**Рекомендации для подростков**

**Что делать если тебе предложили наркотик?**

Сказать твёрдое «НЕТ!». И не потому, что тебе запрещают родители и учителя, а потому, что ты сам этого хочешь.

Не хочешь рисковать своим здоровьем, будущим, жизнью.

Именно отказ свидетельствует о твоей взрослости, самостоятельности, силе воли. Будь уверен, что твой авторитет после решительного отказа только повысится.

***«Правила уверенного отказа»:***

1.Если хочешь отказать, чётко и однозначно скажи «НЕТ».

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

3.Настаивай на том, чтобы с тобой говорили честно и откровенно.

4.Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты не хочешь.

5.Смтри на человека, с которым говоришь. Следи за его позой, жестами, мимикой.

6. Не оскорбляй и не будь агрессивным.

***«Способы сказать НЕТ»:***

1.Объясни причину отказа.

- Закуришь с нами?

- Нет, спасибо я не курю.

2. Повтори несколько раз свой отказ.

- Хочешь покурить?

- Нет.

-Ну, давай!

- Нет.

- Ты только попробуй…

- Нет.

3.Предложи альтернативу.

- Пойдём, покурим.

-Нет, спасибо, давай лучше кофе выпьем.

4.Уйди.

- Давай покурим, сегодня родители будут поздно.

- Нет, мне нужно идти.

5.Смени тему разговора.

- Пойдём со мной вечером, говорят, там можно попробовать наркотик.

- Нет, давай лучше ко мне, у меня есть новый интересный фильм.