



# Техника сопротивления давлению сверстников

## 1. РАЗБЕРИСЬ В СИТУАЦИИ

- Где ты
- С кем ты
- Что они делают
- Как они ведут себя
- Как ты относишься к тому, что происходит

*Нервничать в стрессовой ситуации - это нормально. Тревога, которая у тебя возникает - это предупреждение твоего организма о том, что с тобой может случиться беда.*

*Твои глаза и уши обычно правильно говорят тебе, что происходит. Доверяй им. Когда определишь, что происходит, спроси себя: Будут ли они заставлять меня делать что-то, чего я не хочу делать?*



## 2. ПОДУМАЙ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

- Как ты будешь относиться к себе завтра? Будешь ли ты завтра считать, что принял сегодня правильное решение?
- Может ли это привести к проблемам с Учителями? С друзьями? Родителями? Милицией?
- Может ли это нанести вред твоему здоровью?
- Будут ли твои близкие, которые любят тебя, разочарованы твоим сегодняшним решением?
- Какие могут быть положительные последствия твоего решения? Какие могут быть отрицательные? Каких последствий больше?

## 3. Прими свое решение

**Это означает решить, что хорошо для тебя.**

- Не надейся на то, что с тобой ничего не случится. За все надо отвечать, за все надо платить
- Что бы ты ни решил, ты должен быть готов к любым последствиям
- Твое решение может оказать влияние и на других людей - твоих родителей, братьев, сестер, друзей и т.д. Но оно обязательно повлияет на тебя и твоё отношение к себе!

## 4. Сообщи другим о своем решении

**Выгляди и действуй уверенно - даже, если ты нервничаешь или напуган.**

- Стой или иди прямо
- Не прячь глаза
- Говори ясно и по делу, обычным голосом

*Вот, что ты можешь произнести, когда решил сказать «нет» давлению сверстников:*

- Нет, спасибо
- Мне это неинтересно
- У меня другие планы
- Меня от этого тошнит
- Я уже пробовал, мне не понравилось

