

*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ УЧЕНИКАМ,
КОТОРЫЕ БОЯТСЯ
ОТКАЗЫВАТЬ.
ТЕХНИКА 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!