

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 попробовать 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 согласишься поверить 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)

МВД ПО РБ  
**8(347) 279-32-92**  
Прокуратура РБ  
**8(347) 272-71-42**



Министерство внутренних дел  
по Республике Башкортостан

Прокуратура  
Республики Башкортостан

## ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

