**Как противостоять «стадному чувству»?**

«Стадное чувство» – это состояние, при котором соглашаешься с мнением большинства, не пытаясь отстоять или сформировать собственное.

Поддаваясь коллективному желанию, ты сбегаешь с уроков вслед за одноклассниками, переходишь дорогу на красный свет за группой «смельчаков», покупаешь вещи, которые есть почти у всего класса, задираешь товарища, когда остальные подсмеиваются над ним…

Стадное чувство ещё называют законом пяти процентов: если двадцатая часть коллектива начинает делать что-либо, то остальные берут с них пример. И не важно, благоразумно ведут себя лидеры или нет.

Беда в том, что, следуя примеру большинства, ты не успеваешь анализировать обстановку и забываешь о безопасности. Именно поэтому нужно научиться брать эмоции под контроль, чтобы в критической ситуации не терять способности здраво мыслить.

Практически все люди в той или иной мере подвержены «стадному инстинкту». Можешь проверить себя:

**Ты сильно подвержен «стадному чувству», если:**

— полагаешься на мнение друзей, выбирая одежду, секции, девайсы;

— прежде чем оставить комментарий, смотришь, что пишут другие;

— выбираешь те же хобби, что и большинство знакомых, и даже если занятия тебе не очень нравятся, не бросаешь их;

— избегаешь споров и дискуссий;

— легко меняешь точку зрения, услышав другую;

— не имеешь силы воли.

Если ты привык полагаться на других и уверен, что они знают, как лучше или как правильно, то противостоять чужой воле будет непросто.

Быть независимым трудно, но возможно. Психологи Детского телефона доверия приготовили для тебя несколько рекомендаций.

**Как противостоять «стадному чувству»**

* **Не торопись исполнять чужие намерения.** Помни пословицу: «Тише едешь — дальше будешь». Дай себе время подумать.
* **Анализируй ситуацию.** Не верь никому на слово. Сам определяй степень риска и последствия.
* **Не заставляй себя делать то, что не хочешь,**даже если так делает большинство.
* **Повышай самооценку.** Полюби себя со всеми достоинствами и недостатками.
* **Расширяй кругозор.** Знания и опыт помогут тебе принимать правильные решения.

Очень немногие одноклассники продолжают общаться после школы, а некоторые уже через год не помнят имена тех, с кем учились. Стоит ли идти наперекор себе, получая их одобрение? Подумай об этом.

Учись брать ответственность за свою жизнь, критически мыслить, анализировать, и тогда слепо следовать за пятью процентами коллектива в сомнительных мероприятиях тебе не придётся! Помни: ты — индивидуальность!