



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

KAD DRUŠTVO ODLUČUJE UMESTO **TEBE**

*Šta je **VRŠNJAČKI** pritisak, zašto mu svi ponekad popustimo i
kako da zadržimo svoje granice*





Zašto je nekad najteže reći „ne“?

„Ma hajde, svi to rade!“ „Ajde samo jednom.“ „Nemoj da smaraš.“ „Šta glumiš?“ „Pa svi to rade.“

Ako si bar jednom čuo ili čula neku od ovih rečenica, nisi izuzetak. Možda su bile izgovorene na žurci, možda ispred škole, u parku ili u grupnom četetu. Nekad se odnose na alkohol ili cigarete, nekad na opasne izazove sa društvenih mreža, a nekad na nešto sasvim drugo. Zajedničko im je jedno – cilj im je da te ubede da uradiš nešto što možda uopšte nisi planirao.

I znaš šta? To nema veze sa tim da li si „slab karakter“. Želja da budemo prihvaćeni među vršnjacima potpuno je prirodna. Pitanje nije da li ćeš nekada osetiti vršnjački pritisak. Pitanje je kako ćeš reagovati kada se to dogodi.

MOZAK U AKCIJI

Tokom adolescencije mozak se još razvija. Deo koji nam pomaže da planiramo i procenjujemo posledice sazreva sporije od dela koji snažno reaguje na uzbuđenje i prihvatanje od strane vršnjaka. Zato nam je mišljenje društva u ovom periodu mnogo važnije nego što će biti nekoliko godina kasnije. To nije slabost – to je deo odrastanja.

Zašto nam je toliko važno mišljenje društva?

Ako ti se nekada učinilo da ti je važnije šta misli društvo nego roditelji ili nastavnici, nisi jedini. Tokom adolescencije vršnjaci postaju jedan od najvažnijih izvora podrške, ali i potvrde da negde pripadamo. Upravo tada gradimo svoj identitet, upoznajemo sebe i tražimo svoje mesto u društvu.

Baš zato je važno da naučimo da razlikujemo želju da budemo deo društva od situacija u kojima zbog toga radimo nešto protiv sebe.

Eksperiment koji je pokazao koliko je teško biti drugačiji

Jedan od najpoznatijih psiholoških eksperimenata sproveo je američki psiholog Solomon Aš. Učesnicima je pokazivao nekoliko linija različite dužine i pitao ih koja je iste dužine kao zadati primer. Zadatak je bio toliko jednostavan da je tačan odgovor bio očigledan.

Ali postojala je jedna caka. Svi ostali ljudi u prostoriji, koji su zapravo bili deo eksperimenta, namerno su davali pogrešan odgovor. Kada bi došao red na pravog ispitanika, mnogi su, iako su jasno videli koji je odgovor tačan, ipak odgovarali isto kao grupa.

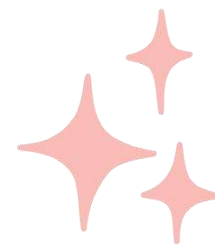
Ne zato što nisu znali odgovor, već zato što nisu želeli da budu jedini koji misle drugačije.

Ašov ogled i danas pokazuje koliko grupa može da utiče na naše ponašanje. Danas se isti mehanizam često odvija i na društvenim mrežama.

DA LI SI ZNAO/ZNALA?

U Ašovom eksperimentu mnogi učesnici su dali očigledno pogrešan odgovor samo zato što su ga dali i svi ostali u grupi. Nisu želeli da budu jedini koji se razlikuju.





„Svi to rade.“ Da li baš svi?

Možda je upravo ova rečenica najjače oružje vršnjačkog pritiska.

„Svi piju.“ „Svi vape.“ „Svi izlaze.“ „Svi varaju na kontrolnom.“

Ali istraživanja pokazuju da često nije tako. Psiholozi govore o pluralističkom neznanju – pojavi kada mislimo da su svi oko nas spremniji na rizična ponašanja nego što zaista jesu. Zbog toga pokušavamo da se uklopimo u nešto što možda većina ljudi uopšte ne želi.

Koliko puta si video ili videla da neko uradi nešto samo zato što nije želeo da ispadne „smarač“?

Verovatno više puta nego što možeš da se setiš.

MIT ILI ČINJENICA?

MIT: „Svi to rade.“

ČINJENICA: Većina mladih često precenjuje koliko njihovi vršnjaci piju, puše, vape ili rade druge rizične stvari. Ono što izgleda kao „pravilo“, često je samo pogrešan utisak.

Nije svaki rizik loš

Kada čujemo reč „rizik“, najčešće pomislimo na alkohol, cigarete ili opasne izazove sa interneta. Međutim, nisu svi rizici isti.

Prijaviti se za takmičenje, prići novom društvu, upisati kurs plesa ili glume, otići na kamp ili započeti novi hobi jesu rizici, ali oni pomažu da razvijamo samopouzdanje i stičemo nova iskustva.

Sa druge strane, ponašanja koja ugrožavaju zdravlje ili bezbednost samo zato da bismo bili prihvaćeni u društvu nisu hrabrost. To je vršnjački pritisak.

Kako reći „ne“, a ostati svoj?

Dobra vest je da ne moraš da držiš govor da bi postavio granicu.

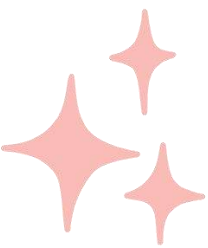
Nekada je sasvim dovoljno da kažeš: „Ne, nije to za mene.“ Možeš da promeniš temu ili predložiš nešto drugo: „Ajde radije da odemo po sok.“ Humor često razbije neprijatnu situaciju, a nije retkost ni da se ispostavi kako još neko u društvu misli isto što i ti, ali nije imao hrabrosti da prvi to kaže.

Ako se ne osećaš bezbedno ili prijatno, sasvim je u redu da odeš. To nije kukavičluk, već odgovorna odluka.

IZAZOV ZA OVU NEDELJU

Sledeći put kada neko kaže: „Ma svi to rade.“ Zastani na pet sekundi i zapitaj se:

- ✓ Da li ovo stvarno želim?
- ✓ Ili samo ne želim da se razlikujem?



Ko je zapravo „kul“?

Često mislimo da su najhrabriji oni koji pristaju na sve. Međutim, ljudi koji imaju najviše samopouzdanja uglavnom najmanje osećaju potrebu da bilo kome dokazuju koliko su „opasni“. Oni ne rade nešto zato što moraju ili zato što će ih neko prihvatiti, već zato što su sami odlučili da to žele.

Prava hrabrost nije u tome da pratiš grupu po svaku cenu. Prava hrabrost je da zadržiš svoje mišljenje i onda kada se razlikuje od većine.

ZAPAMTI

Najteže „ne“ često je ono koje izgovoriš pred društvom. Ali upravo to „ne“ može da pokaže da znaš ko si i gde su tvoje granice.

MENTALNI KVIZ

1. Zašto je vršnjački pritisak posebno jak u adolescenciji?

- A) Zato što su mladi tvrdoglavi.
- B) Zato što nam mišljenje vršnjaka postaje veoma važno dok gradimo svoj identitet.
- C) Zato što roditelji više nisu važni.

2. Tačno ili netačno?

Ako kažeš „ne“, većina ljudi će misliti da si kukavica.

- Tačno
- Netačno

3. Šta je primer zdravog rizika?

- A) Voziti se sa pijanim vozačem.
- B) Prihvatiti opasan izazov sa interneta.
- C) Prijaviti se za takmičenje ili započeti novi hobi.

