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 негативный последствий в случае отказа.

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!