрессии. Настоящие друзья не будут давить на тебя чересчур сильно.

2 Уйди.

Если ты чувствуешь, что просто сказать «нет» не помогает, — уйди. Вспомни причины, почему ты не хочешь участвовать в чем-то, и придержи-вайся своих убеждений. Если твои товарищи задумали что-то сделать, они спокойно могут делать это без тебя. Не убеждай себя, что «все это делают». Нет, не все.

3 Найди друзей.

Если ты чувствуешь себя неловко в компании, велика вероятность, что другие тоже разделяют твоё мнение или, по крайней мере, надеются, что кто-то чувствует себя аналогично и наберется храбрости сказать об этом. Может быть, тебя поддержит человек, который тоже хочет отказаться от какой-то затеи, и вы подружитесь. Не бойся стать тем, кто откажется первым, — твои настоящие друзья скажут тебе спасибо. Используй фразы, которые покажут, что ты не один: «Мы не хотим...», или «Давайте займемся чем-то другим», или даже «Оставьте ее в покое, она же сказала, что не хочет».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

