**Игнорируйте вопросы и предложения ваших сверстников.** Скажите им, что вас это не интересует. Воспользуйтесь тем, что они, скорее всего, не помнят, что уже предлагали или спрашивали вас об этом, и поэтому не будут предлагать или спрашивать об этом еще раз.

* Это сработает в ситуации, когда вам предлагают то, что вы не хотите, например, наркотики, сигареты или алкоголь. Но не пользуйтесь этим методом, если кто-то хочет, чтобы вы что-то сделали для него/нее.

**Научитесь говорить «нет».** Это самый простой и зачастую основной способ противостоять давлению сверстников. Скажите «Нет!» и твердо стойте на своем. Это избавит вас от давления в будущем, потому что ваши сверстники поймут, что вас это не интересует. Вы можете сказать что-то вроде:

* «Я не занимаюсь такими вещами.»

**Обратите вопрос или предложение сверстников в шутку.** Это даст понять сверстникам, что их предложения веселят вас и что в дальнейшем вы не будете прислушиваться к ним. Возможно, обратить предложение в шутку будет для вас нелегкой задачей, особенно если вы не очень веселый человек, но попрактиковавшись, вы будете готовы к любой ситуации.

* «Вы предлагаете мне покурить? Бросьте, мне не нужен неприятный запах изо рта, желтые зубы и вонючая одежда.»
* «Нет, я еще не готов делать то, что делают взрослые. Мне еще нужно сделать многое из того, что делают подростки.»

**Смените тему, если ваши сверстники предлагают вам сделать то, что вы не хотите.** Сменив тему, вы выиграете время и сможете обдумать ваш ответ на полученное предложение. Постарайтесь вообще не отвечать на предложение, чтобы дать понять, что вы

пропустили его мимо ушей. Есть множество способов сменить тему, например:

* Вспомните что-то, о чем вы хотели рассказать. «Кстати, вы ходили в новый ресторан, который открылся на прошлой неделе?»
* Задайте им вопрос. «Посмотрим этот фильм вместе? Я очень хочу посмотреть его, но мне скучно делать это одному.»

**Найдите повод или оправдание, чтобы уйти.** Принесите свои извинения и уйдите, чтобы избежать возможного давления или подумать о том, как справиться со сложившейся ситуацией.[[1]](https://ru.wikihow.com/%D0%BD%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2#_note-1) Существует множество поводов, чтобы уйти:

* Поговорите с вашими родителями по телефону.
* Вспомните о встрече с вашими друзьями.
* Скажите, что уже поздно и что вы очень устали.

**Обратите давление против ваших сверстников.** Для этого нужна смелость, но так вы сможете помочь не только себе, но и другому человеку. Используйте любую возможность, чтобы изменить их поведение вместо того, чтобы они изменили ваше.[[2]](https://ru.wikihow.com/%D0%BD%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2#_note-2)

* «Вы уже занимаетесь сексом? Обязательно пользуетесь презервативами, чтобы избежать нежелательной беременности или венерических заболеваний.»

**Лучший способ избежать давления со стороны сверстников – это вообще не общаться с теми из них, которые любят давить на других людей.**[[3]](https://ru.wikihow.com/%D0%BD%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2#_note-3) Иногда вашими друзьями становятся яркие люди (и вы сами хотите быть яркими), но на самом деле такие друзья совершенно не думают о вас. Настоящие друзья обязательно поймут, когда вы не хотите делать чего-то и не будут давить на вас.

* Настоящие друзья не будут давить на вас, потому что они ценят вас за какие-то качества, даже если вы не хотите делать то, что им нравится. Друзья, оказывающие на вас давление, хотят самоутвердиться за вас счет или манипулируют вами; не стоит дружить с такими людьми.
* Этот метод предполагает поиск новых друзей. Не беспокойтесь – заводя новых друзей, которые ближе вам, вы станете счастливее и избавитесь от давления со стороны сверстников.
* Попробуйте подружиться с людьми, которые похожи на вас, то есть любят и делают вещи, которые интересны и вам. Например, если вы видите человека, читающего книгу, которая вам нравится, завяжите с ним разговор об этой книге. Скорее всего, вы быстро подружитесь с таким человеком.
* Даже если вы завели новых друзей, это не значит, что вы не должны общаться со старыми. Просто тратьте меньше времени на них, чтобы уменьшить вероятность давления с их стороны.

**Свободное время посвящайте тому, что вы любите делать, а не встречайтесь с друзьями, которые оказывают на вас давление.** Найдите для себя увлекательное занятие, чтобы не отвлекаться на сверстников.

* Например, начните изучать предмет, который вас давно интересует.
* Или найдите работу. Так вы будете не только заняты, но и заработаете деньги (которые сможете потратить на то, что вам нравится).

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**«Как избежать**

**негативного давления**

**сверстников»**

