

ОСТОРОЖНО: НАРКОТИКИ!

ЭТО СЛОЖНОЕ СЛОВО «НЕТ»



“Словесное дзюдо”, помогающее противостоять групповому давлению и критике.

ЕСЛИ ВАС УГОВАРИВАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ:

1 ВЫСЛУШАЙТЕ ОППОНЕНТОВ, ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ СЛЫШИТЕ ИХ АРГУМЕНТЫ, ЗАДАЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ И ВСЕ РАВНО ГОВОРИТЕ ЧЕТКОЕ **НЕТ**.

2 НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРИДУМАТЬ “УВАЖИТЕЛЬНЫЕ” ПРИЧИНЫ И ОПРАВДЫВАТЬСЯ. ЭТО ТОЛЬКО РАЗЗАДОРИТ ГРУППУ И ВЫЗОВЕТ ШКВАЛ ОСКОРБЛЕНИЙ.

3 **ОТКАЖИТЕСЬ** ПРОДОЛЖАТЬ РАЗГОВОР НА ЭТУ ТЕМУ И ПОПРОБУЙТЕ ПРЕДЛОЖИТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ.

ЕСЛИ ВАШЕ ТВЕРДОЕ НЕТ ВЫЗВАЛО РЕАЛЬНУЮ АТАКУ КРИТИКИ:

НЕ КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СКАЗАННОМ В ВАШ АДРЕС В ЗАПАЛЕ ГНЕВА. **ОСНОВНАЯ ОШИБКА** - ЭТО ЖЕЛАНИЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЛЮБЫХ НЕСПРАВЕДЛИВЫХ НАЛОДОВ. ПОМНИТЕ, ЧТО КАЖДАЯ ПОПЫТКА ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ БУДЕТ ТОЛЬКО РАЗОГРЕВАТЬ ПЫЛ ПРОТИВНИКА.

1

УБЕДИТЕ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО НИКТО НЕ МОЖЕТ ОЦЕНИВАТЬ ЛИЧНОЕ ДОСТОИНСТВО ДРУГИХ, МОЖНО СУДИТЬ ТОЛЬКО О ДЕЛАХ ОКРУЖАЮЩИХ. КРИТИКА ВАШИХ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ **НЕПРАВОМЕРНОЙ**.

2

ПОМНИТЕ, ЧТО НЕОДОБРЕНИЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТОЯННЫМ. СПОРЫ - ЭТО ЧАСТЬ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ОДИН ЧЕЛОВЕК КРИТИКУЕТ ДРУГОГО, ОН ВОВСЕ НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЕГО БЕСПОЛЕЗНОСТИ.

3

УМЕЛОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ, ВАШЕ ЧЕТКОЕ И УВЕРЕННОЕ **НЕТ** ПРИЕМУ НАРКОТИКОВ - ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

ПРИЕМЫ ОТКАЗА ОТ ПРЕДЛАГАЕМЫХ НАРКОТИКОВ

**ОБХОДИТЬ
СТОРОНУ**

ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО В КАКОЙ-ТО КОМПАНИИ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ НАРКОТИКИ, ПРОСТО ОБХОДИТЬ ЕЕ СТОРОНУ.

**ИСПУГАТЬ
ИХ**

ОПИСАТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ. МОЖНО ДАЖЕ ВЫДУМАТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ «СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ» САМОМУ.

УПЕРЕТЬСЯ

ОТВЕЧАТЬ «НЕТ», НЕ СМОТРИ НИ НА ЧТО. ОТСТАВЛЯТЬ СВОЕ ПРАВО ИМЕТЬ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ. ЭТО, КСТАТИ, БУДЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ТВЕРДОМ ХАРАКТЕРЕ.

**ОТКАЗАТЬ
ИНТЕЛЛЕКТУ**

ЕСЛИ ОНИ УБЕЖДАЮТ, ЧТО ЭТО БЕЗВРЕДНО, УКАЗАТЬ НА ТО, ЧТО ОНИ ПРОСТО НЕ ЗНАЮТ ПОСЛЕДСТВИЙ (ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧЕМ ВРЕДНЫ ТАБАК, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ).

«ПРОСИТЬ»

ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО В КАКОЙ-ТО КОМПАНИИ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ НАРКОТИКИ, ПРОСТО ОБХОДИТЬ ЕЕ СТОРОНУ.

**СМЕНИТЬ
ТЕМУ**

ПРИДУМАТЬ ЧТО-НИБУДЬ, ЧТО ТОЖЕ ИНТЕРЕСНО И НЕ СВЯЗАНО С ПРИЕМОМ НАРКОТИКОВ (ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ, НА ТАНЦЫ И Т.Д.).

**«ПЕРЕВЕСТИ
СТРЕЛКУ»**

СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ НЕ ПРИНУЖДАЕТЕ НИКОГО ИЗ НИХ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ. ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ОНИ ТАК НАЗОЛИЛИ?

**ВЫБРАТЬ
СОКЛОНИКА**

ПОИСКАТЬ, НЕТ ЛИ В КОМПАНИИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СОГЛАСЕН С ВАМИ. ЭТО ПОМОГАЕТ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И СОКРАТИТЬ ЧИСЛО СТОРОННИКОВ УПЕРТЕНИЯ.