**ТВОЙ ВЫБОР**

**Ты сказал «ДА» и:**

— потерял уважение к себе, потому что

позволяешь собой управлять;

— потерял уважение других, поскольку

они видят, что ты зависим;

— 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 несчастья.

**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**

**пгт Афанасьево 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 пробовать 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 поощряй 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.