

## **Как сказать НЕТ**

### **Словесное «дзюдо», помогающее противостоять групповому давлению и критике**

Мы часто сталкиваемся с так называемыми «искусителями», которые предлагают нам заведомо опасные вещи, говорят нам: «Да ничего страшного» или «Ты только попробуй». Иногда нужно применять что-то вроде "Словесного дзюдо", помогающего противостоять групповому давлению и критике.

#### **Если Вас уговаривают попробовать табак, алкоголь или другие психоактивные вещества:**

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

#### **Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:**

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему психоактивных веществ и есть

### **ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.**

**Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше.**