

## СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ

### Как отказаться от предложения попробовать наркотики?

*(для использования в работе с несовершеннолетними)*

Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.

Как это можно сделать? Тактика отказа:

1. Вежливо отказаться: «Хочешь попробовать?» — «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» — «Не могу, сдаю анализы».
3. Сменить тему: «Давай покайфуем?» — «А ты слышал, что?…»
4. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал» — «А если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться».
5. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик — не обращай внимания, пройди мимо.
6. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
7. Сила в числе. Если приходится ходить в такие места — иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.

Еще варианты отказа? Пожалуйста:

- Нет, мне есть чем заняться!
  - Нет, спасибо, я катаюсь на велосипеде, занимаюсь спортом (или делаю что-либо еще) и мне не до этого!
  - Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями в школе и т.д.).
  - Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
  - Нет, спасибо, я не хочу.
  - Нет, спасибо, это не для меня.
  - Нет, спасибо, я это не употребляю.
  - Нет, спасибо, мне еще заниматься.
  - Нет спасибо, у меня много дел.
  - Нет, спасибо, я сейчас на диете.
  - Нет, спасибо, у меня на них аллергия.
  - Нет, спасибо, мне надо на тренировку (в школу, домой, к друзьям).
  - Спасибо, нет.
  - Спасибо, нет! Это не в моем стиле. Это не в моем вкусе. Это не для меня.
  - Нет, не хочу неприятностей.
  - Я и без этого себя прекрасно чувствую!
- (и другие варианты, которые вы можете придумать сами).

И еще! Когда говоришь «Нет»: смотри в глаза, улыбайся и не чувствуй себя виноватым – это ложное чувство вины! Отказываясь от наркотиков, ты делаешь выбор в пользу своей жизни, своего настоящего и будущего, своего успеха и любимого дела, своей свободы, своей самостоятельности, ответственности и настоящему счастью!