



Harjoitus: Miten kieltäydyn alkoholista?

Miksi?

Kieltäytyminen alkoholista voi joskus tuntua vaikealta. Kieltäytymistä kannattaa harjoitella itseksensä. Harjoittelun myötä se sujuu helpommin ja itselle sopivalla tavalla.

On tärkeää, että uskallat olla oma itsesi ja tehdä valintoja, jotka ovat omien arvojesi ja tavoitteidesi mukaisia.

Miten?

Pohdi tässä annettujen keinojen avulla, kuinka voisit kieltäytyä tarjotusta alkoholista.

Kopioi vastauksesi esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai sähköpostiisi.

Voit myöhemmin käydä vastauksia läpi itsenäisesti uudelleen tai yhdessä luotettavan aikuisen kanssa.

Rehellisyys

Rehellisyys on usein selkein ja helpoin tapa ilmaista, ettei halua juoda.

Esimerkiksi: Ei kiitos, en juo alkoholia. / Olen päättänyt, etten juo loppuvuoden aikana.



Vetoa omiin syihin

Vetoaminen itselle tärkeisiin tapahtumiin, harrastuksiin tai terveydentilaan on hyvä syy kieltäytyä.

Esimerkiksi: En juo tänään, minulla on huomenna tärkeä juttu. / En voi juoda, koska pelejä on joka viikonloppu.

Perustele hyvinvoinnilla

Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on positiivinen ja vastuullinen perustelu.

Esimerkiksi: En juo, haluan pitää huolta itsestäni. / En juo, koska hoidan ihoani huolella, ja alkoholi vaikuttaa siihen.

Käytä huumoria

Huumorilla kieltäytyminen voi keventää tilannetta ja samalla ilmaista kieltäytymisen.

Esimerkiksi: Ei kiitos, olen jo syntymähumalassa.



Pysy päätöksessäsi

Jos joku yrittää painostaa, voit kohteliaasti ja päättäväisesti kertoa, että päätös on lopullinen.

Esimerkiksi: Ei kiitos, en halua. / Kuten sanoin, en aio nyt juoda.

Yhteistyö kaverin tai läheisen aikuisen kanssa

Voit sopia yhteistyöstä jonkun kaverisi tai aikuisen kanssa helpottaaksesi alkoholista kieltäytymistä.

Esimerkiksi: Sovittiin Ellan kanssa, että me ei juoda tänään./ Lupasin viedä Vernerin mopolla kotiin.
/ Äiti on tulossa hakemaan ja huomaa, jos olen juonut.