

ПАМЯТКА для подростка

Чтобы обезопасить себя, избежать многих неприятностей, ты должен владеть способами конструктивного сопротивления манипуляциям и навыками уверенного отказа.

Может ли человек, не имеющий своего мнения, уважать себя?

Важный шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами и поступками и решениями, если вы не допустите этого. Как научиться этого не допускать? Еще древнегреческий философ Эпиктет подчеркивал: «Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин». К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит «да», несмотря на то, что хотел бы сказать «нет». Это бывает потому, что большинство из нас чувствует необходимость «следовать за толпой». Хотя мы все хотим чувствовать себя неповторимыми и подчеркнуть нашу индивидуальность, стремимся не просто отличаться от среднего человека, а быть лучше среднего, - оказывается, мы не любим сильно выделяться на фоне окружающих. В итоге неумение сопротивляться манипуляции и неумение сказать «нет» может привести к употреблению алкоголя и наркотиков, к нежелательной интимной близости, к соучастию в преступлении.

Психологи считают, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать «нет», если на вас оказывают психологическое давление, - это признак психологически здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если вы хотите научиться говорить «нет», то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся другие. Можно сказать: «Вас никогда не будут любить, если вы не рискнете побыть нелюбимым». Вы имеете право отстаивать свое мнение, а можете изменить его. Но иногда лучше не проявлять настойчивость, а просто прекратить общение. Это касается ситуаций, где есть угроза физической опасности, нужно просто уйти.

Итак, если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь *оцените ситуацию*. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее *подумайте о последствиях*:

-Как вы будете чувствовать себя завтра?

-Не пожалеете ли о принятом решении?

-Не повредит ли это вашему здоровью?

-Не возникнут ли проблемы?

-Какой выход из ситуации наиболее удачный и безопасный?

Взвесив все «за» и «против», самостоятельно *принимайте решение*. Когда вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом. Если вы решили, что предложение вам не подходит, и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа.

Возможные приемы отказа.

1. Обходить стороной место и людей, которые могут использовать тебя в личных целях.
2. Отвечать «нет» столько раз, сколько нужно, несмотря ни на что, это будет свидетельствовать о твердости характера.
3. Сменить тему, т.е. заговорить о чем – то другом.
4. Сказать, что именно сейчас этого не хочешь, объяснить, почему отказываешься.
5. Сказать: «Нет, спасибо!» и уйти.
6. Начать психологически давить на противника, рассказать о последствиях, испугать СПИДом, гепатитом и т.д., агитировать за здоровый образ жизни.
7. Найти в компании человека, который поддерживает твою позицию.

Вы должны помнить, что человек имеет право быть последним судьей над собой и над своими поступками. Мы сами несем ответственность за свою жизнь и здоровье.

Наркотики: опасно для жизни!!!

Что такое полет? Это удовольствие, свобода, радость.

Что такое падение? Это боль, травмы, возможно смерть.

Удовольствие от наркотика – это прыжок без парашюта: недолгий полет и жесткое, чаще всего смертельное падение.

Рыбак предлагает червяка рыбе бесплатно? Нет, она платит жизнью.

Первый раз наркотическое вещество предлагают как бы бесплатно. Но, если ты соглашаешься, то платить приходится потом не только деньгами, но и здоровьем, свободой, счастьем близких людей.

Не дай себя обмануть! Не попадись на наркотический крючок!

Людей на Земле много, чтобы избежать перенаселения, ты можешь, употребляя наркотики, умереть и освободить место под солнцем тем, кто действительно хочет жить. Средняя продолжительность жизни героинового наркомана 5 –7 лет.

И это твой осознанный выбор?

Если ты любишь жить интересно и осмысленно, мечтаешь о здоровой семье, дорожишь друзьями, гордишься своими успехами, то **не дай себя уничтожить!** Единственный способ не стать наркоманом – не пробовать наркотик ни разу, ни полраза.

Если беда случилась, и наркотики стали необходимостью, нужно обратиться за помощью к родителям, специалистам, остальное – дело времени и твоих усилий.

Помни! Только сам человек может сказать себе – «Нет!»

Но, чтобы быть в безопасности не достаточно вовремя сказать «нет».

Важно уметь решать свои проблемы, а не прятаться от них.

Нужно уметь общаться и отстаивать свою точку зрения.

Надо уметь ставить перед собой цели и достигать их.

Необходимо знать, где могут оказать тебе помощь.

А главное надо ценить свою жизнь, себя, потому, что ты этого достоин!