

Памятка антинаркотической направленности для обучающихся

Если вас уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ (например, наркотики):

1. Выслушайте оппонента, 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:

4. 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.

5. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.

6. 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 наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека!

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, его только надо найти.

7. Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать положение с максимальной четкостью.

8. Определи, кто создал опасную ситуацию, если сам, значит возьми ответственность на себя.

9. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

10. Не оставайся со своей болью один на один. Это заставит тебя лгать окружающим, а это еще одна проблема.

11. Постарайся обратиться к взрослому. Не перекладывай проблему на плечи друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет сильно переживать за тебя.

12. Переступи свой страх перед родительским гневом. Ты его, может быть, заслужил, и с этим ничего не поделаешь.

13. Верь, что ты сам сможешь исправить положение, главное ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг.

14. Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: родители, учителя, проверенные друзья. Попробуйте поговорить с ними, они поддержат вас и помогут.

Берегите себя!