

## **Téma 04: Jak říct NE? Metody odmítání – Jak reagovat na nabídku kamaráda?**

### **Co je důležité vědět:**

- Podle odborníků a různých výzkumů nejsilnější tlak za vyzkoušení nikotinových produktů přichází od vrstevníků.
- Důležité je zůstat v klidu a nepodlehout.

Odmítnout nabídku cigarety, e-cigarety nebo nikotinových sáčků může být někdy obtížné, obzvláště když na nás tlačí kamarádi. Existují ale jednoduché způsoby, jak odmítnout a přitom si udržet dobré vztahy.

### **Jak reagovat na nabídku?**

- **Jednoduše odmítnout:** „Ne, díky. To není nic pro mě.“
- **Vymluvit se:** „Díky, ale sportuju a nechci si kazit výkon.“
- **Obrátit to v žert:** „Díky, ale nechci vypadat jako děda s kašlem.“
- **Změnit téma:** „Hele, radši pojďme něco dělat, nudím se.“
- **Odvolat se na rodiče:** „Kdyby se to dozvěděli doma, byl by průšvih.“

### **Co dělat, když kamarádi tlačí?**

- **Zůstat v klidu** – nenechat se rozhodit.
- **Opakovat svůj postoj** – když to řekneš pevně, ostatní pochopí, že to myslíš vážně.
- **Najít si podporu** – pokud máš kamaráda, který také odmítá, držte se spolu.

### **Proč říci NE?**

- Šetříš své zdraví.
- Nemusíš utrácet peníze.
- Nehrozí ti závislost.
- Nepodléháš tlaku a jsi sám sebou.

Odmítnout je normální – je to tvoje volba a máš na ni právo!