

Příloha č. 1

ODMÍTNUTÍ A JEJICH ZPŮSOBY

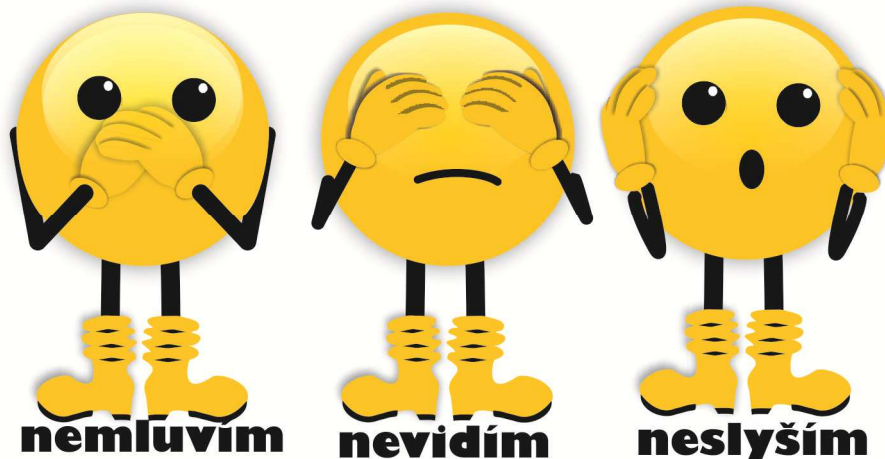
Umět odmítnout je dobré i v situacích, které nesouvisí s alkoholem nebo drogami. Vaším úkolem bude vymyslet rizikovou situaci spojenou s nabízením tabákových výrobků ve vašem okolí a odmítnout je prostřednictvím jednotlivých způsobů odmítnutí. Více způsobů odmítání existuje proto, aby člověk mohl vybrat vhodné odmítnutí podle konkrétních okolností. Rozdělení způsobů odmítání do podskupin má smysl, usnadňuje to jejich zapamatování i volbu, kdy který způsob použít.

Odmítnutí a jejich způsoby s komentářem

1. Rychlá odmítnutí

Rychlé způsoby odmítání jsou založeny na tom, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zapléstat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží.

- a) **Nevidím, neslyším, čili ignorování nabídky:** Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete pryč. Takto odmítá Američan, když mu dealer na ulici nabízí drogy, alkohol, či tabákové výrobky.



- b) **Odmítnutí gestem:** Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte.



- c) **Prostě říci „ne!“ (nebo o něco zdvořilejší „nechci!“):** I zde situaci rychle ukončíte.

Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci opět rychle ukončíte.

K základním právům člověka patří určité věci odmítnout a nevysvětlovat. „Ne“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Hodí se hlavně tam, kde by nabízející mohl být pro člověka nebezpečný. (hrozí agrese slovní fyzická...) Je vhodné tuto rizikovou situaci ukončit a raději odejít.

2. Zdvořilá odmítnutí

Zdvořilé způsoby odmítání jsou vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chcete udržet dobré vztahy.

- a) **Odmítnutí s vysvětlením:** Použijete ho, pokud chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáte drogu nebo riziková místa, ale ne jeho osobu. Příklad: „Ne, tam nepůjdu, přestal jsem a mohlo by mě to rozjet.“
- b) **Nabídnutí lepší možnosti:** Nabízíte nějakou lepší možnost, např. místo alkoholu, který je pro vás nebezpečný- kávu nebo čaj, místo rockového klubu - výstavu, kino, výlet přírody apod.
- c) **Převedení řeči jinam:** Opět celkem jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se bavit o něčem, co by člověka, se kterým se bavíte, mohlo zajímat.
- d) **Odmítnutí s odložením:** Lidé ho používají poměrně často. Někdy se tím myslí skutečné odložení („Ne, dneska to nejde, jsem tu autem.“). Jindy se odmítnutí s odložením používá ve

významu zdvořilého „ne“. Tento způsob ale spíše nedoporučujeme, většinou je lepší místo něj použít některé rychlé odmítnutí nebo odmítnutí jednou provždy.

3. Odmítnutí jako naprostý nezájem

Není zrovna způsobné, použije se tam, kde není možné odejít, a v situaci, kde o spolupráci s nabízejícím nemáme zájem.

- a) **Porouchaná gramofonová deska:** Gramofonové desky se v dnešní době „cédéček“ vytrácejí. Porouchaná gramofonová deska dokola opakovala jedno a totéž. Při tomto způsobu odmítání ani nemusíte poslouchat, co vám druhý říká.

Příklad:

„Pojď do klubu.“

„Nechci!“

„Tak pojď a nedělej drahoty.“

„Nechci!“

„Jenom tam zaskočíme.“

„Nechci!“ A tak pořád dokola. Málokdo vydrží nabízet i po třech nebo čtyřech stejných odmítnutích.



- b) **Odmítnutí protiútokem:** Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí, případně mu uštedříme nějakou tu dobrou radu. *Příklad:* „Ne, uděleš dobře, když se budeš starat o sebe!“ Jiný příklad: „Nechci, podívej se na sebe, jak vypadáš.“
- c) **Odmítnutí jako pomoc:** Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Nebudete ho ale rozhodně používat tam, kde to nemá smysl. V takovém případě je lepší použít některý z rychlých způsobů odmítnutí a odejít.

Příklad: „Nejsem blázen a ty s tím také přestaň, dokud je čas.“

Jiný příklad: „Nechci, léčím se a ty bys měl se sebou taky něco dělat.“

- d) **Odmítnutí jednou provždy:** Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel drogy nebo alkohol v budoucnu. Je to velmi užitečné u lidí, s nimiž přicházíte často do styku (sousedé, spolužáci, příbuzní apod.). Jedná se o jeden z nejlepších způsobů odmítnutí.

Příklady:

„Já nekouřím, nepiji, neberu.“

„Nechci, neberu, úplně jsem s tím skončil.“

„Nechci, co jsem přestal, je mi lépe. Nechci o tom ani slyšet.“

Zdroj obrázků: ©Státní zdravotní ústav 2017