

# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ», И КАК ОТСТАИВАТЬ СВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ? ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## ПРИЧИНЫ ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК НЕ МОЖЕТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ ДРУЗЕЙ, ЗНАКОМЫХ?



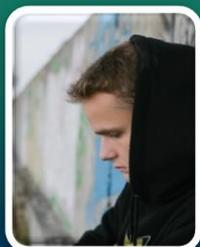
### **Подростки, как правило, осознают себя в большей степени частью группы, чем индивидуумом**

- Страх быть отвергнутым значимой группой достаточно распространенное явление в подростковой среде: «Если я не соглашусь, он будет хуже ко мне относиться»; «Если я не соглашусь, мне потом тоже откажут». Высокая потребность в одобрении и подверженность влиянию группы – это факторы риска вовлечения в зависимое поведение.



### **Отсутствие четких убеждений в вопросе «употреблять» или «не употреблять», своеобразная низкая социальная активность**

- И это тоже фактор риска. Важно предоставить детям объективную информацию о том, что происходит с жизнью зависимого человека. Как ухудшается здоровье, что происходит с интеллектом человека, о социальной и нравственной деградации, о проблемах с законом.



### **Рискованные поступки, импульсивное поведение, появление вредных привычек — это типичные проблемы переходного возраста**

- Получается, что нет смысла ругать ребёнка за то, что он не способен контролировать? Что делать? Нужно научить ребёнка эффективно и последовательно пользоваться «тормозной системой», отвечающей за саморегуляцию.



### **Несформированность у подростка навыка говорить «нет»**

- Умение отказывать – это, в первую очередь, повышение личной безопасности подростка. Объясните ему:
  - «Нет» – не трусость. Для того, чтобы сказать «нет», нужно больше храбрости, чем просто пойти со всеми.
  - «Нет» – не глупость, если отказываешься и думаешь своей головой.
  - «Нет» – не непослушание, право на выбор есть у всех.
  - «Нет» – не противозаконно: в Конституции РФ записаны наши права и свободы, в том числе свобода на собственное мнение.