

Обратите внимание!

Конформизм – это изменение своего поведения или мнения под влиянием давления со стороны другого человека или группы людей.

Принято считать, что данным термином обозначается **«стадное чувство»**, то есть отсутствие собственного мнения, беспринципность и податливость.



Недостатки конформного поведения:

1. Отсутствие своего мнения - человек не может сам принять решение, необходимо мнение других людей.
2. Потеря собственных интересов и желаний.
3. Высокая внушаемость - человеком становится легко управлять.
4. Развитие внутренних комплексов - низкая самооценка, потеря себя.

Очень важно понять, что самым главным человеком в вашей жизни, к мнению которого нужно прислушиваться и восхищения которого добиваться, – являетесь **вы сами!** Научившись ценить собственное мнение, ставить свои желания выше одобрения или порицания со стороны окружающих, вы станете по-настоящему счастливы! В буклете отражены несколько советов, которые помогут тебе это сделать.



Наш адрес: город Камышлов, улица Красных Партизан, 2а
E-mail: Kamshkola7@yandex.ru
Сайт школы: <http://kamshkola7.ru/>
ВК: <https://vk.com/club18116556>
Телефон: 2-41-83



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 7» Камышловского городского округа

**«Будь самим собой:
ТЫ НЕ ВСЕ!»**



*Помни: нет
никого лучше тебя!*



ВОСЕМЬ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ «ЛАЙФХАКОВ» В БОРЬБЕ С КОНФОРМИЗМОМ

1. Работайте над самооценкой - Основная причина того, что наши желания и потребности по сравнению с окружающими кажутся нам менее важными и проявляются в заниженной самооценке. Вам необходимо полюбить себя. У вас наверняка есть много талантов и достижений. Почувствовав неуверенность в себе, вспоминайте обо всех ваших победах и достижениях.



2. Высказывайте свое мнение первым - Учитесь отстаивать свою собственную позицию – аргументируйте, почему считаете так, а не иначе. Увидите, ничего страшного не случится, напротив – отстояв свою точку зрения, вы сразу почувствуете себя намного сильнее и увереннее в себе и повысите себе не только самооценку, но и настроение!

3. Учитесь говорить «нет» - Отказывайте, если просьбы идут вразрез с вашими интересами или планами. Если не можете сразу в себе разобраться, не бойтесь взять паузу и чтобы взвесить все «за» и «против» в спокойной обстановке. Не позволяйте оказывать на себя давление, разберитесь, чего хочется именно вам. Со временем вы научитесь слышать свое «я» и принимать решения станет гораздо проще.



4. Определите свои цели - Как только вы расставите приоритеты и поймете, чего хотите добиться от жизни, вам станет гораздо проще определить, несут ли какую-либо важную для вас информацию советы окружающих вас людей. К каким из мнений имеет смысл прислушаться, а какие идут вразрез с вашими собственными планами, а, следовательно, не стоит их принимать во внимание.

5. Не впадайте в крайности - Чтобы чужие принципы перестали влиять на вашу жизнь, совершенно не обязательно становиться яростно отрицающим любые общественные нормы. Чтобы быть свободным в выборе и суждениях, такие крайние меры вовсе не обязательны. Соблюдай общепринятые правила и нормы.



6. Найдите единомышленников - познакомьтесь с людьми, имеющими схожие цели, вкусы, интересы и вы станете более уважительно относиться к собственному выбору.

7. Не бойтесь критики и неодобрения - помните: нравиться абсолютно всем невозможно. Воспринимайте критику адекватно, делайте свои выводы.

8. Почувствуйте свою исключительность - вы – уникальны! Вы – личность, и имеете право на собственные желания и предпочтения, даже если они кардинально отличаются от жизненной идеологии людей, которых вы цените и уважаете. Представьте на минуту, как скучно было бы жить в обществе, где все мыслят и действуют по одному и тому же шаблону.

С чем же связана степень конформности? Почему у одних людей возникает конформность, а у других нет?



Поведение человека зависит от взаимоотношений, симпатий и антипатий между членами группы: чем они лучше, тем выше степень конформизма. Установлено также, что склонность к конформизму зависит от возраста (чаще подвержены люди младше 25 лет) и пола (женщины в большей степени зависят от мнения окружающих)

Однажды почувствовав себя свободным, вы уже ни на что не променяете эти ощущения. Не бойтесь быть собой – ведь только от нас самих зависит, насколько счастливую, полную и красочную жизнь мы проживем!



Выбор всегда за тобой!

Выбирай то, чего хочешь сам!