

Как вести себя

В некоторых специфических ситуациях

Используйте 4-шаговую технику, когда вас подбивают на:

- Принем алкоголя или других наркотиков**
- Скажите "нет" или используйте другую вышеприведенную формулу отказа.
 - Займитесь чем-нибудь другим (идите в ванную, позвоните по телефону и т.д.).
 - Избегайте таких мест - не ходите на вечеринки или в места, где могут принимать алкоголь или другие наркотики.
 - Общайтесь с друзьями, которые не употребляют алкоголь и наркотики.
 - Скажите "пока" и уходите.
- Занятия сексом**
- Вот некоторые способы сказать "нет":
- "Нет. Пожалуйста, уважайте мои желания".
 - "Я неготов(а) к этому".
 - "Я не верю в секс до свадьбы".
 - "Если этим занимаются все, для тебе не трудно будет найти того, кто согласится".
 - "Если ты любишь меня, ты не будешь меня просить делать то, чего я не хочу".



**Помните:
это ваше
тело - и
ваш
выбор!**

- Кражи**
- "Нет" и уйти.
 - "Это не стоит риска".
 - "Мне не нужно что-то тебе доказывать".
 - "У меня нет приводов в милицию, и я не хочу их иметь".

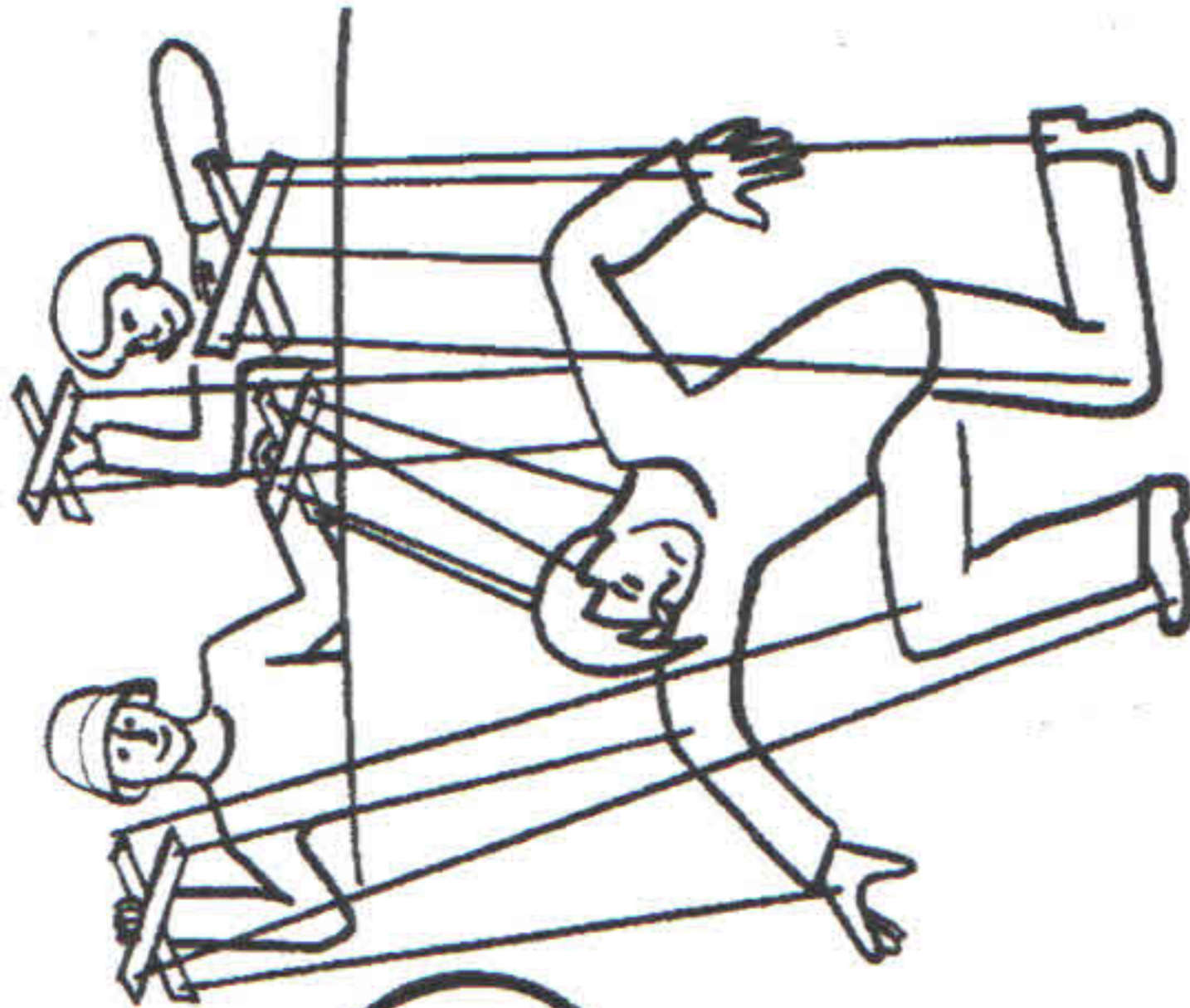


Пропуски занятий

- "Нет. Мои оценки мне этого не позволяют".
- "Я бы хотел, но я планирую учиться еще долго".
- "Почему бы нам вместе не пойти после школы?"

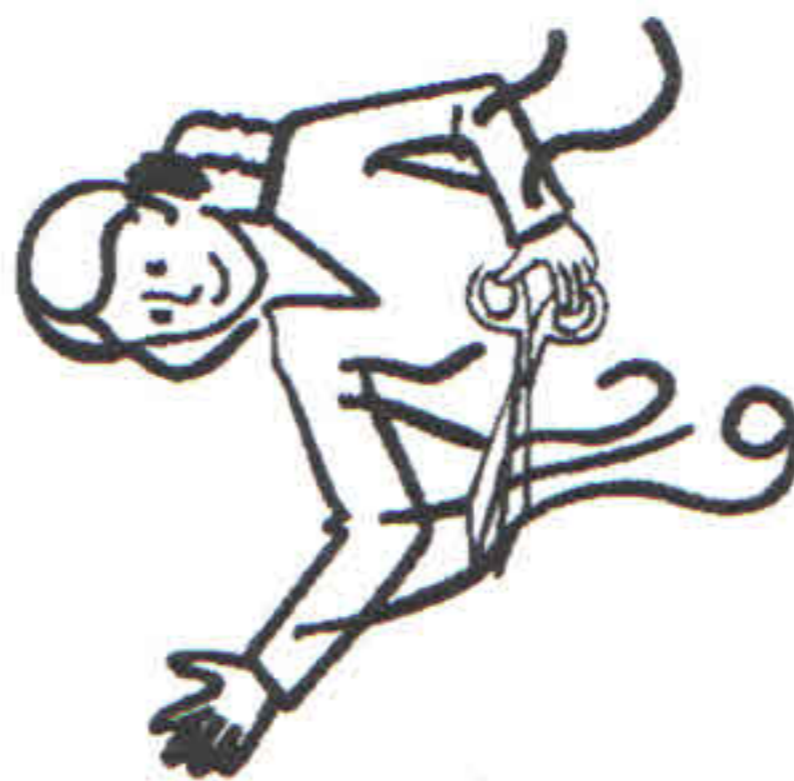
**Поступки, которые могут огорчить
ваших родителей**

- "Нет. Я не хочу делать того, за что мне влетит".
- "Извини, но я обещал родителям не делать этого".
- "Мои родители мне дороги".
- "Мне нужно идти. У меня дела".



**Что происходит
после того,
как я принял
решение?**

Все зависит от того,
что вы решили сделать и
как вы оцениваете ситуацию.



**Сказав "нет" давлению сверстников, вы
сможете:**

- Хорошо относиться к себе, потому что вы сами сделали выбор.
- Заставить других уважать вас за то, что вы личность.
- Сохранить отношения с родителями.
- Сохранить здоровье.
- Оградить себя от несчастья и помочь сделать это другим.

Когда вы поддаетесь давлению сверстников, вы можете:

- Потерять уважение к себе, потому что позволяете другим принимать за себя решения.
- Потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы.
- Испортить отношения с родителями.
- Заболеть, заразиться смертельной болезнью (СПИД) или забеременеть.

