



DIZENDO NÃO

Para não ceder a pressão dos amigos que oferecem bebidas, e não beber álcool antes dos 18, é fundamental que os jovens desenvolvam sua habilidade de **assertividade**.

Os jovens precisam de informações consistentes para saber o que fazer para combater a pressão dos colegas, ter argumentos efetivos para a recusa, e orientações de como encontrar alternativas saudáveis para não beber antes da maioridade.

Procedimento

Guie uma breve discussão onde os alunos devem desenvolver ideias sobre o que dizer, e como agir, quando alguém estiver os pressionando para tomar uma bebida. Use o "Pontos de Debate para Líderes" para ajudá-lo.

Pontos de Debate para Líderes

PERGUNTAS SUGERIDAS	POSSÍVEIS RESPOSTAS	PONTO DO LÍDER
Por que você acha que alguns jovens que não querem beber se sentem pressionados a beber?	<p>Eles querem que uma determinada pessoa goste deles.</p> <p>Eles não querem ser diferentes.</p> <p>Eles não querem criar uma grande cena para dizer não.</p>	<p>Existem muitas coisas divertidas para se fazer juntos que não envolvem bebidas.</p> <p>Você pode simplesmente optar por não beber - a maioria dos jovens não bebe!</p> <p>O mais fácil é usar assertividade em apenas uma linha " - Não, obrigada. Eu não bebo." Não há necessidade nenhuma de fazer uma grande cena.</p>

PERGUNTAS SUGERIDAS	POSSÍVEIS RESPOSTAS	PONTO DO LÍDER
<p>O que dizer para alguém que fica insistindo e pressionando você para beber?</p>	<p>Os alunos podem sugerir uma ou mais das ideias na próxima coluna. Faça com que eles tenham a oportunidade de discutir todas elas.</p>	<p>Algumas alternativas possíveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não, obrigado. (essa é a mais simples e mais eficaz. Repita quantas vezes for necessário. E quanto mais relaxado você estiver ao dizer isso, mais eficaz. Se a pessoa continuar insistindo, repita rindo) • Eu não bebo. Tem refrigerante aí? • O álcool não é a minha praia. • Você está falando comigo? Esqueça. Amigo de verdade respeita as escolhas dos outros. • Por que você continua me pressionando, quando eu já disse que não? Não quero mesmo, obrigado.
<p>Porque você acha que os jovens começam a beber cedo?</p>	<p>Por pressão de alguns amigos e colegas, que querem que você beba.</p>	<p>Na verdade, muitos estudos têm mostrado que a grande maioria das pessoas de sua idade NÃO bebe ou fica bêbada! O normal é não beber antes dos 18.</p>

PERGUNTAS SUGERIDAS	POSSÍVEIS RESPOSTAS	PONTO DO LÍDER
Por que você acha que alguém que você conhece beberia?	<p>Porque veem os pais ou outros adultos bebendo.</p> <p>Querem parecer adultos.</p> <p>Veem adolescentes mais velhos bebendo.</p> <p>O álcool é fácil de conseguir - alguém sempre traz para a festa.</p> <p>Veem anúncios em todos os lugares que mostram pessoas bebendo felizes, cheias de amigos, e se divertindo bastante.</p> <p>Querem experimentar o gosto da bebida.</p>	<p>O retrato fascinante que a mídia faz do álcool incentiva muitos adolescentes a acreditar que o consumo vai torná-los populares, atraentes, felizes, e cheios de amigos. Isso não é real. O que faz isso acontecer são atitudes pessoais, não o uso de álcool.</p> <p>Para gerar vendas, a publicidade de bebidas alcoólicas faz os produtos parecerem atraentes. É apenas marketing.</p>

Oriente seus alunos a simplesmente dizer: "Não, obrigado" , repetidamente se necessário, quando amigos oferecerem álcool.

Essa simples resposta é a forma mais efetiva de se livrar da pressão dos colegas.

Pequenas Dicas para um Não Assertivo

Diga Não e mostre aos seus amigos que você realmente sabe o que está dizendo.

- ◆ Fique em pé com uma postura de segurança.
- ◆ Olhe no olho da pessoa quando dizer Não.
- ◆ Apenas diga não - não se preocupe em dar nenhum tipo de desculpa.
- ◆ Faça que sua atitude objetiva e tranquila imponha respeito.