

## Učebný text č. 1

### Učíme sa povedať NIE!



Monika má staršiu sestru Alenku. Raz k tejto staršej sestre prišiel na návštevu jej priateľ. Rodičia neboli doma, obe sestry práve prišli zo školy. Alenkin priateľ ich obidve pozval na diskotéku. Monike sa nechcelo, na druhý deň mala mať v škole písomku a chcela sa učiť, ale napokon ju sestra s priateľom prehovorili. Hneď po príchode na diskotéku Alenkin priateľ začal fajčiť a ponúkol aj Moniku:

„Zapáliš si?“

„Nie, ešte som nikdy nefajčila,“ povedala Monika.

„Do ktorej triedy chodíš?“ spýtal sa Alenkin priateľ.

„Do deviatej.“

„To ja som sa už pomaly odúčal od fajčenia v tvojom veku. Ozaj si nedáš? Neskúsiš to? Veď tvoje kamarátky skoro všetky fajčia...“

#### Úloha č. 1

Čo by ste urobili na Monikinom mieste?

.....

.....

.....

#### Úloha č. 2

Napiš a precvič si, ako povieš Alenkinmu priateľovi, že fajčiť nebudeš. Nezabudni na tón hlasu.

.....

.....

.....

#### Úloha č. 3

Ocitol si sa v takej situácii, že si niečo nechcel urobiť či povedať, ale nevedel si povedať NIE? Popíš situáciu.

.....

.....

.....  
.....  
.....  
*Úloha č. 4*

*Je možné, že keď človek nevie povedať NIE, nahovorí ho kamaráti na ďalšie zlé veci?*

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

*Úloha č. 5*

*Ak si v predchádzajúcej odpovedi povedal áno, odpovedal si správne. Presvedč sa na pokračovaní Monikinho príbehu.*

Alenkin priateľ si prisadol k Monike na gauč celkom blízko. Chytil ju okolo pliec, ba položil jej ruku na koleno. Monika bola zmätená. Na jednej strane jej to bolo nepríjemné, no na druhej jej lichotilo, že sa asi páči sestrinmu priateľovi...

*Úloha č. 6*

*Čo by si urobila či povedala na Monikinom mieste?*

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

Zapamätaj si!

Každý má právo povedať NIE! Aj deti. Majú právo povedať to dospelým, učiteľom, rodičom. Aj ty máš právo povedať NIE, keď sa ti niečo nepáči, je ti to nepríjemné alebo sa necítiš dobre.

Povedať NIE neznamená byť nevychovaný a drzý, je to prejavom sebavedomia, prejavom toho, že viem, čo chcem. Povedať NIE znamená mať odvahu a rozhodovať sám o sebe.

*Úloha č. 7*

*Precvič si, ako povieš NIE!*

° *Si na návšteve a hostitelia sa chvália novým psom. Chcu, aby si pohladkal ich psa, ale tebe sa to hnuší.*

° *Spolužiak – frajer triedy od teba chce odpísať úlohu, s ktorou si včera doma dlho trápil. Ako mu povieš NIE?*

° *Na výlete ťa osloví spolužiačka, ktorá sa veľmi s tebou nebaví. Chce, aby si jej požičala slúchadlá, že ich práve nepoužívaš. Ty jej požičať slúchadlá nechceš a už vôbec nie niekomu, kto si ťa ináč nevšíma.*

° *Učiteľka ťa požiada, aby si zanesla chorej spolužiačke Zuzane úlohu. Ty sa so Zuzanou nekamarátiš a jej rodičov považuješ za príšerných ľudí. Mala si s nimi aj konflikt: neprávom ťa obvinili, že hulákaš v noci na lavičke pred panelákom. Dokážeš učiteľke odmietnuť jej žiadosť, aj keď to máš k Zuzane najbližšie?*

° *Príde za tebou dobrý kamarát Peter a chce ti silou-mocou predať nejaké podľa neho senzačné CD. Predáva ti ho lacnejšie, ako by stálo v obchode. Ty nemáš chuť kúpiť CD, aj keď peniaze máš. Ako zareaguješ?*