

## КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» И ОТСТОЯТЬ СВОЁ МНЕНИЕ



В рамках Месячника антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни с учащимися 5 и 7 отрядов пришкольного лагеря «Счастливое детство» было проведено тренинговое занятие «Как сказать «НЕТ» и отстаивать свое мнение».

Профилактическое мероприятие провела Оксана Владимировна Бабенко, специалист по социальной работе ДО № 2 ГБУЗ «Наркологический диспансер» ДЗ КК.



**Цели занятия:** научить детей отстаивать своё собственное мнение и противостоять давлению со стороны кого бы то ни было; сформировать умение отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в том числе сигареты, алкоголя, наркотиков.

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, потому что не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все.

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

### **Памятка «Правила уверенного отказа».**

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, чётко 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 к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

*Заместитель директора – Анисеева Е.В.*