

Video transkripcija un tulkojums

(? <https://www.youtube.com/watch?v=ZNuRn-ZdvX0> – 4:46 minūtes)

In English - Why Can't I Say No To My Friends	Latviešu valodā – Kāpēc nespēju pateikt nē saviem draugiem?
Teoh: Hi, I'm Teoh	Teo: Sveiki, es esmu Teo!
Jimmy: Hello I'm Jimmy	Džimijs: Sveiki, es esmu Džimijs!
Teoh: And today we're talking about peer pressure	Teo: Šodien mēs runāsim par vienaudžu spiedienu.
Teoh: So, what is peer pressure? Well first of all your peers are people around you, people your own age, and the pressure comes in when you feel like you have to do something to fit in, or just because other people are doing it	Teo: Kas ir vienaudžu spiediens? Pirmkārt, tavi vienaudži ir cilvēki, kas ir tev apkārt, tava vecuma cilvēki, un spiediens rodas tad, kad tev šķiet, ka kaut kas jā dara, lai iekļautos grupā, vai vienkārši tāpēc, ka to dara citi cilvēki.
Jimmy: It's not easy to always rationalise what's going on when you're in the moment. Sometimes it can take the guise of love like you don't love me if you don't do this thing, so you then feel like it's not a case of you just annoying your friends, you're actually letting someone down.	Džimijs: Nav viegli vienmēr saprast to, kas notiek konkrētajā brīdī. Dažreiz tas var būt mīlestības formā, piemēram, "Tu mani nemīli, ja nedarīsi kaut ko", un tad tev liekas, ka tā nav vienkārši draugu kaitināšana, bet patiesībā kaut kas tiek uzspiests.
Often it is just about not wanting to draw attention to yourself by saying no to something that everyone else is doing. It's not always somebody like pointing at you - you must smoke a cigarette - it's not always like that. Sometimes it's just that everyone else is smoking and you feel like you should do it. When it's in that kind of form, really the route of it is social anxiety and not feeling comfortable. Certainly, going along with your friends won't help though	Bieži vien tā ir tikai nevēlēšanās pievērst sev uzmanību, atsakoties no tā, ko dara visi pārējie. Ne vienmēr kāds tev norāda – tev ir jānopūš cigarete – ne vienmēr tas tā ir. Dažreiz vienkārši visi citi smēķē, un tev šķiet, ka arī tev vajadzētu tā darīt. Ja tas ir šāds gadījums, tad patiesībā tā pamatā ir sociālais diskomforts un neērtības izjūta. Protams, būšana kopā ar tādiem draugiem nepalīdzēs.
Teoh: Sometimes your friends might not even realise they're doing it. You love your friends, but you just don't want to do the one thing that they're all up for doing	Teo: Dažreiz draugi pat neapzinās, ka viņi tā dara. Jūs cienāt savus draugus, bet jūs vienkārši nevēlaties darīt to, ko viņi grib darīt.
Jimmy: Also, I don't think it's as black and white as that. Sometimes you're in a situation where you've not really had a chance to think about whether you want a cigarette or not, or whatever it is.	Džimijs: Es arī nedomāju, ka viss ir tikai melns un balts. Dažreiz tu esi nonācis situācijā, kad tev nav bijusi iespēja padomāt, vai tu gribi darīt tā.
Teoh: You often do something and later on feel very guilty about it, because you knew you didn't want to, but everyone's exposed to peer pressure. You can't really blame yourself for that.	Teo: Tu bieži vien kaut ko dari un vēlāk jūties par to vainīgs, jo zini, ka negribēji to darīt, bet visi esam pakļauti vienaudžu spiedienam. Tev nevajadzētu sevi par to vainot.
Jimmy: That's a really good point actually. Often, you'll only recognise you're being peer pressured after the act	Džimijs: Patiesībā tas ir ļoti labs jautājums. Bieži vien tu saproti, ka esi pakļauts vienaudžu spiedienam tikai pēc tam, kad esi izdarījis šādu soli.
Teoh: One of the main reasons a lot of young people give in to peer pressure is probably	Teo: Viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc daudzi jaunieši pakļaujas vienaudžu spiedienam, iespējams,

because they feel like they'll be left out.	ir tas, ka viņi uzskata, ka viņus atstums.
Jimmy: That doesn't go away when you get older. I still get FOMO now. There's nothing wrong with saying no to your friends. All that will do is make you seem as though you're confident, you're self-assured, you're aware of the person that you want to be, and I think those are all really positive traits. If all your friends are drinking, you don't have to drink to still hang out with them. Most good friends would probably understand if you say “no, I don't want to do that thing”, if you're confident and you explain it.	Džimijs: Tas nepazūd, kad tu kļūsti vecāks. Man vēl joprojām ir FOMO (<i>fear of missing out</i> - bailes no neiederēšanas). Nav nekas slihts pateikt "nē" saviem draugiem. Tas liks izskatīties pārliecinātam, pašpārliecinātam, apzināties, kāds tu gribi būt, un, manuprāt, tās visas ir patiešām pozitīvi vērtējamas īpašības. Ja visi tavi draugi dzer, tev nav jādzer, lai turpinātu kopā ar viņiem pavadīt laiku. Lielākā daļa labu draugu, iespējams, saprastu, ja tu teiktu: "Nē, es nevēlos darīt tādas lietas", ja tu esi pārliecināts par sevi un paskaidro to.
Teoh: Friends are meant to understand the decisions you make and support you, even if they're making different choices themselves	Teo: Draugiem ir jāsaprot tavi lēmumi un jāatbalsta tevi, pat ja viņi paši pieņem atšķirīgus lēmumus.
Jimmy: If you feel like you're having to contort yourself and change your personality just to be liked by people that's not a good scenario.	Džimijs: Ja tev liekas, ka tev ir jāizliekas par kādu citu, lai cilvēkiem izpatiktu, tā nav laba doma.
Teoh: And you know what, sometimes the people who are trying to make you do something haven't experienced it themselves.	Teo: Dažreiz cilvēki, kas cenšas tevi piespiest kaut ko darīt, paši to nav izmēģinājuši.
Jimmy: Sometimes it'll just be made up. Everyone wants to sound cool to their friends. Some people talk about doing drugs or smoking or drinking, and they've not. It isn't a race. You don't have to sort of compete to do all these things	Džimijs: Dažreiz tas ir vienkārši izdomāts. Ikviens vēlas izklausīties patīkams saviem draugiem. Daži cilvēki runā par narkotiku lietošanu, smēķēšanu vai dzeršanu, bet viņi to nav darījuši. Tā nav nekāda sacensība. Jums nav savā ziņā jākonkurē, lai darītu visas šīs lietas.
Teoh: There may be some things out there that you one day do want to try, but you need to make sure you're doing it when you're ready	Teo: Iespējams, ir dažas lietas, ko kādu dienu tu patiešām vēlēties izmēģināt, bet tev ir jāpārliecinās, ka tu to dari tad, kad vēlies to darīt.
Jimmy: It's doing things for yourself, rather than for the people. I realise saying that it's like it's easy, just be yourself, just be confident. It's hard, but at least thinking about that and being aware of it	Džimijs: Darīt lietas sev, nevis cilvēkiem. Es saprotu, ka šķiet viegli teikt: "Vienkārši esi tu pats, esi pārliecināts par sevi". Tas īstenībā ir grūti, bet vismaz palīdz domāt par to un apzināties to.
Teoh: What would you say to someone who they know they don't want to do something, they've made that decision, but they just find it very hard to say no, they don't have that confidence.	Teo: Ko tu teiktu kādam, kurš zina, ka nevēlas kaut ko darīt, ir pieņēmis lēmumu, bet viņam ir ļoti grūti pateikt "nē", viņam trūkst pārliecības?
Jimmy: It's important to be able to form your own opinions and to stand your own ground because unfortunately yeah, there will be people who take advantage of you.	Džimijs: Ir svarīgi spēt izteikt savu viedokli un aizstāvēt to, jo diemžēl būs cilvēki, kas vēlēties tevi izmantot ļaunā nolūkā.
Teoh: And a lot of that - the stand on your own ground - is about being assertive	Teo: Daudz kas no tā – aizstāvēt savus uzskatus– ir saistīts ar pašpārliecinātību .
Jimmy: I kind of used to associate being assertive with like pointing your finger and getting angry, but that's not actually what assertiveness is. It's	Džimijs: Es reizēm asociēju šo neatlaidību ar to, ka tu rādi ar pirkstu un nikni dusmojies, bet patiesībā tā nav pārliecība. Tā ir stingra nostāja un pārliecība par

about having strong resolve and being confident in yourself	sevi.
Teoh: So, what can we do to become more assertive?	Teo: Ko mēs varam darīt, lai kļūtu pašpārliecinātāki?
Jimmy: Do you know what really helps actually? Practising what you want to say first. So just going over it in your head so you've got it all clear. If I'm about to make a complaint about something, I've written down bullet points beforehand just so that I know I can articulate myself clearly	Džimijs: Vai zini, kas patiesībā palīdz? Vispirms izmēģināt to, ko vēlies pateikt. Vienkārši izrunāt to pie sevis, lai viss būtu skaidrs. Ja es gatavojos par kaut ko sūdzēties, es iepriekš pierakstu punktus, lai zinātu, ka varu skaidri izteikt savu viedokli.
Teoh: Talk calmly, be polite about it	Teo: Jārunā mierīgi, jābūt pieklājīgam.
Jimmy: Give eye contact, don't raise your voice, try and get all of your points across	Džimijs: Veido acu kontaktu, nepaaugstini balsi, centies paskaidrot visu, ko vēlies pateikt.
Teoh: And don't apologise	Teo: Un nevajag atvainoties.
Jimmy: Don't apologise, no	Džimijs: Neatvainojies, nē.
Teoh: Because you're just stating how you feel. Even if afterwards your friend seems disappointed	Teo: Jo tu vienkārši saki, kā tu jūties. Pat ja pēc tam tavs draugs jūtosies vīlies.
Jimmy: And remember that if you feel strongly about something there's a reason for that. As long as you can explain that, then any good friend would understand.	Džimijs: Un atceries, ja tev kaut kas ir ļoti svarīgs, tam ir savs iemesls. Ja vien tu spēj to izskaidrot, jebkurš labs draugs to sapratīs.
Teoh: If peer pressure persists, remember you should always talk to a trusted adult. That could be a teacher, a parent or carer, or you could always talk to a Childline counsellor, and there's more information on the Childline website about peer pressure. Thanks, Jimmy, for coming in	Teo: Ja vienaudžu spiediens turpinās, atceries, ka vienmēr ir vērts aprunāties ar uzticamu pieaugušo. Tas var būt skolotājs, vecāks vai aprūpētājs, vai arī tu vienmēr vari aprunāties ar <i>Childline</i> konsultantu, un <i>Childline</i> tīmekļa vietnē ir vairāk informācijas par vienaudžu spiedienu. Paldies, Džimijs, ka ieradies!
Jimmy: Thank you!	Džimijs: Paldies tev!
Teoh: And we'll see you next time. Bye!	Teoh: Uz tikšanos nākamreiz. Čau!
Jimmy: Bye!	Džimijs: Čau!