

## Памятка для обучающегося **ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ**

Независимость – это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЫЕ. Встать на ноги, идти своим путем – смысл независимости.

### **КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?**

- Ø Научись ценить себя.
- Ø Определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех. Гордись собой таким, какой ты есть.
- Ø Уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим.
- Ø Не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся.
- Ø Участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя.
- Ø Используй и развивай свои таланты. Гордись своими победами, как большими, так и маленькими.
- Ø Не позволяй прошлым неудачам удерживать тебя. Извлекай уроки из своих ошибок и двигайся дальше.
- Ø Наслаждайся собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами.

### **Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.**

Рядом с тобой не всегда будут люди, желающие тебе добра. Встречаются и «доброжелатели», предлагающие «брать от жизни все». Если ты поверишь их уверениям в том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, твоя жизнь закончится, не успев начаться.

### **КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ?**

#### *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?
- ? Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?
- ? Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

#### *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

### **Не бойся просить помощи**

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