

Информация для учащихся.

«Тебе могут предложить наркотики»

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь!

Умей сказать «Нет!»

Некоторые варианты отказа.

1. **Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, мне не понравилось».
2. **Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. **Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».
4. **Имей какое-нибудь дело.** Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».
5. **Избегай ситуации.** Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
6. **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.** Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

«**Да все это делают!**» - эта фраза является прямым давлением на тебя.

«Тебе предложили ПАВ, как сказать нет».

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Если я выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать).
- Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю.
- Спасибо, нет. Мне надо на тренировку. - Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

Анкета для учащихся

«Неизбежный риск употребления наркотических веществ».

Отметьте в данной анкете свое отношение к представленным утверждениям

Утверждение	Всегда	Часто	Редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Последствия нарушения закона			
5. Физическая зависимость			
6. Духовная зависимость			
7. Снижение успехов в школе			
8. Потеря возможности учиться/работать			
9. Денежные проблемы			
10. Контакт с криминальным миром			
11. Духовная бедность: наркотик как «волшебное средство»			
12. Использование сильных наркотиков			

Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые, подростки становятся наркоманами.

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные и/или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Сенсация, возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Билль о правах личности.

Вы имеете право:

1. ... иногда ставить себя на первое место;
2. ... иногда просить о помощи и эмоциональной поддержке;
3. ... протестовать против несправедливого обращения или критики;
4. ... иметь своё собственное мнение или убеждения;
5. ... совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;
6. ... предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
7. ... говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините НЕТ»;
8. ... не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
9. ... одному, даже если другим хочется Вашего общества;
10. ... иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
11. ... менять свои решения или изменять образ жизни;
12. ... добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

1. ... быть безупречным на 100%;
2. ... следовать за всеми;
3. ... делать приятное неприятным людям;
4. ... любить людей, приносящих Вам вред;
5. ... извиняться за то, что Вы были самим собой;
6. ... выбиваться из сил ради других людей;
7. ... чувствовать себя виноватым за свои желания;
8. ... мириться с неприятной Вам ситуацией;
9. ... жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
10. ... сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
11. ... делать больше, чем Вам позволяет время;
12. ... делать что – то, что Вам на самом деле отдавать не хочется;
13. ... выполнять неразумные требования;
14. Отдавать что – то, что Вам на самом деле отдавать не хочется;
15. ... нести на себе тяжесть чьего – то неправильного поведения;
16. ... отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.