***Я умею говорить «нет»***

Вы уже знаете, как опасны наркотики, психоактивные вещества, в том числе и‚ табакокурение. Здоровый образ жизни никак не сочетается с их употреблением. Однако жизнь есть жизнь, и вы можете оказаться в ситуации, когда вам придется сделать собственный выбор. Здесь-то и начинаются проблемы.

Если человек выбирает психоактивные вещества, те, кто предложил ему это, будут довольны. Отношения наладятся, новичок прослывет «своим парнем» (или «своей доску девчонкой»), его будут одобрять, и поощрять «не сворачивать с пути». Новичок ‚будет чувствовать себя увереннее. Потом все будут наоборот.

Если человек отказывается от предложения, предложившие будут недовольны.

Отношения разгладятся, человека назовут... как-нибудь, возможно, отвернуться от ‚него...

Человек будет чувствовать себя скверно.

Но — и это крайне важно! — потом все будет наоборот.

Поэтому не боитесь отказаться.

***Но как это сделать?***

***Вы можете предложить различные варианты.***

*1.*Хорошо знать, чего ты хочешь и чего не хочешь делать.

2.Не скрывать этого от других.

3.Точно знать, что твои желания не причинят вреда другим людям.

4.С уважением относиться к другим людям, особенно тогда, когда вы говорите им, чего вы не хотите делать. Понимать, что, унижая другого, вы не подниметесь выше. В такой ситуации вы оба выглядите плохо. Не повышать голос без крайней необходимости: это звучит агрессивно и оскорбительно для собеседника.

5.Знать, что у тебя есть право говорить «нет» там и тогда, где и когда ты сочтешь нужным это сделать.

6.Смотреть в глаза человеку, в разговоре с которым нужно проявить твердость.

7.Лучше говорить серьезно: если вы будите говорить в шутливом тоне, это может быть ‚ неправильно истолковано. Однако, если вам надо сказать «нет» человеку, который не желает вам зла и, может быть, хочет вам помочь, шутливая форма предпочтительнее. Помните: шутка не исключает решительности.

8.Обращаться непосредственно к человеку, с которым надо поговорить. Если вы расскажите о своих проблемах не ему, а просто своим (или вашим

общим) знакомым, они посочувствуют вам, но убедить его оставить вас в покое не смогут.

9.Если у вас совсем нет опыта отказа, и вы опасаетесь, что в нужную минуту не сможете проявить твердость, обратитесь за помощью и поддержкой к человеку, которому вы доверяете, - матери, отцу, учителю, психологу, старшему другу.

***Имейте в виду:*** поговорить просто со знакомыми тоже полезно.

Это поможет: лучше понять свои ощущения; получить эмоциональную поддержку.

Однако не слишком рассчитывайте на те советы, которые вы получите. Практика показывает, что они помогают редко потому, что:

* Вы знаете себя и ситуацию лучше, чем любой советчик.
* Вы заинтересованы в успешном разрешении проблемы больше, чем любой советчик.

Итак, свои проблемы придется решать вам самим. Как говорят американцы, «каждый должен нести свои чемодан».

***Однако помните:*** самое худшее решение, которое вы можете принять — ничего не делать и никому о своих заботах не рассказывать в надежде, что проблема исчезнет’

сама.