

АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

Ситуативные проявления агрессии, злости — естественны, хотя и пугают многих родителей. Ребенок не может быть злым от природы. За агрессивными проявлениями вашего малыша всегда стоят какие-либо причины, и злость — это естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с вашим ребенком. Но иногда, если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности. Прежде чем запрещать или подавлять проявления злости, стоит разобраться в причинах, их вызывающих.

Причины появления агрессивности

Они могут быть самыми разными: особенности центральной нервной системы ребенка (возбудимый тип); эмоциональная атмосфера в семье, особенности семейного воспитания, стиль детско-родительских отношений; примеры агрессивного поведения с телеэкрана, других средств массовой информации; компьютерные игры; эмоциональные стрессы и т.п. Возникновению агрессивных качеств способствуют и некоторые заболевания.

Такой ребенок нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, провоцирует других, становится грозой всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Его очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять. Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Они часто не могут сами оценить свою агрессивность, не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Напротив, им кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те в свою очередь боятся их.

ВАМ КАК РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО:

- Выяснить причины агрессивного поведения ребенка.
- Отдавать себе отчет в том, что злость ребенка не делает его плохим, обычно она — естественное выражение его неудовольствия; энергия, позволяющая защитить самого себя.
- Обращать внимание на то, как вы и окружающие люди выражают злость, осознавая, какие именно модели выражения этой эмоции, скорее всего, будет копировать ваш ребенок.
- Научить ребенка понимать собственное эмоциональное состояние и чувства других людей; выражать свой гнев приемлемыми способами; принимать на себя ответственность за свои поступки.



Информация об особенностях агрессивного ребенка с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.

Уважаемые родители!

Для вас не секрет, что у каждого из нас имеются свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам и окружающим нас людям ничего хорошего. Такие привычки есть у большинства людей во всем мире, поэтому в школах и других учебных учреждениях актуальна такая тема, как профилактика вредных привычек, предупреждающая, в том числе, вредные привычки подростков.

«Курение вредно» - говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.

«Алкоголь вредно» - вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любясь на цветы.

«Наркотики вредно», - мы твердим.
И дом прекрасный создадим.
Пусть будет дом-дворец у всех,
Где радость есть и звонкий смех.

Проектный метод

Характеристики проектного метода	Использование проективного метода в данной теме
Цель метода проекта заключается в том, чтобы вовлечь каждого ученика в активный познавательный, творческий процесс	Ребенку будет интересно изучить материал, связанный со своим здоровьем
Научить применять теоретические знания на практике	Дети знают, что они будут изучать пагубное влияние никотина на организм, для того, чтобы впоследствии суметь отказаться от вредной привычки
Воспитывать чувство коллективизма и креативность	Ребята вместе, дети не только лучше и быстрее осваивают материал, но и становятся командой. А в процессе познания у них вырабатываются коммуникативные и творческие качества

Умения и качества, необходимые человеку XXI века

- ✓ Ответственность
- ✓ Коммуникативные умения
- ✓ Креативность
- ✓ Творческое мышление
- ✓ Умение работать с информацией
- ✓ Технологичность
- ✓ Умение ставить и решать проблемы
- ✓ Направленность на саморазвитие
- ✓ Гражданская ответственность



Давайте с нами

Родители! Присоединяйтесь к детям! Помогайте им в осмыслении пагубного влияния табакокурения на организм! Главным в этом проекте является пропаганда здорового образа жизни!

В процессе работы над проектом у учащихся формируется представление о большом вреде курения.

Принимайте активное участие

- ✓ В обеспечении детей необходимыми средствами получения информации: интернетом, книгами и т. п.
- ✓ В оформлении найденной информации;
- ✓ Оказывайте всяческую поддержку своему ребенку, особенно в трудные моменты.

Воздержание от вредных привычек одно из основных условий здоровья и долголетия. Осознав их вред, и, решив бросить вредные привычки, нужно это делать сразу и бесповоротно.



Опасность употребления детьми газа, используемого в бытовых приборах, и никотин содержащих веществ

Как никотин действует на организм



3 грамма чистого экстракта никотина достаточно для смерти человека



отравление наступает очень быстро

При тяжелом отравлении возможны



полиорганная недостаточность



остановка сердца



отказ почек



кома

Симптомы отравления никотином

- Тошнота;
- головокружение;
- боль во рту и в области желудка;
- избыточное выделение слюны (иногда с кровью);
- обильное потоотделение;
- кожа становится бледной и холодной;
- ощущение подавленности;
- нарушение функций дыхания;
- головная боль;
- расширенные или суженные зрачки;
- высокая чувствительность кожи – боль при прикосновении;
- нарушение походки.

Признаки отравления газом из зажигалки или баллончика



расширение или сужение зрачков



изменение цвета кожи



тошнота или рвота



состояние опьянения, но без запаха алкоголя и табака



проблемы с дыханием



головокружение

Новая зависимость захватывает российских подростков: что должны знать родители о снюс

Снюс — новый «модный» аналог сигаретам среди молодых людей и подростков. Однако «аналог» в этом случае не означает «менее вредный». Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет. В большинстве стран Европы снюс был запрещен еще в 1993 году. В России снюс также является запрещенным, однако купить его подросткам не составляет труда. Снюс ввозят в Россию под видом жевательного табака. Его продают в интернете и в табачных магазинах. Потребление снюса школьниками и молодыми людьми неуклонно растет

Заявления о том, что снюс безвреден или менее вреден, чем обычные сигареты — заблуждение и ложь продавцов

Что из себя представляет снюс и как он выглядит?

Снюс изготавливают из измельченных табачных листьев и пакуют в пакетики, снюс не нужно курить, его помещают между губой и десной, что делает употребление табака незаметным для окружающих.

Несмотря на то, что снюс это бездымный табак, он очень вреден и содержит более 30 химических веществ с канцерогенным эффектом.

Никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, сразу попадая в кровоток, через слизистую полости рта. Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от снюс его можно получить до 25 мг за раз!



Знай врага в лицо, многие родители даже не имеют представления о том, что такое снюс и как он выглядит.

Самые тяжелые последствия от употребления СНЮС:

Развитие рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака легких.

Самые частые последствия и признаки употребления:

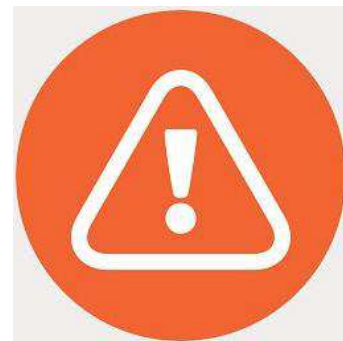
Пародонтоз, разрушение зубов, тахикардия, гипертония, головокружение и головные боли, неприятный запах из рта, остановка роста, повышенная агрессивность и возбудимость, ухудшение когнитивных процессов, нарушение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, ожоги полости рта.

К сожалению, больше всего употребление снюса в России распространено среди подростков. Снюс активно популяризируют в соц. сетях, некоторые блогеры даже рассказывают о том, как сделать снюс в домашних условиях. Наркологи из разных регионов страны уже бьют тревогу, в связи с участвовавшими случаями отравления снюсом среди несовершеннолетних.



Берегите себя и следите за тем, чем увлекаются ваши дети, что они ищут в интернете и на что тратят карманные деньги. Постарайтесь иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью.

ПАМЯТКА для родителей «Осторожно – sniffing!»



В настоящее время среди несовершеннолетних актуализирован особый вид девиантного поведения, получивший в средствах массовой информации название «сниффинг».

Сниффинг – форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхание паров химических соединений используемого в бытовых приборах газа, летучих веществ, входящих в состав освежителей воздуха, дезодорантов, а также выделяемых из горячих жидкостей, таких, как растворители, бензин и клей, которые имеют свободное обращение в гражданском обороте.

«СНИФФИНГ» – процесс вдыхания газа из баллончиков для заправки зажигалок или самих зажигалок. В них находится сжиженный, очищенный от примесей бутан, углеводород из ряда: метан-пропан-бутан... Смерть наступает от того же, от чего и при отравлении бытовым газом, по сути – острая кислородная недостаточность, гипоксия.

Характерной чертой sniffing является употребление детьми указанных средств в компании друзей. Нередко пострадавшие выступали в роли просветителей других, а очевидцы были осведомлены о длительном употреблении ими токсических веществ.

Информация о случаях смертельных отравлений в результате вдыхание паров химических соединений свидетельствует о том, что среди погибших большинство несовершеннолетних – подростки в возрасте от 14 до 17 лет и младшие подростки от 10 до 14 лет.

Считается, что опознать по внешним признакам, что ребёнок нюхает газ (не в момент опьянения, а чуть позже) очень сложно. Дело в том, что после употребления смеси газов, не остается запаха, и их действие проходит быстро. Подростки 11-15 лет чаще всего токсикоманят после школы, прячась в укромные места, или делают это дома, пока родители ещё на работе.

Однако, выявить детей, увлекающихся «газовой токсикоманией», при достаточной вашей внимательности всё-таки можно, и признаки её такие:

- верхняя часть тела, голова обычно горячие на ощупь (прилив крови), лицо отёчное;
- раздражение слизистых верхних дыхательных путей (нос – красный);
- вокруг губ, особенно в уголках рта, отмечается кайма раздражения кожи;
- охриплость голоса;
- слабость, тошнота и рвота;
- грубые расстройства поведения: агрессия, обман и т.д.

Если вы заметили, что у вашего ребёнка появились вышеперечисленные признаки, не затягивайте, обращайтесь в детскую поликлинику.

Если вы обнаружили дома своего ребёнка потерявшим сознание, а при нём находятся газовый баллончик или зажигалка, то пострадавшего необходимо эвакуировать на свежий воздух, уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стягивающую одежду, приподнять ноги, дать понюхать нашатырный спирт; если ребёнок пришел в себя, не давать ему уснуть, напоить его сладким крепким чаем.

Уважаемые родители, только вы можете спасти своих детей! Задумайтесь, если ваш ребёнок не пьёт и не курит, это не значит, что поводов для беспокойства нет. Пусть ваш ребёнок будет всегда в поле зрения. Вы должны быть в курсе, где он, что делает после школы и каковы его друзья. Объясните опасность газа, сообщите о смертях. Быть может, это остановит именно вашего ребёнка от предложения «дыхнуть»!

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПАЙСА

ПРИЗНАКИ В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ПРИЕМА:



КАШЕЛЬ

СИНТЕТИЧЕСКИЙ СОСТАВ СИЛЬНО ОБЖИГАЕТ ГОРЛО, ПОЭТОМУ ПОСЛЕ КУРЕНИЯ СПАЙСА ЧЕЛОВЕК ДОВОЛЬНО ДОЛГО КАШЛЯЕТ. ПО ТЕМ ЖЕ ПРИЧИНАМ НАРКОМАН ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕТ ЖАЖДУ

ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ РЕЧИ И МЫШЛЕНИЯ

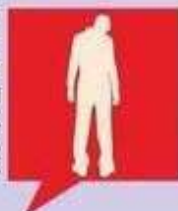
ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА САМЫЙ ПРОСТОЙ ВОПРОС НАРКОМАНУ ПОСЛЕ ДОЗЫ ТРЕБУЕТСЯ НЕСКОЛЬКО МИНУТ



ЗАМУТНЕННЫЙ ВЗГЛЯД, ПОКРАСНЕВШИЕ ГЛАЗА

ЗАСТЫВАНИЕ В ОДНОЙ ПОЗЕ

ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ БОЛЬШОЙ ДОЗЫ ТАКОЙ СТУПОР МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ БОЛЕЕ ПОЛУЧАСА ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН В ТОЧКУ, ЧЕЛОВЕК БУДТО ПРЕБЫВАЕТ В ДРУГОМ МИРЕ



НЕАДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ

СМЕХ ИЛИ СТРАХ БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН

ПРИЗНАКИ В ТЕЧЕНИЕ 2Х-3Х ДНЕЙ ПОСЛЕ ПРИЕМА:



НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ АППЕТИТ ИЛИ НАОБОРОТ ЕГО ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ

АПАТИЯ, СОНЛИВОСТЬ

ДО ПОЛУЧЕНИЯ НОВОЙ ДОЗЫ НАРКОМАН НЕ МОЖЕТ РАБОТАТЬ ИЛИ УЧИТЬСЯ



РЕЗКИЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

ОТСУТСТВИЕ ДОЗЫ ДЕЛАЕТ НАРКОМАНА НЕРВНЫМ. ВОЗМОЖНО ВПАДЕНИЕ В ДЕПРЕССИЮ ЛИБО АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ДАННЫЕ ПРИЗНАКИ, ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Профилактика употребления психотропных веществ

Что такое насвай?

Название этого вещества, по-видимому, связано с тем, что раньше для его изготовления применяли растение Нас. Сейчас основным компонентом являются махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло. Некоторые источники сообщают о добавлении в состав сухофруктов и приправ.

По другим данным, «насваем» считается табачная пыль, смешанная с клеем, известью, водой или растительным маслом, скатанная в шарики. В Средней Азии, где «насвай» пользуется огромной популярностью, рецепты его приготовления разные, и часто табачная пыль в смеси вообще отсутствует. Ее могут заменять более активными веществами.

Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет реакцию среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Этому же способствует и куриный помет, и некоторые источники утверждают, что его добавляют в смесь при отсутствии извести.

Известны различные виды насвая: ташкентский, ферганский, андижанский и другие. Могут использоваться различные названия: насыбай, нацвай, анасвай, асмай, атмай. Внешний вид насвая описывают по-разному. В одних случаях это зеленые шарики, в других серовато-коричневый порошок. Есть мнение, что свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет.

Некоторые производители ленятся гранулировать «нас» и продают его в порошке.

Другое мнение состоит в том, что раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку. Во всем признаки перехода на более масштабное производство.

Фабрично насвай не изготавливается. Его производство организуется в домашних условиях (где же вы еще сможете найти такое изобилие верблюжьего кизяка или куриного помета).

Употребление.

Надо сказать, что употребление насвая весьма хлопотное занятие. Насвай не курят (хотя иногда продолжают использовать это слово), а «кидают» или «чикают». При такой терминологии иногда складывается впечатление, что какой-нибудь потребитель, рассказывающий о своем опыте на форуме, уже несколько лет пытается бросить употребление насвая, но «кидать» для него не означает «бросать», а совсем даже наоборот.

Насвай иногда называют жевательным табаком, но его не жуют. Насвай закладывают под нижнюю, или верхнюю губу и держат там в ожидании эффекта. При закладывании его в рот стараются не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями и язвами. Потребители подчеркивают недопустимость проглатывания обильно выделяющейся слюны.

Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос. Именно рвота описывается как основной компонент воздействия насвая, особенно у начинающих потребителей.

Сообщается о четырех местах применения насвая - под нижней или верхней губой, под языком и в носовой полости.

Краткосрочное воздействие.

Потребители описывают следующие краткосрочные последствия потребления насвая: сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.

Потребители, обменивающиеся на некоторых форумах своими впечатлениями о потреблении насвая, в большинстве своем критически высказываются о вызываемых им ощущениях. Некогорые предполагают, что воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, что является вполне объяснимым, с точки зрения толерантности, развивающейся в отношении действия никотина.

При длительном потреблении перестают замечаться такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странною зелья. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих.

Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов.

Долгосрочные последствия потребления насвая.

1. По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая. Сайт <http://nasvav.host.net.ka/> встретит вас баннером «Насвай - это стопроцентная вероятность заболеть раком».
2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.
3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают: то же самое происходит в организме человека: страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.
4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость.
5. У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку; то нет никакой гарантии, что в ближайшем будущем он не попробует сильные наркотики.

Советы родителям

по профилактике вредных привычек у детей

1. **Родители воспитывают положительным личным примером.** Нецелесообразно в присутствии детей употреблять спиртные напитки, курить дома. Некурящие, пребывающие в прокуренном помещении в течение часа, вдыхают столько отравляющих веществ, как будто сами выкурили 4 сигареты.
2. Желательно, если родители курят, употребляют алкогольные напитки, избавиться от этой привычки, причем не следует скрывать от ребёнка приложенных усилий, борьбы с самим собой.
3. Важно проводить беседы с детьми по вопросам профилактики вредных привычек. Они должны знать отрицательные последствия употребления алкоголя, токсических веществ, курения как на их здоровье, так и на здоровье их будущих детей.
4. Совершенно неуместны запреты, окрики, наказания, если у старшеклассников появились вредные привычки. Только постоянная работа, основанная на убедительных

доказательствах, может удержать от дальнейшего приобщения. Детей необходимо знакомить с литературой, рассказывающей о негативных последствиях вредных привычек на образ жизни.

5. Важна рациональная организация свободного времени детей, поощрение их занятий физкультурой и спортом, техническим и художественным творчеством. Важное место в семье должны занимать чтение книг, посещение родителями совместно с детьми кино, театров, выставок, проведение занятий по интересам (фото, походы, экскурсии, выращивание цветов и др.).
6. Необходимым условием по профилактике вредных привычек у детей является морально-психологический климат семьи, рациональное распределение домашних заданий и поручений, активное включение в бытовую деятельность всех членов семьи, укрепление семейных традиций.
7. Целесообразно коллективно всей семьёй обсуждать все важные вопросы семейной жизни.

Уважаемые родители, ЗНАЙТЕ:

- курительные смеси – это синтетические **наркотики**;
- это самые распространенные наркотические вещества в настоящее время (популярное название **«спайс»**), содержащие в составе сильнодействующее синтетическое психоактивное вещество;
- незаконно распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, по почте, в местах общественного пользования, в т.ч. учебных заведениях, в виде высушенных и измельченных частей растений, пропитанных синтетическим наркотическим веществом, чаще всего аналогом алколоида (группа каннабиноидов), содержащимся в марихуане, но полностью произведенные в лабораторных условиях;
- представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающий грубые нарушения психической деятельности – эйфорию, агрессивные действия, галлюцинации, дезориентацию в окружающей обстановке вплоть до потери сознания; потребление вызывает быстрое привыкание к ним, переходящее в зависимость; нередко потребление «спайса» приводит к отравлению организма и смертельному исходу;
- распространители и потребители синтетических наркотиков несут уголовную ответственность, предусмотренную действующим законодательством, вплоть до 20 лет лишения свободы.

**Если вам небезразлично
будущее ваших детей и близких –
обратите внимание!!!**



**Человек под действием
«спайса» **ОПАСЕН**
как для себя, так
и для окружающих!**



Что такое буллинг?

Запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе (И.С. Кон).

Виды и формы буллинга.

- Скрытый буллинг (игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и т.п.).
- Прямой буллинг (вербальный буллинг, обидные жесты, запугивание, изоляция, вымогательство, повреждение и иные действия с имуществом, кибербуллинг).

Особенности буллинга.

- буллинг асимметричен;
- буллинг осуществляется преднамеренно;
- буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
- буллинг – это групповой процесс;
- **буллинг никогда не прекращается сам по себе.**

Как воспитывать ребенка, чтобы он не стал жертвой?

- Уважайте чувства, мысли и суждения своего ребенка.
- Повышайте самооценку ребенка, поощряя любые проявления самостоятельности.
- Будьте в курсе того, что происходит в жизни Вашего ребенка – в школе, на улице, с друзьями.
- Управляйте поведением своего ребенка твердо, честно и с любовью. Обсуждайте поступки ребенка, а не его личность.
- Дайте понять своему ребенку, что всегда можно рассчитывать на Вашу помощь в трудной ситуации. Время от времени произносите «мантру»: «Ты можешь рассказать мне обо всем, я всегда на твоей стороне».
- Устанавливайте семейные традиции. Не жалейте времени на развлечения и игры с ребенком.
- Не допускайте, чтобы ребенка судили публично, не настаивайте на демонстративных извинениях.
- Не обсуждайте поведение ребенка в присутствии посторонних.
- Чаще хвалите, обнимайте и целуйте своего ребенка. Он должен знать, что Вы его любите.
- Всеми возможными способами транслируйте идею: «Ты хороший, и мир вокруг - хороший».

**Уважаемые родители,
начинайте строить доверительные взаимоотношения
с ребенком с раннего детства.**



Это сложное слово "НЕТ"



Главное управление по контролю за оборотом наркотиков **Родителям и детям**

"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.

Если Вас уговаривают попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант. Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева.

Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок.

Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.

2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.

3. Помните, 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, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и **ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше.

