**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, это противозаконно*

**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 своё 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.



**НЕ БОЙСЯ**

**ПРОСИТЬ ПОМОЩИ**

**ЕСЛИ тебе ТЯЖЕЛО,**

**у тебя возникли ПРОБЛЕМЫ,**

**появились ВОПРОСЫ,**

 **здесь тебя всегда выслушают и**

**ПОМОГУТ**

**разобраться в трудной ситуации**

**Педагог –психолог**

**ГБПОУ «Нефтегорский государственный техникум»**

**Новгородова Анастасия Васильевна**

**тел: (8-846-70 ) 2-17-53**

**Самарская область,**

**г. Нефтегорск пр. Победы, д.10 (каб.26)**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Единый общероссийский телефон доверия для подростков**

**8-800-2000-122**

**(круглосуточно, бесплатно)**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Самарской области**

**«Нефтегорский государственный техникум»**

****

Юридический

и фактический адрес:

446600, Самарская обл.,

г.Нефтегорск, пр.Победы, 10

тел.: 8(84670)2-15-73

e-mail: tech\_nft@samara.edu.ru

http://neftgt.minobr63.ru/

**г. Нефтегорск, 2020г.**

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

? Может ли это нанести вред моему здоровью;

? Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, педагогами, полицией;

? Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение;

? Будут ли мои близкие разочарованы моим решением.

***Как противостоять давлению?***

***Разберись в ситуации***

* ***Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего подумай о последствиях. Задай себе вопросы:***

 

***Научись избегать давление других людей и самостоятельно принимать решения***

****

**Независимость-**это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «НЕТ», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на ноги, идти своим – 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.***

***\*\*\*\*\*\****

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

***\*\*\*\*\*\*\****