

Будь собой. Умей сказать «НЕТ»!

ПРАВИЛА КОНСТРУКТИВНОГО ОТКАЗА

Принимая решение
ответь себе на 2 ВОПРОСА:

1. ПОЛЕЗНО ли это?


2. ЗАКОННО ли это?



ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»:

 самоуважение

 критичность
мышления

 способность
противостоять
давлению других
людей

Умение говорить «НЕТ» поможет сохранить тебе жизнь!

Только тебе решать,
каким будет твоё «НЕТ»

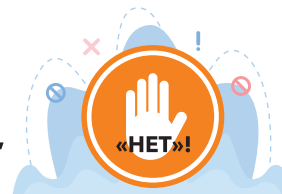
- Твёрдо и уверенно скажи «Нет»!
- Ответь холодным взглядом на опасное предложение.
- Сделай вид, что не услышал.
- Не объясняй причины, не оправдывайся.

Сделай это просто
для себя.
Ты не должен объяснять
всем свои причины.

Просто скажи: **«Нет!»**

Скажи «НЕТ»!
Защити себя
от манипуляций!

Манипуляция –
воздействие на другого
для получения своей
выгоды.



Когда ты уверенно
говоришь «НЕТ»,
ты демонстрируешь
твёрдую причину отказа,
пропадает желание
тебя уговаривать.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Скажи «НЕТ»!
Защити себя от манипуляций!