Учимся говорить «НЕТ»!

Почему человек должен уметь отказывать?

1. Просьба мешает Вашим планам
2. У вас просят то, что Вам не принадлежит
3. Просьбы на уроке
4. Просьбы дома
5. Просьбы на улице
6. Просьба вредит Вашему здоровью

Причины употребления веществ, приносящих вред здоровью:

- любопытство;
- желание казаться взрослым;
- стремление испытать новые ощущения;
- для снятия стресса;
- для облегчения контактов;
- стремление к подражанию;
- надо попробовать все;
- давление ровесников…

Давление ровесников - это принуждение, которому вы должны сопротивляться. Подражание способствует потере индивидуальности, оказывает влияние на принятие собственных решений.

<u>Уверенность</u> гарантирует эффективный путь сопротивления давлению к употреблению наркотиков, алкоголя, табака.

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает выйти из конфликтных ситуаций.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность сохраняет индивидуальность.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

Варианты отказа (способы, как сказать «НЕТ»):

- **Спокойное «НЕТ»** без объяснений (Вы не обязаны никому ничего объяснять)
- **Спокойно-уверенное «НЕТ»** и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает вам что-то.
- **Спокойное «НЕТ,** спасибо**».**
- **Жесткое «НЕТ»** с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.
- **Презрительное «НЕТ»**, уходя от того, кто предлагает

Варианты отказа

(способы, как сказать «НЕТ»):

- «НЕТ» в форме обвинения

  «Я же сказал «Нет», ты что, не понимаешь???»
- «НЕТ!» Это не для меня!»
- «НЕТ!» « Я знаю, чем это кончится. И ты знаешь!»
- «НЕТ!» «Я собираюсь жить долго и не тороплюсь на тот свет».
- Повтори несколько раз свой отказ («Заезженная пластинка»).

Варианты отказа (способы, как сказать «НЕТ»):

- **Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант. Или просто сразу смените тему разговора. Например: «Нет, давай лучше…».**
- **Полное молчание, сопровождающееся мимикой и жестами, не оставляющими сомнения в категоричности отказа.**

Варианты отказа
(способы, как сказать «НЕТ»):

- «НЕТ! Я ухожу!» (уйди)
- «Холодный душ»

Не обращая внимания на человека, который вам что-то предлагает, игнорируй его, уходи. То есть вообще никак не реагируй, а отвернись или отойди сторону, уйди.

Не потеряй своё Я!
Не отказывайся от себя!
Будь счастлив!

Психолог Шилова О.А.
Психологическая служба
МБОУ «Гимназия №42»
Г.Барнаул