

Presja grupy

- to przymus, nacisk wywierany na rówieśników w konkretnym celu,
- to oczekiwanie, że zachowasz się w określony sposób.

Presja jest niewidoczną siłą, której ulegamy w obawie przed wyśmianiem lub odrzuceniem.

Asertywność

- to umiejętność otwartego i jednoznacznego wyrażania swych potrzeb, uczuć i opinii,
- to posiadanie własnego zdania i wyrażanie go w taki sposób, aby nie ranić innych,
- to obrona własnych praw bez okazywania agresji,
- to sztuka mówienia NIE.

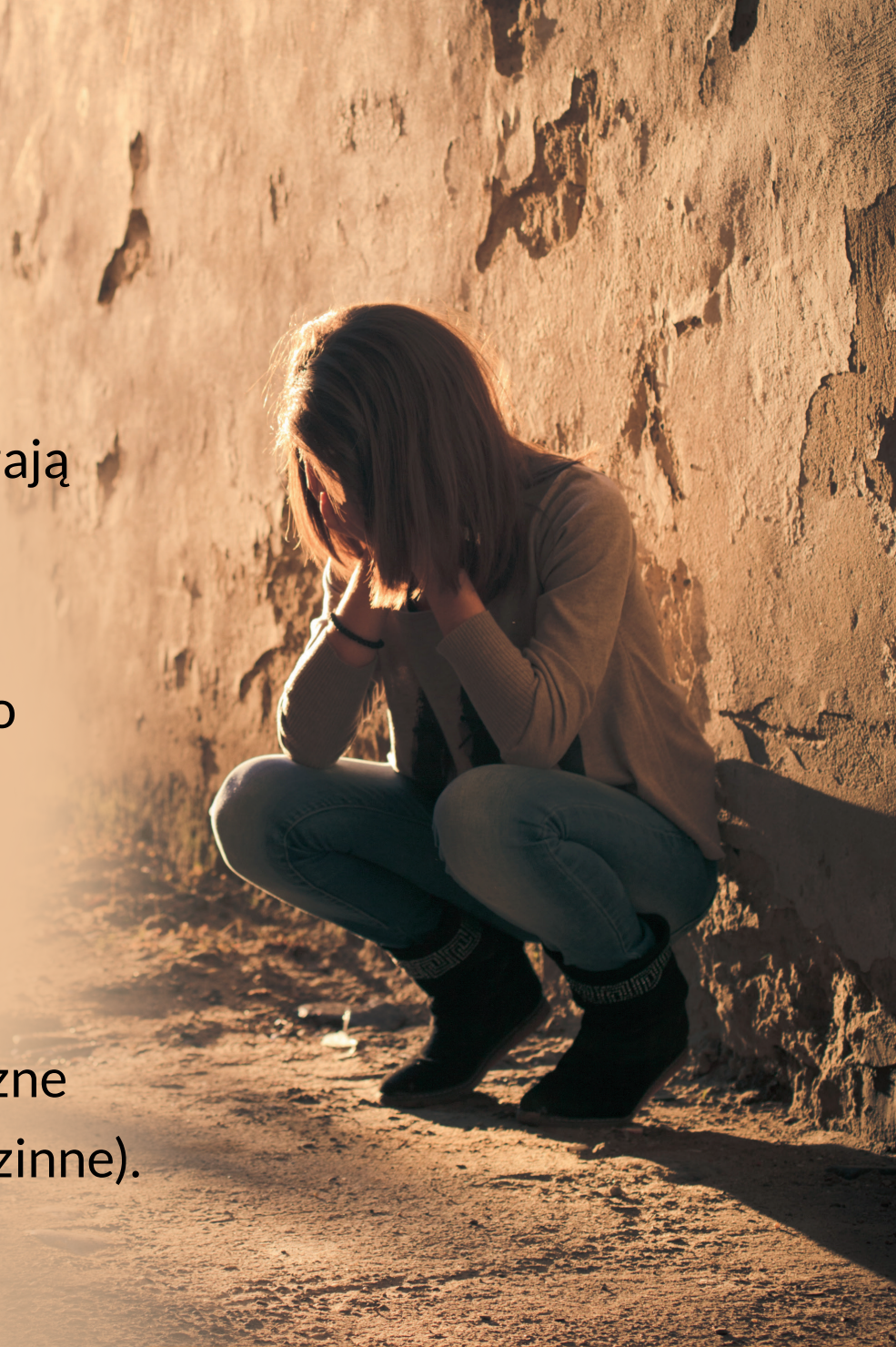


Stres

- to reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z daną sytuacją.

Wydarzenia zakłócające określamy jako stresory. Ich źródło może być:

- **fizyczne** (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne),
- **społeczne** (np. brak kolegów, publiczne wystąpienia, problemy szkolne i rodzinne).



Zasady asertywnego odmawiania

1. **Zadbaj o siebie** – zwróć uwagę na swoje emocje, pragnienia, wartości oraz potrzeby i nie zgadzaj się na coś, co je zaburzy.
2. **Zadbaj o drugą osobę** – mów łagodnie, wyrażaj się kulturalnie, nie raniąc rozmówcy.
3. **Zadbaj o jasność sytuacji:**
 - dawaj jednoznaczne komunikaty: Nie pójdę..., Nie chcę., Wybieram.... itp.
 - unikaj niedopowiedzeń: Nie wiem... Jeszcze się zastanowię, Może...
 - nie zastanawiaj się innymi: Poszłabym z wami, ale muszę...
4. **Zadbaj o finał:**
 - przygotuj się na krytykę i pamiętaj o swojej odpowiedzialności za podejmowane decyzje.



Dwa oblicza stresu

1. Stan nieprzyjemny, trudny

Stres odczuwamy w ciele przez: szybsze bicie serca, przyspieszony oddech, bóle brzucha, suchość w ustach, drżenie rąk i nóg itp. Spada zdolność koncentracji uwagi, towarzyszy temu smutek i poczucie nieradzenia sobie.

2. Stan twórczego podekscytowania

Stres mobilizujący i motywujący do wykonania jakiegoś zadania. Dodaje energii, zapału, aktywizuje procesy myślowe, napędza do działania.





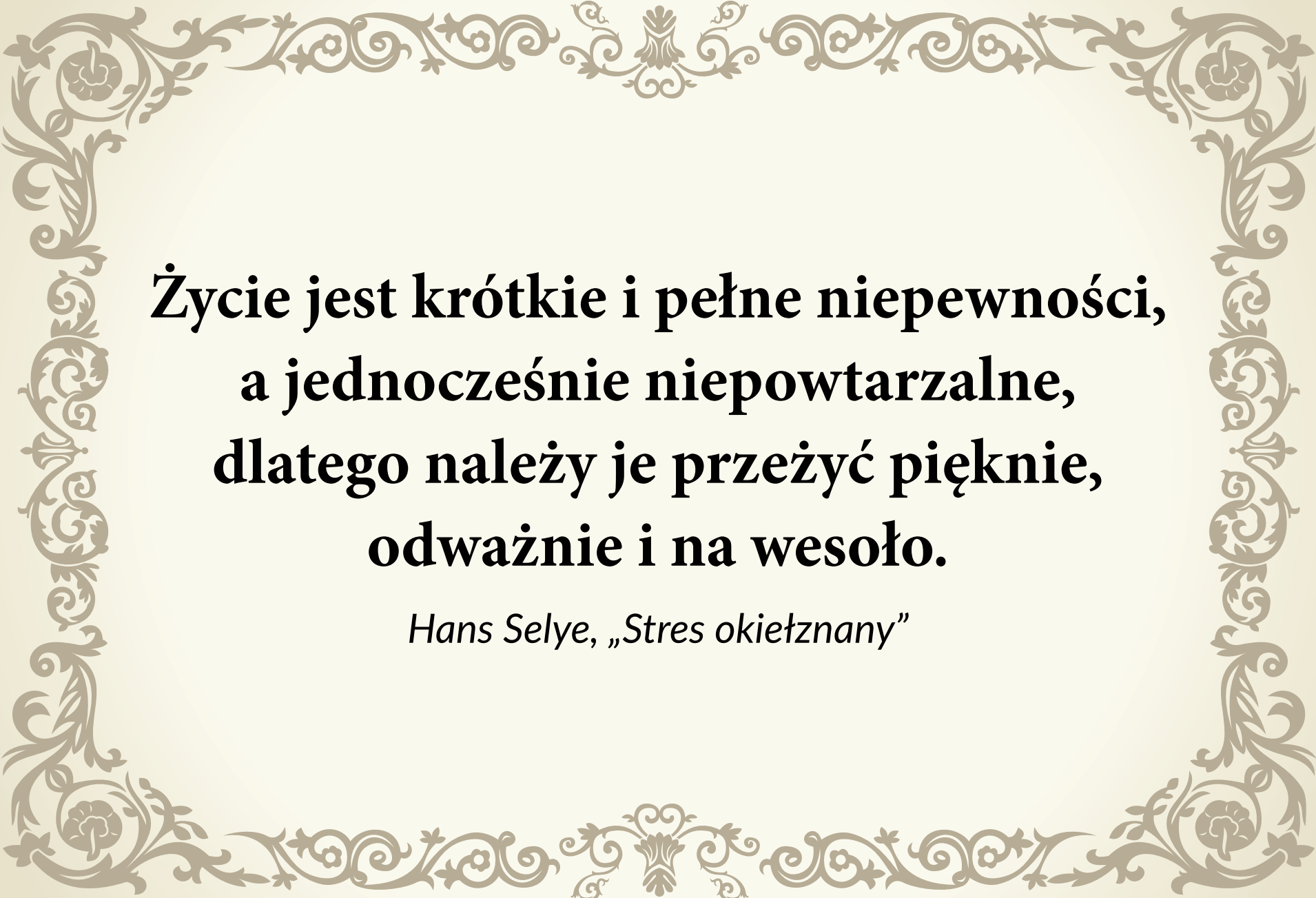
Stres sam w sobie nie jest ani zły ani dobry.

To w dużym stopniu od nas zależy, jaki wywrze na nas wpływ, w zależności od tego, jak będziemy go spostrzegać i jak będziemy sobie z nim radzić.

Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem

- Zaplanuj wysiłek fizyczny.
- Śpij osiem godzin dziennie.
- Jedz zdrowo.
- Poświęć czas na zainteresowania i rozrywki.
- Nie przejmuj się sprawami, na które nie masz wpływu.
- Porozmawiaj z przyjacielem.



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light beige color, framing the central text.

**Życie jest krótkie i pełne niepewności,
a jednocześnie niepowtarzalne,
dlatego należy je przeżyć pięknie,
odważnie i na wesoło.**

Hans Selye, „Stres okiełznany”