

Принято
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
О.В. Куликова
от «10» сентября 2019г.

Утверждена
Директор КГКОУ Школа 4
О.И. Лебедева
от «10» сентября 2019г.



Методическая разработка

по профилактике и формированию навыков здорового образа жизни в образовательной организации

«Курс занятий по формированию правильных жизненных установок,
о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических веществ»

Амурск
2019 год

ПАСПОРТ

Наименование образовательной организации	Краевое государственное казенное образовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 4»
Юридический (фактический) адрес	682640, город Амурск, проспект Комсомольский, 47
Ф.И.О. руководителя образовательной организации	Лебедева Ольга Ивановна
Ф.И.О. автора работы, подготовивших материалы на конкурс	Тонких Ольга Александровна (педагог-психолог)
Контактный телефон, электронный адрес	8 (42142)9 99 41, 120008@edu.27.ru
Наименование курса профилактических занятий	«Формирование правильных жизненных установок, о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических веществ».
Год составления работы	Сентябрь 2019г.
Срок реализации	2 месяца (8 занятий) в течение учебного года
Целевая группа	Учащихся 7-9 классов
Перечень материалов	Наглядно - дидактические пособия, плакаты, конспекты занятий, творческие работы обучающихся, фотографии мероприятий.
Мультимедийная игра Авторы составители: Янковская В.А, Тонких О.А Кальницкая С.В	«Миф или реальность»

Актуальность

Подростковый возраст, по мнению педагогов и психологов, называется «опасным». Это обусловлено тем, что у подрастающего поколения в современном мире меняются жизненные установки и ценности. Становится ярко выражена индивидуальная изменчивость эмоционального поведения. Важным в подростковом возрасте является признание сверстников, принадлежность к какой-либо группе. Современный подросток не знает, как себя вести, чтобы соответствовать окружающим. Происходит преувеличение представления о резервах собственного здоровья, о своих физических возможностях и неадекватный оптимизм в отношении здоровья в будущем. Употребление психоактивных веществ связано с такими психологическими качествами, как низкая самооценка, неуверенность в себе, а также повышенная потребность в социальном одобрении, тревожность, неумение настаивать на своем, недостаточный самоконтроль. Тем самым подростки становятся склонны нападать, компенсируя свою тревожность, неуверенность. Или уходить от реальности. Проявления таких черт выражается в раннем употреблении алкоголя, табака и наркотиков.

Первые пробы ПАВ чаще всего связаны с желанием самоутвердиться в своем окружении, соответствовать. А также с желанием попробовать и узнать об их действии и отсутствии представлений о том, к каким неблагоприятным воздействием на организм это может привести. Тем самым порождая у подростков множество слухов и мифов, о безвредности употребления вредных веществ. Недостаточная осведомленность подростков по вопросам здорового образа жизни и вреде употреблении вредных веществ значительна и актуальна.

Учитывая недостаточное внимание, уделяемое образовательными программами этим вопросам, можно сказать, что подростки зачастую оказываются в ситуации информационного дефицита о проблемах, связанных с потреблением вредных веществ, или в условиях искаженной информированности и неопределенного социального отношения к потреблению наркотиков. Таким образом, мною был разработан курс занятий направленный формирование ЗОЖ и отказа от употребления ПАВ.

Цель: формирование правильных жизненных установок и культуры здорового образа жизни среди подростков.
Предупреждение формирования негативных ценностей и мотивов употребления наркотиков, алкоголя, табака.

Задачи:

1. Способствовать формированию у обучающихся бережного отношения к своему здоровью для достижения своих жизненных целей как к важнейшей социальной ценности;

2. Формировать сознание личной ответственности за свое поведение и выбор жизненного пути;
3. Выявлять и разрушать мифы существующих в подростковой среде употребление вредных веществ;
4. Научить обучающихся навыкам эффективного общения, оценке ситуации и принятия ответственных решений;

Этапы:

1. Подготовительный (разработка дидактического материала для занятий)
2. Организационно - практический (курс групповых занятий)
3. Заключительный(блиц – игра «Миф или реальность»)

Структура программы:

Курс занятий состоит из 8 занятий, которые проводятся в групповой форме. Занятий проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут. Возможна вариативность.

Используемые методы и приемы:

1. Ритуалы приветствия и прощания;
2. Опросник;
3. Обсуждение в группах «мозговой штурм», дискуссия;
4. Использование наглядных пособий;
5. Игры и упражнения;
6. Аудио - визуальные средства;
7. Обучение практическим приемам;
8. Викторины;
9. Конкурс;
10. Интерактивная игра.

Тематическое планирование

Занятие № 1	Тема: «Мой внутренний и внешний мир».
Занятие № 2	Тема: «Культура здорового образа жизни».
Занятие № 3	Тема: «Привычки в жизни человека».
Занятие № 4	Тема: «Табакокурение».
Занятие № 5	Тема: «Алкоголь».
Занятие № 6	Тема: «Наркотики».
Занятие № 7	Тема: Умей сказать «Нет»
Занятие № 8 ИТОГОВОЕ	Блиц-игра «Миф или реальность».

Занятие № 1 «Мой внутренний и внешний мир»

Задачи: определить эмоциональное состояние участников; выявить наиболее часто встречающиеся трудности у подростков; моделировать эмоционально значимые стрессовые ситуации; развивать навыки саморегуляции через релаксационные упражнения.

Ход занятия

Приветствие «Волшебный клубочек»

1. Упражнение «Ассоциация»

Сидя в кругу, каждый участник выбирает одну из предложенных картинок, на которых изображены предметы, животные и другое и говорят «Этот похож на меня, потому что». Тем самым бессознательно раскрывая свой внутренний мир. Карточку с полученной картинкой участники сохраняют до конца тренинга.

Приложение 1

2. Опрос «Трудные ситуации»

Проведение опроса «Что может стать для меня проблемой» Позволяет выявить круг ситуаций, являющихся для ребенка негативно эмоционально значимыми. Беседа по вопросам: «Какой я внутри, и какой снаружи», «Как Я реагирую в ситуации стресса». Высказывания участников тренинга о путях выхода из данных ситуаций.

3. Упражнение «Воздушный шар»

Необходимый материал: воздушные шарики, булавка.

Ведущий берет ненадутый воздушный шарик и говорит: «У каждого из нас есть какие-то желания, мечты. Представьте себе, что этот шарик наполняется ими».

Начинаем надувать шарик. «Смотрите, как много накопилось в этом шарике хорошего. Положите сюда то, что вам хочется».

Надуваем дальше. Затем незаметно прокалываем шарик булавкой – шарик лопаётся.

При обсуждении ведущий говорит: то, что участники почувствовали в этот момент, - реальное переживание стресса. Какие чувства и желания появились? Как можно преодолеть их? Высказывания участников о переживаниях и преодолении стресса.

4. Упражнение на релаксацию «Воздушный шарик»

Сидя на стульях под музыкальное сопровождение учащиеся облакачиваются на спинку стула, выполняют инструкцию ведущего, расслабляя свое тело.

- ❖ Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
- ❖ Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

5. Ритуал прощания - Упражнение «Эстафета дружбы» Упражнение «Аплодисменты»

Занятие № 2 «Культура здорового образа жизни»

Задача: формировать понимания и ценности здорового образа жизни.

Ход занятия

Приветствие «Волшебный клубочек»

1. Упражнение «Анаграммы»

Материалы для упражнения: доска, мел.

На доске записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Работа в парах подросткирасшифровывает анаграммы. Участники раскрывают значения полученных слов.

Приложение 2

2. Беседа «Основы здоровья»

Материалы для беседы: табличка с определением здоровья.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. На доске демонстрационные таблицы.

Ребята, не секрет, что самым главным в жизни каждого человека является здоровье. Какие должны быть условия для того, чтобы человек был здоровым? (отсутствие вредных привычек, активный образ жизни, правильное и полноценное питание, личная гигиена, наличие общения, друзей, позитивный жизненный настрой). На доске демонстрационные таблицы.

Итак, мы с вами выяснили, что здоровый человек – это не только человек, не имеющий вредных привычек, не имеющий болезней, но и так же человек, который ведет активный образ жизни, правильно питается, соблюдает режим дня, имеет круг общения и видит во всем позитив. К какому образу жизни относятся все эти составляющие? (к здоровому образу жизни).

3. Викторина «Дай ответ»

Материалы для упражнения: карточки с вопросами.

Ведущий предлагает каждому по желанию вытянуть бумажку с вопросом, после ознакомления с вопросом читающий дает свой вариант ответа. Далее следует совместное с группой обсуждение вопроса.

Приложение 3

4. Упражнение «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Материалы для упражнения: мяч.

Команды по очереди называют правила ЗОЖ, перебрасывая друг другу мяч. Неответивший игрок выбывает. Выигрывает команда, в которой останется больше игроков.

5. Ритуал прощания - Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Аплодисменты»

Занятие №3«Привычки в жизни человека»

Задача: формировать мотивацию к отказу от вредных привычек.

Ход занятия

Приветствие «Волшебный клубочек»

1. Беседа «Привычки в жизни человека»

Ребята, что такое привычки? Привычки - автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях стало потребностью. А какие привычки есть у вас? (Ответ)А какие привычки можно отнести к вредным привычкам? (играть в компьютерные игры; смотреть телевизор; курить, употреблять энергетические напитки, алкоголь, наркотики: акцентировать внимание на том, что это зависимость). А к полезным? (заправлять постель, чистить зубы, есть каждый день фрукты, ложиться спать в 22.00 и т.д.).

2. Ролевая игра «Суд над вредными привычками»

Материалы для упражнения: листы бумаги и ручки.

Ведущий делит группу подростков на три подгруппы. Первая подгруппа играет роль полезных привычек, вторая подгруппа играет роль вредных привычек, третья подгруппа играет роль присяжных заседателей, задача которых вынести окончательное решение. Задача полезных привычек найти негативные аспекты влияния вредных привычек на организм человека. Вредные привычки на каждый аргумент полезных привычек должна предложить контраргумент. По итогам дискуссии группа присяжных заседателей должна принять решение о том обвинить вредные привычки в их негативном воздействии на человека или оправдать. Тренер должен подвести подростков к выводу о том, что вредные

привычки препятствуют ведению здорового образа жизни и оказывают негативное влияние на здоровье человека, поэтому нужно от них избавляться и вводить в свою жизнь как можно больше полезных привычек.

3. Упражнение «Передай чувства по кругу»

Под музыкальное сопровождение участники тренинга при помощи жестов и мимики передают свое состояние соседу.

4. Рефлексия: Дать возможность каждому учащемуся высказать свое мнение, что ему понравилось, что не понравилось в ходе занятия, что нового он узнал.

5. Ритуал прощания - Упражнение «Эстафета дружбы» Упражнение «Аплодисменты»

Занятие № 4 «Табакокурение»

Задача: формировать отрицательное отношение к курению, и способам защиты от вредной привычки.

Ход занятия

Приветствие «Волшебный клубочек»

1. Упражнение «Рисунок»

Материалы для упражнения: фломастеры, листы бумаги.

Ведущий делит участников на пары. Каждой паре дается один фломастер и лист бумаги. Задача пары, не обсуждая, нарисовать рисунок, держа фломастер вместе.

После выполнения задания. Участникам предлагается продемонстрировать свои рисунки и рассказать, что они испытывали, выполняя это упражнение.

2. Беседа по заданной теме (информационное просвещение с использованием наглядно-дидактического материала)

После проведенной беседы участникам предлагается ответить на вопросы.

Вывод: Такие качества, как чувство собственного достоинства, умение организовать свое свободное время, умение отстаивать свою точку зрения и права – помогает сохранить свое здоровье и здоровье близких людей. А человек, который не уверен в себе, попадает под влияние других.

3. Упражнение «Мои права»

Материалы для упражнения: бланки с незаконченными предложениями.

Каждому участнику необходимо закончить предложения. Затем участники делятся на пары и зачитывают друг другу законченные предложения и задают уточняющие вопросы. После завершения работы каждый зачитывает по очереди одно из своих законченных предложений.

Вывод: уверенность в своих правах, помогает сохранить здоровье и действовать по своим убеждениям.

Приложение 5

4. Упражнение, моделируемая ситуация «Не курите!»

Участникам тренинга предлагается разделить на 2 группы. Участники групп играют роль компании, где принято курить. Один из них должен убедительно отказаться от курения.

По итогу игры участники делятся своими ощущениями.

6. Ритуал прощания - Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Аплодисменты»

Занятие № 5 «Алкоголь»

Задача: повысить уровень информированности учащихся о последствиях употребления алкоголя, формировать осознанный выбор здорового, трезвого стиля жизни.

Ход занятия

Приветствие ««Волшебный клубочек»

1. Упражнение «Препятствие»

Материалы для упражнения: веревка.

Двое участников держат веревку на уровне груди на расстоянии 2 метра друг от друга. Всем участникам тренинга предлагается пройти под ней. По мере того, как участники повторно преодолевают препятствие, веревка опускается все ниже и ниже. Кто не смог преодолеть препятствие, выходит из игры. **Беседа по итогу игры.**

2. Упражнение «Через призму бутылки»

Материалы для упражнения: контур бутылки, вырезанный из листа бумаги формата А3, карточки размером (5x10см.)

Ведущий задает вопрос и записывает его на доске(листе ватмана): «Что для вас важно в жизни?»(участники дают ответы). Затем участникам предлагается порассуждать, отвечая на вопрос: что происходит с нашими ценностями, если смотреть на них через «призму бутылки»?

Для этого ведущий прикладывает контур «бутылки» к доске (листу ватмана) таким образом, чтобы слова с ценностями оказались внутри этого контура.

Дискуссия: Ведущий, произвольно снимает карточку «ценность» и спрашивает у участников «Как влияет употребление алкоголя на эту ценность?». Игра продолжается пока все ценности не будут рассмотрены. В конце упражнения участникам предлагается ответить на вопросы:

1. Как влияет употребление алкоголя на нашу жизнь?
2. Что приобретают и что теряют люди, которые употребляют алкоголь?
3. Что происходит от чрезмерного употребления алкоголя?

Приложение 6

3. Упражнение «Паутина»

4. Ритуал прощания - Упражнение «Эстафета дружбы» Упражнение «Аплодисменты»

Занятие № 6 «Наркотики»

Задача: способствовать воспитанию отрицательного отношения к употреблению наркотиков, развитию навыка отказа от ПАВ, способствовать повышению уровня самооценки.

Ход занятия

Приветствие «Волшебный клубочек»

2. Упражнение «Причины употребления наркотиков»

Материалы для упражнения: ватман, цветные наклейки или липкие блоки. Причины начала употребления алкоголя написаны заранее (на доске, ватмане и т.д.)

Каждому участнику раздается по три наклейки для голосования за три, на его взгляд, основных причины, побуждающие к началу употребления наркотиков.

Подведение итогов голосования. Определение причин, получивших наибольшее количество голосов. Обсуждение полученных результатов.

3. Упражнение «Правда и неправда»

Материалы для упражнения: листы с утверждениями «Правда» и «Не правда».

Группа делится на 2 команды и получает карточку с заранее написанным утверждением. Задача группы доказать «правда» или «не правда» данное утверждение.

4. Упражнение «Опасность»

Материалы для упражнения: лист ватмана и маркеры (или доска с мелом)

Напишите на доске или ватмане вопрос: «Какие опасности возникают при употреблении наркотиков?»

5. Ритуал прощания - Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Аплодисменты»

Занятие № 7 Умей сказать «Нет»

Задачи: способствовать формированию навыков безопасного поведения, умение говорить «Нет» в рискованных ситуациях, связанных с употреблением ПАВ.

Ход занятия

Приветствие «Волшебный клубочек»

5. Упражнение «Препятствие»

Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т.д.).

Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу.

Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Обсуждение:

- ❖ Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего?
- ❖ А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих?
- ❖ Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

6. Беседа ведение в тему

- Скажите ребята, что означает слово «Нет»? Для чего мы его употребляем в речи? Легко ли сказать твердое «Нет» всем собеседникам, или есть люди, перед которыми вы пасуете? Почему?

- Только ли безопасными бывают предложения? В каких ситуациях вы считаете нельзя соглашаться ни в коем случае? «В ситуациях опасных для жизни и здоровья» (записываем ситуации на доске)

- Для того чтобы уверенно отказаться, сказать «Нет» необходимо понять какие же ситуации опасны для жизни и здоровья и почему. Любая наука лучше воспринимается в игре, давайте ПОИГРАЕМ?

3. Упражнение «Цель в жизни»

Материалы для упражнения: швабра.

Ведущий приглашает одного участника из аудитории. Его задача: удержать швабру в вертикальном положении на вытянутой руке, установив ее ручкой на ладони, так чтобы перекладина оказалась вверх. Вначале необходимо удерживать равновесие швабры, глядя вверх на перекладину. Затем – глядя только прямо перед собой.

Упражнение выполняют все участники тренинга. После выполнения задания, необходимо спросить у участников, в каком случае легче было, удержать швабру.

- Представьте, что швабра – это человеческая жизнь, ручка швабры – это жизненный путь, а перекладина – жизненные цели.

- Если наши помыслы устремлены вверх к нашей цели – нам легче удержать жизнь в равновесии. Мы знаем, что нам нужно, что сделает нас счастливыми (хорошее образование, семья, престижная работа, верные друзья), Что поможет достичь заветной цели правильным путем. Но если мы живем только сегодняшним днем и забыли о своей цели, руководствуясь сиюминутными желаниями (закурить, выпить, принять наркотик и т.е), тогда легче всего потерять равновесие, «упасть» и потерять все сбившись с пути.

Высказывания участников тренинга. Выводы по итогу упражнения.

4. Упражнение импровизация «Сумей отказаться»

- Сейчас мы будем учиться говорить «нет» в ситуациях, когда предлагают сигареты, алкоголь, наркотики. Конечно же, лучше всего избегать таких ситуаций. Для этого нужно держаться подальше от таких мест и компаний. Но если ты все-таки оказался в подобной ситуации, где на тебя могут оказать давление, обязательно нужно научиться говорить «нет».

- Предлагаю вам 6 способов отказа.

Приложение 7

5. Упражнение «Правила отказа»

Ведущий совместно с учащимися составляет правила отказа от сомнительных предложений, которые вредят здоровью(на доске мелом).

6. Заключительная часть

- Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» - сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание.
- Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Высказывания участников тренинга.

7. Ритуал прощания - Упражнение «Эстафета дружбы» Упражнение «Аплодисменты»

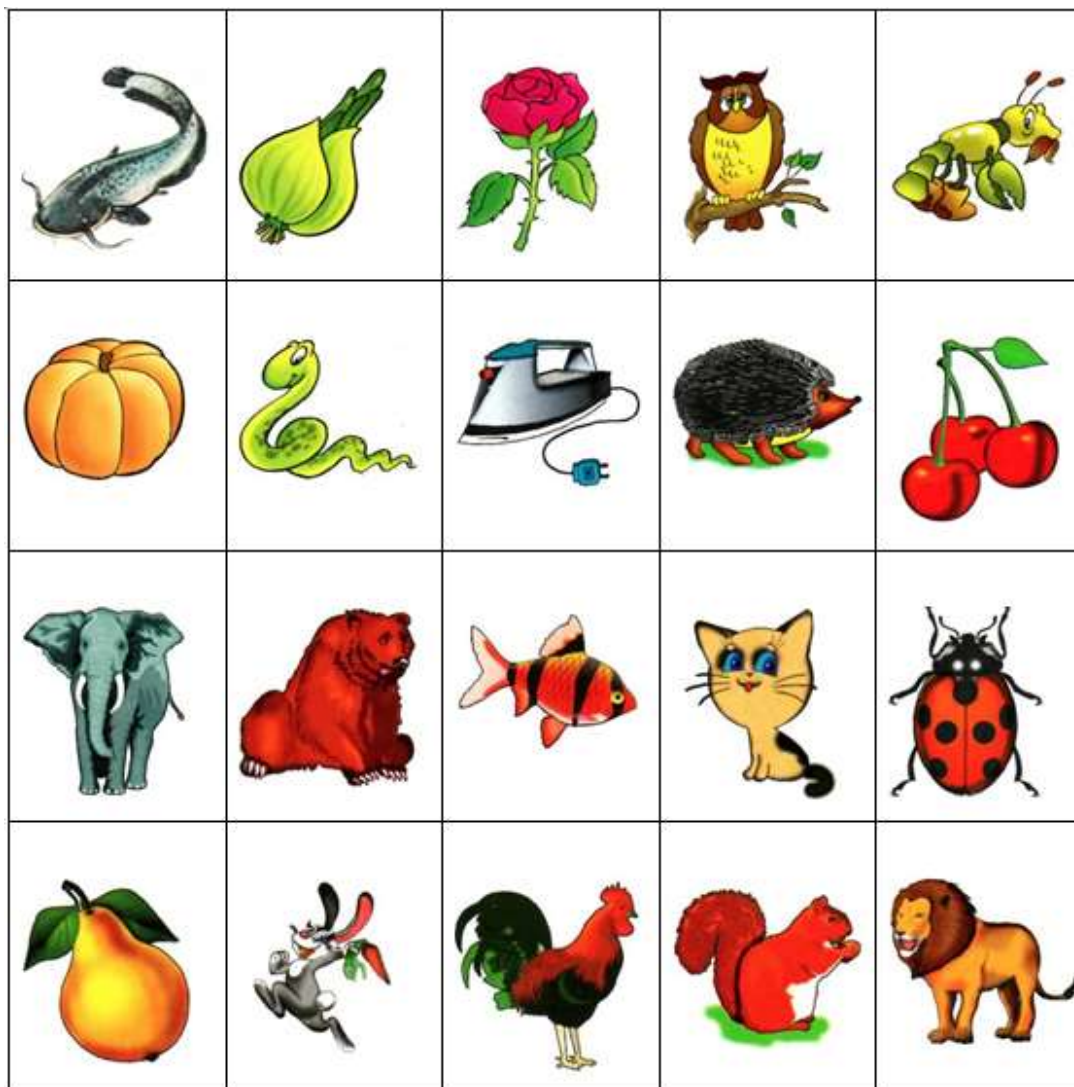
Занятие № 8 Блиц – игра «Миф или реальность»

Проводится на каждую параллель классов. С использованием интерактивной доски. Каждый класс представляет свою команду. Каждая команда выбирает тему утверждения и дает развернутый ответ на поставленный вопрос. Доказывая свою точку зрения.

Задачи: закрепление полученных знаний пройденных в ходе профилактических занятий по формированию правильных жизненных установок, культуры здорового образа жизни. А также закрепление отрицательных установок по употреблению ПАВ.

Список используемой литературы

1. Селиверстова Т.Л. Методические рекомендации по профилактике наркотического поведения в среде подростков. – Благовещенск, 1999.- 26 с.
2. Книга для педагогов и родителей «Школа без наркотиков» под научной редакцией профессора Л.М. Шипицыной,
3. Е.И. Казаковой. Санк - Петербург 2002г.
4. Картотека игр и упражнений «По профилактике вредных привычек и отрицательных жизненных установок»
5. «Защитим наших детей от наркотиков». Изготовитель ООО «Финтрекс»
6. Учебно-методическое пособие по ОБЖ / С.К. Миронов, Т.А. Карташева. Издательство «Экзамен» Москва 2016г.
7. Методические рекомендации для проведения занятий с подростками по профилактике поведенческих болезней Под ред. Таенковой И.О.- Хабаровск:
8. Интернет ресурсы



ЗКУЛЬФИТРАУ - физкультура

ДРЯЗАКА - зарядка

ЛКАЗАКА - закалка

ЕНГИАГИ - гигиена

ЛКАПРОГУ - прогулка

ПОТИВЗИ – позитив

Список вопросов:

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (малина, лимон, чеснок, липа).
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (летом).
3. Кто такие моржи? (люди, купающиеся зимой в проруби).
4. Почему нельзя грызть ногти? (это некрасиво и под ногтями микробы, можно заболеть).
5. Назовите зимние виды спорта?
6. Назовите летние виды спорта?
7. Можно ли давать свою расческу другим людям? (нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания)
8. Кто такие йоги? (люди занимающиеся гимнастикой медитацией)

9. Сок этого растения используют вместо йода? (чистотел).
10. Листья какого растения используют при ушибе и кровотечении? (лопух, подорожник).
11. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (в грязной воде находятся различные микробы, которые переносят различные заболевания)
12. Почему нельзя гладить бездомных кошек и собак? (можно подхватить блох, клещей, лишай).

Приложение 4

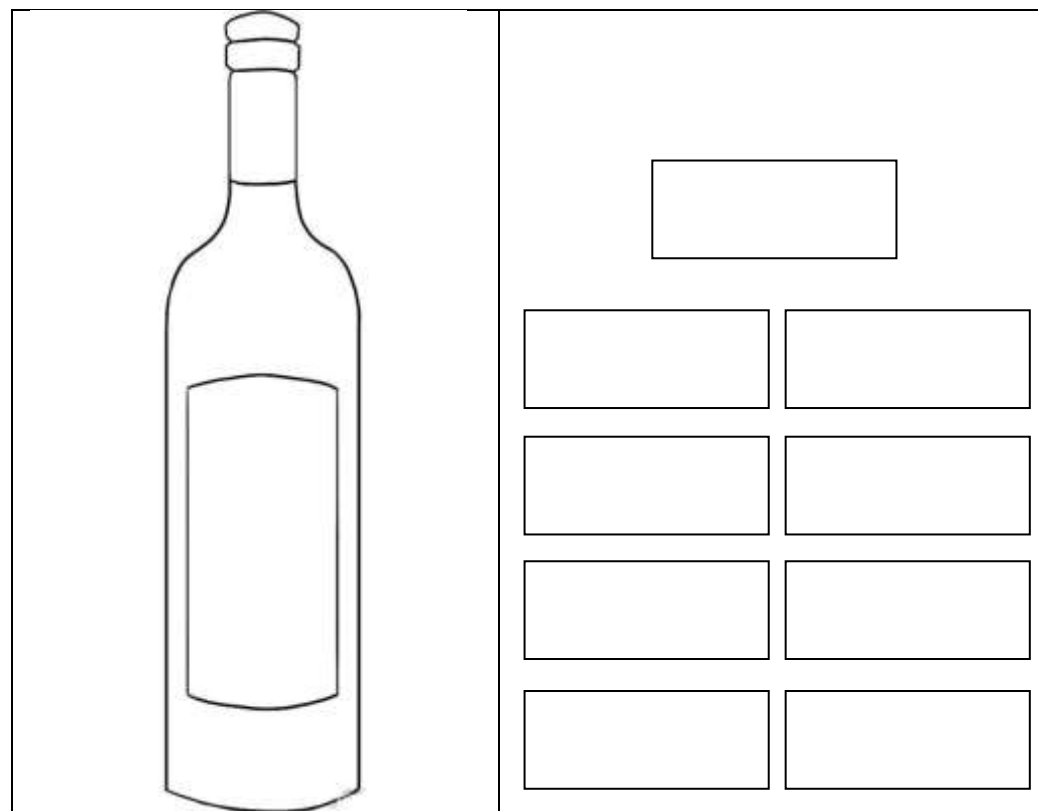
Вопросы для обсуждения:

1. Что помогает отстаивать свою точку зрения?
2. Как можно справиться с желанием «покурить»?
3. Как противостоять давлению окружающих?

Приложение 5

Бланки с незаконченными предложениями

- Я имею право на мнение, отличающееся от других. Это значит, что...
- Я имею право быть счастливым, это значит, что...
- Я имею право быть личностью. Это значит, что...
- Я имею право на безопасность. Это значит, что...
- Я имею право сказать «Нет». Это значит, что...
- Я имею право говорить, что я чувствую. Это значит, что...
- Я имею право учиться на своих ошибках. Это значит, что...
- Я имею право сохранять свое здоровье. Это значит, что...



ДЕНЬГИ	ДЕТИ	ЗДОРОВЬЕ
ЛЮБОВЬ	ДРУЗЬЯ	ОБЩЕНИЕ
ХОББИ	УВАЖЕНИЕ	СВОБОДА
СЕМЬЯ	ОБРАЗОВАНИЕ	РАБОТА

Шесть способов сказать «Нет»

Первый способ –сказать «Спасибо, нет»

Второй способ –назвать причину, почему ты не хочешь этого делать.

(Нужно повторить последние слова, но с частицей «НЕ»).

Третий способ –отказаться и перевести разговор на другую тему.

Четвертый способ –просто повторять слово «нет» как автомат.

Пятый способ –не обращать внимания, не реагировать.

Шестой способ –сказать «нет» и немедленно уйти.

Правила:

- Смотреть прямо и спокойно в глаза собеседнику.
- Уверенная манера разговора.
- Вежливо отказать – «Спасибо, нет».
- Найти причину отказа: «Спасибо, нет. Я тренируюсь. Я не хочу конфликтов с родителями»...
- Отказаться и предложить альтернативу. – «Пойдем лучше кататься на роликах, играть в футбол...».
- Твердо отказать.
- Сменить тему.
- Избежать ситуации.
- Сменить окружение.