

2. Учись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения

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 после этого ты будешь относиться к себе завтра?

Прими свое решение и сообщи о нем обычным голосом, не оправдываясь.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ ПАВ

1. Вежливый отказ: «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого прекрасно себя чувствую».
2. Более жесткий ответ: «Не бойся – все путем» - «Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени».
3. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» - «Наркотики не решают мою проблему», «Я найду, на что потратить деньги», «Я хочу быть здоровым».
4. Сменить тему: «Давай расслабимся?» - «А ты слышал, что...», «Может, сходим в качалку?»
5. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» - «Ты отстал от жизни, сейчас в моде ЗОЖ».

6. Использовать юмор: «Давай попробуй – будет весело» - «Я – за витамины!»

7. Избегать ситуаций и мест, где на тебя могут оказать давление. Если предлагают в компании, не пора ли тебе сменить ее? Настоящие друзья не будут предлагать тебе и, тем более, заставлять пробовать яд.

3. Твой выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому что позволяешь управлять собой;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями и друзьями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения и можешь ее отстаивать. Ты – личность!
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастия и лишних проблем.

Скажи нет!

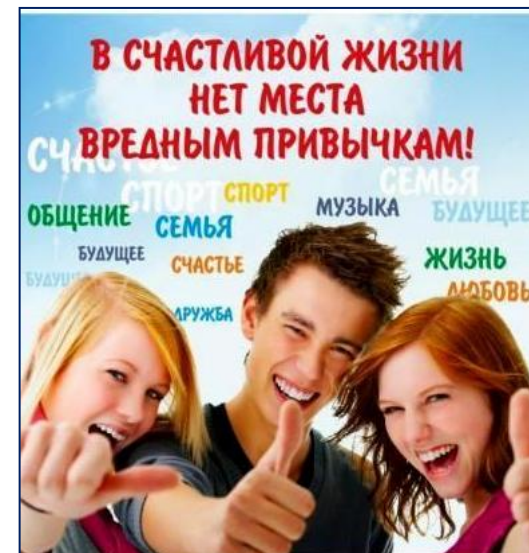


бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова»



Профилактика потребления психоактивных веществ

*в рамках недели профилактики
«Независимое детство»*



Разработчик: педагог-психолог
Ирина Алексеевна Чухина

НЕЗАВИСИМОСТЬ – это умение говорить «НЕТ».

Всякий раз, говоря «нет», ты становишься свободнее.

НЕЗАВИСИМЕЕ.

Встать на свои ноги,
идти своим путем – и
есть смысл независимости.



ПОМНИ:

твое будущее зависит только от тебя!

ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)

- ❖ нет сил справиться с возникшими трудностями
- ❖ «за компанию»
- ❖ возможность привлечь внимание
- ❖ чтобы казаться взрослее и «круче»
- ❖ чтобы расслабиться
- ❖ неумение интересно проводить свободное время
- ❖ давление со стороны старших ребят
- ❖ просто попробовать, «ради интереса»
- ❖ нет взаимопонимания с родителями
- ❖ желание установить дружеские отношения в новой компании

ПОСЛЕДСТВИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

- ✚ человек становится раздражительным, появляется злость, безразличие к происходящему
- ✚ ухудшение памяти, внимания, расстройства психики и, как следствие, полная деградация
- ✚ бесплодие
- ✚ истощение защитных сил организма, потеря иммунитета
- ✚ потеря жизненных ценностей
- ✚ разрушение семьи, отношений с близкими людьми, друзьями
- ✚ неопрятный внешний вид, изменение аппетита
- ✚ различные заболевания, бессонница
- ✚ несчастные случаи: травмы, пожары, аварии
- ✚ нарушение закона: кражи, насилие, разбой
- ✚ суицидальные наклонности

**Прежде, чем совершить необдуманный шаг,
знай - последствия будут необратимы!**

ЧТО ДЕЛАТЬ:



1. Научись ценить себя

- участвуй в общественных мероприятиях. Это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди интересны окружающим;
- меняйся, не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов;
- составь реальное расписание по достижению своих целей и поощряй себя по мере их достижения;
- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;