Вот так ситуация:

выпить заставляют.

«Я не буду, не хочу!»

Нет, не понимают.

Что у нас за обстановка?

Мне знаком лишь только Вовка.

Нет, без паники, спокойно.

Надо все решить достойно.

Коль решил я «НЕТ» сказать,

На своем буду стоять.

Выдержу тяжелый взгляд

И не отступлю назад.

«Нет, не буду, не хочу!

Завтра мне идти к врачу.

Потом выпью ль? Да, конечно»,-

Отвечаю я беспечно.

Знаю, что «потом» не будет.

Здесь «не те» собрались люди,

Чтобы снова к ним идти.

Просто нам не по пути.



## **Приемы противостояния** давлению.

Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, то, прежде всего, вам следует оценить ситуацию, в которой вы оказались.

Подумайте, где вы, с кем вы и почему. Оцените действия и реакцию тех людей, которые вас окружают. Помните, что нервозность и страх — это нормальная реакция в сложной ситуации, поэтому не стоит впадать в панику.

Оценив ситуацию, вам необходимо подумать о возможных последствиях вашего решения: как вы будете чувствовать себя завтра; не пожалеете ли вы о принятом решении; не доставит ли ваше решение много хлопот, а то и бед вам и вашим родным; насколько ваше решение отразится на вашем здоровье.

Не утешайте себя мыслью, что ничего такого с вами не случится. Лучше сразу осознать все последствия возможного поступка.

Если вы решили сказать «**HET**», говорите об этом спокойно, ровно, твердым голосом, не выдавая свой страх и беспокойство. Иначе можно создать впечатление о неуверенности в своем

решении и сожалении о нем, что дает возможность говорящему усилить на вас давление.

Произнося «**HET**», старайтесь смотреть человеку прямо в глаза. Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, предлагают попробовать незнакомый препарат, таблетки, вы всегда можете сказать: « Нет, не буду. Не хочу. Мне это не нравится» и т. д.

Если вам не так просто отказаться, то вы можете сделать вид, что у вас появилась срочная необходимость позвонить или куда-то отлучиться. Не забывайте о том, что вы идете на

не забываите о том, что вы идете на встречу, дискотеку, в компанию, где употребляют спиртное или другие вредные вещества.

## Помните, выбор за вами! И пусть он будет правильным.



Хочу прожить подольше, Увидеть все, узнать. Хочу любить вас больше, Хочу любимым стать. Познать весь мир, изведать, И переплыть моря, И одержать победы, Ведь я живу не зря!

Жизнь действительно захватывающе интересна во всех ее проявлениях, но не каждый бережет. Идя на поводу у своих потребностей, пагубных вредных пристрастий и аморальных желаний, многие уже не могут остановиться и сказать «нет». Вовремя произнесенное «нет» - это надежда на спасение, и важно сказать его вовремя. А лучше оно прозвучит всего в молодом возрасте и именно тогда, когда пагубные желания только начинают свое наступление. Юные очень легко попадают в их ловушку, а выбираться из нее не просто. Любопытство и запретность, ложная взрослость подталкивают молодых людей сделать не тот выбор.

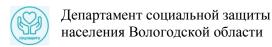
Выбор жизни — это, прежде всего, выбор здоровья, одной из важнейшей ценностей. Не позволяйте никому манипулировать вами, принуждать к чему-то безнравственному!

«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой, верной стороны освещают для него все явления жизни».

(Л. Н. Толстой)

«НЕТ»- всем бурям, бедам, грозам.
«НЕТ» -давленью и угрозам.
«НЕТ» тогда, когда соблазны,
С алкоголем когда праздник.
«ДА»-всему, что дарит счастье,
Что препятствует ненастьям,
Что дает здоровье, силу,
Помогает жить красиво!





БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителям. «Альтаир»



## Учитесь говорить



