

Памятка подростку

Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.
2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем.
3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.
4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.
5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.
6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого.
7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.
8. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так.

Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых.

Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

ПРАВИЛА ЧЕТЫРЁХ «НЕТ!» НАРКОТИКАМ

Правило первое. Постоянно выбирайте себе твердое «Нет!» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. **Всегда только» Нет!».**

Правило второе. Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит, твердое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни. **И так: «Нет!» безделью.**

Правило третье. В вашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Вы должны уважать своё мнение и не поддаваться влиянию окружающих вас сверстников, которые предлагают вам попробовать наркотик. **«Нет!» – компании, где употребляют наркотик.**

Правило четвертое. «Нет!» – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже! Наркоманы пошли по пути лишения себя всех человеческих качеств.

Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти.

Лучшее средство здорового образа жизни – активный отдых на природе, занятия спортом, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной и благополучной семьи.