



Деликатная безопасность

Возраст 6 - 17 лет

Психологическая служба КГУ «Гимназии им. К. Сатпаева»

Правила:

1

Общение может быть разным

2

Правила взаимодействия друг с другом

3

Права при общении





**Замечай свои чувства,
когда общаешься**



Мальчики в игре, подражая мужчинам, стараются быть представителем мужской профессии: летчиком, космонавтом, шофером, офицером и др., они стараются совершать мужские поступки.



Мальчики и девочки разные, их общение так же имеет отличие



Девочки же, подражая женщинам, берут на себя роль мамы, воспитателя, врача, продавца и др. При этом у них в игровых сюжетах отражаются типично женские поступки и характер.

Страх

Обиду

Неприятное
ощущение

**Я имею право сказать «НЕТ!»,
если чувствую...**

Дискомфорт

Стыд



Правило!



Скажи «Нет!»



Уйди от человека,
из ситуации



**РАССКАЖИ В
ЗРОСЛЫМ!!!**

Когда сложно говорить «нет»:

- Я не могу отказать другу.
- Не могу отказать семье.
- Должен этому человеку.
- Ты мне — я тебе.
- Если откажу, то обижу / подведу / испорчу отношения.
- Культурные люди не отказывают.
- Если откажу, меня посчитают эгоистом, и т. д.



Как сказать «нет», когда отказать тяжело



Берите паузу. Если сразу отказать не получается, попросите дать время подумать, затем отказать будет легче.

Перехватывайте инициативу. Когда на вас давят какой-то просьбой, выступите с о встречной равнозначной.

Придумайте авторитет. Иногда можно схитрить и сослаться на то, что данное действие будет не одобрено мамой, другим значимым взрослым Настаивающим **прямо говорите: «Не дави на меня».** Это иногда отрезвляет просящего и напоминает о том, что с вашим мнением тоже нужно считаться.

Предлагайте альтернативу: «Я не пойду с тобой в эту компанию, мне не очень она интересна, но вот сходить вместе с тобой в кино я могу».

Подберите синонимы к слову «нет». Если просто сказать «нет» для вас слишком невежливо, то можно изменить фразу: «Боюсь, что вынужден вам отказать», «Я бы с радостью помог, но не располагаю временем / возможностью».

Не бойтесь обидеть человека отказом, ведь если вы обосновываете это, но другой человек не способен войти в ваше положение, то стоит задуматься об отношении этого человека к вам в целом

Зона «Табу»





Благодарю за внимание!