**Как противостоять групповому давлению**

Давление – это попытки заставить с помощью силы или влияния другого человека что-то сделать, не объясняя причин. При этом могут использоваться разные виды давлений: угрозы, лесть, обман, ссылка на других людей, уговоры, шантаж, насмешка и т.д.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, так как все мы хотим, чтобы группа нас принимала. Однако уважающий себя человек может соглашаться делать то, что считает правильным и отказываться делать что-то вредное, опасное, то, что считает неправильным.

Потому что- каждый человек имеет права:

1. Право самому оценивать собственное поведение, мысли и чувства и отвечать за них
2. Право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки
3. Право быть одному
4. Право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувство вины, и самому решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.
5. Право просить то, что хочет
6. Право требовать то, на что имеет право
7. Право делать ошибки и отвечать за них
8. Право менять свое мнение
9. Право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством

**Существуют различные способы отказа:**

- сказать «НЕТ», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжать говорить «НЕТ»;

- объяснить причины отказа;

- предложить сделать что-то другое;

- уйти и не участвовать в нежелательном действии;

- попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия.

Прежде чем отвечать «НЕТ», необходимо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие твоим желаниям, интересам, убеждениям;

- оценить последствия действия;

- оценить последствия отказа;

- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

Как сказать «НЕТ»!

1. Говори твердо, громко, уверенно
2. Смотри человеку прямо в глаза, не отводи глаза в сторону, не смотри в пол
3. Если хочешь, чтобы твои слова воспринимали всерьез – не улыбайся, говори серьезно
4. Когда смотришь на человека мысленно нарисуй треугольник «глаза-лоб» и не опускай свои глаза ниже треугольника
5. Держи правильную дистанцию – стой подальше, если не хочешь соглашаться. При необходимости сделай шаг назад или отклонись назад корпусом

Выделяют следующие способы сопротивления групповому влиянию и манипуляциям:

*- контраргументация* – сознательный аргументрованный ответ на попытку убеждения, опровергающий или оспаривающий доводы агента воияния

*- конструктивная критика* – обсуждение целей и средств агента влияния и обоснование их несоответствия целям и требованиям адресата

- *психологическая самооборона* – применение речевых формул и интонационных средств, позволяющих сохранить присутствие духа и выиграть время для обдумывания дальнейших шагов в ситуации принуждения, давления, манипуляции

*- конфронтация* – открытое и последовательное противопоставление адресатом своей позиции и своих требований инициатору воздействия.

- *уклонение* – избегание посещения определенных мест, встреч с определенными людьми, попадания в определенные ситуации, которые вызывают нежелательные чувства и реакции и рискованы сами по себе.