

Памятка подросткам
« Общие правила безопасности »

1. Прежде чем куда-то пойти, всегда ставь в известность своих родителей или других взрослых:

- Куда идёшь;
- Как будешь добираться;
- Когда вернёшься.

2. Говори «НЕТ!»:

- Если кто-то старается дотронуться до тебя так, что ты чувствуешь себя неловко;
- Если кто-то пытается навязать тебе свои правила общения;
- Если тебе предлагают закурить «за компанию» или совершить какой-либо другой поступок – принимай решение самостоятельно.

3. Ты – личность и заслуживаешь того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

4. Доверяй своим чувствам и обсуждай со взрослыми проблемы, которые не можешь разрешить самостоятельно.

5. Никогда не поздно попросить о помощи у взрослых. Если взрослых рядом нет, позвони по телефону доверия.

Внимание!

Если тебе предлагают что-то:

- Сначала подумай. Хочешь ли ты этого, соответствует ли то, что тебе предлагают, твоим интересам, убеждениям.
- Оцени последствия этого действия.
- Оцени последствия своего отказа.
- Определись со своим решением.

➤ Отстаивай своё решение.

Для некоторых людей согласиться легче, чем отказать, особенно если другой человек настойчив. Сказать «Да» может означать сделать хуже себе, а сказать «Нет» - сделать хуже другим. Если человек говорит «Нет», он может почувствовать себя виноватым и одиноким.

Умей сказать «Нет!»

Чтобы сказать «Нет», нужно следовать простым правилам:

1. Выслушать просьбу спокойно и доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Оставаться спокойным, принять решение и сказать «Нет».
4. Объяснить, почему ты говоришь «Нет».
5. Если настаивают, повторить «Нет» спокойно, но твердо и без объяснений.

Почему бывает трудно сказать «Нет»:

1. Человек не уверен в себе, например, находится в малознакомой компании, над ним подшучивают, ловят «на слабо», или ему кто-то нравится, и он стремится показать себя «в лучшем свете».
2. Самоконтроль человека снижен, например, в состоянии болезни (даже простуды), потому что устал, не выспался или находится под действием алкоголя или других психоактивных веществ. В состоянии сниженного самоконтроля важно быть в безопасности. Если ты сам не можешь обеспечить себе безопасность, будь рядом с тем, кто не теряет самоконтроль и может помочь тебе отстоять себя, твои интересы и здоровье (родители, друзья, взрослые).
3. Человек оказался в компании, где все ведет себя рискованно, и, отстаивая себя и своё здоровье, он становится «белой вороной».

Если твердо сказать «Нет» не получается, можно предпринять какой-то из «обходных манёвров»:

- Попробуй найти «союзника» - возможно, не все в компании хотят делать то, что предлагают тебе. Это позволит снизить давление на тебя.
- Скажи помогающую фразу: «Как-нибудь в другой раз».
- Попытайся сменить тему, предложив какое-то другое занятие.
- Объясни, что не принуждаешь никого из них что-либо делать, и поэтому они так же не должны приставать к тебе.
- Опиши какие-нибудь негативные последствия рискованного поведения («заболеем», «поймают» и т.п.)
- Уйди и не участвуй в нежелательном действии.
- В следующий раз обходи стороной эту компанию.

Правила безопасного поведения

Прежде чем предпринять что-либо, оцени для себя степень риска попадания в неприятную или опасную историю. Постарайся заранее снизить риск. Например, если приходится возвращаться поздно, то лучше идти длинным путём по освещённым улицам, чем коротким – по тёмным подворотням.

Ты в опасности, если общаешься с людьми, которые:

- Завидуют тебе, не позволяют заводить других друзей, следят за тобой;
- Угрожают, носят оружие, внушают опасение своими неожиданными реакциями;
- Учиняют разбои, нападения, быстро выходят из себя;

➤ Зависимы от алкоголя, наркотиков, предлагают или заставляют тебя употреблять их тоже...

Если тебя волнуют эти и другие вопросы по поводу принуждения и угроз в твой адрес, и ты хотел бы обсудить это, то поговори об этом со взрослыми, с другом или позвони по телефону доверия.

Способность сказать «Нет» повышает твою ценность в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «Да». Важно верно оценивать риски конкретной ситуации, и уметь отстаивать свои интересы. Обычно, если люди уверены в общении, им несложно отстаивать своё мнение и свои интересы.

Правила конструктивного общения:

- Будь хорошим слушателем: поощряй других говорить о самих себе.
- Используй правило «трёх плюсов»: улыбка, комплимент, имя собеседника.
- Говори о том, что интересует собеседника.
- Помни: люди склонны слушать другого только после того, как выслушали их.
- Помни: лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать.
- Никогда не выноси суждения о человеке в целом лишь на основании подмеченных проявлений тела.