

Примеры: «У меня сегодня назначена встреча со старым другом», «Мне нужно подготовиться к завтрашней контрольной», «Как-то я себя неважно чувствую, голова сильно разболелась, пойду лучше домой».

ТЕХНИКИ ПО ОТСТАИВАНИЮ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

1. Универсальный ответ – «Нет!». Важно понимать причину своего отказа и уметь её объяснять собеседнику.
2. Люди часто бывают настойчивыми в своих желаниях, наберись терпения и стой на своём: говори нет каждый раз, когда тебя простят об одном и том же.
3. Следи за реакцией на твой отказ. Будь готов к сопротивлению! Иногда окружающие могут реагировать негативно. Важно не вступать в конфликт и не поддаваться провокации.
4. Физический уход. Если человек или компания не принимает твоей позиции, то лучше уйти.



АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА “Быть свободным - здорово!”



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отделение
наркологической
помощи
подросткам

Адрес:
Республика Беларусь
г. Гомель
ул. Богданова 13

Телефоны:
8 (0232) 53-34-34
8 (0232) 51-21-95

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Telegramм-канал
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka

Архив с материалами
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
<https://t.me/+EeyNK3uKCyuyN2Y6>

Чат-Бот
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka_bot

УЧРЕЖДЕНИЕ
“ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР”

ОТДЕЛЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКАМ

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ?

Способы противостояния давлению сверстников.



Помни, что только Ты контролируешь ситуацию и у тебя всегда есть выбор!

г. Гомель
2026г.

Подготовила: психолог Кураш А.В.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЛИЧНЫХ ГРАНИЦАХ И ЕСЛИ ИХ НАРУШАЮТ.

Вероятно, почти каждый сталкивался с такой ситуацией, когда приходилось попадать под влияние друзей. Когда мы испытываем давление со стороны окружающих, мы часто делаем то, что не стали бы делать сами. Почему это происходит? Ответ прост, нам важно чувствовать, что нас принимают.

Но как понять, что это не происходит в ущерб себе?



Важно понимать себя и свои чувства. Задай себе вопрос: «Действительно ли я на это соглашаюсь потому, что я сама/сам этого хочу?». Абсолютно нормально чувствовать себя смущённым и сбитым с толку.

Помни, что тебе совсем не обязательно проходить через это в одиночку!

Если ты чувствуешь, что не справляешься с ситуацией, обратись за помощью к близким, которым ты доверяешь. Просить поддержки – это не стыдно, это не значит, что ты слабый...

Просить поддержки – это показатель твоей смелости и здравости!

Как подготовить себя к давлению со стороны сверстников?

1. Старайся избегать мест и ситуаций в которых ты чувствуешь себя некомфортно и неуверенно.

2. Учись говорить «нет» твёрдо и уверенно.

Такая форма отказа показывает, что ты не позволишь на себя надавить или к чему-то склонить против твоей воли.

3. Принимай свои собственные решения.

Если ты собираешься принять какое-либо решение, спроси себя: «Каким образом это может на мне отразиться в дальнейшем?», «Будет ли это хорошо для меня?».

4. Подготовь ответ заранее.

Есть несколько способов отказа, подумай над тем, какой из них будет являться для тебя наиболее эффективным.

5. Выбирай друзей по принципу общих интересов, а не потому что они «крутые».

ТВОИ друзья примут тебя таким, какой ты есть и поддержат любое твоё решение.



Научившись распознавать давление со стороны сверстников, ты станешь лучше справляться с ним.

КАК ОТВЕТИТЬ НА ДАВЛЕНИЕ СРАЗУ ЖЕ?



1. Прямой и уверенный отказ.

Примеры: «Я не буду этого делать!», «Спасибо, но я не хочу!», «Меня это не интересует!».

2. Используй технику «Отказ-обещание». Что бы твои знакомые ничего не заподозрили, данный тип отказа рекомендуется использовать не часто.

Примеры: «Сегодня правда никак не получается, давай в следующий раз...», «Мне бы очень хотелось зависнуть в вашей компании, но я уже договорился встретиться с другим человеком (можно указать имя для правдоподобности)».

3. Смени тему, если тебе неудобно отвечать.

4. Придумай предлог, чтобы уйти. Он должен звучать правдоподобно!

