

# Тренуємось казати тверде «ні».

7 жовтня у відділенні ендокринології, а 8 – у хірургії психологом Оксаною Слеповою були проведені тренінгові заняття з підлітками за проектом «Безпечна поведінка». Метою заняття було навчити тинейджерів протистояти тим, хто намагається залучити їх до дій, які можуть нашкодити їхньому здоров'ю та життю. Під час занять учасники ознайомилися з основними ні-стратегіями та навчилися впевнено відстоювати свою точку зору та свої інтереси за допомогою психологічних етюдів, які вони із задоволенням продемонстрували групі.

Відгуки підлітків: «У нас в ендокринологічному відділенні дуже круто. До нас приходила психолог вчора, із якою ми розігрували сценки. Цей тренінг дуже допоміг мені зрозуміти, що у житті реально бувають ситуації, в яких важко відмовити, наприклад близьким або дорогим для тебе людям. Мені дуже-дуже сподобалося. (Кияниця Катя, 14 р); «Цей тренінг дуже допоміг мені навчитися відмовлятися від «солодких», але шкідливих пропозицій. Вміння сказати «ні» дуже важливе, оскільки ситуації бувають різні і можуть зустріти нас у будь-якому місці і в будь-який час. Це дуже важлива і корисна інформація. Дякую Вам!!! (Ящевська Настя, 14 р.); «Мені дуже сподобався наш тренінг. Я навчилася відмовляти людям на різні небезпечні пропозиції та випадки. Потрібно, звісно, відмовляти різними способами (наприклад, «заїжджена платівка»). Це потрібно знати усім і мати на увазі те, що треба відмовляти навіть якщо щось погане пропонує тобі друг, далекий родич або просто рідна людина. Якщо це щось погане, то ти не повинен погоджуватися за будь-яких умов. Мені дуже сподобалося брати участь у таких тренінгах, обговорювати теми, що можуть нашкодити здоров'ю, якщо не знаєш, як правильно себе поводити. (Венедиктова Настя, 12 р); «Мені дуже сподобався тренінг про те, як сказати правильно «ні». Було дуже весело (Капітоненко Влад) ; «Мені

все дуже сподобалося. Я запам'ятала багато того, що знадобиться в моєму житті» (Тирон Катя, 15 р.); «Я сьогодні навчилася, як можна відмовлятися від того, що ти не хочеш» (Товстоєнко Сніжана, 12 р.); «Мені сподобалась гра «Колобок» (Діоріци Владлен, 14р.).