

KDO SEM **JAZ** IN KJE SE KONČAM



Otroci začnete pri svojih letih odkrivati, kdo ste, kaj vas veseli in česa nočete. Ugotavljate, da starši nimajo vedno prav in ne vedo vsega. Zavedati se začnete, da svet sega veliko dlje od domačega praga, in prijatelji postajajo vedno pomembnejši.

Biti del skupine je želja nas vseh, ljudje smo ustvarjeni za skupnost – nismo volkovi samotarji. Izbiramo si prijatelje, ki so nam podobni, in zanimivo je, da si sčasoma postajamo še bolj podobni. Raziskave kažejo, da se naši možgani začnejo obnašati drugače, ko smo v bližini ljudi. Družba vpliva na naše odločitve.

OKUŽBA DRUŽBA

Ko odraščaš, se spreminjajo tudi tvoji možgani. Prav v svojih letih postajajo bolj občutljivi za to, kaj si drugi mislijo o tebi. Že po načinu govora prijatelja ali po njegovi telesni drži zelo hitro zaznaš, ali te sprejema ali ne. Ko se ti dogajajo prijetne stvari, se dobro počutiš, ker se v svojih možganih vklopi sistem nagrajevanja. Na primer, ko poješ nekaj res dobrega, ko te nekdo pohvali ali ko se nekdo strinja s tabo. Ta sistem se v otroških možganih vklopi še posebno hitro in močno, kadar so v bližini vrstniki. Prav zato je mnenje prijateljev videti pomembnejše od vsega drugega. Raziskave celo kažejo, da lahko tvoje odločitve spremeni že samo prijateljeva prisotnost.



PROTISTRUP »NE«

Prijatelji močno vplivajo na to, kako se počutiš. Ko si del skupine, v kateri se dobro razumete, tvoji možgani to razumejo kot nagrado, kot uspeh. Dobra prijateljstva ti dajejo občutek vrednosti in sprejetosti. Skupina daje občutek varnosti, saj vsi delate in razmišljate podobno. Kadar pa se veliko prepirate ali se ti prijatelji posmehujejo in so neprijazni, postaneš slabe volje, slabo se počutiš in lahko sprejemaš slabe odločitve. V obeh primerih pa je reči »ne« prijatelju pogosto težko. Včasih je videti kot težka gorska ekspedicija – strma, naporna in skrajno neprijetna.

V tvoji starosti so nepremišljene odločitve pogostejše zaradi vpliva prijateljev, hkrati pa je to tudi čas, ko si prijatelji med seboj lahko pomagata zrasti.



NALEZLJIVE NAVADE

Navade so med prijatelji zelo nalezljive. Včasih se naležeš ljubezni do nove glasbe, športa, načina oblačenja ali dobrotelosti. Lahko pa se naležeš tudi manj dobrih navad, ki niso okej in imajo lahko resne posledice – na primer metanja kamnov v živali, nevarnega izziva, norčevanja iz sošolca, širjenja govoric, nagajanja učiteljici ... Takrat se lahko ujameš v »ja zanko« – namesto »ne« rečeš »ja« stvarjem, ki niso okej.



Prava ekipa te dvigne, ne potlači. Drug v drugem lahko prebudite najboljše: sodelovanje, pravičnost, poštenost in sočutje.

Ko se družimo z ljudmi, ki izbirajo dobre odločitve, se tudi sami lažje odločamo za dobro. Ne pozabi pa, da tako, kot tvoji prijatelji vplivajo nate, tudi ti vplivaš nanje. Tudi ti lahko drugim pokažeš pravo pot in gradiš boljšo skupnost za vse. Dobro se širi hitreje, kot si misliš.

Vrstniki torej niso le izziv, so tudi priložnost, da skupaj rastete v boljšo, bolj pošteno in pogumnejšo ekipo. Če ti ostaneš TI, se morda res razlikuješ od množice, a si morda ravno zato njen najboljši del.

10 NASVETOV, KAKO OSTATI TI

1. Razišči, katere vrednote so zate res pomembne: poštenost, pravičnost, odgovornost.
2. Zaupaj svojim občutkom in ne hiti z »ja«. Če občutek v trebuhu ni prijeten, reci »ne« in odkorakaj proč.
3. Imenuj pritisk. Razmisli, ali je nekaj tvoja želja in odločitev ali te v to silijo drugi. S tem prevzameš moč in vklopiš možgane.
4. Postavi mejo. Jasno in preprosto. »Ne, hvala«, »Ne želim«, »Ne bom«, »S tem se ne strinjam«.
5. Najdi podporo. Obdaj se s prijatelji, ki razmišljajo podobno kot ti in te spoštujejo. Pravi prijatelji te ne silijo v stvari, ki jih nočeš.
6. Bodi sprememba. Če prijatelji delajo kaj, kar ni prav, predlagaj boljši način: »Dajmo namesto tega raje to.«



7. Delaj dobro. Komu lahko pomagaš, kaj lahko narediš? Prijaznost, pomoč, sodelovanje, pobuda.
8. Poglej nazaj. Po dogodku razmisli, kako si reagiral/a, zakaj je bilo tako in kaj se iz tega lahko naučiš.
9. Vadi samozavest. Stoj pokončno kot super junak, glej v oči, govori jasno in direktno. Telesna govorica prepriča možgane, da zmoreš.
10. Če je pretežno in ne zmoreš sam/a, ne odlašaj, poišči pomoč odraslega.

Nina Wabra Jakič
Komisija za preprečevanje korupcije