

**Паначёва И.Е.**

**УМЕЙ СКАЗАТЬ**

**НЕТ**

## **ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ**

- ***Насколько важно для вас мнение сверстников?***
- ***Всегда ли вам нравится мнение сверстников?***
- ***Всегда ли вы согласны с поведением сверстников?***
- ***Всегда ли вы хотите делать, так как делают все?***

## ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

- **Что обычно говорят сверстники?**
- **Согласны ли, что принцип компании сверстников**  
**“С нами или против нас”?**
- **Почему это срабатывает?**

# ТИПЫ ДАВЛЕНИЯ

- По дружески

Простое предложение

преподнесённое в дружелюбной манере «Ты не хочешь пива?»  
«Пойдём покурим?»

Твоя реакция – просто скажи «Нет, спасибо», дружелюбным тоном.

# ТИПЫ ДАВЛЕНИЯ

- Бросая вызов

Тип давления, когда над вами подшучивают, если вы говорите «Нет». «Что, слабо хлюпик?»

Твоя реакция – просто скажи «Нет», или «Меня это не интересует». Если давление продолжается, уйди, после повторного отказа.

# ТИПЫ ДАВЛЕНИЯ

- Сильное давление

Может включать угрозы: «Я думал, ты мой лучший друг», «Если ты откажешься, от тебя все отвернутся».

Твоя реакция – помни, что сила в количестве. Проводи время в компании где есть друзья которые не употребляют алкоголь . Когда ты один давление намного сильнее. Будь твёрд и говори уверенно.

# ТИПЫ ДАВЛЕНИЯ

- Не прямое давление

Без прямого приглашения, выпить или использовать наркотики. Тебя пригласили на вечеринку, где почти каждый будет пить. Никто не приглашает тебя выпить, но ты чувствуешь, что должен выпить чтобы быть как все.

**Избегай подобных ситуаций!**

Твоя реакция – Если ты заранее знаешь, что планируется выпивка и применение наркотических веществ – не ходи туда.

*Если случилось, что ты оказался в такой ситуации случайно, ты имеешь полное право уйти.*

*Всегда помни!*

*Ты обладаешь правом сказать «нет».*

*У тебя всегда есть право уйти.*

*Нет необходимости объяснять, почему ты принял такое решение.*

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ

## ШАГ №1

### Задай следующие вопросы:

- *Это безопасно?*
- *Это хорошо для меня?*
- *Это законно?*
- *А будут ли у меня проблемы после этого?*
- *Я кого-то огорчу, разочарую?*
- *А разрешили бы родители мне сделать это?*

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ

## ШАГ №2

*Если на все эти вопросы ты получил отрицательный ответ, прекращай задавать вопросы.*

*Скажи **НЕТ, СПАСИБО!***

*Будьте уважительны, не унижайте друга, но дайте ему (ей) понять, что вы говорите серьёзно.*

*Вы имеете право сказать **НЕТ***