

KAS TEV JĀZINA? KO TU VARI DARĪT?

KAS TEV JĀZINA

Vienaudžu ietekmē arī labs cilvēks var rīkoties slikti.

“Kā tas var notikt? Mēs zinām, ka noteikta rīcība ir slihta, bet reizēm, kad izjūtam spēcīgu spiedienu, mēs padodamies, jo ļoti gribam saņemt apkārtējo atzinību.” (Deina.)

Dažreiz ārkārtīgi spēcīgas ir mūsu pašu vēlmes.

“Bieži vien man ir jācīnās pašai ar savām vēlmēm. Es iekāroju to, par ko runā un sajūsminās mani vienaudži.” (Daiena.)

Ja tu nepakļaujies vienaudžu spiedienam, tev ir iemesls būt lepnam.

“Savulaik man bija ļoti grūti nepadoties vienaudžu spiedienam, bet tagad es vairs nebaidos atšķirties no citiem un esmu nelokāma. Ir tik patīkami vakarā iet gulēt ar tīru sirdsapziņu!” (Karla.)

KO TU VARI DARĪT

Lūk, daži ieteikumi, ko darīt, ja tevi spiež rīkoties nepareizi.

Domā par sekām. Apsver šādus jautājumus: ”Kas notiks, ja es pakļaušos spiedienam, bet vēlāk tas nāks gaismā? Ko vecāki domās par mani? Kā es pats jutīšos?”

“Vecāki man mēdz uzdot dažādus jautājumus, piemēram: ”Kas ar tevi varētu notikt, ja tu padotos vienaudžu ietekmei?” Viņi man palīdz saprast, kā vienaudžu spiediena dēļ es varu nokļūt uz nepareiza ceļa.” (Olīvija.)

Stiprini savu pārliecību. Padomā: kāpēc tu uzskati, ka ar konkrēto rīcību tu kaitētu sev vai citiem?

“Kad es biju maza, es vienkārši teicu ”nē” vai arī kaut ko īsi atbildēju, bet tagad es protu labi paskaidrot, kāpēc es nevēlos kaut ko darīt. Es stingri turos pie saviem uzskatiem par to, kas ir pareizi un kas ne. Es saku to, ko domāju es pati, nevis kāds cits.” (Anita.)

Cel savu pašapziņu. Kāds cilvēks tu vēlies būt? Ja vienaudži tevi spiež kaut ko darīt, apsver, ko šādā situācijā darītu tāds cilvēks, kāds tu gribi būt.

“Man ir sava pašapziņa, tāpēc mani daudz neuztrauc vienaudžu viedoklis. Turklāt lielākajai daļai cilvēku es patīku tāda, kāda esmu.” (Alisija.)

Domā par nākotni. Ja tu mācies skolā, tad jau pēc dažiem gadiem vai pat dažiem mēnešiem tu, iespējams, vairs nemaz nesatiksi tos cilvēkus, kuru atzinību centies iegūt.

“Es paskatījos uz kādu savas klases fotogrāfiju un pat nevarēju atcerēties dažu klasesbiedru vārdus. Bet, kad mācījos skolā, viņu viedoklis man bija svarīgāks nekā manis pašas uzskati. Cik tas bija muļķīgi!” (Dona, tagad 22 gadus veca.)

Sagatavojies jau iepriekš.

“Vecāki mums ar māsu palīdzēja iztēloties dažādas situācijas un izmēģināt, kā tajās rīkoties, lai tad, ja mums dzīvē gadītos kāda no šīm situācijām, mēs zinātu, ko darīt.” (Kristīne.)

Materiāls adaptēts no

<https://www.jw.org/lv/bibliot%C4%93ka/%C5%BEurn%C4%81li/g201401/k%C4%81-nepadoties-vienaud%C5%BEu-spiedienam/>