

### 11.10.2024г. Тренинг «Умей сказать нет»

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладения этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает отказать, особенно если человек настойчив.

10 октября на базе КГБУСО «КЦСОН г. Алейска» психолог отделения психологического обеспечения ФКУ УИИ УФСИН России по Алтайскому краю Сизова Екатерина Сергеевна провела с детьми Тренинговое занятие на тему «Умей сказать нет».

Цель мероприятия сформировать умения противостоять чужому давлению, умения выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции. Обучения навыков отказа.

В ходе встречи дети прослушали мини-лекцию, прошли тренинг «Как сказать нет». Подростки узнали несколько способов отказа и обсудили как применять их на практике. Ребята научились не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенными на главном содержании просьбы и причине отказа.

Важную роль занимает психолого-профилактическая работа с несовершеннолетними, которая при эффективном ее использовании предоставляет подростку возможность адаптироваться в жизненном пространстве.

