

Рекомендации психолога для подростков

Умей сказать «нет»!

Скажи — **НЕТ**, ...

- ⇒ когда тебе предлагают совершить недостойный поступок
- ⇒ когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное
- ⇒ если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил
- ⇒ когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб
- ⇒ когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей
- ⇒ если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине
- ⇒ когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш
- ⇒ когда предлагают погадать с целью узнать будущее

Алгоритм вежливого отказа

1. Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.
2. Попросить разъяснение, если что-то не ясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет»!
4. Объяснить причину отказа.
5. Если собеседник настаивает, говорить «нет» без объяснений.

Варианты отказа

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».

«Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

«Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».

«Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».

Помни, что во многих случаях умение сказать «нет» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства!