

Тема: Как сказать 'нет': профилактика вредных привычек

💡 Почему важно уметь говорить «нет»?

Во многих ситуациях человек сталкивается с давлением со стороны окружающих. Умение отказаться от асоциальных действий и сохранить собственные принципы помогает укрепить уверенность, защитить личные границы и избежать негативных последствий.

📖 Основные причины трудностей с отказом

- ♦ **Страх осуждения**
опасение, что окружающие негативно воспримут отказ.
- ♦ **Давление со стороны общества**
влияние сверстников и необходимость соответствовать ожиданиям.
- ♦ **Низкая уверенность в себе**
неуверенность в собственных решениях и потребностях.

⚠️ Как асоциальное поведение влияет на человека?

- Формирование вредных привычек и зависимостей.
- Ухудшение отношений с окружающими.
- Потеря личных ценностей и внутренних ориентиров.

🧠 Психологические аспекты уверенного отказа

- ✓ Осознание своих границ и личных ценностей.
- ✓ Формирование внутренней уверенности через позитивное мышление.
- ✓ Практика эффективных способов отказа без агрессии и давления.



Тема: Как сказать 'нет': профилактика вредных привычек

Упражнение «Я-сообщения»

- Формирование отказа без агрессии и обвинений.
- Практика выражения своей позиции через конструктивные формулировки.
- Развитие навыков спокойного и уверенного общения.

Методы сопротивления давлению

- Изучение техник противостояния групповому и индивидуальному влиянию.
- Практика тактики переключения внимания и изменения темы разговора.
- Освоение способов укрепления внутренней уверенности.



Формулирование принципов уверенного отказа

- ✓ Осознание личных ценностей и границ.
- ✓ Использование спокойного и уверенного тона при отказе.
- ✓ Применение «Я-сообщений» для выражения позиции без агрессии.
- ✓ Поиск поддержки в сложных ситуациях.

Заключительные выводы

- ✓ Навык уверенного отказа помогает избежать негативных последствий.
- ✓ Практика сопротивления давлению укрепляет внутреннюю уверенность.
- ✓ Осознанный выбор — важный шаг к защите личных ценностей и благополучия.

СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!

гарантируем!