

КАК ОТКАЗАТЬСЯ, ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ?

КАК ПРАВИЛЬНО СКАЗАТЬ «НЕТ»:

- Четко мотивируй причину отказа: «Мне это не нужно, спасибо», «Это опасно».
- Будь готов к давлению, умей противостоять и отказываться.
- Умей развлечь себя другим способом – спорт, прогулки, увлечения.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.

ЕСЛИ ТЯЖЕЛО ОТВЕТИТЬ ТВЕРДЫМ «НЕТ», ПОПРОБУЙ:

- «Спасибо, я подумаю» - Взять паузу на обдумывание.
- «Я не хочу, потому что...» - Аргументируй точку зрения.
- Используй юмор, поверши ситуацию в шутку, а после постарайся уйти с места.
- Переведи внимание на другую тему или объект.
- Избегай ситуации, когда могут предложить запрещенные препараты.



ГОВОРЯ «НЕТ»:

- Держи голову прямо и расправь плечи.
- Поддерживай контакт глазами со своим собеседником.
- Своим тоном и мимикой покажи, что ты серьезен. Твои невербальные реакции должны соответствовать смыслу сказанного. Например, не стоит улыбаться или хихикать, если ты озабочен ситуацией.
- Говори громко и четко. Отвечай на реплики собеседника быстро.
- Если ты продолжаешь ощущать давление, покинь группу или помещение.

