

Научись говорить **НЕТ**

Сказав **НЕТ**,
ТЫ МОЖЕШЬ

Сказав **ДА**,
ТЫ МОЖЕШЬ

- хорошо к себе
относиться

- потерять уважение
к себе

- заставлять
других уважать
себя за то, что ты
личность

- позволить другим
принимать за тебя
решение

- сохранить
отношения с
родителями

- потерять уважение
других, поскольку
они видят, что ты
зависим

- сохранить
здоровье

- испортить
отношения с
родителями

Говоря **“ДА”** другим,
убедитесь, что не говорите
этим **“НЕТ”** себе.

Пауло Коэльо

Управление по делам семьи и молодёжи
Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное учреждение
“Многофункциональный центр по работе
с семьёй и молодёжью “Доверие”
Адрес: г. Ноябрьск, ул. Республики, 47/2
Телефон: 39-80-67, факс: 39-80-68
e-mail: doverie@noyabrsk.yanao.ru



Оказание психологической помощи

Адрес: пр. Мира, 85

телефон для справок и записи на приём - 8 (3496) 32-02-07

“Телефон Доверия” - 8 (3496) 32-40-40

Детский телефон доверия - 8-800-2000-122

Управление МВД России по ЯНАО:

8 (34922) 7-62-22 или 02, с сотовых операторов 112

Психологическая служба

ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной
психоневрологический
диспансер» - (34922) 6-23-73

Реабилитационный центр Региональной общественной

Организации ЯНАО “Ямал без наркотиков”:

88003008909, 8 (3494) 29-20-10

*Работа является победителем регионального
этапа Всероссийского конкурса социальной
рекламы антинаркотической направленности
«Спасём жизнь вместе!» в ЯНАО*

Автор-составитель: Кравчук О.А., психолог

Изготовление оригинал-макета: Кочеткова Г.А., методист

Словесное дзюдо



**КАК
НАУЧИТЬСЯ
ГОВОРИТЬ**

НЕТ

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОВОКАЦИИ

Провокация неуверенностью:

- “Я без тебя не справлюсь”,
- “Я сам боюсь, давай попробуем вместе”,
- “Без тебя ничего не получится”.

Провокация агрессивностью:

- “Ах так! Тогда мы тебе...”,
- “Ты не боишься последствий?...”

Провокация изолированностью:

- “Ты останешься один!”,
- “Кому ты будешь нужен, если не как все?!”,
- “С тобой неинтересно!”

Провокации могут сменять друг друга.

Не вступай в дискуссии!

Не раздражайся!



Просто говори:
“НЕТ!”

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ - НЕ СТОИТ РИСКОВАТЬ!

- ! Когда предлагают совершить вместе недостойный поступок.
- ! Когда предлагают попробовать что-то запретное.
- ! Когда предлагают поехать куда-либо, не говоря другим.
- ! Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают в гости, на вечеринку, в клуб.
- ! Когда предлагают “хорошо” отдохнуть вдали от взрослых, родителей.
- ! Когда предлагают купить товар дешево и быстро, без раздумываний, либо сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.

10 способов сказать “НЕТ”

1. Мне это пока ни к чему.
2. Эта дрянь не для меня. Есть увлечения и получше!
3. Не сегодня и не сейчас.
4. Нет уж, у меня и так куча неприятностей.
5. Ты что? У меня аллергия!
6. Мои мозги мне пока не лишние.
7. Я уже попробовал - это ерунда!
8. Я не хочу умственно отсталых детей.
9. А на лечение от СПИДа ты дашь мне деньги?
10. Я не тороплюсь на тот свет!

УМЕНИЕ СКАЗАТЬ “НЕТ” -

ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ
СОБСТВЕННОЙ СИЛЫ,
ВОЛИ И ДОСТОИНСТВА