**Vršnjački pritisak**

Tekst preuzet iz vodiča za učenike "Zdravi životni stilovi"

Vršnjaci su individue ili grupe sa kojima se mlada osoba poistovećuje i često, ali ne obavezno, istog su ili približnog uzrasta ili pripadaju istoj socijalnoj grupi (sportisti, reperi, rokeri, učenici iste škole i sl.). Vršnjački pritisak nastaje kada je pojedinac uveren da treba usvojiti iste vrednosti, uverenja, oblike ponašanja ili učestvovati u određenim aktivnostima kao što to rade njegovi ili njeni vršnjaci.

Svi se u životu susrećemo sa brojnim oblicima vršnjačkog pritiska i često smo pod uticajem određenog oblika istog. Nekada je u pitanju uspeh u školi, uspeh u sportskim aktivnostima, uspeh u ostvarivanju prijateljskih odnosa sa svojim vršnjacima. No takođe, mnogi mladi ljudi pod uticajem su i onih negativnih oblika vršnjačkog pritiska kao što su korištenje cigarete, alkohol, a u određenim slučajevima i početak seksualnog života. Vršnjački pritisak podrazumeva da grupa ili vršnjak vrše pritisak na na drugu osobu da promeni svoj stav ili ponašanje kako bi se ta osoba „uklopila" u grupu ili u tzv. društvene norme. Vršnjački pritisak podrazumeva da mlada osoba, da bi se poistovetila ili približila svojim vršnjacima, preuzima pojedine oblike ponašanja ili prihvata stavove većine. To može biti opasno ukoliko se mlada osoba pre toga ne upozna sa eventualnim posledicama takvih odluka. Vršnjački pritisak može biti pozitivan ali i negativan pa ga kao takvog definišemo u nekoliko različitih oblika:

**-Direktan vršnjački pritisak** - Podrazumeva da jedna ili više osoba utiču na donošenje odluke određene osobe;

**-Indirektan vršnjački pritisak** -Podrazumeva da određena osoba zbog odluka koje donose njegovi/njeni vršnjaci preispituje vlastite kako bi se poistovetio/la sa tom grupom;

-**Online vršnjački pritisak** -Može biti u formi direktnog i indirektnog vršnjačkog pritiska i najčešće se odvija putem socijalnih mreža (Facebook, Twitter i Ask.fm, TikTok) i foruma.

Vršnjački pritisak jedan je od najizraženijih faktora uticaja na odluke koje prave adolescenti. U periodu adolescencije mladi ljudi sve više svog vremena provode sa vršnjacima i često se poistovećuju s njima. U ovom periodu počinjemo da istražujemo svet oko sebe, da tražimo odgovore na određena pitanja. Ono o čemu trebamo razmišljati da odgovori koje dobijamo od vršnjaka ne moraju uvek biti tačni, stoga je dobro da kod osetljivih i komplikovanih pitanja, odgovor potražimo kod profesionalaca ili na proverenim i relevantnim internet stranicama. Istraživanja koja je sprovela Asocijacija XY pokazuju da mladi do informacija koje su u ovom uzrastu posebno interesentna najčešće dolaze u razgovorima sa svojim vršnjacima, što znači da mnoge stavove mladi formiraju pod uticajem vršnjaka. Dakle, vršnjaci igraju značajnu ulogu u razvoju adolescenata, a studije potvrđuju da je vršnjački pritisak jedan od najjačih uzročnika brojnih problema adolescenata. Studija koju je među adolescentima sproveo Gregory S. Berns 2009. godine ukazala je na to da su adolescenti ocenili svoj užitak u slušanju određene pesme većom ocenom ukoliko su pre toga čuli da je ona popularna među njihovim vršnjacima. Iz ovog je primera evidentno da uticaj vršnjaka podrazumeva daleko više od samog sleđenja vršnjačkih stavova. Evo nekoliko primera izjava mladih koji vrše pritisak na svoje vršnjake da donesu određenu odluku:

-Probaj cigaretu, neće ti ništa biti od jednog dima!

-Haj`mo pobeći sa časa, nemoj biti kukavica!

-Kukavica si ako ne probaš joint!

-Probaj alkohol, svi osim tebe su to probali!

-Hajde da imamo seks, svi naši prijatelji su to već uradili!

-Slobodno ga udari, ja sam tu uz tebe!

-Hajde da ukrademo nešto, nije valjda da se bojiš!

-Ako me voliš, pristaćeš na seks!

Ako pod uticajem vršnjačkog pritiska doneste određene odluke, a niste ih želeli napraviti, to za posledicu može dovesti do toga da se:

·osećate tužno zbog toga što ste razočarali one do kojih vam je stalo,

·osećate razočarano u sebe i svoju odluku,

·osećate krivicu zbog posledica određene odluke,

·osećate da ste izigrali poverenje roditelja ili hranitelja,

·osećate se zabrinuto zbog ishoda odluke.

Ako smo svesni ovih posledica , kako je moguće da mladi prave takve odluke i pristaju na negativni vršnjački pritisak? Razlozi su različiti:

·strah da ne izgubimo prijatelje/a,

·strah da ne budemo odbačeni,

·ako se osoba već oseća odbačeno, onda da bi bila/o prihvaćen/a,

·želja da ne budemo ismejani ili ismejavani,

·jer neko dovodi u pitanje našu muškost ili ženskost,

·ne želimo da nekoga razočaramo (momak, devojka ili prijatelj/i),

·zbog neodlučnosti šta zaista želimo napraviti,

·jer ne znamo kako se snaći u određenoj situaciji.

**Vršnjački pritisak-uticaj na donošenje odluka**

Vršnjački pritisak danas prepoznajemo kao jedan od najzastupljenijih društvenih fenomena u svetu koji često utiče na odluke koje pravi adolescent, te ga identifikujemo kao ključan faktor u razvoju adolescenata i mladih ljudi generalno. U periodu adolescencije mladi ljudi sve više svog vremena provode sa svojim vršnjacima te mnoge ponašajne obrasce formiraju učeći od svojih vršnjaka. Adolescenti dosta svog vremena provode van kuće, bilo da su u školi, na zabavama, sportskim manifestacijama ili kući kod prijatelja. Prihvaćanje od strane vršnjaka jedan je od najvažnijih zadataka koji ispred sebe postavljaju mladi ljudi. Ova želja da budu prihvaćeni ujedno je i snažna motivacija tokom adolescencije da mlada osoba preispituje svoje stavove, odluke, vrednosti. To može imati pozitivne i negativne ishode, zavisi u koga se ugledamo i čije stavove poredimo sa svojima. Poređenje sa vršnjacima koji su uspešni i donose zdrave odluke zasigurno će pozitivno uticati i na mladu osobu koja je u ovom slučaju pod uticajem pozitivnog vršnjačkog pritiska. Ukoliko je slučaj da mlada osoba sledi i poredi se sa vršnjacima koji praktikuju rizične oblike ponašanja, to može uticati na uključivanje u rizične aktivnosti kao što su pušenje cigara, izostanci sa nastave, korištenje alkohola ili droga, učešće u nasilju, rizične seksualne aktivnosti , početak seksualnog života čak iako osoba nije spremna na to i sl. Po Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, adolescenti najveći stepen ranjivosti doživljavaju krajem osnovnog obrazovanja i sa početkom srednjeg obrazovanja. U tom periodu njihovo samopouzdanje opada, a vršnjački pritisak je u izrazitom porastu.

**Kako se odupreti negativnom vršnjačkom pritisku**

Život se sastoji od donošenja različitih odluka, nekada su one bez nekog posebnog značaja, no neke su opet jako važne za našu sadašnjost ali i budućnost. Odluke koje donosimo refleksija su naših uvjerenja i saznanja. Da bi objasnili šta to znači donošenje odluka i postali svesni situacija u kojima se mladi često nalaze, iskoristit ćemo jedan od čestih primjera vršnjačkog pritiska koji se javlja u vezama.

-Dejana se sa Markom zabavlja dve godine. Dejana ima 15, a Marko 17 godina. Poslednjih nekoliko meseci Marko insistira da Dejana i on imaju seksualni odnos. Dejana govori da još uvek nije spremna, dok Marko ističe da se ona ne treba plašiti, da to nije ništa strašno i da on zna šta treba da radi. Dejana se boji da ne razočara roditelje, plaši se infekcija i neplanirane trudnoće, no takođe ne želi da daljim odbijanjem utiče na vezu sa Markom, plaši se da je ne ostavi. Dejana ne zna šta da radi.

U nastavku ćemo analizirati nekoliko pristupa koje Dejana može koristiti da odloži seksualni odnos, a da to ne utječe na njenu vezu sa Markom. Evo primera:

·Uljudno odbijanje- Ne, hvala, ja zaista nisam spremna za takvu odluku. Verujem da će dvoje, ukoliko se zaista vole, poštovati međusobne osećaje i strahove, te sačekati pravi trenutak.

·Ponudi razloge za svoju odluku, opišite svoja osećanja i strahove-Ja ne želim to da uradim samo da bih tebi udovoljila, niti želim da to uradim samo zato što se plašim našeg raskida. Ima još uvek toliko toga što želim da saznam o tome (šta su polno prenosive infekcije, kako sprečiti neplaniranu trudnoću i sl.), pre nego donesem odluku da stupim u svoj prvi seksualni odnos. Takođe ne želim da donesem odluku zbog koje bih sutra mogla osećati grižnju savest. Ako me voliš, ti ćeš me čekati.

·Budite čvrsti u svojim uverenjima- Ne još, ne još, ne još!

·Ponudite alternativu-Postoje i drugi načini razmene nežnosti koje nismo probali, a koji ne podrazumevaju seksualni odnos. Dodirivanje, ljubljenje, istraživanje vlastite ali i međusobne seksualnosti u mnogome mogu biti zamena za seksualni čin.

·Promenite pritisak u svoju korist- Šta sam ti upravo rekla, da li si me slušao kada sam pričala o svojim razlozima?

·Izbegnite situaciju- Dejana uvek može predložiti ona mesta za izlazak gde je minimalna šansa da će Marko vršiti pritisak na nju. Ukoliko je Marko zove da provedu veče zajedno, uvek može sugerisati da se još neko od njihovih prijatelja pridruži zabavi i tako spreči da ostanu sami.

·Snaga prijatelja- Dejana uvek o svojim osećanjima može razgovarati sa svojim prijateljicama i prijateljima. Ponekada je dovoljno 5 minuta razgovora i da pritisak sa kojim smo ušli u razgovor iščezne. Važno je da Dejana provodi više vremena sa prijateljima koji podržavaju njenu odluku, to će je zasigurno ojačati u njenim nastojanjima da se odupre pritisku u vezi.

**Dodatne preporuke za suočavanje- odgovori sa kojima se možemo suprotstaviti negativnom vršnjačkom pritisku:**

**·Ignorišite pitanja vršnjaka i udaljite se sa tog mesta.**

**·Znanje je moć- objasnite zbog čega smatrate da određena odluka može biti štetna za vas.**

**·Izbegnite situacije u kojima ste pod pritiskom vršnjaka.**

**·Objasnite da je teže biti jedinstven nego isti kao većina.**

·Okružite se pravim prijateljima.

**Razgovaraj sa svojim prijateljima!**

Ukoliko želite da sasvojim prijateljima uvežbavate veštine donošenja odluka, u nastavku su izdvojeni izazovi sa kojima se susreću tvoji vršnjaci, ali često bez adekvatnih veština koje im mogu pomoći da se efektivno nose sa negativnim vršnjačkim pritiskom. Uvežbavanje možete raditi tako što svojim vršnjacima ponudite primer negativnog vršnjačkog pritiska te u simuliranom tj. kontrolisanom okruženju sledeći preporuke za suočavanje, pronađete najbolje moguće odgovore. Sledeće primere možete koristiti za diskusiju:

·Prijatelji su kupili alkohol i na žurci vas nagovaraju da i vi pijete sa njima;

·Najbolja prijateljica vas nagovara da zapalite svoju prvu cigaretu;

·Osoba koja vam se siđa vas nagovara da stupite u prvi seksualni odnos;

·Prijatelji vas nagovaraju da probate marihuanu.

Vežbanje životnih veština u koje svakako spada i veština donošenja odluka, pomaže nam da se u situacijama kada nas neko direktno ili indirektno nagovara na određenu odluku koja nosi rizik po zdravlje efektivno suočimo i jasno kažemo ne.