



**НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ**

Автономная некоммерческая организация
по профилактике вредных привычек
"НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ"
440062, г. Пенза, пр-т Строителей, 22
Центр «Независимость»
+7 (937) 440 70 08
наука58@ya.ru
www.nio58.ru



Руководство для обучения подростков навыкам эффективного отказа.

**«Как эффективно отказаться, если вам предлагают наркотики или
неизвестные вещества.**

Алгоритм уверенного отказа»

Авторы: А.А.Панфёров,
А.А.Борисова

Пенза, 2024

Содержание руководства:

1. Алгоритм уверенного отказа
 - 1) Некорректный вариант «Алгоритма уверенного отказа»
 - 2) Корректный вариант «Алгоритма уверенного отказа»
 - 3) Дальнейшее обсуждение
2. Как эффективно отказаться, если вам предлагают наркотики или неизвестные вещества

1. Алгоритм уверенного отказа

В сети Интернет представлен пример упражнения по обучению подростков навыкам отказа **«Алгоритм уверенного отказа»**. Однако его реализация содержит весьма спорное решение. Ниже мы приводим описание упражнения и разбор некорректного и корректного алгоритма отказа, а также предложения к обсуждению с подростками дальнейших вариантов действий.

Описание упражнения:

Психолог. Можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с твоими интересами? Как?

Участникам предлагаются ситуации, в которых им необходимо отказаться от тех или иных предложений, для этого дети делятся на подгруппы.

Примеры ситуаций:

1. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
2. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
3. Одноклассник (лидер двора, сосед) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
4. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит тебя отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
5. Одноклассник (лидер двора, сосед) просит достать для него наркотик.

Психолог сообщает участникам «алгоритм уверенного отказа»:

Я - сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение

Часть 1. Некорректный вариант реализации «Алгоритма уверенного отказа», размещенный в сети Интернет

«Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино».

Разбор рисков

Применение «Алгоритма уверенного отказа» в данной ситуации требует более тщательной адаптации, так как контекст запроса (например, приготовление наркотика у кого-то дома) является крайне серьезным и потенциально опасным. Давайте разберем предложенный вариант отказа:

1. **Я-сообщение ("Мне приятно, что ты меня пригласил"):** Эта часть может быть воспринята как частичное одобрение действий одноклассника. В контексте предложения сделать наркотики, такое выражение может быть неуместным, так как может создать впечатление согласия с неприемлемым поведением.
2. **Отказ ("но я не могу пойти"):** Хотя это и является отказом, формулировка может быть недостаточно решительной. В случае с предложением связанным с наркотиками, важно четко и однозначно выразить свое несогласие с такими действиями.
3. **Аргумент ("так как у меня важная встреча"):** Аргумент, основанный на занятости, может быть воспринят как временная преграда, а не как принципиальная позиция против употребления или изготовления наркотиков.
4. **Встречное предложение ("пойдем лучше завтра в кино"):** Встречное предложение является положительной альтернативой, однако в данном контексте оно может быть воспринято как отсрочка, а не как отказ от принципиально неприемлемого предложения.

Часть 2. Корректный вариант реализации «Алгоритма уверенного отказа»

Используйте данный вариант упражнения «Алгоритм уверенного отказа» по отказу от употребления.

Более эффективный подход в данной ситуации мог бы включать следующие элементы:

- **Я-сообщение:** "Я уважаю тебя как друга/одноклассника..."
- **Решительный отказ:** "...но я не могу согласиться на такое предложение."
- **Ясный аргумент:** "Употребление и изготовление наркотиков противоречит моим ценностям и может привести к серьезным последствиям."
- **Положительная альтернатива (если это уместно):** "Давай лучше найдем что-то безопасное и законное для общего времяпрепровождения."

Такой подход ясно демонстрирует отказ, подчеркивает серьезность ситуации и сохраняет дверь открытой для положительных альтернативных вариантов общения.

Часть 3. Дальнейшее обсуждение

Подростку, который контактирует с людьми, употребляющими наркотики, стоит серьезно переосмыслить эти отношения и, возможно, дистанцироваться от них. Предлагаем после того, как ведущий занятия разобрал алгоритм отказа, обсудить с подростками возможные варианты дальнейших действий. Сначала мы предлагаем задать подросткам вопрос для самостоятельного разбора вариантов, а затем предложить им список ниже.

Вот несколько шагов, которые можно предпринять:

1. **Оценка рисков:** Важно осознавать, что дружба или общение с употребляющими наркотики значительно увеличивает риск начала употребления наркотиков самому. Также это может вести к юридическим проблемам и негативным последствиям для здоровья и благополучия.
2. **Поиск поддержки:** Обсудите ситуацию с доверенным взрослым (родителями, учителями, школьным психологом). Они могут предложить ценные советы и поддержку.
3. **Построение новых отношений:** Стремитесь к дружбе с теми, кто ведет здоровый образ жизни и разделяет ваши интересы и ценности. Участие в спортивных секциях, клубах по интересам, волонтерских проектах может помочь встретить новых друзей.

4. **Укрепление личных границ:** Будьте четкими в своих убеждениях и границах. Если кто-то пытается уговорить вас употребить наркотики, откажитесь решительно и уверенно.
5. **Развитие навыков отказа:** Научитесь использовать эффективные стратегии отказа, например, «алгоритм уверенного отказа», который включает ясное и уверенное выражение своего «нет».
6. **Информированность о последствиях:** Постоянно напоминайте себе о рисках и последствиях употребления наркотиков. Это может включать в себя изучение материалов о вреде наркотиков и их влиянии на жизнь.
7. **План действий на случай давления:** Разработайте заранее план действий, если вас попытаются уговорить принять наркотики. Это может быть тактика быстрого ухода из ситуации или использование заранее продуманного отказа.
8. **Обращение за профессиональной помощью:** Если вы чувствуете, что оказались в сложной ситуации или под давлением, не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью к психологу или консультанту.

Решение ограничить или прекратить отношения с людьми, употребляющими наркотики, может быть сложным, но это важно для сохранения собственного здоровья и благополучия.

2. Как эффективно отказаться, если вам предлагают наркотики или неизвестные вещества

Введение:

- Обзор цели тренинга и его значимости.
- Ознакомление с основными терминами: социальное давление, ассертивность, личные границы.

Часть 1: Общие правила для эффективного отказа

1. **Будьте четкими и решительными.**
 - Не оставляйте место для двусмысленности. Ответ "Нет" должен быть четким и без излишних пояснений.
2. **Сохраняйте контакт глазами.**
 - Это покажет вашу решительность и уверенность в своем выборе.
3. **Уважайте себя и свои границы.**
 - Не стоит делать что-то против своих убеждений лишь из-за страха быть не таким, как все.
4. **Используйте "я"-высказывания.**
 - Вместо "это плохо" говорите "я не хочу этого делать".
5. **Имейте запасной план.**
 - Если отказ не сработал, заранее придумайте, как вы сможете уйти из сложившейся ситуации.
6. **Практика.**
 - Ролевые игры на примерах ситуаций, где требуется отказаться от предложения.

Часть 2: Частые ошибки при отказе

1. **Неоднозначность.**
 - Избегайте фраз вроде "Может быть позже" или "Я не уверен".
2. **Излишние объяснения.**

- Чем больше вы объясняете, тем больше даете возможностей для убеждения вас.
- 3. **Страх судьбы общественного мнения.**
 - Не бойтесь быть непопулярными или "не в тренде".
- 4. **Избегание ответственности.**
 - Фразы типа "Меня родители убьют" перекадывают ответственность на кого-то другого, а не на вас.
- 5. **Агрессивность.**
 - Возможно, вы почувствуете желание резко и грубо отреагировать на предложение, особенно если оно вас раздражает или расстраивает. Однако агрессивный отказ может привести к конфликту или даже к опасной ситуации. Цель — отстоять свои границы, не прибегая к агрессии. Агрессивное поведение может не только испортить отношения с окружающими, но и усугубить сложившуюся ситуацию. Поэтому стремитесь к тому, чтобы ваш отказ был твердым, но сдержанным и уважительным.

Практические упражнения:

- **Ролевые игры для отработки навыков ассертивного отказа.**

Цель:

- Отработать навыки ассертивного отказа в различных ситуациях, связанных с предложением наркотиков или неизвестных веществ.

Инструкции для ведущего:

1. Подготовка:

- Разделите участников на пары.
- Подготовьте карточки с различными сценариями, где требуется отказаться от предложения. Можно создать следующие карточки со сценариями:
 - Друг предлагает попробовать неизвестную таблетку на вечеринке.
 - Человек, с которым вы только что познакомились, предлагает курить что-то "для расслабления".
 - На концерте к вам подходит незнакомец с предложением "чего-нибудь веселого".
 - На спортивных соревнованиях товарищ предлагает использовать допинг для улучшения результатов.
 - На вечеринке у друзей кто-то вытаскивает флакон с неизвестной жидкостью и предлагает всем понюхать для "быстрого кайфа".
 - На уличном фестивале вам предлагают "что-то особенное" вместо обычной еды или напитков.
 - Через интернет вам предлагают купить "что-то для улучшения настроения" и обещают анонимную доставку.
 - Тренер или инструктор предлагает принимать "витамины", которые на самом деле являются запрещенными веществами.

- В школе одноклассник предлагает "забыть" о проблемах с помощью какого-либо вещества.
- Во время экзаменов кто-то предлагает "особые" средства для улучшения концентрации и памяти.

Тренинг должен включать в себя обсуждение этих ситуаций, разработку стратегий отказа и ролевые игры для отработки навыков. Осознанность и подготовленность к подобным ситуациям могут сыграть ключевую роль в предотвращении негативных последствий.

2. Инструкции для участников:

- Один человек в паре получает карточку и играет роль того, кто предлагает вещество.
- Второй человек должен отказаться, следуя правилам ассертивного отказа.

3. Ролевая игра:

- Дайте участникам 5-7 минут на каждую сцену, после чего они меняются ролями.

4. Обратная связь:

- После завершения каждой сцены, обсудите с участниками, что получилось хорошо и что можно улучшить.
- Предложите конкретные способы для улучшения.

5. Повторение:

- По желанию повторите упражнение с новыми сценариями.

6. Заключение:

- Проведите краткую дискуссию о том, какие уроки участники извлекли из упражнения.

Этот простой, но эффективный метод позволяет отработать навыки, которые помогут участникам стать более уверенными в собственных решениях. Освоение этих навыков имеет огромное значение, ведь одно сильное и уверенное "Нет" может иметь далеко идущие последствия.

Заключение:

- Самооценка: что я узнал и как могу применить это в жизни?
- Вопросы и ответы.