Как **сказать «НЕТ!»**

1. **Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.**

2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.

4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.

6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.

7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

МОБУ СОШ д. Сахаево

МР Кармаскалинский район РБ

Сохрани себя!!!

2016 год

« Правила уверенного отказа».

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- чтобы поймать «кайф»
- из чувства любопытства испытать новые ощущения
- от нечего делать
- под влиянием друзей и знакомых в компании
- под влиянием взрослого наркомана

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деградация личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

Из письма 16- ти летнего наркомана:

« …С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу: будьте внимательны к тем, кто рядом с вами… »

Наркотики не стоит пробовать, не стоит экспериментировать с ними!

Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердясь или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это проблема, и какого изменения поведения вы желаете.

Разговор будет легче, если:

- ***вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;***
- ***внимательно выслушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков. Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;***
- ***вы постараетесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;***
- ***вы говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.***

Приведенные здесь советы только общие, потому что каждая семья особенная, и отношения между родителями и детьми индивидуальны.