

9 КОРИСНИХ НАСТАНОВ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

1. Будьте доброзичливими і толерантними.
2. Уважно слухайте інших, підтримуйте спільну розмову, але тримайтеся на певній дистанції.
3. Якщо не хочете відповідати на особисті запитання, - пожартуйте або усміхніться.
4. Не відповідайте на образливі жарти, провокації, агресію або на знаки уваги, фізичні дотики. Відійдіть убік або зовсім підіть.
5. Жартуючи, не ображайте, особливо це стосується зовнішності, манер, поведінки тощо.
6. Не говоріть на інтимні теми, зокрема сексу, з тими, хто є не близькою людиною чи другом. Не підтримуйте таких розмов - краще промовчіть або відійдіть.
7. Намагайтеся уникати бути наодинці з тими, хто проявляє потяг до близькості, намагається дуже близько підійти, обійняти, доторкнутися тощо.
8. Правильна і своєчасна реакція на випадки, коли намагаються щось зробити стосовно Вас таке, що вам не подобається - це відійти в бік, використати гумор, покликати дорослого, знайомого чи друга.
9. Будьте асертивними. Асертивність передбачає усвідомлене ставлення до прийняття важливих рішень людиною, уміння відстояти власні переконання, узгодженість поведінки з внутрішніми мотивами і ціннісними орієнтаціями, самостійність і здатність брати на себе відповідальність під час прийняття рішень. Це вміння конструктивно взаємодіяти з іншими.