4 ПРИЗНАКИ ПОВЕДЕНИЯ

Признаки уверенного поведения:

- Обращаешь внимание на жестикуляцию собеседника.
- Говоришь твёрдо, спокойно.
- Стоишь прямо, глядя собеседнику в глаза.
- Слушаешь до конца, не вступаешь в противоречие сразу, уважаешь мнение собеседника.
- Не позволяешь влиять на себя.
- Если ты отказываешь, ты уверен в своем отказе.

Признаки неуверенного поведения:

- Проявляешь нервозность.
- Избегаешь прямого взгляда в глаза.
- У тебя поникшая осанка.
- Часто пожимаешь плечами.
- Говоришь путано, с длительными паузами, много неуверенных слов.

Эти признаки говорят о том, что ты подвержен влиянию и способен сделать то, что от тебя ждут, тебя можно уговорить.

Признаки агрессивного поведения:

- Говоришь резко, громко, с вызовом.
- В речи присутствует брань, оскорбления.
- Наглый взгляд.
- Сильно жестикулируешь.
- Игнорируешь правила поведения, нарушаешь правила других.
- Ставишь других в неловкое положение.

Это признаки неконструктивного выхода из ситуации. Ты можешь быть отвергнут, оскорблен. Вероятна ссора и даже драка.

5 УВЕРЕННОСТЬ ПОМОГАЕТ:

- отстаивать свои права
- выйти из конфликтной ситуации
- противостоять давлению
- сказать НЕТ
- сохранить индивидуальность
- достигать поставленной цели

Авторы идеи буклета – твои сверстники, учащиеся школы № 149 г. Красноярска.

Отредактировано и подготовлено к выпуску отделением медицинской профилактики КГБУЗ «Красноярский краевой наркологический диспансер №1», т. 221-96-27.

Распространяется бесплатно.
Красноярск, 2009 г.

«Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин
Эпиктет, древнегреческий филос

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

1 ПОЧЕМУ НЕ ВСЕГДА УДАЁТСЯ СКАЗАТЬ «НЕТ»?

Потому что большинство из нас желает:

- не быть отвергнутым;
- получить одобрение;
- следовать за толпой;
- выделиться на фоне окружающих;
- получить чувство неповторимости и подчеркнуть свою индивидуальность.

Ты можешь думать:

- «Я не такой, как вы,
- у меня лучше,
- иначе,
- круче,
- я умнее вас…»

«Нет ничего глупее желания всегда быть умнее всех».
Франсуа де Ларошфуко, французский писатель.

2 ПРИЗНАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ – САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Ты имеешь право:

- не зависеть от мнения других людей;
- выслушать мнение других и высказать своё;
- передумать, изменить своё мнение;
- брать или не брать ответственность за чужие проблемы;
- делать выбор при любой ситуации.

ПОМНИ:

- Право отстаивать своё мнение – это основа для здорового проявления личности в любых человеческих отношениях.
- Только человеку свойственно говорить. У Тебя есть сила слова и голоса.

«Смейся с другим, а не над другим».
Элберт Хаббарт, американский философ.

3 ПРИЁМЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ КАК ВЕСТИ СЕБЯ?

1. Оцени ситуацию: где Ты, с кем Ты, что делают другие и как Они к этому относятся.

2. Почувствуй, что происходит у Тебя внутри

- страх,
- сердцебиение,
- вспотели ладошки,
- любопытство,
- азарт?..

3. СТОП! Обрати внимание, это - физиологические реакции.
Доверяй своим глазам, ушам и телу.

4. Задай себе три вопроса:

- Что даст мне эта ситуация?
- Хочу ли я участвовать в этой ситуации?
- Не повредит ли это моему здоровью?

Только не думай, что Ты не такой, как все, и с Тобой ничего не случится.

«Бережёного Бог бережёт, а небережёного чёрт стережёт». **Народная пословица.**