



КАК ОТКАЗАТЬСЯ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛАБАКОМ (СКРИПТЫ И ДЕЙСТВИЯ)

Серия карточек о том, как правильно отказаться от наркотиков.



1

РАБОЧИЕ
ФРАЗЫ-ОТМАЗКИ

2

КАК ОТКАЗАТЬСЯ
БЕЗ СКАНДАЛА

3

КАК УЙТИ С ТУСОВКИ,
ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ

4

УВЕРЕННОСТЬ —
ЭТО УМЕНИЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»

5

ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ УЖЕ ПОДСЕЛ



РАБОЧИЕ ФРАЗЫ-ОТМАЗКИ

КАК ОТКАЗАТЬСЯ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ
СЛАБАКОМ (СКРИПТЫ И ДЕЙСТВИЯ)

Я за рулем

На
антибиотиках

Завтра
экзамен

Не надо объяснять, что ты «против наркотиков». Просто скажи: «Я за рулем» (даже если пешком — звучит весомо), «Я на антибиотиках, мне нельзя мешать с алкоголем/химией», «У меня завтра соревнования/экзамен/важный проект». Никто не полезет проверять. Главное — говорить спокойно и уверенно, как будто это очевидно.

Работает всегда



КАК ОТКАЗАТЬСЯ БЕЗ СКАНДАЛА

КАК ОТКАЗАТЬСЯ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛАБАКОМ (СКРИПТЫ И ДЕЙСТВИЯ)



Не говори: «Нет, потому что это плохо» – это провоцирует спор. Скажи: «Нет, я лучше выпью колу» или «Нет, спасибо, мне и так весело». Переведи тему: «О, смотри, что там за музыку включили».

Если дают – просто встань и уйди в туалет или к бару. Не возвращайся. Не надо доказывать отказом, что ты крутой. Твое дело – сохранить себя, а не выиграть спор.

Уйти — это не слабость, это умный ход



КАК УЙТИ С ТУСОВКИ, ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

КАК ОТКАЗАТЬСЯ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛАБАКОМ (СКРИПТЫ И ДЕЙСТВИЯ)



Скажи: «Меня друг ждет, я на секунду», «Мне мама звонит, надо ответить», «Пойду подышу на улицу» — и уходи.

Потом можно написать, что тебе плохо/устал/родители вызвали.

Или просто не отвечать.

Не возвращайся в компанию, где предлагают наркотики.

Это не трусость. Это забота о себе.

Покинуть вечеринку = сохранить будущее

УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО УМЕНИЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»

КАК ОТКАЗАТЬСЯ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ
СЛАБАКОМ (СКРИПТЫ И ДЕЙСТВИЯ)



**МОЙ
ВЫБОР**

Ты не обязан соглашаться
только потому, что этого
хотят другие.

Спокойный отказ
не требует объяснений.

Люди, которые ценят тебя,
уважают твоё решение.



ТВОЙ ВЫБОР ЗАСЛУЖИВАЕТ УВАЖЕНИЯ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УЖЕ ПОДСЕЛ

КАК ОТКАЗАТЬСЯ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛАБАКОМ (СКРИПТЫ И ДЕЙСТВИЯ)



Первое: ты не слабак и не плохой человек. Ты попал в биохимическую ловушку.

Второе: не жди, что бросишь сам — почти ни у кого не получается.

Третье: есть бесплатная анонимная помощь. Позвони по телефону доверия, напиши в чат-бот «Помощь рядом», сходи в наркологический диспансер — там не ставят на учет сразу, там помогают.

Первый шаг — просто сказать: «Мне нужна помощь».

Это самый сильный поступок в твоей жизни.

Позвонить и попросить помощи —
это настоящий поступок, а не позор