

МКУК «ЦБС ИГО СК» г. Изобильный
Районная детская библиотека
Медиацентр

*Будущее в настоящем:
твой выбор....*



г. Изобильный

Как уберечь себя от наркотиков (советы подросткам)

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкогольной или наркотической зависимостью обычно имеют низкую самооценку. Подростки, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики.

Что такое Самооценка???

Это ваше самовосприятие или чувства, возникающие у вас по отношению к себе. Ваша самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые вы испытываете по отношению к себе

Высокая самооценка:

- Я красивый
- Я умный.
- Я веселый.
- Я учусь на своих ошибках

Низкая самооценка

- Я уродина
- Я тупица
- Я угрюмый
- Я боюсь ошибиться

Некоторые ощущения, которые вы испытываете в отношении себя, трудно выразить и объяснить, это потому, что вы - уникальная индивидуальность, в мире нет другого такого, как вы. *Этого уже достаточно для гордости!*



Почему тебе следует знать о самооценке?

Потому, что самовосприятие влияет на твой образ жизни:

- как ты поступаешь;
- воспринимаешь себя и окружающих;
- насколько ты успешен в достижении своих целей.

При высокой самооценке вы чувствуете себя:

- успешным;
- активным;
- способным учиться, работать;
- любимым.

При низкой самооценке вы чувствуете себя:

- неуспешным;
- самым худшим;
- неспособным;
- нелюбимым.

Положительный опыт во взаимоотношениях позволяет улучшить самооценку, негативный опыт во взаимодействиях – понизить.

Самооценка может быть изменена! Не позволяйте прошлым неудачам удерживать вас. Вам нужно научиться думать о себе хорошо!!!

Возможности высокой самооценки.
Хорошее восприятие себя позволяет:

Участвовать в общественных мероприятиях.



- Когда у вас высокая самооценка, вы не боитесь развивать свои способности.
- Вы пытаетесь пробовать себя в новых областях.
- Если вы не пытаетесь - вы не растете.

Обогатить вашу жизнь

- Благополучные люди будут с радостью тянуться к вам.
- Будучи в ладу с самим собой, вам будет проще заводить друзей.
- Чувствуя себя в своей тарелке и будучи более открытым, вы можете установить более тесные отношения

Благодаря высокой самооценке вы можете:

- Быть таким, каким хотите быть.
- Более полно контактировать с окружающими.
- Быть более открытыми миру (окружающим)

Поддерживайте веру в свои силы.

Вера в то, что вы можете что-то сделать – уже половина дела. Это позволяет вам задействовать все свои возможности, чем бы вы ни занимались.

Определите ваш уровень самооценки, отвечая откровенно на эти вопросы.



Основная масса людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишите, как вы себя оцениваете в большинстве случаев.

1. Вас сильно задевает критика?
2. Вы очень стеснительны или слишком агрессивны?
3. Вы пытаетесь скрывать свои чувства от окружающих?
4. Вы боитесь близких отношений?
5. Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих?
6. Вы ищете оправдание для отказа изменить себя?
7. Вы избегаете нового опыта?



***Если на большую часть
этих вопросов вы ответили
«да», вам не помешало, бы
улучшить самовосприятие***

1. Вы принимаете конструктивную критику?
2. Вы легко сходитесь с людьми?
3. Вы откровенно и открыто показываете свои чувства?
4. Вы цените близкие отношения с людьми?
5. Вы готовы смеяться над своими ошибками и учиться на них?
6. Вы замечаете и принимаете изменения в себе и окружающих?
7. Вы ищите возможность попробовать себя в чем-то новом?



Последствия низкой самооценки.

Потеря уверенности в себе



- Люди с низкой самооценкой обычно плохо верят в свои способности.
- Они думают, что их постигнет неудача, потому что такое

случалось раньше.

Отсутствие упорства в достижении цели

- Потеря уверенности в себе проявляется уменьшением или прекращением приложения усилий по реализации планов и целей.

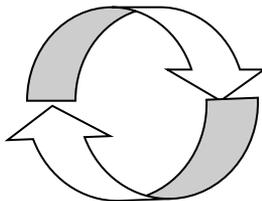
Неверное восприятия себя и других

- Некоторые люди не верят, когда их хвалят. Они думают, что другие лучше по сравнению с ними. Также они думают, что поражения, которые их постигают, не связаны с их действиями

Неустроенность личной жизни

- Людям с низкой самооценкой трудно вступать в тесные взаимоотношения. Результатом становятся одиночество и неустроенность личной жизни.

В результате низкой самооценки возникает замкнутый круг



Но круг может быть разорван, если вы сделаете шаги по улучшению самооценки...

Думайте о себе положительно:

- гордитесь своей индивидуальностью, любите себя
- помогайте себе, развивать свои таланты и способности
- поощряйте себя, когда достигнете этого
- подбадривайте себя, когда это нужно.

Вы можете изменить свою самооценку – это в ваших силах



*Как избежать давления сверстников
и отказаться от наркотиков
и от дурных поступков.*

Что такое давление сверстников?

Может побудить вас:



**Положительное
влияние сверстников**

- участвовать в школьных кружках, спортивных секциях;
- стремиться к достижению цели;
- заботиться о здоровье;
- самосовершенствоваться

Может побудить вас:

- употреблять алкоголь или наркотики;
- пропускать занятия;
- заниматься сексом;
- воровать;
- хулиганить;
- конфликтовать с родителями;
- вступать в конфликт с законом.



**Отрицательное
влияние сверстников**

Ты должен знать об этом, потому что давление сверстников влияет на всех, особенно на подростков

В течение подросткового периода жизни вам придется принимать много важных решений. Давление сверстников может затруднить принятие этих решений

Чтобы преодолеть давление, вы должны знать:

- *кто вы и каковы ваши жизненные ценности;*
- *как самостоятельно принять решение;*
- *как поступать в различных ситуациях.*

Учись быть себе другом.

Подкрепляй свое самовосприятие.

Используйте 4-шаговую технику в «давящих» ситуациях:

1. Разберитесь, что происходит на самом деле.
2. Подумайте о последствиях.
3. Примите свое решение (*это значит решить, что хорошо для вас... Обоснуйте свое решение.*)
4. Сообщите другим о вашем решении.

Как вести себя в некоторых специфических ситуациях

**Используйте 4-шаговую технику, когда вас
подбивают на**

прием алкоголя и других наркотиков

- скажите «нет» или используйте другую форму – отказ;
- займитесь чем-либо другим;
- избегайте таких мест - не ходите на вечеринки или места, где могут принимать наркотики;
- общайтесь с друзьями, которые не употребляют наркотики;
- скажите «пока» и уходите;

занятие сексом

- «Нет». Пожалуйста, уважайте мои желания;
- «Я не готов(а) к этому»;
- если этим занимаются все, для тебя не трудно найти того, кто согласится;
- «Если ты меня уважаешь, ты не будешь меня просить делать то, чего я не хочу».

кражи

- «Нет» и уйти.
- «Это не стоит риска».
- «Мне не нужно что – то тебе доказывать».
- «У меня нет приводов в милицию, и я не хочу их иметь».

поступки, которые могут огорчить родителей

- «Нет. Я не хочу делать того, за что мне влетит».
- «Извини, но я обещал(а) родителям не делать этого».
- «Мои родители мне дороги».
- «Мне нужно идти. У меня дела».

**Используйте это тест,
чтобы проверить, как хорошо вы можете
противостоять давлению сверстников.
Отвечайте на вопросы откровенно.**

1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?
3. Вы доверяете себе?
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас такими, какой вы есть?
7. Вы знаете, как сказать «нет» в ответ на давление сверстников?
8. Вы знаете, как вести себя в различных «давящих» ситуациях?
9. Вы несете ответственность за свои поступки?
10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать?

Если вы ответили «нет» на какой - либо вопрос, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть преодолена.

***Итак:
сами принимайте решение***

- Знайте, свои ценности и пользуйтесь ими
- Возьмите время на обдумывание, чтобы принять верное решение
- Учтите все последствия
- Умейте противостоять давлению сверстников
- Просите помощи, если нужно

**Не позволяйте сверстникам
решать за вас!**
**Ведь ваша жизнь – это ВАША
ЖИЗНЬ!!!**



Книги, которые помогут вам:

1. Ефимова, Н.С.. Психология общения/ Н.С. Ефимова. – М.:ИД «ФОРУМ»-ИНФА-М, 2006.-192с.
2. Немов, Р.С. Психология: Словарь – справочник: В 2-х ч. /Р.С. Немов.- М.:ВЛАДОС-ПРЕСС,2007.-ч.1.-303с.
3. Немов, Р.С. Психология: Словарь – справочник: В 2-х ч. /Р.С. Немов.- М.:ВЛАДОС-ПРЕСС,2007.-ч.2.-303с
4. Реана, А.А. Психология подростка/А.А. Реана.- СПб:прайм- ЕВРОЗНАК, 2007.- 480с.
5. Рогов,Е.И. Я познаю себя. психология общения с друзьями/ Е.И. Рогов Е.И. – М.: МарТ,2006.- 224с.
6. Свитман, Б. Общаться успешно. КАК?/Б. Свитман.- М.: ЭКСМО,2007.-192с.
7. Таннен, Д. Общаться с родными. КАК?/ Д. Таннен.- М.:ЭКСМО,2007.-416с.

Составитель:

вед. методист по работе с детьми
Добровольская Т.Н.

Наш адрес:
г. Изобильный
ул. Сиреневая, 17
контактный телефон:
2-84-44
Сайт библиотеки:
<http://izrdb.ru>