

# Памятка для детей «Как сказать твердо «НЕТ!» в опасных ситуациях»

Определи для себя, какими качествами ты должен обладать, чтобы убедительно и уверенно отказываться от опасных предложений.

Что значит и как нужно себя вести, чтобы выглядеть – уверенным, спокойным, серьезным? Например, быть спокойным – это значит стоять расслаблено, «не дёргаясь». Каждое качество уточни для себя, чтобы сам реально мог применить его в опасных ситуациях.

Потренируйся в уверенном, спокойном и аргументированном отказывании. Навык уверенного отказа принесет тебе безусловную пользу в ситуациях любого давления и принуждения и пригодится в дальнейшей жизни.

Способы отказа в ситуациях давления, принуждения, уговаривания:

1. Твердо, решительно, без объяснения причины «Нет, спасибо!»
2. Объясни причину или найди оправдание. «Нет, спасибо, не употребляю», «Не могу. Мои родители проверяют меня», «Мой тренер вычислит меня», «Я встречаюсь с педагогом»
3. Испорченная пластинка. «Нет, спасибо!», «Нет, спасибо!»
4. Смени тему разговора. «Я смотрел новый фильм, такой смешной»
5. Уйди как можно быстрее. «Извини, мне сейчас некогда»
6. «Холодное плечо» (передергивание плечами как от холода). Просто не обрати внимания, проигнорируй.
7. «Увеличиваться в количестве» Держаться с теми, кто не употребляет средств зависимости, особенно когда ожидается употребление наркотиков.
8. Избегай ситуации. Если ты знаешь, места, где собираются люди, употребляющие или предлагающие наркотики, то держись подальше этих мест.
9. Меняй давление (переворачивай ситуацию). «Если бы ты был настоящим другом, то не просил бы меня делать то, что обернется неприятностями»