

ТВОЙ ВЫБОР

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты — личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастия.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

- «Я овощем быть не хочу»
- «Да вы что, это дорога в психушку!»
- «Не хочу стать рабом наркотика»
- «Я не враг своему здоровью»
- «Нет, я планирую жить долго и счастливо»
- «Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твое отношение к себе и отношение окружающих к тебе. Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным и будешь заранее готов к подобной ситуации.

НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Если тебе тяжело, у тебя возникли проблемы, появились вопросы, здесь тебя всегда выслушают и помогут разобраться в трудной ситуации:

Единый общероссийский
детский телефон доверия
8 800 2000 122
(круглосуточно, бесплатно)

**КОГАУ Кировский центр социальной помощи
семьи и детям**

**+7 (8332) 38-18-51
+7 (8332) 64-91-14
+7 (8332) 38-19-92**

**О случаях распространения
и потребления наркотиков
ты сможешь конфиденциально
сообщить по телефонам доверия
+7 (8332) 42-02-02**

**Прокуратура Афанасьевского района
пгтАфанасьево ул. Советская, 14.
Тел. 8(83331) 2-19-77**

**Отделение полиции «Афанасьевское»
межмуниципального отдела МВД России
«Омутнинский»**

**д. Ичетовкины пер. Советский, 14а.
Тел. 8(83331) 2-16-05**



**Прокуратура
Афанасьевского района
Кировской области**

*Найди свой путь
Ты - человек!
А это звучит гордо!*



2020 г.

Независимость — это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ.

Встать на свои ноги, идти своим путем — смысл независимости.

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ

1. Научись ценить себя.

Твоя самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые ты испытываешь к самому себе.

При высокой самооценке ты чувствуешь себя:

- успешным;
- способным;
- открытым миру и окружающим;
- любимым.

Не позволяй прошлым неудачам удерживать тебя. Извлекай уроки из своих ошибок и двигайся дальше.

Как это сделать:

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе попробовать себя в новых областях и найти себя;
 - уделяй время самообразованию.
- Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
 - придерживайся установки «Я могу».
- Составь реальное расписание по достижению целей и поощрай себя

по мере их достижения;
— определи и прими свои сильные и слабые стороны — они есть у всех.

Гордись собой таким, какой ты есть;
— используй и развивай свои таланты;
— гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
— учись наслаждаться собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т. д.);
— поступай так, как ты считаешь правильным.
Делай то, от чего ты будешь чувствовать себя счастливым и полноценным.

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

В период взросления рядом часто оказываются «доброжелатели», предлагающие «брать от жизни всё!», обещающие незабываемые впечатления.

Ты поверишь их уверениям о том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, стать частью модного мира — и твоя жизнь закончится, не успев начаться.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ

1. Разберись в ситуации.

Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями? родителями? учителями? полицией?
- Какие могут быть положительные и отрицательные последствия?
- Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?
- Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

2. Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

