

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 «НЕТ», 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 «НЕТ», 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 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 ее бережет. Идя на поводу у своих вредных потребностей, пагубных 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 всего оно прозвучит 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» -давлению 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!



Департамент социальной защиты населения Вологодской области

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



Учитесь ГОВОРИТЬ



"НЕТ!"