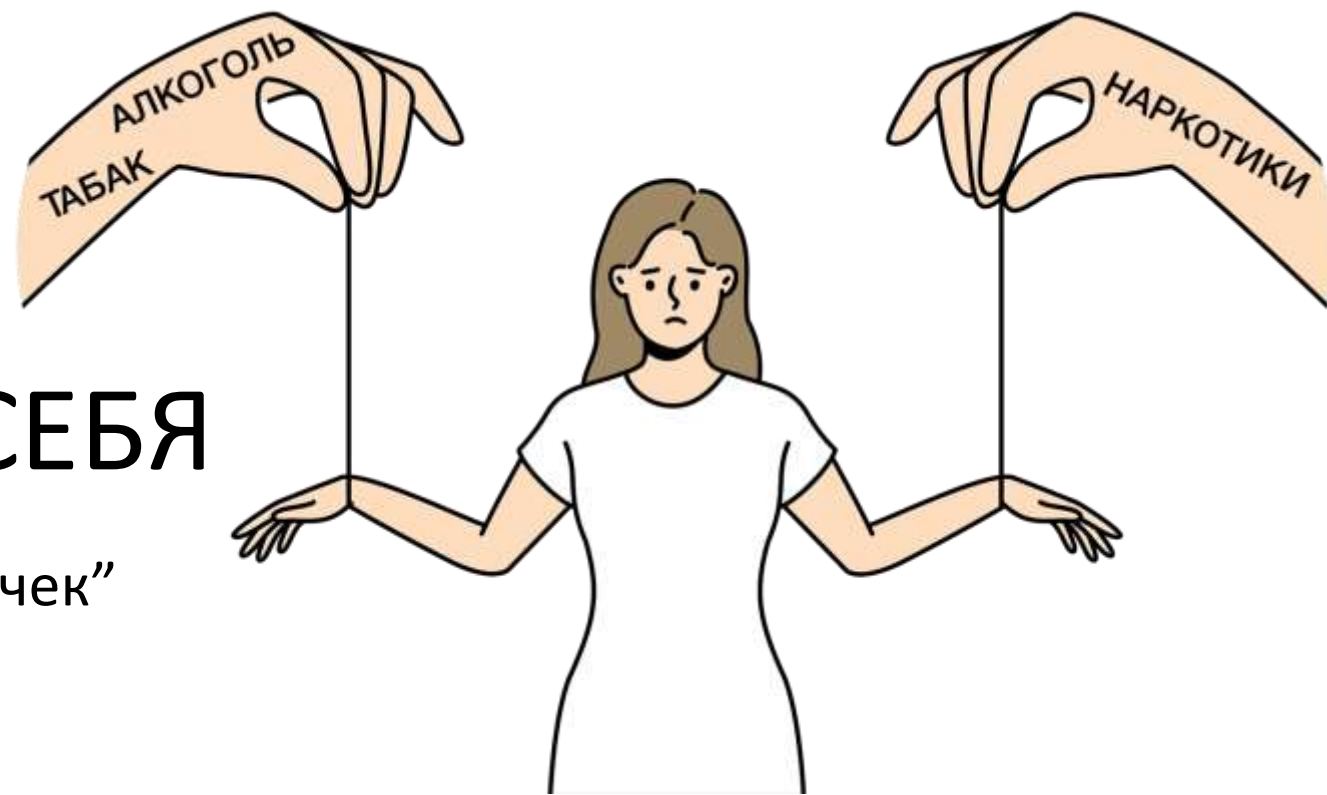
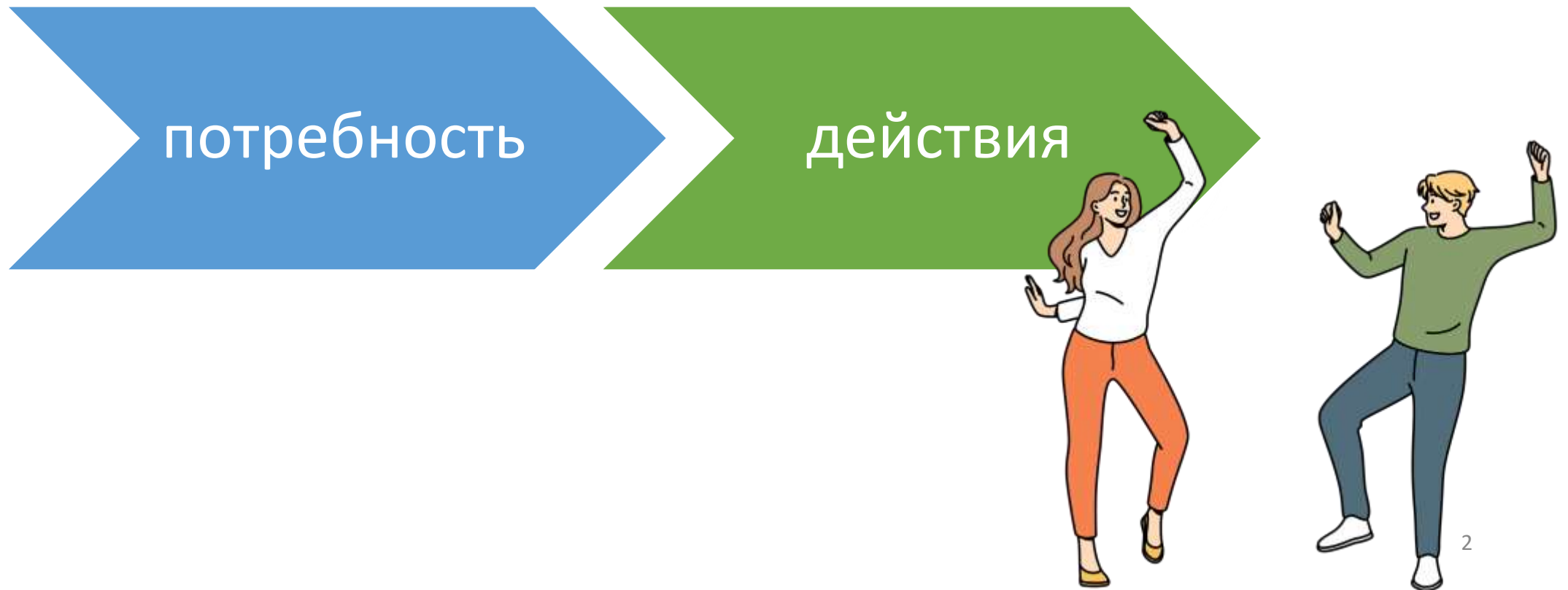


# КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЕБЯ

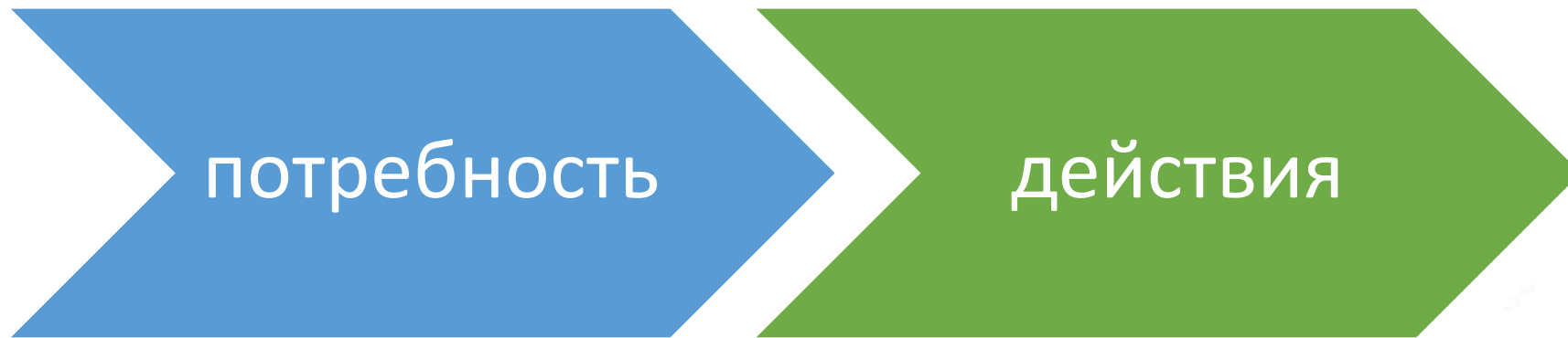
Занятие “Профилактика вредных привычек”



# От потребности к действию



# От потребности к действию



?



# От действия к результату



# От действия к результату



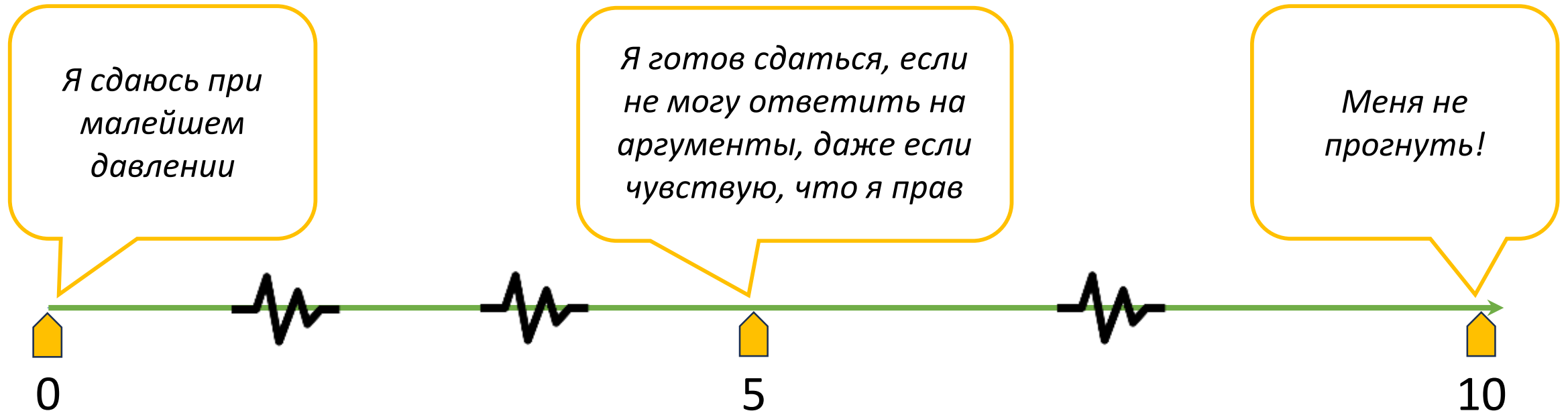
# От действия к результату



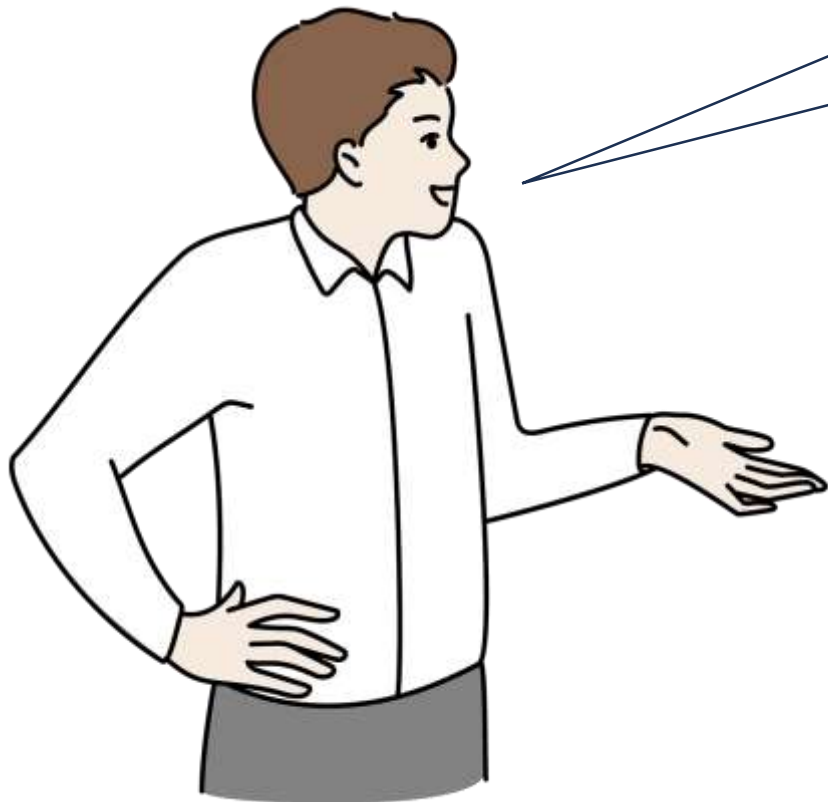
# От действия к результату



# Моя сила сопротивления давлению



Если бы вашей задачей было уговорить друга/подругу попробовать алкоголь, вейпы, сигареты или наркотики, то что бы вы сказали?



**Я бы сказал...**

# Как сказать

**НЕТ!**

- Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет.
- На помощь может прийти юмор.
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет»
- В ответ на «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...» можно ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение»
- Взять паузу «Я должен подумать. Дай мне время»



# Подумай!

*Что именно круто?  
Круто ли это для меня?  
Для кого я хочу стать  
крутым?*

*Это круто!*



# Подумай!

*В чём сила?  
В том, что я позволю другим  
людям, вредным веществам  
управлять своим состоянием,  
перестану быть хозяином своей  
жизни?*

*Только слабак  
откажется!*



# Подумай!

*Да, не хуже, и мне тоже можно,  
но я выбираю от этого  
отказаться – в этом моя воля  
и свобода выбирать*

*Им же можно,  
значит и тебе  
тоже! Ты не хуже!*



# Подумай!

*Хочу ли я быть в этом  
коллективе, где люди не  
заботятся ни о себе, ни о других?*

*Что я здесь получаю,  
чего не нахожу в другом месте?  
Как иначе я могу это получить?*

*Будь как все!  
Не откальвайся  
от коллектива!*



# Подумай!

*Да, таких ощущений я, может быть, и не испытаю,  
но вопрос в цене: а стоит ли оно того?*

*Совершая выбор, мы всегда что-то получаем, а что-то теряем.  
Здесь я получаю какие-то новые ощущения на ограниченное время  
и постоянную тягу к ним, которая будет управлять мною  
всю дальнейшую жизнь.*

*Теряю независимость в принятии решений, здоровье,  
хорошие отношения... Точно стоит подумать.*

*Это прикольно!*



# Просто сказать: «Нет!»

Это нужно постараться сказать спокойно и чётко, желательно глядя на собеседника. Иногда помогает усилить отрицание жестом



# Как сказать

- Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет.
- На помощь может прийти юмор.
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет»
- В ответ на «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...» можно ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение»
- Взять паузу «Я должен подумать. Дай мне время»
- Просто сказать «нет»
- Будьте настойчивы в своём решении, в конце концов скажите, что будете вынуждены обратиться за помощью

**НЕТ!**



# Моя сила сопротивления давлению

