

Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогут тебе не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Правила **«Нет!»**

1. Если хочешь в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажи ему « НЕТ ». Объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Отвечай без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивай на том, чтобы с тобой говорили честно и откровенно.
4. Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
5. Смотри на человека, с которым говоришь.
6. Не оскорбляй и не будь агрессивным.
7. Постоянно вырабатывай в себе привычку говорить твердое «Нет!» любому, кто предложит закурить или попробовать спиртное.
8. **«Нет!»** - безделью и скучной, неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению.
9. **«Нет!»** - тем сверстникам и компании, где курят и употребляют алкоголь.
10. **«Нет!»** - твоей стеснительности и нерешительности, когда предлагают закурить или попробовать спиртное.

Твоя жизнь и твое здоровье, доверие твоих близких дороже!

Если ты скажешь **«ДА»**:

- потеряешь уважение к себе;
- ты позволишь другим принимать за тебя решение;
- потеряешь уважение других, поскольку они видят, что ты зависим;
- испортишь отношения с родителями, потеряешь их доверие.

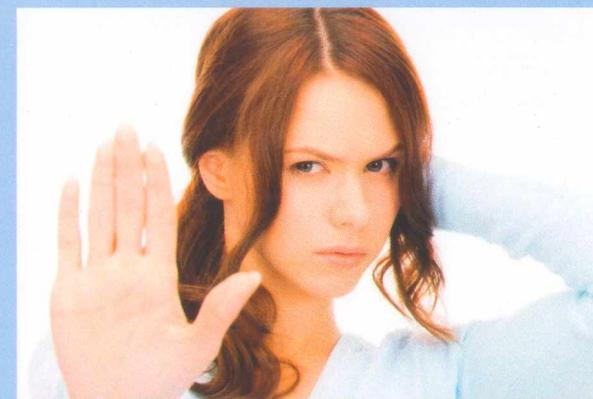
Если ты скажешь **«НЕТ»**:

- сможешь хорошо к себе относиться;
- заставишь других уважать себя за то, что ты личность;
- сохранишь отношения с родителями и их доверие;
- сохранишь здоровье;
- оградишь себя от несчастья.
- сохранишь хорошие отношения с родителями.

*Мой друг, решение за тобой,
ты вправе сам командовать судьбой.*

АНК администрации
Дятьковского района: 3 31 35

**АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ
КОМИССИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ДЯТЬКОВСКОГО
РАЙОНА**



г. Дятьково

2021 год

Дорогой друг!

Ты можешь столкнуться с человеком, который предлагает попробовать опасные для здоровья вещества- закурить, выпить.

Предложить попробовать вам может и человек, которого ты хорошо знаешь и к которому хорошо относишься (знакомый, одноклассник).

Человек, предлагающий познакомиться с дурманом, может уверять, что «в жизни надо попробовать все», что эти вещества совсем не опасны, а от одной пробы ничего страшного не произойдет. Он может быть настойчив и, услышав отказ, начнет тебя высмеивать, дразнить «слабаком», «малышом», «маменькиным сыночком» или дочкой.

Твои сверстники могут тебя уверять, что они уже не раз пробовали и ничего не случилось. На самом деле даже единственная встреча с **психоактивным веществом** (а к ним относятся не только наркотики, но и табак, и алкоголь), может оставить след или стать смертельной...

Если ты хочешь стать высоким, сильным, красивым, умным и успешным, если ты хочешь **ЖИТЬ**, нужно решительно и твердо, несмотря на то, что это предлагают знакомые тебе люди, отказаться от сигареты, алкогольного напитка, наркотика.

Как сказать НЕТ?

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус табака, алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать, надо на тренировку и т.п.).
- Спасибо, нет. После этого я быстро устаю.
- Спасибо, нет. Я занимаюсь спортом, а это мешает мне достичь хороших результатов.

Как сказать НЕТ?

- Спасибо, нет. Это вредно для здоровья, а я не хочу причинять себе вред.
- Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим.
- Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят (не пьют, не принимают наркотики).
- Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.
- Нет, это не по мне. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман.
- Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.
- Нет, спасибо, от этого люди перестают соображать и совершают глупые поступки.
- Нет, спасибо, от этого у меня болит голова.
- Ты что - не видел в Интернете, как это выглядит со стороны?! Это точно не для меня!