

Тест Способность противостоять негативному давлению сверстников

1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?
3. Вы доверяете себе?
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас такими, какой вы есть?
7. Вы знаете, как сказать «нет» в ответ на давление сверстников?
8. Вы несете ответственность за свои поступки?
9. Вы задумываетесь, прежде чем что-либо сделать?

Чем больше вы ответили «НЕТ», тем меньше вы способны противостоять давлению сверстников



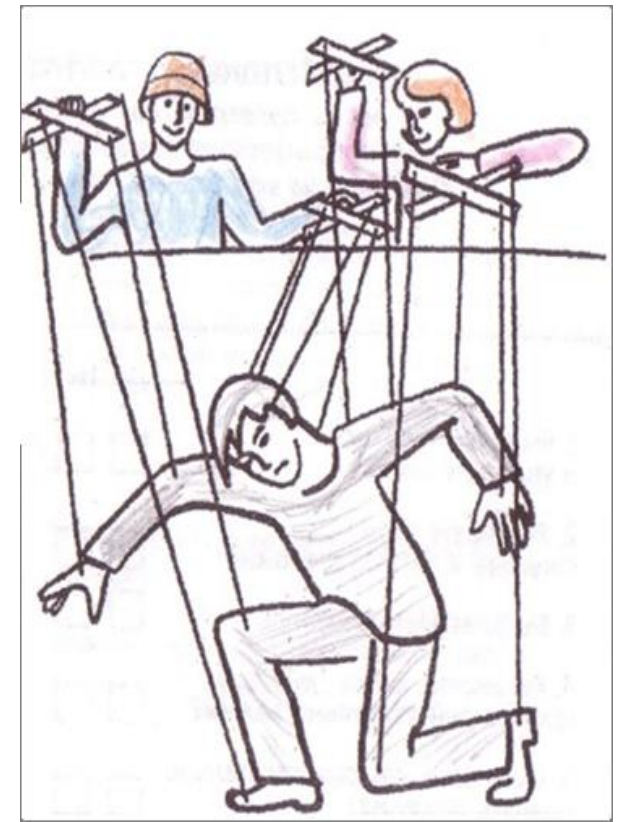
▶ МКОУ Верхнекарачанская СОШ

Площадь Революции, 2,

Телефон: (847348) 41-2-42

Эл. почта: www.vkarachan.ucoz.ru

Можете ли вы противостоять давлению сверстников?



Самооценка влияет на ваш образ жизни

Высокая самооценка поможет

1. Быть таким, каким вы хотите быть
2. Более полно контактировать с окружающими;
3. Поступать так, как вы думаете;
4. Быть успешным в достижении жизненных целей.

Последствия низкой самооценки

1. Неверное восприятие себя и других;
2. Зависимость от других;
3. Потеря уверенности в себе;
4. Отсутствие упорства в достижении



Примите свое решение

Что вы можете ответить, когда решите сказать «НЕТ»:

«Нет, спасибо»

«Мне это неинтересно»

«У меня другие планы»

«Мне это не нравится»

«Меня от этого тошнит»

Если на вас продолжают оказывать давление, вы можете сказать:

«Нет, больше меня не уговаривайте, мне нужно уйти по причине... (указать вескую причину)»

Сказав «НЕТ» давлению сверстников, вы сможете:

- Заставить других уважать вас;
- Сохранить отношения с родителями;
- Сохранить здоровье;
- Оградить себя от несчастья.

Телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- Проверенный друг;
- Родители. Попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками;
- Учителя;
- Если не с кем поговорить, можно обратиться в службу
- **Телефона доверия для детей и подростков. К вам придут на помощь опытные психологи.**
-