

ПАМЯТКА

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», когда предлагают сигареты, алкоголь, наркотики.

В каждом из нас есть много хорошего! Часто мы и сами не догадываемся, на что мы способны, чего по-настоящему стоим....

Так, почему же многие из нас так часто идут в другом направлении?

А другие, с безразличием смотрят, думая, что это их никогда не коснется?

Сегодня мы с вами постараемся понять причины и найти выход из многих сложных ситуаций.

Ответьте на вопрос: Люди, пробующие наркотик, никотин, алкоголь особенные или такие же как мы?

Давайте попробуем разобраться в причинах, которые толкают человека к наркотикам:

- Из любопытства.

У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться.

Я хочу рассказать вам одну историю:

Одна пловчиха, решила переплыть самую бурную реку, чтоб попасть в книгу рекордов Гиннеса. Никто еще не совершал такого подвига. Заплыв был намечен на определенное число, собрались журналисты. На землю опустился сильный туман, но переносить мероприятие было невозможно. И вот девушка взяла старт. Рядом плыла страховочная лодка. Она старалась изо всех сил, но достигнув середины, подала знак, вытаскивать ее.

На следующий день спортсменка с легкостью преодолела бурную реку, на удивление всем. И первый вопрос, который ей задали журналисты, был о том, почему же вчера ей не хватило сил? На что девушка ответила –

- «Я не видела цели».

И, ведь, действительно, живя бесцельно человек, ничего не может добиться, он даже не знает, в какую сторону надо двигаться.

Я предлагаю вам выбрать из списка человеческих стремлений пять, которые важны для вас.

К чему стремятся люди в жизни.

- Хорошее образование.
- Хорошая работа и карьера.
- Счастливая семья.
- Известность, слава.

- Деньги, богатство.
- Дружба.
- Достижения в искусстве, музыке, спорте.
- Уважение и восхищение окружающих.
- Хорошее здоровье.
- Уверенность в себе и самоуважение.
- Хорошая пища.
- Красивая одежда, ювелирные украшения.
- Власть и положение.
- Хороший дом, квартира.
- Сохранение жизни и природы на земле.
- Счастье близких людей.
- Благополучие государства.

Не забывайте, что, имея впереди цель, вы будете двигаться в нужном направлении.

- От одиночества

Давайте постараемся выяснить: **Одиночество, это хорошо или плохо?**

Ведь не всегда от одиночества можно впасть в подавленное состояние.

Возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях.

Возможность разобраться в своих ошибках.

Возможность приобретения нового опыта.

Возможность раскрытия определенных склонностей.

Возможность саморазвития.

Возможность для творчества.

Какой из этого мы можем сделать вывод? От нас самих зависит, как мы воспримем одиночество. Как используем это время: для саморазвития или саморазрушения.

- В знак протеста. Чтоб снять напряжение, злость.

Очень часто в нашей жизни происходят конфликты, в том числе и с родителями, и с педагогами, и с любимыми. В знак протеста уничтожать себя, просто глупо, можно придумать массу других возможностей высказать свое возмущение.

Я предлагаю разбиться всем по четыре человека.

Игра «ВЫХОД». Задание каждой группе, найти выход из данной ситуации:

1. Девушка рассталась с парнем. Ей больно, обидно, одиноко. Как можно избавиться от этих ощущений?

2 Дима поругался с педагогом, он весь на нервах. Каким способом он может расслабиться?

КАК ЖЕ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ???

Послушать музыку.

Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!

Принять ванну, душ, вода расслабляет.

Пошуметь, покричать.

Поплакаться, это помогает, но не более 10 минут.

Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание.

Глубокий вдох, выдох. Посчитать до 30 мысленно.

Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.

Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости.

Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т.д.)

Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину.

Обратиться к психологу, родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь. Ведь взрослые уже прошли через это.

Обратиться к друзьям за поддержкой.

Ответить мысленно на вопросы:

- Что я чувствую сейчас(злость)

- Из-за чего? (он меня обидел) – что я чувствовала тогда? (обиду, боль)

- Почему меня это задело? (он мне не безразличен)

– Почему? (он умный, нежный и т.д.) – Мне он дорог? (да)

– Какой должна быть я, чтобы он любил меня?

Вопросы можно составить различные к каждой ситуации. Важно то, что отвечая на них, ты разбираешь конфликт, заставляешь себя задуматься и в итоге, прийти к правильному решению.

- Влияние друзей, или авторитетных личностей .

Игра «скажи: НЕТ»

Давайте попробуем сказать «нет» на практике.

Рассчитайтесь на 1-ый - 2-ой

Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать выкурить сигарету другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время, отведенное на работу в паре, 5 минут.

Варианты отказа :

"Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня"

"Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось".

"Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями"

"Спасибо, нет. Это не в моем стиле"

"Спасибо, нет. Мне надо на тренировку"

"Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой".

Умей сказать "Нет"!

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Как чувствовали себя участники в ролях?

Легко ли подбирать достойные отказы?

А в заключении, я хочу вам рассказать еще одну интересную историю:

Притча о бабочке.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся". Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках".

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

Вот и подошел к концу наш воспитательный час, и мне бы хотелось знать:

Что нового вы сегодня для себя открыли? Что вам понравилось? (*ответы детей*)

Ребята, давайте не будем рабами вредных привычек! Полюбим себя и скажем вредным привычкам «Нет!»

Наш совет: "Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не пробовать наркотики!"

Будьте здоровы и счастливы!

Подросток начинает пить или курить, потому что не может отказать своим друзьям, раздает деньги в долг, потому что боится обидеть, взваливает на себя ненужную работу и просто проводит время не так, как хотелось бы. А ведь нам так хочется быть свободными и независимыми, принимать самостоятельные решения!

Итак, если ты замечаешь, что тебе трудно отказать другим, и при этом ты действуешь в ущерб себе, то давай исправляться и тренироваться. Есть несколько способов, как сказать «НЕТ» и никого не обидеть. Нужно только желание и немного свободного времени. У тебя все получится!

Первое, что ты должен делать, – все время задавать себя вопрос

«А что я хочу? А мне это надо?» У тебя должна быть внутренняя решимость. Для тебя самого должно быть абсолютно ясно, что в данный

момент ты собираешься отказаться от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я этого делать не буду и сейчас скажу об этом». Если у тебя нет решимости, ты сам для себя не решил, нужно тебе это или нет, то собеседник это почувствует. Без внутренней решимости отказ либо не удастся, либо будет неполноценен.

Теперь необходимо сказать **«НЕТ» вслух**. Активно используй местоимение «Я». Это придаст твоей речи уверенности. Необходимо говорить чётко и уверенно. Краткое и четкое обоснование — признак уверенности. Агрессивный отказ вообще не содержит обоснования, неуверенные люди начинают с обоснования, увязают в нем, и, в конечном счете, вообще забывают произнести ключевое слово «НЕТ».

НАЗОВИ ПРИЧИНУ ОТКАЗА. Можно сразу прямо назвать причину отказа. Например, сказать:

«Я бы с удовольствием, но...» или

«Меня это не устраивает, потому что...»

Мне это неприятно»,

«Меня это не интересует» и т.д. Причина может быть не совсем правдивой. Она должна быть лёгкой для восприятия.

СМЕНИ ТЕМУ. Можно сменить тему, переключиться с неприятной темы на другое событие. Например, сказать: «Да, а кстати ...». Однако переход не должен быть слишком резким. Можно уронить что-нибудь, налить чаю, ухватиться за слова собеседника. Стоит помнить, что данный приём не срабатывает, когда вопрос задан так, что требуется ответить или «ДА», или «НЕТ».

ОТКАЖИ В ВИДЕ КОМПЛИМЕНТА. Если ты не хочешь обидеть человека, но и не хочешь с ним соглашаться, тогдастрой свой отказ так, чтобы он стал комплиментом. Похвали предложение и сделай вид, что тебе очень досадно, что именно сейчас ты не можешь это сделать по независящим от тебя причинам. Можно употребить такие фразы как **«Прекрасная идея, но...», «Ты такой умный и чуткий, что прекрасно понимаешь...»**. Учти, что комплименты должны быть искренними. Нужно самому верить в то, что говоришь.

УКЛОНИСЬ ОТ ОТВЕТА ИЛИ ПОШУТИ. Очень удобно уклониться от ответа. Например, если ты сомневаешься, согласишься тебе или нет. Лучше сказать **«Я подумаю...», «Посмотрим...», «Может быть...», «Постараюсь»**. И, конечно, хороший необидный отказ может прозвучать в виде уместной шутки. Чтобы добиться нужного эффекта, иронизировать нужно по-доброму.

Теперь настало время выслушивания претензий (если они будут). Лучше молчи. Перебивать разозленного человека – только злить его еще больше и затягивать разговор. Человек, которому ты отказываешь, может давить на

твою жалость: «Без тебя у меня не получится», «Как ты этого не понимаешь» и т.д. Может реагировать агрессивно: «Вот ты какой», «Ты пожалеешь об этом...». Главное, не раздражайся, молчаливо слушай и настаивай на своем – говори уверенно и твердо «НЕТ». Ни в коем случае не оправдывайся!

Затем необходимо опять повторить отказ. «Я понял тебя, но я не могу, потому что ...». Психологи считают, что **необходимо 3 раза** повторить свой **отказ**, для того, чтобы собеседник наконец-то понял, что ты отказываешься от его предложения. Так что наберись терпения.

А теперь можно потренироваться говорить «НЕТ». Поручи своему другу, знакомому, близкому человеку намеренно приставать к тебе с просьбой. Пусть он не только к тебе пристаёт, но и следит за твоей речью, поведением и сам выражает разную реакцию (обиду, злость). Ты должен выдерживать все, что прочитал, то есть четко без эмоций отказывать.

Формула отказа выглядит так:

«Я» + «ОТКАЗ»+ «ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ ОБОСНОВАНИЕ».

Взгляд не эмоциональный, лучше глядеть на точку между глаз. Твои глаза и не убегают от взгляда, но и не смотрят в глаза, возможно, обиженному собеседнику. Состояние спокойное. Если не получится, повтори упражнение снова.

У тебя все получится! Со временем ты сам заметишь, как у тебя все проще и легче получается отказывать. Поверь, ты станешь не только счастливее и уверенней в себе, но и сможешь сам управлять своей жизнью, а не идти на поводу у других.

Как сказать «нет»?

Отказ от употребления спиртного не такое уж легкое дело. Оно требует серьезного обдумывания, определенной практики и поддержки со стороны. Мы предлагаем некоторые полезные практические советы. Попробуй воспользоваться ими, чтобы убедиться, какие из них для тебя наиболее подходящие и выгодные:

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Мне предстоит ехать на велосипеде, вести мотоцикл.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, нет. Если я выпью, то потеряю свои привилегии.

Спасибо, нет. Мне не нравится этот вкус.

Спасибо, нет. Я не пью.

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Мне еще предстоит учиться либо рано вставать и т.д.

Спасибо, нет. Я хочу сохранить ясность мышления.

Спасибо, нет. После выпивки я сильно и быстро устаю.

Спасибо, нет. Я не хочу потолстеть.

Спасибо, нет. Я тренируюсь.

Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

Спасибо, нет.

ПАМЯТКА

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», когда предлагают сигареты, алкоголь, наркотики.

Сказать «нет» — можно ли этому научиться? Да, конечно можно! Если захотеть. И немного поработать.

Нас просят сделать то, что мы делать никому не обязаны или же что просто запрещено, не принято, чего, по нашему мнению, делать никак нельзя. Именно в силу этих особенностей официальный отказ, наверное, самая простая форма отказа, с которой имеет смысл начать.

ИНСТРУКЦИЯ.

Шаг 1. Внутренняя решимость. Это — безусловная предпосылка всякого успешного самоутверждения (а ведь отказ — это одна из форм самоутверждения). По крайней мере, для Вас самих должно быть абсолютно ясно, что в данный момент Вы собираетесь отказаться от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я этого делать не буду и сейчас скажу об этом».

Пояснение к шагу 1. Если у Вас нет внутренней решимости, если Вы сами для себя не решили, стоит ли отказываться, то партнер это наверняка почувствует и решит, что Вы «ломаетесь», «набиваете цену», «хотите получить дополнительные выгоды», и наверняка будет настаивать на своем. Даже если он не достигнет своего, он обидится на Вас, решит, что его «водят за нос» и т. д. То есть без внутренней решимости отказ либо не удастся, либо будет неполноценен.

Шаг 2. Скажите «Нет!». Используйте местоимение «Я»: «МНЕ это не подходит»; «МЕНЯ это не устраивает»; «МНЕ это не нужно»; «МЕНЯ это не интересует»; «Я этого делать не буду». КРАТКО и ЧЕТКО поясните, почему это именно так, дайте краткое обоснование Вашему отказу.

Пояснение к шагу 2.

- Использование местоимения Я вместо неопределенных формулировок, сослагательного наклонения и т. д. — одна из ключевых характеристик уверенного поведения. Следите за этим! Если Вы не называете себя, это всегда интерпретируется как неуверенность,
- Краткое и четкое обоснование — признак уверенности. Агрессивный отказ вообще не содержит обоснования, неуверенные люди начинают с обоснования, увязают в нем и в конечном счете вообще забывают произнести ключевое слово «нет» («Ведь и так все ясно!» — в том то и дело, что не ясно!). Итак: сначала отказ, потом — краткое и четкое обоснование.

Шаг 3. Пауза для выслушивания провокаций партнера. Вы делаете паузу (то есть — молчите) спокойно выслушиваете партнера, пока он не замолчит. (Перебивать партнера — только затягивать разговор и злить партнера.)

Пояснение к шагу 3. С первого раза ни один человек не понимает. Это закон. Остаются неясности, которые партнер захочет разрешить. Намеренно или случайно Ваш партнер будет использовать одну из двух стратегий:

- Провокация неуверенностью: «Но я же сам с этим не справлюсь», «Без тебя ведь ничего не получится» и т. д.
- Провокация агрессивностью: «Ах так! Тогда мы тебе...»; «Вы упускаете свой шанс...» (Скрытое запугивание) и т. д.
- На провокации реагировать не надо. Их надо пережить и выслушивать. Провокации будут сменять друг друга.

Шаги 4 — 6. Повторы. Дайте понять собеседнику, что Вы его услышали («Я Вас внимательно выслушал и понял, что...»; «Это — новая для меня информация...») и переходите к шагу 1 — «НО Я ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ БУДУ, ПОТОМУ ЧТО...». Вам потребуется минимум 3 раза повторить отказ. Если Вы к этому не готовы, то и начинать не стоит. В среднем эффективный отказ включает в себя 4 «дубля».

Не возражайте!

Не задавайте вопросов!

Не вступайте в дискуссии!

Говорите «нет»!

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Мне предстоит ехать на велосипеде, вести мотоцикл.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, нет. Если я выпью, то потеряю свои привилегии.

Спасибо, нет. Мне не нравится этот вкус.

Спасибо, нет. Я не пью.

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Мне еще предстоит учиться либо рано вставать и т.д.

Спасибо, нет. Я хочу сохранить ясность мышления.

Спасибо, нет. После выпивки я сильно и быстро устаю.

Спасибо, нет. Я не хочу потолстеть.

Спасибо, нет. Я тренируюсь.

Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

Спасибо, нет!