

*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ УЧЕНИКАМ,  
КОТОРЫЕ БОЯТСЯ  
ОТКАЗЫВАТЬ.  
ТЕХНИКА ОТКАЗА*



Слово «нет» невероятно простое для произношения, однако многим людям по некоторым причинам сложно сказать его. Есть люди, которые, не желая обидеть другого, категорически отказываются говорить «нет», ожидая каких-то негативных последствий в случае отказа.

Скажи **НЕТ**





В результате  
постоянного  
непрерывного  
насилия над собой  
человек зарабатывает  
стресс. Не имеет  
смысла доводить  
свою психику до  
такой крайности

Вежливый отказ может значительно облегчить вашу жизнь. Многие люди соглашаются в тех случаях, где с удовольствием сказали бы «нет». Почему же так происходит? На самом деле сказать «да» гораздо легче, поскольку такой ответ, несмотря на внутренне насилие над собой, более комфортный для многих.

**КОГДА ЧЕЛОВЕК  
СОГЛАШАЕТСЯ НА КАКУЮ-  
ЛИБО ПРЕДЛОЖЕНИЕ , В  
БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ОН  
МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ НА  
БЛАГОДАРНОСТЬ И  
ПОЗИТИВНОЕ К СЕБЕ  
ОТНОШЕНИЕ. КОГДА ВЫ  
ГОВОРИТЕ «ДА» ВЫ ИМЕЕТЕ  
ВСЕ ШАНСЫ  
ПОЧУВСТВОВАТЬ  
РАСПОЛОЖЕНИЕ И  
СИМПАТИЮ К СЕБЕ. НО ЭТО  
ВСЕГО ЛИШЬ ИЛЛЮЗИЯ!**

Отказ же неразрывно связан с необходимостью аргументировать свое «нет», накаляя тем самым обстановку между людьми. Когда вы отвечаете отказом, у вас может быть стопроцентное ощущение, что вы поступили правильно, но, тем не менее, имеется некоторый внутренний дискомфорт по причине того, что вам кажется, что сейчас начнется избиение. НЕТ, НЕТ и еще раз нет. Вы не правильно думаете. Никто не праве заставить вас принят предложение.

## Люди, которые могут предложить вам ПАВ

- друг , который употребляет ПАВ
- люди на вечеринке или же на дискотеке
- прохожие, незнакомые люди

## Слова, которые употребляются когда предлагают ПАВ

- дружище это круто, попробуй!
- сейчас все употребляют его
- не будь древним, мы современные
- ты че маминкин сыночек или же дочка?
- это совсем не вредно, мы употребляем, не умерли же

◎ **ПАВ**- пагубно активные вещества. Это сигареты, наркотики, алкогольные напитки.



# Полезные советы ответа на предложение употребить ПАВ





- Сначала скажите «нет, спасибо»
- Ваш голос должен быть ясным, уверенным
- Отвечайте быстро (без запинок и бормотания, без колебания)
- Смотрите прямо в глаза
- Попросите человека прекратить попытки предложения

- ⦿ Не бойтесь устанавливать ограничения
- ⦿ Отвечайте ясно\однозначно, уверенно\твердо «НЕТ», так чтобы блокировать последующие предложения об алкоголе ( Например, избегайте ответов типа «не сегодня»)
- ⦿ Делайте разговор коротким, уходите

А теперь по тренируемся вместе. В один голос  
произносим слово «НЕТ».

**Ясно\однозначно,  
уверенно\твердо  
«НЕТ»**

○ Не вините себя в  
ТОМ , ЧТО  
ОТКАЗАЛИ

**ЗНАЙТЕ,  
ВЫ СДЕЛАЛИ  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
ВЫБОР!**

**СПАСИБО!**