



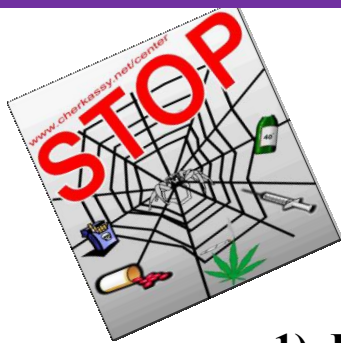
Тактика отказа от наркотиков

Шаг 1. Чтобы отказать, нужно обладать внутренней решимостью сделать это. Нашупайте, почувствуйте свою решимость. Если она маленькая — увеличьте ее. Подумайте, чего на самом деле добивается ваш партнер, насколько он честен с вами, какие негативные последствия принесет вам вынужденное согласие. Скажите сначала самому себе: "Нет, я этого делать не буду, и сейчас сообщу об этом".

Шаг 2. Говорите "нет", используя местоимение "Я": "Я этого делать не буду", "Мне это не подходит" и т.п. После этого кратко и четко поясните, почему это именно так, обоснуйте отказ. А чтобы ваш отказ был действительно убедительным, обратите внимание на свою позу, интонацию — они должны быть уверенными, не заискивайте, не извиняйтесь (перечитайте "Психологические права человека").

Шаг 3. Теперь спокойно выслушайте возражения партнера. Это вполне естественно, с первого раза никто не оставит попыток вас переубедить. Ничего страшного. Озвучьте свою позицию еще раз (и два, и три, эта техника именно поэтому называется "Заезженная пластинка") — "Да, я вас понял, но делать этого все равно не буду, потому что...". Далее следуют ваши аргументы.

Примечание: ваш отказ прозвучит чуть мягче, он будет менее неприятен для просителя, если вы используете технику "Отказа с пониманием": для этого во 2-м шаге надо выразить понимание позиции просящего вас о чем-то человека, сочувствие его положению: "Я вижу твое состояние, мне хотелось бы тебе помочь, но...". Далее стоит повторить свой отказ так же четко и ясно. Главное, чтобы решение выполнить ту или иную просьбу было вашим собственным, а не навязанным кем-то извне.



Восемь способов сказать «НЕТ»

1) Говори: «Нет, спасибо».

– Ты хочешь ...?

– Нет, спасибо.

2) Объясни причину отказа.

– Ты хотел бы...?

– Нет, спасибо. Я не ...

3) Повтори несколько раз свой отказ («заезженная пластинка»).

– Хочешь...

– Нет.

– Ну, давай...

– Нет.

– Ты только попробуй, ... тебе понравится.

– Нет.

4) Уйди.

– Нет. Я ухожу.

5) Смени тему разговора.

– Давай ...

– Нет, пойдём лучше ко мне, у меня есть новый видеофильм.

6) Избегай критических ситуаций (порой предвидя их).

Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя непристойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.

7) Используй так называемый «холодный душ».

– Ты чего вчера сбегал, побоялся? Пойдём сегодня, попробуешь
Не обращая на него внимания, игнорируй его, уходи.

8) Сила в коллективе и друзьях.

Дружи и встречайся с теми, кто тебя

**понимает, кто поможет тебе в трудный момент,
кто придёт к тебе на помощь и поддержит тебя.**



Тактика отказа от наркотиков

Десять хороших причин сказать «НЕТ» наркотикам:

- 1. Наркотики являются источником многих заболеваний.**
- 2. Часто приводят к несчастным случаям.**
- 3. Не дают человеку мыслить за самого себя.**
- 4. Делают человека слабым и безвольным.**
- 5. Дают фальшивое представление о счастье.**
- 6. Уничтожают дружбу.**
- 7. Толкают людей на кражи и насилие.**
- 8. Разрушают семьи.**
- 9. Приводят к уродствам детей.**
- 10. Являются препятствием на пути к духовному развитию.**



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НАРКОТИКА МОЖНО ТОЛЬКО ОДИН РАЗ - ПЕРВЫЙ.

Как отказаться?

Чтобы быстрее приучить к наркотикам, торговцы часто дают первые одну-две дозы бесплатно. Однако бесплатный сыр - только в мышеловке! Умение отказаться - очень ценно, но оно эффективно, только если человек по-настоящему хочет сказать «нет».

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.**



Десять хороших причин, чтобы сказать "НЕТ" наркотикам...

Чтобы быстрее приучить к наркотикам, торговцы часто дают первые одну-две дозы бесплатно, но давно известно, что **бесплатный сыр только в мышеловке!**

Умение отказаться - очень ценно, но оно эффективно, только если человек по-настоящему хочет сказать "нет".

Тактика отказа:

-Вежливо отказаться:

"Хочешь попробовать?" - "Нет, спасибо"

-Объяснить причину отказа:

"Почему не хочешь" - "Не могу, сдаю анализы (болею...)"

-Сменить тему:

"Давай покайфуем?" - "А ты слышал, что?..."

-Надавить со своей стороны:

"Если бы ты был крутым, ты бы попробовал."

- "Если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться".

-Не проявлять интереса:

Тебе предлагают наркотик - Не обращай внимание, пройди мимо.

-Избегать ситуации:

Избегать мест, где на тебя могут оказать давление.

-Сила в числе:

Если приходится посещать такие места - иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.



**Но, если вы все таки втянулись
в это, есть десять причин,
по которым вы просто
должны их бросить !**

- 1. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.**
- 2. Наркотики не дают человеку мыслить за самого себя.**
- 3. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.**
- 4. Наркотики уничтожают дружбу.**
- 5. Наркотики делают человека слабым и безвольным.**
- 6. Наркотики толкают людей на кражи и насилие.**
- 7. Наркотики являются источником многих заболеваний.**
- 8. Наркотики разрушают семьи.**
- 9. Наркотики приводят к уродствам детей.**
- 10. Наркотики являются препятствием на пути к духовному развитию.**



Убедили???