

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

### Как сказать «НЕТ»?

*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 твоими чувствами, поступками и решениями, если ты не согласишься этому. 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 свою 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.

Умение отказаться от ненужных предложений, сказать «нет», если на тебя оказывают психологическое давление, - это признак психологически здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если ты хочешь научиться говорить «нет», то должен помнить, что ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе отнесутся другие.

Ты имеешь право отстаивать свое мнение, а можешь и 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 тебя склоняют делать то, чего тебе не хочется, в первую очередь *оцени ситуацию*. Твои уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяй им. **Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумай о последствиях:**

- Как ты будешь чувствовать себя завтра?
- Не пожалеешь ли о принятом решении?
- Не повредит ли это твоему здоровью, свободе, жизни?
- Не возникнут ли проблемы?
- Какой выход из ситуации наиболее удачный и безопасный?

Взвесив все «за» и «против», самостоятельно *принимай решение*. Когда ты будешь говорить о своем решении, старайся выглядеть спокойно, даже если ты ощущаешь беспокойство и страх. Говори твердо и ясно, ровным голосом. Если ты решил, что предложение не подходит, и ты не собираешься его принять, а тебя заставляют и уговаривают, то используй 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, отвлечь, 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.

**Ты должен 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