**Это сложное слово "НЕТ"**

**"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.**

**Если Вас уговаривают попробовать наркотики:**

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 нападок. 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 наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

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

**Что ты скажешь?**

Если тебе предложат наркотики, поддержишь ли ты компанию? Скажешь ли "Нет, спасибо" и попробуешь остановить тех, кто предложил тебе наркотик? Или ты уже употреблял наркотик?

Если ты уже знаком с действием наркотиков и не хочешь больше их употреблять, что ты должен сказать, если тебе предложат? Подумай, как сказать "нет". Ты можешь прорепетировать различные ситуации со своими друзьями, чтобы знать, как себя вести, если на тебя будут "давить".

Вот некоторые варианты отказа:

1. Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик. "Я знаю, что это опасно для меня".

2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи "Нет".

4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься просто пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься "под нажимом".

5. Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

**У тебя есть выбор!**

Твое решение: сказать наркотикам "Да" или "Нет" - во многом повлияет на твою дальнейшую жизнь.

Если ты говоришь наркотикам "Да": Они разрушат твое здоровье сейчас или позже. Они повлияют на твои занятия сейчас и на выбор профессии. Ты пропустишь определенные этапы развития и не приобретешь важные навыки. Ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.

Если ты говоришь наркотикам "Нет": Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то "ритуал" взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни. Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь. Почему молодые люди употребляют наркотики? Чтобы почувствовать себя взрослым. Просто "попробовать". Чтобы "развлечься, повеселиться". Чтобы выразить свой протест против родителей или других авторитетов. Чтобы "не отстать от компании". Чтобы расслабиться. В результате "давления", "под нажимом". Чтобы "убежать от действительности". "Да все это делают!" Эта фраза является прямым давлением на тебя. Конечно, каждый человек, независимо от возраста, хочет нравиться людям и хочет, чтобы его принимали; пока ты взрослеешь, ты подвержен влиянию своих друзей. Влияние может быть и положительным Друзья могут влиять друг на друга и в совместных занятиях любимым делом, спортом.

**НАРКОМАНИЯ – ЭТО КРАСНЫЙ СИГНАЛ ДЛЯ ВСЕГО ХОРОШЕГО!**

Начиная употреблять наркотики, ты попадаешь в зависимость.

Зависимость – это жестокая игра, в которой ты становишься пленником собственных поступков и желаний. ЗАВИСИМОСТЬ МЕШАЕТ ЖИТЬ! Зависимость мешает человеку свободно работать, отдыхать, учиться, вести счастливую семейную жизнь, получать удовольствие от жизни.

**Не обманывайте себя!**

Иногда говорят: "Все в жизни надо попробовать самому! Ничто не заменит личный опыт! Как можно судить о чем-то, чего ты сам никогда не пробовал делать?". Внешне звучит логично. И часто это верно. Но есть и исключения. Например - убийство. Разве придет в голову здравомыслящему человеку самому совершить убийство, чтобы лучше понять Раскольникова? Конечно, нет. Для того Достоевский и писал свой роман, чтобы предостеречь нас от ошибок, чтобы мы  поняли, почувствовали, что ждет убийцу, при этом, не попадая самим в это  ужасное положение. Способность учиться, т.е. перенимать опыт других, и  сделала человека человеком. Не обманывайте себя! Вам не нужно их пробовать, чтобы понять, что они разрушат вашу жизнь и жизнь ваших близких...

Вы все знаете о наркотиках уже сейчас! Вы прекрасно знаете, к чему они вас приведут!

**НЕТ наркотикам!**

Как правило, наркоманом становится человек, не обретший себя в личной жизни, обделенный вниманием, сочувствием, дружбой, лаской, пониманием, любовью. Человек, плохо управляющий своими эмоциями, готовый под влиянием неожиданности или разочарования впасть в отчаяние, панику, тоску.

Человек, умственно, а главное, духовно, культурно, эмоционально недостаточно развитый, не нашедший своего призвания, своего дела. Человек, с детства живущий лишь для удовлетворения своих сугубо эгоцентрических желаний, не умеющий делать верный выбор даже в мелочах, постоянно зависящий от окружающих, а отсюда — постоянно кому-то подражающий.

**Наркотики – зло во всех смыслах слова**

Излечить эту страшную болезнь – наркоманию – можно только чудом. Чтобы добиться чего-то в жизни, быть уважаемым и достойным человеком, нужно иметь план достижения благой цели, и шаг за шагом, ступенька за ступенькой идти к ней, работая над собой каждый день и каждый час. Для этого нужно иметь чистый и ясный ум.

В здоровом теле – здоровый дух. Занимайтесь спортом, укрепляйте здоровье, приобретайте новые знания, обогащайте свою душу.

**Неведомое или запрещенное манит**

Дети познают мир методом «тыка», с удовольствием нарушая запреты. И вот они придумывают себе такую формулу: в жизни надо все попробовать. Очень удобный принцип, которым можно оправдать все, что угодно. Нет, дорогие жители планеты Земля, существуют вещи, которые не надо пробовать. Не надо пробовать на вкус цианистый калий, не надо пробовать совать пальцы в розетку и прыгать с десятого этажа. И наркотики - в этом же списке. Нужно уяснить один раз и навсегда, что в нашей жизни существуют табу. То есть «никогда, ни при каких обстоятельствах».

Жизни и судьбы многих музыкантов, к сожалению, сломаны нарушением этого табу.  Они могли бы дать миру гениальную музыку, написать массу великих песен и стихов, но выбрали смерть от наркоты.