

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:

- 1 **НЕ КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ** НА СКАЗАННОМ В ВАШ АДРЕС В ЗАПАЛЕ ГНЕВА. **ОСНОВНАЯ ОШИБКА** - ЭТО ЖЕЛАНИЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЛЮБЫХ НЕСПРАВЕДЛИВЫХ НАПАДОК. ПОМНИТЕ, ЧТО КАЖДАЯ ПОПЫТКА ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ БУДЕТ ТОЛЬКО РАЗГРЕВАТЬ ПЫЛ ПРОТИВНИКА.
- 2 **УБЕДИТЕ СЕБЯ** В ТОМ, ЧТО НИКТО НЕ МОЖЕТ ОЦЕНИВАТЬ ЛИЧНОЕ ДОСТОИНСТВО ДРУГИХ, МОЖНО СУДИТЬ ТОЛЬКО О ДЕЛАХ ОКРУЖАЮЩИХ. КРИТИКА ВАШИХ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ **НЕПРАВОМЕРНОЙ**.
- 3 **ПОМНИТЕ**, ЧТО НЕОДОБРЕНИЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОСТОЯННЫМ. СПОРЫ - ЭТО ЧАСТЬ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ОДИН ЧЕЛОВЕК КРИТИКУЕТ ДРУГОГО, ОН ВОВСЕ НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЕГО БЕСПОЛЕЗНОСТИ.

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 СТОРОНОЙ

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

ИСПУГАТЬ ИХ

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

УПЕРЕТСЯ

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

ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

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

ИЗМЕНИТЬ

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

СМЕНИТЬ ТЕМУ

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

ЧЕРВЕСТИ СТРЕЛКИ

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

ВЫБРАТЬ СВОЯЗКА

ПОИСКАТЬ «НЕТ» ЛИ В КОМПАНИИ ЧЕЛОВЕКА, КТОРЫЙ СОГЛАСЕН С ВАМИ. ЭТО ПОМОГАЕТ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И СОКРАТИТЬ ЧИСЛО СТОРОННИКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ.

