**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)**

**Все в твоих руках**

**«Все в твоих руках**

**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 чувству­ ешь 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 пре­

творения 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 что­то, 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.