

Wychowanie do życia w rodzinie, kl. VIb, 10.06.2020 r. – Monika Kowalczyk

Temat: O presji rówieśniczej.

1. **Presja** to nacisk, natrętna namowa. Wielu nastolatków ulega jej, by zyskać pozorną akceptację i „nie odstawać” od reszty towarzystwa.
2. Zanim ulegniesz namowom innych osób, odpowiedz sobie szczerze na kilka pytań:
 - Czy naprawdę chcę robić to do czego jestem zachęcany/zachęcana?
 - Czy odniosę korzyści z mojego wyboru?
 - Czy będę bezpieczny/bezpieczna? Czy moje zdrowie nie będzie zagrożone?
3. **Asertywność** – otwarte wyrażanie myśli , uczuć i przekonań, a jednocześnie nielekceważenie uczuć i poglądów innych.
To umiejętność mówienia „NIE” bez obaw, stanowczo, ale łagodnie bez agresji.