



7. Lecke

Foglalj álláspontot!

Ha határozott vagy az azt jelenti, hogy éppen azt mondod, amit érzel vagy gondolsz. Néha gondolatainkat emelt hangon akarjuk közölni. Ez azonban nem működik. Máskor nem szeretnéd megosztani a véleményed, inkább hallgatnál. Azonban ez sem működik. Hogyan kell eljárnod, hogy elmondhatsd saját véleményed?

Határozott vagyok

... a következő személyekkel *(jelöld a helyes válaszokat)*

- ☐ idegenek
- ☐ szülők
- ☐ tanárok
- ☐ testvérek
- ☐ mások, mégpedig

... amikor a következő helyzetekben vagyok

- ☐ testnevelésen
- ☐ otthon
- ☐ az iskolában
- ☐ buliban
- ☐ más helyen, mégpedig

... amikor így érzem magam

- ☐ magabiztos
- ☐ bátor
- ☐ kényelmes
- ☐ másképp, mégpedig





PÉLDÁK VISSZAUTASÍTÁSOKRA

Mikor szeretnél visszaautasítani egy javaslatot, miszerint gyújts rá, fogyassz alkoholt vagy drogokat, nem kell úgy érezned, mintha meg kellene védned magad. Van egy saját véleményed. Ahhoz, hogy kifejezd tisztán és határozottan a véleményedet, gondold azokra az okokra és érvekre, amelyek döntésed alapjául szolgálnak. Fogalmazd meg saját válaszodat és használd a saját stílusodat.

Nem, nem szeretnék dohányozni, ugyanis...

- ☐ Sok kémiai anyag van a cigarettában, amelyekről nem tud senki
- ☐ Szeretnék egy tiszta leheletet
- ☐ Túl sokba kerül ahhoz képest, amit nyújtani tud
- ☐ Az idősebb barátaim közül egyesek a dohányzás miatt gyorsabban fáradnak
- ☐ A dohánygyárak állandóan hazudnak
- ☐ Azt gondolom ez butaság
- ☐ Komolyan nem érzem szükségét
- ☐ Rákos megbetegedésekhez vezet
- ☐ Nem vásárolhatok cigarettát, úgyhogy nem is érdekel
- ☐ Nem szeretnék függő lenni
- ☐ Énekes/atléta, stb. vagyok, tehát nem akarok dohányozni
- ☐ Okosabb leszek? Tényleg azt hiszed?
- ☐ Ez tényleg nem megoldás.



Nem, nem szeretnék inni, mert...

- ☐ Nélküle is tudom jól érezni magam
- ☐ Néhány ismerősömnek komoly problémái vannak az italozás miatt
- ☐ Szeretnék kontrollt gyakorolni a saját testem és eszem felett
- ☐ Csak ezt az üdítőt kérem
- ☐ Mert úgy fogok kinézni, mint egy bolond
- ☐ Egyes emberek alkohol hatása alatt túl zajosak és agresszívek, nem szeretnék olyan lenni, mint ők
- ☐ Az alkohol túl sok baleset okozója
- ☐ Holnap edzésem lesz
- ☐ Az alkohol tényleg nem megoldás



Nem, nem szeretnék drogot fogyasztani, mert...

- ☐ Hatással van az agyadra és nem tudsz kontrollt tartani önmagad felett
- ☐ Az én képzelőerőm elég fejlett, nincs szüksége a drogok „segítségére”
- ☐ Túl sokba kerül
- ☐ Szeretnék kontrollt gyakorolni a saját testem és eszem felett
- ☐ Soha nem tudhatod, mi van benne összekeverve
- ☐ Nem szeretnék függő lenni
- ☐ Holnap edzésem lesz
- ☐ A drog tényleg nem megoldás



Egy dolog, amit ebből a leckéből tanultam:

.....

El akartam mondani az óra alatt, de nem volt alkalmam:

.....

Egy dolog, ami eszembe jutott a lecke kapcsán, de mástól hallottam:

.....

Valami, ami meglep magamon:

.....

Ha van valami, amiről többet szeretnék beszélni, megpróbálom megbeszélni a:

.....

