Насилие – это любая форма давления, жестокости или принуждения, которая нарушает твои границы, права и безопасность.

Никто не имеет права тебя обижать, бить, оскорблять, унижать, заставлять делать непристойные вещи или делать их в отношении тебя:

- ✓ интимные фото и видео;
- ✓ обнажение интимных мест в присутствии других;
- ✓ распространение порнографических материалов и материалов, разжигающих ненависть, пропагандирующих насилие, агрессию;
- ✓ сквернословие и мат, оскорбительные выкрики и др.

Вот главное правило, как защитить себя, – ответить «НЕТ!», твердо, решительно и непреклонно.

Если тебе нужна помощь (на тебя оказывают психологическое давление, причиняют физическую и психологическую боль) – звони, тебе помогут.

Телефоны экстренной психологической помощи для детей и подростков:

8-801-100-1611 – детская телефонная линия

8-0212-61-60-60 – телефон доверия УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

8-0212-60-90-63 – телефон доверия УВД областного исполнительного комитета

8-0212-37-96-86, 8-0212-37-03-75 – ГУО «Социально-педагогический центр Октябрьского района г. Витебска»



Государственное учреждение образования
«Социально-педагогический центр Октябрьского района города Витебска»

Памятка для несовершеннолетних «Умей сказать «НЕТ!»

(профилактика насилия)



2026 год

Для многих подростков сказать «Нет» – настоящее испытание. Почему говорить «Нет» бывает трудно? Вот несколько главных причин:

✓ *Чувство вины: «Если я откажу, то буду чувствовать себя виноватым».*

✓ *Страх отвержения: «Я боюсь испортить отношения».*

✓ *Страх ошибки: «Если я откажу, вдруг, потом об этом пожалею».*

✓ *Социальные стереотипы: «Нужно быть вежливым и уступать другим».*

Умение отказать другому человеку спокойно и твердо, не чувствуя вины, очень помогает в жизни. Оно позволяет ограничить чужое влияние, делать осознанный выбор, принимать собственные решения, строить свое будущее и противостоять насилию.



Внутренние установки, которые можно использовать при отказе:

✓ **«Мое «нет» другому – это всегда «да самому себе».** Отказ защищает твое личное время, ресурсы и эмоциональное состояние.

✓ **«Люди, которые меня любят и уважают, примут мой отказ».** Здоровые отношения строятся на понимании, а не на манипуляциях и безотказности.

✓ **«Я имею право сказать «нет» без оправданий и долгих объяснений».** Ты не обязан доказывать уважительность причины – достаточно самого факта твоего нежелания или невозможности.

✓ **«Отказ – это проявление честности, а не эгоизма».** Гораздо лучше сразу честно отказаться, чем согласиться из вежливости, а потом делать через силу или срывать сроки.

✓ **«Чужая реакция на мой отказ – это ответственность другого человека».** Ты не можешь контролировать обиду окружающих, забота о собственном комфорте важнее попыток угодить всем.

Простые способы отказа, которые ты должен знать:

✓ **Сила простого «НЕТ».** *«НЕТ»* – это тоже ответ, он не требует оправданий!

✓ **«Заезженная пластинка».** На любые уговоры отвечай спокойно, безэмоционально одной выбранной фразой: *«Нет, мне это не подходит».*

✓ **Эмоциональный отказ.** Ты показываешь, что понимаешь чувства и потребности собеседника, однако говоришь: «Нет», при этом описываешь и свои чувства: *«Я понимаю, что это важно для тебя, но «Нет». Твоя просьба мне неприятна».*

✓ **Обоснованный отказ.** Этот вариант эффективен, когда ты можешь представить реальную причину отказа, высказанную в краткой, понятной форме: *«Нет», потому что…*

✓ **Отсроченный отказ.** Подходит для людей, которые вообще не умеют отказывать. Попробуй выиграть время для обдумывания ответа, обращения за советом: *«Я подумаю…», «Может быть…».*

✓ **Отказ в виде комплимента.** Похвали предложение, искренне найди в нем плюсы, но откажись, ссылаясь на обстоятельства: *«Прекрасная идея, однако я не смогу поприсутствовать».*