

# Умей сказать "НЕТ!"

Паначёва И.Е.

МОУ Уйско-Чебаркульская сош



Бенджамин Франклин сказал:  
«К успеху ведет множество дорог,  
а к неудачам только одна верная дорога  
– пытаться всем угодить».

- Многие из нас чувствуют себя виноватыми, когда приходится сказать другим «нет», и это, скорее всего, связано с нашим воспитанием, когда нас учат подстраиваться под других, и быть для всех приятным человеком.

# Игра «Шприц»

- Участникам нужно придумать несколько вариантов отказа от принятия наркотика и предложения его попробовать.
- Ведущий берёт шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц.
- Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твёрдым.
- Время, отведённое на работу в паре, – 1–2 минуты.
- После этого шприц переходит к участнику, и теперь он уговаривает своего партнера попробовать наркотик.

# Обсуждение

- Легко ли подбирать достойные отказы?
- Как чувствовали себя в ролях уговаривающего и отказывающего?

# Упражнение

## «Умей сказать «Нет!»»

Варианты отказа :

- «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».
- «Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
- «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».
- «Спасибо, нет. Это не в моём стиле».
- «Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».
- «Спасибо, нет. У тебя не найдётся ничего другого?»
- «Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».



Твой выбор сейчас определяет,  
как сложится вся твоя жизнь!

**Умей сказать «Нет»!**

# Ресурсы

- <http://oshkole.info/article/narkotiki-ili-tsen-a-somnitelnyi-udovolstvii-prakticheskoe-zanyatie>