

УМЕЙ СКАЗАТЬ – НЕТ!

Учащиеся 6-х классов встретились со специалистом по социальной работе ДО № 2 ГБУЗ «Наркологический диспансер» ДЗ КК Бабенко Оксаной Владимировной, которая провела с подростками беседу-диалог на тему «Умей сказать – нет!» с просмотром фильма.

Цель встречи: формирование умения противостоять чужому давлению, умения выражать отказ оптимальными способами, умения отстаивать собственную позицию, отработка навыков уверенного поведения.



Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди. Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. Почему? Потому что не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким, как все и другое.

Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Существуют **правила уверенного отказа.**

1. *Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*

2. *Отвечайте без паузы - так быстро, как только это вообще возможно.*
3. *Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*
4. *Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
5. *Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожящие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и так далее).*
6. *Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*



Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других. В жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить.



Обучающимся была предложена игра, в которой участники тренировали способы, помогающие избежать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Важно довести до участников понимание того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей. Отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

Заместитель директора по ВР – Ашикеева Е.В.