



2. NYOMÁS ALATT

Téma: A kortársak befolyása

Cél:

- Felismerni, hogy mindenütt jellemző egy csoport vagy a kortársak nyomásgyakorlása.
- Felismerni, hogy mi dönthetünk, melyik csoporthoz akarunk tartozni.

Háttér - információ

Hogyan: Ismerjük el, hogy a csoport nyomása mindenütt jelen van. Ez történik a zaklatás áldozataival. Megtörténik az elhanyagolt személyekkel. Ez történik, amikor senki sem ugrik a fuldokló után a vízbe, de amint egy valaki a segítségére siet, többen is követni fogják.

A kortársak a tini barátaitok. Gondolkodásmódjuk és viselkedésük hasonlósága hozza közelségbe a tini kortársakat. A tizenévesek gyakran több időt töltenek kortársaikkal, mint a szüleikkel, ezért természetes, hogy kortársaik befolyásolják gondolkodásukat és életmódjukat. A kortárs csoportnyomás egyaránt lehet építő, vagy romboló is.

A csoportnyomás mindenütt jelen van

Kortól függetlenül az emberek többségét befolyásolja a csoportnyomás.

Előnyök és hátrányok

Az, hogy a csoportnyomás pozitív, vagy negatív a kortárs-csoport, a barátok gondolkodásmódjától függ. Ha a tinédzser jó és őszinte barátok társaságában van, akkor lehetősége nyílik tanulni tőlük. Ez fejleszti a személyiségét és általában a viselkedését. Egyszer csak észre vesszük, hogy az idő múlásával érett személyiséggé vált és képessé vált helyesen dönteni, és sikeresen eléri céljait. A kortárs csoport időnként érzelmi támogatással is segíthet helyesen cselekedni. A kortársak közötti egészséges versengés javíthatja a tanulmányi eredményeket és az élet más területein elért teljesítményeket is.

Ám a kortársak negatív befolyása súlyosan hátráltathatja egy tini fejlődését. A rossz társaság rossz szokások felvételére ösztönözhetik a tinédzsert, mint például alkohol, dohányzás, drogozás. Legyünk tehát tisztában a következményekkel, hogy ne kerüljünk ilyen helyzetbe. A szülők fontos szerepet játszhatnak a kortárs csoportnyomás ellensúlyozásában.

Az egész a beilleszkedésről szól.



Úgy tűnik, a negatív csoportnyomás hatására a tinik és a felnőttek is engednek a befolyásnak, mert be akarnak illeszkedni és azt szeretnék, hogy alkalmasnak és egyenrangúnak tartsák őket. Függetlenül attól, hogy a csoport nyomása szexuális szabadságra, alkohollal, cigarettával, droggal való kísérletezésre, vagy illegális tevékenységben való részvételre vonatkozik, azt a benyomást keltheti, hogy az „engedelmesség” a csoporthoz való tartozás feltétele. Az ilyen erős nyomás áldozatai a „menő banda” tagjai akarnak lenni, mert ebben az életkorban kezdik megérteni, mit jelent a rang és a hírnév, amikor szóba kerülnek az iskolában, vagy másutt. Látják, hogy azt a csoportot népszerűnek tartják, még akkor is, ha megkérdőjelezhető, amit művelnek.

A helyzet kezelése

A csoportnyomás nem kerülhető el, még akkor sem ha a szülők a lehető legtöbbet megteszik. A szülők és más felnőttek példája segíthet a gyermekeknek megérteni a jó és rossz közötti különbséget, ha megbeszéljük velük, mi a jó számukra.

Fontos, hogy legyen időnk a tinédzserekre! Különösen a szülőknek.

Magyarázzuk el nekik, milyen módon kezelhetik a csoportnyomást és mit tegyenek vészhelyzetben. (Pl. válasszanak másik társaságot, vagy kérjen pár perc gondolkodási időt. menjen ki a mosdóba, vagy beszéljen róla valakivel, akiben megbízik. nagyon fontos a bizalom kiépítése, mert az alacsony önértékelésű, gyenge akaraterejű tinik könnyebben megadják magukat a csoportnyomásnak.

ÉS MOST

Legyünk őszinték! Milyen élményeink vannak a csoportnyomással kapcsolatban? Merjünk beszélni róluk! A saját, igaztörténetek tanulságai hatnak legjobban.

Társaságban is mondasz asztali áldást?

Hogy érzed magad, amikor mások alkoholt isznak és te nem? Előfordult már, hogy beadtad a derekad?

Tehát, miért viselkednek így az emberek?

A tudósok számos pszichológiai kísérletet végeztek. Sokféle fontos és ismert betekintést nyújtanak nekünk. Ma megismerhetünk néhány ilyen kísérletet.

BEMELEGÍTÉS

Játék: Dönts azonnal!

- Két lehetőséget ajánlunk fel! Mindegyik tininek azonnal választania kell közülük.



- Osszuk két részre a termet, a kétféle döntés helyszínéül!
- Például: csokoládé, vagy jégkrém? A csokit választók a terem jobb oldalára, a jégkrém mellett döntők a baloldalra álljanak. Így gyorsan kell dönteniük.
- A kérdések legyenek egyre bonyolultabbak!

Példák (bárton bővítsétek a listát!) Annyit használjunk belőle, amennyire szükségünk van. Körülbelül 5 percig játsszátok ezt!

- Instagram, vagy snapchat
- Péter, vagy Pál
- Márta, vagy Mária
- Ruth, vagy Eszter
- keksz, vagy torta
- kutya, vagy macska
- Chat, vagy App
- palacsinta, vagy nápolyi
- forró csoki, vagy tea
- reggel, vagy este
- nappal, vagy éjszaka
- levél, vagy telefonhívás
- nyár, vagy tél
- szeretet, vagy pénz
- spórolni, vagy költeni
- Húsvét, vagy Karácsony
- könyv, vagy mozi
- csoki, vagy vanília
- eső, vagy hó
- autó, vagy motor
- olvasni, vagy írni
- énekelni, vagy táncolni
- póló, vagy pulóver
- virágok, vagy fák
- telefon, vagy komputer
- tej, vagy gyümölcsle
- arany, vagy ezüst
- tűz, vagy jég
- egyenes, vagy göndör haj
- gyümölcs, vagy zöldség
- rózsa, vagy százszorszép
- pandamaci, vagy bálna
- kör, vagy négyzet
- ketchup, vagy majonéz
- pénz, vagy hírnév
- szandál, vagy edzőcipő
- alma, vagy narancs
- furcsa, vagy örült
- úszómedence, vagy tenger
- édes, vagy sós



- zuhany, vagy fürdő
- reggeli, vagy vacsora
- hegyek, vagy tengerpart
- Hófehérke, vagy Hamupipőke
- ülni, vagy állni
- meleg, vagy hideg
- tészta, vagy pizza
- vásárlás online, vagy üzletben
- család, vagy barátok
- spórolni, vagy költeni

Figyeljük meg a következőket:

Ki dönt legelsőként?

Ki követi őt?

Kik a vezetők?

Ki nézi előbb azt, hogy a többiek mit tesznek, választanak?

Látunk olyan tiniket, akik meggondolják magukat?

Ezután tegyük fel az alábbi kérdések egyikét, és mi magunk válaszoljunk rá először. Mert sebezhetőségünk kimutatásával bátoríthatjuk a tiniket, hogy tegyék ők is ezt, és megmutatjuk nekik, hogy bár mi sem vagyunk tökéletesek, de mégis keresztények vagyunk! Ezzel is bemutatathatjuk, hogy valódiak vagyunk!

Válasszuk az egyiket:

1. Érezted már valaha, hogy nyomás alatt vagy?
2. Érezted már egyedül magadat egy csoportban?

Tegyük világossá megfigyeléseinket!

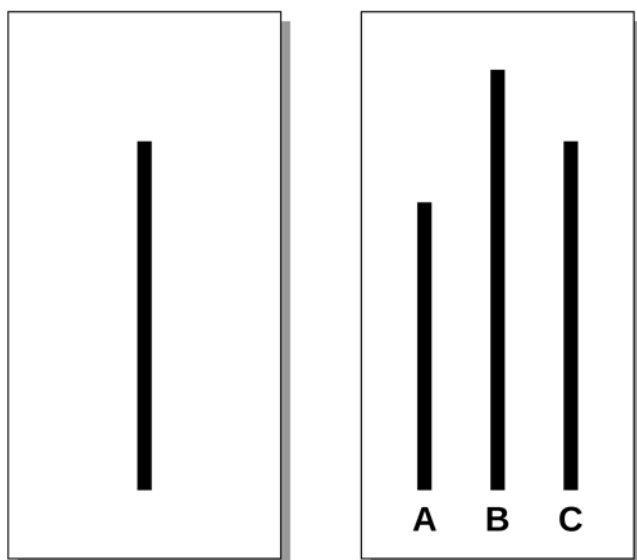
A JÓ BARÁTOK SZÁMÍTANAK

Prédikátor könyve 4:12

„Ha az egyiket megtámadja is valaki, ketten ellene állhatnak annak...”

A csoportnyomás befolyásol bennünket. Hatással van a véleményünkre, a frizuránkra.

Lássuk csak Solomon Asch kísérletét, amit egy hat fős csoporttal végzett! Öt résztvevőt beavatott a tervébe, egy pedig nem tudott róla semmit. Az utasítás egyszerű volt. Állapítsa meg, a jobboldali három vonal közül melyik azonos a baloldali mezőben láthatóval! A beavatott résztvevők mind a helytelen válasz mellett erősködtek.



Előfordul, hogy az összes többi „résztevő” egyhangúan a rossz válasz mellett dönt. Világosan látod, hogy tévednek, de mindnyájan ugyanazt válaszolták.

Mit gondolsz, te hogyan viselkedtél volna ebben a kísérletben? A többség véleményével tartottál volna, vagy ragaszkodtál volna a sajátodhoz és a saját szemedben bíztál volna?

Mit gondolsz, milyen gyakran adták fel a kísérlet alanyai a véleményüket? (*Hagyjuk egy kicsit gondolkodni a tiniket!*)

Lássuk, mi történik?

Az eredeti változat:

<https://www.youtube.com/watch?v=sno1TpCLj6A>

Vagy a tini változat:

<https://www.youtube.com/watch?v=1-U6QTRTZSc>

Ha a lányok úgy gondolják, hogy ez hihetetlen, nézzétek meg ezt is:

A lift:

<https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU>

Következtetés: alkalmazkodunk a többiek tetteihez!



Beilleszkedés

Kérdezzük meg: Miért alkalmazkodunk a többiekhez?

A válasz:

- Erős azonosulás a csoporttal (könnyen alkalmazkodunk a szabályaikhoz).
- A csoport mérete (be szeretnénk illeszkedni).
- Mennyire ismerjük a csoportot? (nagyon hamar, kérdezősködés nélkül kötődünk és azonosulunk vele).

Mindez a beilleszkedésről szól.

És ez még rosszabbá is válhat.

Had magyarázzam meg a „járókelő-hatást”!

Ha vészhelyzet van, vagy esetleg te vagy bűncselekmény, zaklatás áldozata. Sok ember megáll és segítségnyújtás nélkül, tétlenül csak nézi.

<http://www.youtube.com/watch?v=JcowGVd6GqY>

Továbbá: minél nagyobb a járókelők csoportja, annál kevésbé valószínű, hogy beavatkoznak. Ezt többféle pszichológiai folyamat okozza, mint például *a társadalmi befolyás* („Ha senki sem avatkozik közbe, engem sem vesznek komolyan.”); *a stressz* („Nem késhetek el a munkából, segítsen valaki, aki jobban ráér.”); és *az aggodalom* („Megsérülhetek.”).

Ezért bármilyen helyzetben kérjünk segítséget! De ne csak találomra. Tegyük felelőssé valakit, azzal, hogy személyesen megszólítjuk. (Hölgyem, ott a lila kabátban, a segítségére van szükségem, kérem, hívjon mentőt!)

Ez az utcán történt, de a kísérletet egy iskolában is elvégezték. Egyetlen diák sem sietett a földön fekvő beteg ember segítségére. Mindnyájan elsétáltak az áldozat mellett.

Kérdezzük meg erről a tinik véleményét!

Miért olyan nehéz nemet mondani?

Kérdezzük meg a tiniket: mit gondoltok a nemet mondásról?

Válaszaikat írjuk fel a táblára, vagy egy papírra!

Tegyük hozzá a saját véleményünket is!

Ezután kérdezzük meg tőlük: igazak ezek a gondolatok?

Néhány példa, amiért esetleg nem mondunk nemet:

- Aggódsz, hogy mit gondolnak rólad az osztálytársaid?



És ha unalmasnak gondolnak? Az vagy?
Tényleg tudod, hogy mit gondolnak?
Kihez akarsz igazodni?
Kinek kell megfelelnünk? (Istennek?)

- Félsz, hogy mások nem vesznek komolyan a hited, a gondolataid miatt?

Azt gondolod, komolyan vesznek, ha nem mondasz semmit?
Nem tudod elérni a céljaidat, ha ki sem nyitod a szádat.

UTÁNZÁS

Miért olyan nehéz nemet mondani?
Mert be akarunk illeszkedni! Elismerésre vágyunk! Azt akarjuk, hogy komolyan vegyenek!
Ha be akarunk illeszkedni, utánozzuk a többieket.
Úgy tűnik, mintha egymás utánzására születünk volna!
Mutassuk meg a lányoknak a következő képeket!





Utánozás által tanulunk. Figyeljük meg, hogyan utánozzák a kisgyermek a szüleit!

Még a barátok és a szerelmesek is azonos testtartást vesznek fel.

Utánzóok vagyunk!



ÉS MI A HELYZET ISTENNEL?

Tehát, mi a helyzet Istennel?

A legtöbb ember nem hisz Istenben!

Te hogyan döntesz?

(Tartsunk szünetet a kérdések között, hogy elgondolkodhassanak!)

A csoportnyomás **mindenütt jelen van!**

1. Minden környezet nyomást gyakorol.
2. Minden csoportnak megvan a maga ideálja, értékrendje, szabályrendszere és etikettje.

Előfordul csoportnyomás a Bibliában?

Igen. Lássunk néhány példát!

1. János 18:15-28, amikor Péter megtagadta Jézust.
Mit gondoltok, miért tette ezt Péter?
2. Anániás és Safira története az ApCsel 4:32-5:10 igehelyen.
Miért adták el a birtokukat?
Mindent oda kellett adniuk?
3. És Jézus? Ő is megtapasztalta a csoportnyomást?
Gondoljunk a csodára, amikor csupán két hallal és öt kenyérrel megvendégelt 5000 embert!
Jézus megértette, hogy mindenáron királlyá akarják tenni.
Mit tett?
János 6:15
Jézus felismerte, hogy rá akarják kényszeríteni, hogy a királyuk legyen. Ezért felment a hegyre, ahol egyedül lehetett.

NEMET MONDANI – A DÖNTÉS RAJTAD ÁLL!

NEMET mondani nem könnyű.

A NEMET mondáshoz magabiztosságra van szükség.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy mit akarunk.

TIPPEK:

1. Ismerjük fel, amikor nyomást akarnak gyakorolni ránk!
2. Gondoljuk át, hogyan döntünk!
3. Magabiztosan, nyugodtan mondjunk NEMET!



- a nyugodt válaszból látszik, hogy komolyan gondoljuk.
4. Amennyiben bizonytalanok vagyunk, próbáljunk időt nyerni. Mondjuk, hogy még szeretnénk átgondolni. Menjünk ki a mosdóba, vagy híjunk fel valakit, akiben megbízunk!
 5. Javasoljunk alternatívát! (ha lehetséges – ez eltereli a figyelmet a helytelen tevékenységről)
 6. Kitartóan mondjunk NEMET! Ez határozottságot mutat.
 7. Ha továbbra is erősködnek, hagyjuk ott őket, vagy kérjük, hogy ők távozzanak. Ezzel kimutatjuk, hogy ragaszkodunk a döntésünkhöz.
 8. Testbeszéd: álljunk egyenesen, határozottan, kisterpeszben. Ez szintén határozottságot sugall.

Továbbá:

Indokoljuk is meg, ha szükséges.

Legyen barátunk – segít, ha egy jó baráttal vagyunk, aki hasonlóan gondolkodik. Együtt könnyebb NEMET mondani.

És ne feledjük:

Ha valaki vakmerő:

másvalaki követheti,

majd még valaki veszi a bátorságot és követi őket (lehet, hogy nekünk csak az ő buzdításukra van szükségünk)

IMÁDSÁG

Aki Isten előtt letérdel, az bárki előtt képes megállni





„Ha az egyiket megtámadja is valaki, ketten ellene állhatnak annak;
és a hármas kötél nem hamar szakad el.”

Prédikátor könyve 4:12

Adjunk egy darab kötelet (fonalat) minden résztvevőnek!

A kötél - imádság



Drága Uram!

Olyan vagyok, mint egy kötéldarab.

Kiválasztottam a csoportot, amelyhez tartozni akarok. Ha már kötődöm, akkor követni fogom azt a csoportot, vagy személyt. Ezért kérek, Uram, segíts, hogy Hozzád kötődjem. Téged akarlak követni!

Egy kötéldarab sok szálból áll. A szálakat odaköthetem valamihez, vagy valakihez.

A kötél ettől szétbomolhat.

Ám egy szál a kötélről leválasztva sokkal gyengébb. *(Szemléltetésként bontsunk szálakta egy darab kötelet!)*

Olyan ez, mint én: két világban élek, és mindkettőt akarom, de ez elgyengít.

Ebből megértem, hogy választanom kell.

Azt, hogy összeköttetésben maradjak.

kapcsolatban a valódi barátokkal.

A szálak együtt erősek.

Jó barátok társaságában – erős vagyok!

Segítségért, kérek, hogy bölcsen válasszam meg a barátaimat, mert ők befolyásolnak engem.

Köszönöm, hogy szabadon dönthetek!

Kérek, segíts most bölcsen választanom!

És te legyél példaképem az újabb döntésekben!

Jézus nevében kérünk.

Ámen



Naplóbejegyzés

Ha még jut rá idő, nézzük meg a következő videót!

<https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>

vagy ezt:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Od6ENjJJ-U>

és használjuk fel a naplóbejegyzésekhez.

1. Ismerjük fel, amikor nyomást akarnak gyakorolni ránk!
2. Gondoljuk át, hogyan döntünk!
3. Magabiztosan, nyugodtan mondjunk NEMET!
- a nyugodt válaszból látszik, hogy komolyan gondoljuk.
4. Amennyiben bizonytalanok vagyunk, próbáljunk időt nyerni. Mondjuk, hogy még szeretnénk átgondolni. Menjünk ki a mosdóba, vagy híjunk fel valakit, akiben megbízunk!
5. Javasoljunk alternatívát! (ha lehetséges – ez eltereli a figyelmet a helytelen tevékenységről)
6. Kitartóan mondjunk NEMET! Ez határozottságot mutat.
7. Ha továbbra is erősködnek, hagyjuk ott őket, vagy kérjük, hogy ők távozzanak. Ezzel kimutatjuk, hogy ragaszkodunk a döntésünkhöz.
8. Testbeszéd: álljunk egyenesen, határozottan, kisterpeszben. Ez szintén határozottságot sugall.