**Temat : Dziękuję, nie biorę ! Asertywność i ważne umiejętności odmowy.**

|  |
| --- |
| **Asertywność to umiejętność otwartego i jednoznacznego wyrażania swoich  potrzeb, uczuć i opinii.** |

* To posiadanie własnego zdania i wyrażanie go  w taki sposób, aby nie ranić innych.
* To obrona własnych praw bez okazywania agresji.

**Asertywność to także sztuka mówienia ''NIE",** np. reagując na negatywną presję rówieśników.

Umiejętność odmawiania opiera się na trzech ważnych i prostych zasadach.

**POWIEDZ TO**: Powiedz "NIE", uzasadniając jednocześnie decyzję.

**ZAPROPONUJ  COŚ INNEGO**; Wymyśl alternatywny sposób spędzania czasu.

**ZRÓB TO** : Zrealizuj swój plan dając innym możliwość dołączenia się

**POWIEDZ TO:**

1. Mówiąc ''NIE" : Wyjaśnij swoją odmowę, dodając *" Mnie pomińcie"*, albo *"To nie jest dobry pomysł: czy macie jakiś inny”* lub *''Zapomnijcie o tym".*

 2. Odbij piłe​czkę

*''Nie mogę uwierzyć ,że mnie o to prosicie"*

*" Myślałem, że jesteście moimi przyjaciółmi".*

3. Powiedz o faktach.

*"Ten narkotyk ​może uszkodzić serce. Nie, dziękuję,*

*nie zamierzam jeszcze umierać"*

**ZAPROPONUJ COŚ INNEGO**

1. Obróć to w żart

*"Wolę raczej pójść do kina.  Poza tym jestem na diecie*

*w tym tygodniu i nie mam dobrego nastroju"*

2. Upomnij

*"Wolę raczej pójść do domu i obejrzeć film z przyjaciółmi.*

*Poza tym jesteście zbyt mądrzy ,by dać się wciągnąć w picie i jazdę po pijanemu".*

3. Odbij piłeczkę *" Nie mogę uwierzyć, że mnie o to poprosiliście-wolę pójść z przyjaciółmi na kawę"*

**ZRÓB TO:**

1. Przedstawiamy problem  z innej strony:

*"OK,więc chcecie, żebym ukradł butelkę alkoholu moim rodzicom, wypił z wami, potem wsiądziemy w samochód ,pojedziemy na plażę i myślicie, że nikt nas nie nakryje”*

1. Powiedz o faktach:

*''Słuchajcie, powiedziałem, co zamierzam - idziecie czy nie”* (Po czym idź i nie oglądaj się na nich)

3.Obróć w żart:

*''Cieszę się, że chcecie pożyć dłużej niż "Titanic" z waszym szalonym  planem, ale ja idę pograć w koszykówkę".* (Odejdź i nie oglądaj się na nich)

**Zastanów się:**

Jak sobie poradzisz w sytuacji, gdy:

a) Kolega namawia Cię do zapalenia papierosa.

b)Na prywatce kolega, w którego mieszkaniu się bawicie, otwiera barek ojca i proponuje ,byś wybrał gatunek alkoholu, na który masz ochotę.

c) Sąsiad przychodzi do ciebie z propozycją-jest świetna okazja do zarobku.

Raz na tydzień dostarczy ci trochę pastylek, które będziesz rozprowadzał w swojej szkole. Pastylki dostarczy ci za pół darmo, a małolaty nieźle za nie płacą - wszystko, co zarobisz, jest twoje.