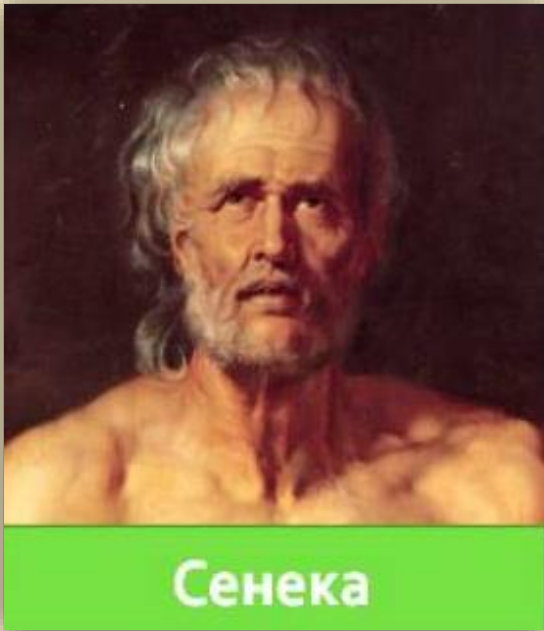


В мире соблазнов. Умейте владеть собой.



**«Самый сильный тот,
у кого есть сила управлять
самим собой».**

**Римский философ, поэт
и государственный
деятель**

Групповое давление



Поведение людей в ситуациях группового давления



**Всегда готовы
поступать
как все -
конформисты**



**Всегда готовы к
сопротивлению
нонконформисты**

Виды группового давления

Лесть, похвала

Уговоры, обман

**Шантаж,
подкуп**

**Угроза,
запугивание**

Пять способов отказа

- **Отказ – соглашение.** Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие.
- **Отказ – обещание.** Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даёт понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято.
- **Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение.



➤ **Отказ – отрицание.**

Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение.

➤ **Отказ – конфликт.**

Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления.



Правила уверенного отказа



1. Если хотите в чём-либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему **«НЕТ»**. Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите прямо в лицо человеку, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении, какие – либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.)

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Знай, применяй, действуй!



Человек имеет право быть последним судьей над собой и над своими поступками. Умение отказать является важной необходимостью для человека.

**Думай о последствиях!
Работай над собой!
Учись управлять собой!**