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

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

Научись ценить себя



Определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех. Гордись собой таким, какой ты есть.



Уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим.



Не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся.



Участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя.



Используй и развивай свои таланты. Гордись своими победами, как большими, так и маленькими.



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



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:

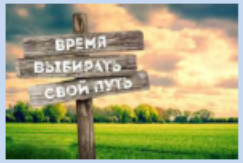
? Может ли это нанести вред моему здоровью?

? 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)

2026 г.

МБОУ ООШ № 8

Свердловская область

Режевской район

с. Останино

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

