

Учись говорить «нет»

ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ

Научившись управлять собой, ты почувствуешь гордость от того, что ты сильный и волевой. Появится чувство самоуважения. А научившись уважать себя, ты будешь уважать других. Уважать, но не идти у них на поводу.

ПРИЕМЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДАВЛЕНИЮ:

* Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, то прежде всего вам следует оценить ситуацию, в которой вы находитесь

* Подумайте где вы, с кем и почему. Оцените реакцию тех людей, которые вас окружают

* Помните, что нервозность и страх—это нормальная реакция в сложной ситуации, поэтому не стоит впадать в панику

* Подумайте о возможных последствиях вашего решения: не пожалее ли о принятом решении. Насколько ваше решение отразится на вашем здоровье

* Если решили сказать «нет», говорите об этом спокойно, твердо, ровным голосом, не выдавая свой страх и беспокойство. Иначе может создаться впечатление о неуверенности в вашем решении, что дает возможность говорящему усилить на вас давление

* Произнося «нет», старайтесь смотреть человеку прямо в глаза

* Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, предлагают попробовать незнакомый препарат, таблетки, вы всегда можете сказать: «Нет, не буду. Не хочу. Мне это не нравится» и т.д.

* Если вам не так просто отказаться, то вы можете сделать вид, что у вас появилась срочная необходимость позвонить или куда-то отлучиться

ПОМНИТЕ, ВЫБОР ЗА ВАМИ, ПУСТЬ ОН БУДЕТ ПРАВИЛЬНЫМ!

