

Памятка антинаркотической направленности для учащихся

Если тебя уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ:

- Выслушай оппонента, покажи, что ты слышишь его аргументы, задай как можно больше вопросов и все равно говори четкое НЕТ.
- Не пытайся придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только может раззадорить и вызвать шквал оскорблений.
- Откажись продолжать разговор на эту тему и попробуй предложить альтернативный вариант.

Если твое твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

- Не концентрируйся на сказанном в твой адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помни, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
- Убеди себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика твоих личных качеств является неправомерной.
- Помни, что неодобрение не может быть постоянным. Споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности. Умелое применение этих правил, твое четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека!

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, его только надо найти.

- Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать положение с максимальной четкостью.
- Определи, кто создал опасную ситуацию, если сам, значит возьми ответственность на себя.
- Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.
- Не оставайся со своей болью один на один. Это заставит тебя лгать окружающим, а это еще одна проблема.
- Постарайся обратиться ко взрослому. Не перекладывай проблему на плечи друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет сильно переживать за тебя.
- Переступи свой страх перед родительским гневом. Ты его, может быть, заслужил, и с этим ничего не поделаешь.
- Верь, что ты сам сможешь исправить положение, главное ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг.
- Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: родители, учителя, проверенные друзья. Попробуйте поговорить с ними, они поддержат тебя и помогут.



МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
г. Цимлянск, ул. Ленина, 15
Тел.: (886391)2-17-52
Эл. почта: ziml_bib@mail.ru
Сайт библиотеки: cimlabibl.ru
Составитель: Кубышкина Н.Н.

Памятка антинаркотической направленности для учащихся

Если тебя уговаривают попробовать что-нибудь из вредных веществ:

- Выслушай оппонента, покажи, что ты слышишь его аргументы, задай как можно больше вопросов и все равно говори четкое НЕТ.
- Не пытайся придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только может раззадорить и вызвать шквал оскорблений.
- Откажись продолжать разговор на эту тему и попробуй предложить альтернативный вариант.

Если твое твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

- Не концентрируйся на сказанном в твой адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помни, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
- Убеди себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика твоих личных качеств является неправомерной.
- Помни, что неодобрение не может быть постоянным. Споры – это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности. Умелое применение этих правил, твое четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека!

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, его только надо найти.

- Попав в трудную ситуацию, не впадай в панику. Постарайся проанализировать положение с максимальной четкостью.
- Определи, кто создал опасную ситуацию, если сам, значит возьми ответственность на себя.
- Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.
- Не оставайся со своей болью один на один. Это заставит тебя лгать окружающим, а это еще одна проблема.
- Постарайся обратиться ко взрослому. Не перекладывай проблему на плечи друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет сильно переживать за тебя.
- Переступи свой страх перед родительским гневом. Ты его, может быть, заслужил, и с этим ничего не поделаешь.
- Верь, что ты сам сможешь исправить положение, главное ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг.
- Помни, что есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет: родители, учителя, проверенные друзья. Попробуйте поговорить с ними, они поддержат тебя и помогут.



МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
г. Цимлянск, ул. Ленина, 15
Тел.: (886391)2-17-52
Эл. почта: ziml_bib@mail.ru
Сайт библиотеки: cimlabibl.ru
Составитель: Кубышкина Н.Н.