

Temat: Jak mówić „nie” narkotekom, papierosom i alkoholowi?

1. Przypomnij sobie co to jest asertywność? Czy jest to ważna cecha człowieka?

Najważniejszym indywidualnym prawem człowieka jest jego **prawo do bycia sobą**. Oznacza to, że człowiek może dysponować swoim czasem, energią, układać swoje sprawy osobiste według własnej woli i zgodnie z własnym interesem, tak, jak go pojmuje.

Człowiek ma prawo wyrażać siebie - swoje opinie, uczucia, postawy, potrzeby, o ile czyni to w sposób nie naruszający praw innych osób.

Wówczas można powiedzieć, że jest to postawa asertywna.

2. Wyróżniamy typy zachowań:

- **uległe** (poddawanie się),
- **agresywne** (walka o swoje prawa, nie szanowanie praw innych),
- **asertywne** (szanowanie własnych praw i innych osób).

3. Prawa i umiejętności, związane z postawą asertywną, to m.in.:

- mam prawo być sobą,
- mam prawo do własnego zdania,
- dbam o swoje dobro,
- potrafię wyrażać uczucia i nie wstydę się tego,
- mogę powiedzieć NIE temu, co jest dla mnie szkodliwe,
- gdy mówię NIE, jestem w porządku,
- nie muszę być agresywny, aby się obronić,
- mam prawo do odmienności,
- potrafię w sposób zdecydowany i stanowczy powiedzieć NIE i nikogo nie urażę.

4. Oto dziesięć sposobów odmawiania w sposób asertywny:

1. Patrz rozmówcy prosto w oczy mówiąc „Nie, dzięki”. Nie tłumacz się i nie usprawiedliwiasz.
2. Odejdź. „Nie, nie będę pił. Jeśli nie przestaniesz nalegać, będę zmuszony wyjść”
3. Zignoruj.
4. Podaj powód odmowy.
5. Zmień temat.
6. Zażartuj - „Wąchasz?” - „Nie, dzięki, wolę zapach własnych skarpetek...”
7. Oburz się.
8. Powiedz komplement, zmieniając temat „O, widzę, że masz nową bluzkę. Gdzie ją kupiłaś?”
9. Zaproponuj coś lepszego - „Mam lepszy pomysł, obejrzymy film.”
10. Rzuć innym wyzwanie, zachęcające do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.

Zastanów się:

Do ciebie i twojego kolegi podchodzi 2 starszych uczniów. Mają piwo i papierosy i chcą was namówić na nie. Ty nie masz na to ochoty. **Jak postąpisz? Zastosuj wymienione wyżej sposoby odmawiania.**

.....
.....
.....
.....

5. Początkowa chęć spróbowania czegoś nowego i nieumiejętność bycia asertywnym może doprowadzić do utraty kontroli nad swoim postępowaniem i być przyczyną powstania uzależnienia.

Osoby, które wpadają w uzależnienia nie potrafią zachowywać się w sposób asertywny. Ulegają manipulacji, czyli podporządkowują się innym ludziom („Zrobisz to, co mówię albo się z nami nie kolegujesz”, „Wszyscy będą się z ciebie śmiać, jeśli tego nie zrobisz”).

Podsumowując:

Dokończ zdanie:

Asertywność to.....
.....
.....

W życiu wiele dróg prowadzi donikąd.

Warto korzystać z dobrych rad (np. rad prawdziwych przyjaciół, rodziców, nauczycieli, i innych ludzi, którym naprawdę zależy na naszym szczęściu), wyciągać właściwe wnioski z cudzych błędów – aby nie marnować swojego życia na błądzeniu po manowcach.