

ТВОЙ ВЫБОР

ТЫ СКАЗАЛ «ДА» И:

- ПОТЕРЯЛ УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ, ПОТОМУ ЧТО ПОЗВОЛЯЕШЬ СОБОЙ УПРАВЛЯТЬ;
- ПОТЕРЯЛ УВАЖЕНИЕ ДРУГИХ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ВИДЯТ, ЧТО ТЫ ЗАВИСИМ;
- ИСПОРИЛ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ;
- ИСПОРИЛ 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.

ЕДИНЫЙ
ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ:

8 800 2000 122

Я
выбираю
жизнь!



Заказчик: МЕСТНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ВНУТРИГОРОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ № 54
Тираж: 100 экз.

54 МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



НАРКОТИКАМ - НЕТ!



ЖИЗНИ - ДА!

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

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

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

Независимость

— это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ.

Встать на свои ноги, идти своим путем — смысл независимости.