



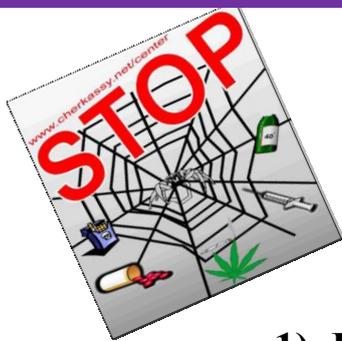
## Тактика отказа от наркотиков

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???**