

Prasme pateikt - nē!



Paskaidro iemeslu! Ja Tu zināsi faktus par attiecīgo iedarbīgo vielu, Tevi būs grūti pārliecināt, cik labi ir gūt “kaifu”, lietojot šo vielu.

Atrodi citu nodarbi! Atbilde: “Nē, paldies! Man jāiet uz treniņu!” vai tml. Ietekmēšana var sākties ar draudzīgu izzobošanu. Atbilde sniedz tieši tādā pat draudzīgā veidā.

Ja draugu spiediens liekas draudošs, Tu vari aiziet. Tev nav obligāti jāskaidro, kāpēc Tu negribi lietot atkarību izraisošas vielas, ja Tu to negribi.

Tu vari skaidri pateikt “Nē”!

Ja tas nelīdz, Tu vari pateikt: “Nē, paldies!” Tu vari vēlreiz atkārtot: “Nekādā gadījumā!”

Izvairies no vietām, kur cilvēki pārmērīgi lieto atkarību izraisošas vielas!

Izvairies no risku provocējošām situācijām! Atrodi alternatīvu risinājumu!

Novirzi darbību citā virzienā! Piemēram, Tev saka: “Pamēģināsim uzpīpēt!”, Tu atbildi: “Nē, es dodos uz Ežezaru, lai slidotu. Vai nāksi līdz?”

Draudzējies ar vienaudžiem, kuriem nav kaitīgu ieradumu, un pieredzes atkarību izraisošu vielu lietošanā! Var gadīties, ka tavi draugi nolemj pamēģināt kādu atkarību izraisošu vielu.

Ja viņi tev ir īsti draugi, viņi tādi arī būs, ja Tu atteiksies pievienoties. Varbūt tieši pasakot “nē”, Tu pats rosināsi viņus lieku reizi pārdomāt vai vajag uzsākt šo vielu lietošanu.

Arī tas būs psiholoģiskais spiediens, šoreiz pozitīvais spiediens no Tavas puses.

# KĀ PATEIKT “NĒ”? 8 rīcības varianti

Centies izskatīties pārliecināts .

Skaties tieši acīs

Runā skaidri un noteikti

Maini sarunu tēmu

Novērsies

Aizej prom vai aizskrien

Skaidri pasaki savas domas

Pasaki iemeslu, kāpēc atsakies

Esi starp tiem, kas saka “nē”. Sakot “nē”- sajūti kāds spēks mīt Tevī!

# Ja piedāvā nepazīstami

Paskaidro iemeslu

Iesaki citu variantu

Izliecies, ka nedzirdi

Vienkārši pasaki nē, neskaidrojot iemeslu

Pateikt nē un aiziet

Aiziet vai aizbēgt, neko nesakot