

## **КАК МОЖНО СКАЗАТЬ «НЕТ» НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИК**

Есть много способов, но все их можно поделить на две группы: I. Это более предпочтительные способы отказа, потому что они характеризуют тебя как взрослую и ответственную за себя личность. Они дают понять, что если ты говоришь «Нет», то это твой осознанный выбор, это твои, решение, ты отказываешься по собственной воле и не зависишь от обстоятельств.

Сюда относятся следующие высказывания:

1. Нет, спасибо, я просто веду здоровый образ жизни; я тренируюсь;
2. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
3. Я не хочу быть как все.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
6. Это не в моем стиле, У тебя нет ничего другого?
7. Мне не нравится этот вкус
8. Я не хочу потолстеть.

II. Другая группа - это способы отказа, в которых человек ссылается на обстоятельства, по которым он вынужден отказываться. При этом сам человек ничего не решал, не выбирал, просто так сложились обстоятельства, а он стал их жертвой. И неизвестно, - что человек выберет в других условиях, от которых он зависит. Употребление выражений из этой группы менее предпочтительно.

1. Я выпила лекарство, несовместимое с алкоголем (наркотиками);
2. У меня аллергия.
3. Мне еще предстоит учиться либо рано вставать, а завтра важная встреча и т.д.
4. Я уже ухожу через 10 минут
5. Вы что, хотите, чтобы я здесь все разрушил?! После алкоголя (наркотиков) я перестаю себя контролировать и становлюсь агрессивным
6. После выпивки (наркотиков) я сильно и быстро устаю, и мне хочется спать.

Часто способность сказать «нет» требует смелости и доказывает, что ты ценишь себя, свои отношения с семьей, что ты относишься к жизни как взрослый человек. Самое главное отказываться уверенно, не чувствовать себя виноватым и не поддаваться провокациям типа «почему ты не как все, нарушаешь компанию?». Тяжело отказаться первый раз, потом будут настаивать меньше, а затем и вовсе привыкнут к тому, что ты не употребляешь