

## ПАМЯТКА для подростка

Чтобы обезопасить себя, избежать многих неприятностей, ты должен владеть способами конструктивного сопротивления манипуляциям и навыками уверенного отказа.

### Может ли человек, не имеющий своего мнения, уважать себя?

Важный шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами и поступками и решениями, если вы не допустите этого. Как научиться этого не допускать? Еще древнегреческий философ Эпиктет подчеркивал: «Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин». К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит «да», несмотря на то, что хотел бы сказать «нет». Это бывает потому, что большинство из нас чувствует необходимость «следовать за толпой». Хотя мы все хотим чувствовать себя неповторимыми и подчеркнуть нашу индивидуальность, стремимся не просто отличаться от среднего человека, а быть лучше среднего, - оказывается, мы не любим сильно выделяться на фоне окружающих. В итоге неумение сопротивляться манипуляции и неумение сказать «нет» может привести к употреблению алкоголя и наркотиков, к нежелательной интимной близости, к соучастию в преступлении.

Психологи считают, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать «нет», если на вас оказывают психологическое давление, - это признак психологически здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если вы хотите научиться говорить «нет», то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся другие. Можно сказать: «Вас никогда не будут любить, если вы не рискнете побыть нелюбимым». Вы имеете право отстаивать свое мнение, а можете изменить его. Но иногда лучше не проявлять настойчивость, а просто прекратить общение. Это касается ситуаций, где есть угроза физической опасности, нужно просто уйти.

Итак, если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь *оцените ситуацию*. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. **Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумайте о последствиях:**

- Как вы будете чувствовать себя завтра?
- Не пожалее ли о принятом решении?
- Не повредит ли это вашему здоровью?
- Не возникнут ли проблемы?
- Какой выход из ситуации наиболее удачный и безопасный?

Взвесив все «за» и «против», самостоятельно *принимайте решение*. Когда вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом. Если вы решили, что предложение вам не подходит, и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа.

### Возможные приемы отказа.

1. Обходить стороной место и людей, которые могут использовать тебя в личных целях.
2. Отвечать «нет» столько раз, сколько нужно, несмотря ни на что, это будет свидетельствовать о твердости характера.
3. Сменить тему, т.е. заговорить о чем – то другом.
4. Сказать, что именно сейчас этого не хочешь, объяснить, почему отказываешься.
5. Сказать: «Нет, спасибо!» и уйти.
6. Начать психологически давить на противника, рассказать о последствиях, испугать СПИДом, гепатитом и т.д., агитировать за здоровый образ жизни.
7. Найти в компании человека, который поддерживает твою позицию.

**Вы должны помнить, что человек имеет право быть последним судьей над собой и над своими поступками. Мы сами несем ответственность за свою жизнь и здоровье**

12+



МАУ ДО  
«ЦВР «Дзержинец»  
города Тюмени