

## При принятии любого решения, задай себе эти вопросы:

- Надо ли мне это делать/совершать?
- Для чего я буду это делать, что мне это даст?
- Какие последствия предполагает совершение этого поступка?
- Готов ли я принять последствия данного действия?



**Быть самим собой - это здорово!**

### Контакты

**Адрес:** г. Архангельск, ул. Попова, д.43

**Тел.** (8182) 65-98-66

**Сайт:** [centr\\_nadejdaarh.ru](http://centr_nadejdaarh.ru)

**Автор-составитель:** педагог-психолог  
отделения формирования здорового  
жизненного стиля  
Киричатая Елена Владимировна

ГБУ АО  
"Центр "Надежда"

## Своё мнение

"Половина наших неприятностей вызвана тем, что мы слишком быстро произносим слово "да" и недостаточно быстро - слово "нет".  
Генри Уилер Шоу

## Что такое конформность?

**Конформность** - это принятие личностью норм и требований группы, в состав которой входит индивид



**Выделяют два вида конформности:**

- **внешняя конформность** - стремление личности отождествлять себя с группой, ее членами: человек стремится подражать членам общества, соглашается с их принципами и нормами, в то время, как внутреннего принятия не происходит.
- **внутренняя конформность** - бездумное принятие мнения группы на том основании, что "большинство всегда право".

## Что мешает высказать свое мнение?

- мне трудно свободно выражать свои чувства и потребности;
- у меня низкий уровень самооценки;
- я боюсь конфликтов;
- я боюсь нести ответственность за свои решения;
- я не хочу испортить отношения с близкими людьми;
- я боюсь осуждения;
- я испытываю давление со стороны группы или определенного человека;
- я не умею говорить "нет"



## Как научиться высказывать свою точку зрения?

**Прислушайтесь к себе, к своим чувствам и желаниям.** Чаще задавайте себе вопросы: "Что я чувствую сейчас?", "Чего я действительно хочу?", "Какие эмоции я испытал, когда мне предложили совершить этот поступок?" и т.д. На этом этапе Вам может помочь ведение дневника эмоций.



**Изучайте себя.** Попробуйте ответить себе на вопросы: "Какой я?", "Какими качествами я обладаю?", "Что для меня важно?", "Чем я отличаюсь от других?". Это поможет Вам лучше понимать себя, формулировать свое собственное мнение.



**Учитесь аргументировать свою точку зрения.** Прежде, чем начать высказывать свое мнение, соберитесь с мыслями: выделяйте аргументы и структурируйте информацию. Первое время можно прописывать свою мысль на листочке.



**Тренируйте умение выражать свое мнение в разных группах.** Сначала открывайтесь людям, с которыми чувствуете себя комфортно. Когда почувствуете себя увереннее, старайтесь участвовать в обсуждениях и с малознакомыми людьми.