

ГОВОРИ "НЕТ" ПРЯМО И УВЕРЕННО:

"Нет, спасибо. Мне это не интересно."
Коротко и ясно.

НЕ ОПРАВДЫВАЙСЯ: Тебе не нужно объяснять свой выбор.

ПРЕДЛОЖИ АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ:

"Пошли лучше [в кино/погулять]".

ИЗБЕГАЙ НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ ОТВЕТОВ:

"Может быть", "потом" – это не отказ, это приглашение попробовать уговорить тебя.

УЙДИ ИЗ СИТУАЦИИ: Если чувствуешь давление, просто уйди. Твоя безопасность – важнее всего.

НАЙДИ ТЕХ, КТО ТЕБЯ ПОДДЕРЖИТ:

Общайся с друзьями, которые разделяют твои ценности.

НЕТ — ЭТО ПОЛНЫЙ ОТВЕТ!

Главное – говори уверенно и спокойно.
Тебе не нужно оправдываться.
Твой выбор – это твое право.

Что ты можешь сделать, чтобы защитить себя?

- Будь информированным: узнай больше о вреде ПАВ из надежных источников.
- Развивай критическое мышление. Умей говорить "НЕТ": не поддавайся давлению сверстников и не бойся быть не таким, как все. Будь верен себе!
- Ищи альтернативы: найди занятие, которое приносит удовольствие и позволяет раскрыть свой потенциал

(спорт, творчество, социальная активность, хобби и т.п.).

- **Общайся с друзьями, которым доверяешь:** поддерживайте друг друга и вместе выбирайте здоровый образ жизни.

Что делать, если столкнулся с проблемой?

Не молчи! Поговори с родителями, друзьями, учителями или психологом. Обратись за помощью к специалистам.

Помощь психолога:

- МБУ «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодёжи «Диалог»
51-57-90
- Детский телефон доверия (круглосуточно, бесплатно)
8-800-2000-122
- Молодёжный телефон доверия Республики Татарстан (круглосуточно, бесплатно) **8-800-555-22-20**
- Цифровая психологическая служба в Республике Татарстан (онлайн)
<https://help-online-rt.ru/>

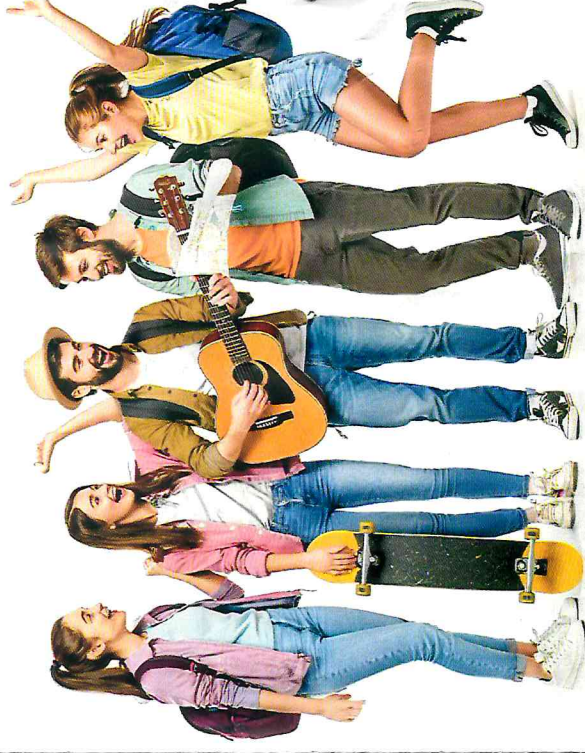
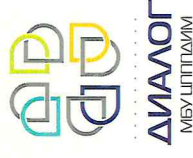
Если нужна помощь,
ПОМНИ: ТЫ НЕ ОДИН!



Мы в VK



код-россия.рф



Ты сам определяешь свои ценности.
Твои ценности – это твой компас.
Защищай свои ценности,
и ты сможешь прожить счастливую
и полноценную жизнь.