

3. Что надо делать, чтобы не стать наркоманом (советы подросткам)

3.1. Самоуважение и наркотики

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкую самооценку. Дети, 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

Например:

Низкая самооценка

Например:



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 мне
следует знать
о самооценке?**

Потому, что самовосприятие
ВЛИЯЕТ НА ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- как вы думаете и поступаете;
- воспринимаете себя и окружающих;
- насколько вы успешны в достижении жизненных целей.

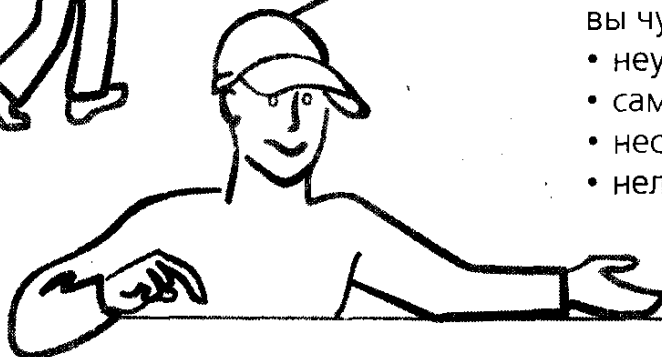
При высокой самооценке
вы чувствуете себя:

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



При низкой самооценке
вы чувствуете себя:

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

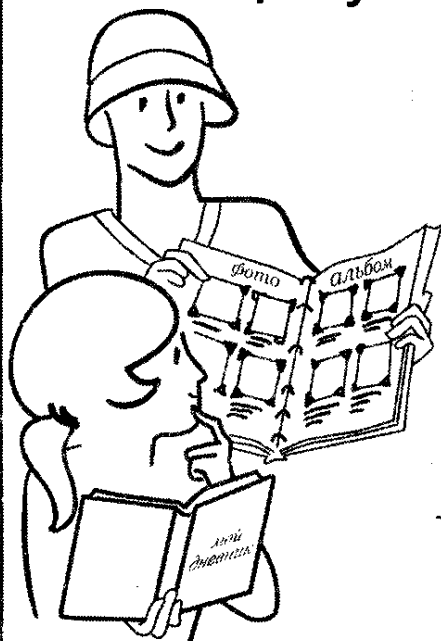


Самооценка может быть изменена!

Не позволяйте прошлым неудачам
удерживать вас.

Вам нужно научиться думать о себе хорошо.

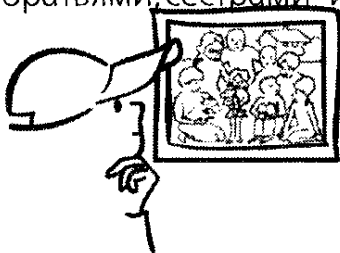
Некоторые факторы, влияющие на вашу самооценку



Ваша самооценка основывается на единичном опыте и личных взаимоотношениях, которые были в вашей жизни.

Дома

Отношения с вашими родителями, бабушками, братьями, сестрами и т.д.



Опыт жизни в семье с рождения до настоящего момента.

В общественной жизни

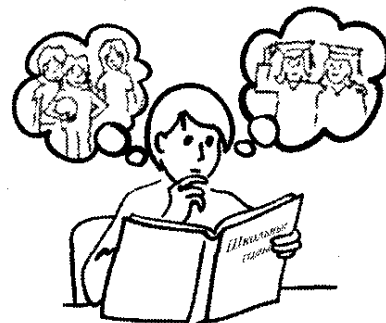
Отношения с друзьями детства и взрослыми друзьями, соседями, вашей девушкой или молодым человеком.



Опыт посещения клубов, занятия в спортивных секциях, хобби.

В школе

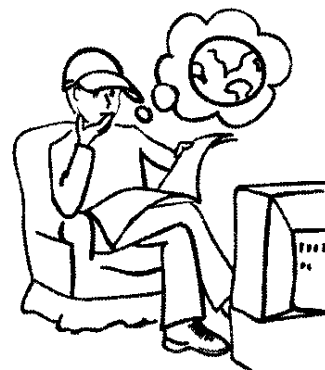
Отношения с одноклассниками, классным руководителем, учителями и администрацией.



Опыт участия в школьной жизни, школьных спортивных секциях, дисциплина.

В обществе

Отношения с представителями различных социальных слоев.



В будущем

Отношения с коллегами, начальством.



Опыт работы в разных областях, предприимчивость как способность обеспечивать себя и семью.

В общем

Положительный опыт во взаимоотношениях позволяет улучшить самооценку, негативный опыт во взаимоотношениях - понизить.

Однако, ни одно единичное событие или человек не могут сами по себе определить вашу самооценку. Она меняется постепенно под влиянием вашего опыта.

Опыт соответствия стандартам и мифам, создаваемым средствами массовой информации.



Возможности высокой самооценки

Хорошее восприятие себя позволяет вам:

Участвовать в общественных мероприятиях

Когда у вас высокая самооценка вы не боитесь развивать свои способности. Вы пытаетесь попробовать 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 сможете установить более тесные взаимоотношения.



Благодаря высокой самооценке вы можете:

быть таким, как вы хотите быть

более полно контактировать с окружающими

быть более открытым миру (окружающим)



Поддерживать 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.

Быть гибче

Изменение себя дается нелегко, Иногда это неприятно и пугает. Тем не менее, позитивный образ себя облегчает восприятие новых идей и способов претворения жизненных планов.



Стандартные 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.



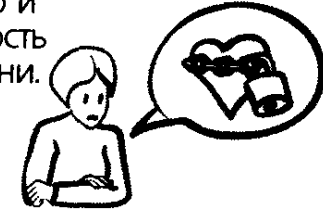
Неверное восприятие себя и других

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.



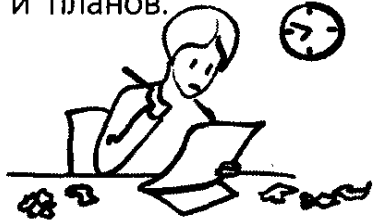
Неустроенность личной жизни

Людам с низкой самооценкой трудно вступать в тесные взаимоотношения. Результатом являются одиночество и неустроенность личной жизни.



Отсутствие упорства в достижении целей

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



в результате низкой самооценки образуется

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Но неудачи, которые при этом постигают человека, на самом деле не являются непреодолимыми.

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

как вы себя оцениваете?

Большинство людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишете, как вы себя оцениваете в **большинстве** случаев.



Определите ваш уровень самооценки, отвечая откровенно на эти вопросы

	Да	Нет
Вас сильно задевает критика?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы очень стеснительны или слишком агрессивны?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы пытаетесь скрывать свои чувства от окружающих?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы боитесь близких отношений?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы пытаетесь сваливать ваши ошибки на окружающих?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы ищете оправдание для отказа изменить себя?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы избегаете нового опыта?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У вас бывают желания заболеть (выключиться)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У вас бывают трудности в достижении личного успеха?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы рады, когда у других возникают проблемы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если на большую часть этих вопросов вы ответили "да", вам не помешало бы улучшить самовосприятие.

	Да	Нет
Вы принимаете конструктивную критику?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы легко сходитесь с людьми?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы откровенно и открыто показываете свои чувства?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы цените близкие отношения с людьми?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы готовы смеяться над вашими ошибками и учиться на них?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы замечаете и принимаете изменения в себе и окружающих?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы ищете возможности попробовать себя в чем-то новом?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Для вас важно ваше физическое состояние?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы доверяете себе?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы радуетесь за других, когда они достигают успеха?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если вы ответили "да" на большинство этих вопросов, у вас здоровое восприятие себя.



Каким бы ни был уровень вашей самооценки сейчас вы всегда можете улучшить его

Будьте себе лучшим другом. Это означает:

ПООЩРЕНИЕ

Придерживайтесь установки "я могу". Составьте реальное расписание по достижению целей и поощряйте себя по мере их достижения.

ПОМОЩЬ

Ставьте реальные цели. Подкрепляйте их приобретением новых навыков и развитием ваших способностей.

ПРИНЯТИЕ

Определите и примите свои сильные и слабые стороны - они есть у всех.

ГОРДОСТЬ (ЗА СЕБЯ)

Гордитесь своими победами, как большими, так и маленькими. Гордитесь ими.



Уделяйте себе время

Регулярно отводите время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делайте то, что вам нравится, например, рисуйте, читайте или самостоятельно занимайтесь спортом. Учитесь наслаждаться собственным обществом.

Доверие

Обращайте внимание на свои мысли и чувства. Поступайте так, как вы считаете правильным. Делайте то, от чего вы будете чувствовать себя счастливым и полноценным.

Уважение

Не пытайтесь быть кем-то еще. Гордитесь собой таким, какой вы есть. Используйте и развивайте свои собственные таланты.

Любовь

Учитесь любить того уникального человека, каким вы являетесь. Извлекайте уроки из своих ошибок. Не слишком эмоционально их воспринимайте. Помните, что ваши успехи и поражения делает тот, кого вы любите.

Как научиться думать себе положительно

Вопросы и ответы

Легко ли
изменить
самооценку
?

Нет. Это подразумевает критическую оценку себя, затем изменение вещей, которые вам не нравятся. Это требует времени, но результат будет соответствовать затраченным усилиям. Если вы пытаетесь, но у вас ничего не получается, - обратитесь за помощью к квалифицированному психологу.

Гарантирует ли
самоуважение
успех ?

Нет, но оно гарантирует хорошее отношение к себе и окружающим независимо от того, что происходит.

Могу ли я
помогая другим
больше уважать
себя
?

Да. Своим положительным отношением вы поощряете других. Помогите им открыться. Не унижайте других. Будьте терпимы по отношению к их ошибкам и слабостям (они есть и у вас).

Означает ли
самоуважение
эгоцентризм
?

Нет. Это не эгоизм и не снобизм, которые обычно являются проявлением чувства незащитности и низкого самоуважения. Самоуважение - это способность так видеть свою уникальность, чтобы позитивно и продуктивно относиться к другим.

Итого... Думайте о себе положительно

Гордитесь своей индивидуальностью.

Помогайте себе, развивая свои таланты и способности

Поощряйте себя, когда достигнете этого

Подбадривайте себя всегда, когда это нужно

Любите себя



**Вы можете изменить свою самооценку -
ЭТО В ВАШИХ СИЛАХ**

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

Что такое давление сверстников ?



* Когда мы употребляем в книге термин "давление сверстников" мы подразумеваем негативное давление.

Положительное влияние сверстников

может побудить вас:

- участвовать в школьных кружках (спортивная секция, оркестр и т.д.);
- стремиться к достижению целей (хорошие оценки, хорошая работа и т.д.);
- заботиться о здоровье.

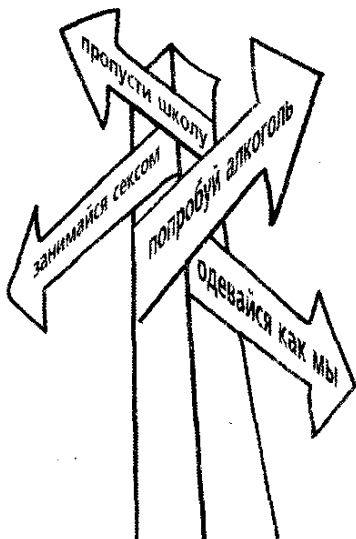
Отрицательное влияние сверстников

может побудить вас:

- употреблять алкоголь или наркотики;
- пропускать занятия;
- заниматься сексом;
- воровать;
- хулиганить;
- конфликтовать с родителями;
- избивать других подростков.

Почему я 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.

Посмотрите, как самостоятельно принять решение и сказать "нет" давлению сверстников.

Учитесь быть своим лучшим другом

Это один из ключей к преодолению давления сверстников

Самооценка – это как вы к себе относитесь

Высокая самооценка

означает, что вы, скорее всего:

- верите в себя;
- принимаете себя – свои сильные и слабые стороны;
- уважаете себя и окружающих;
- вам нравиться вы сами и окружающие;
- вы доверяете себе;
- сами принимаете решения – потому что вы знаете, что для вас хорошо

Низкая самооценка

означает, что вы можете:

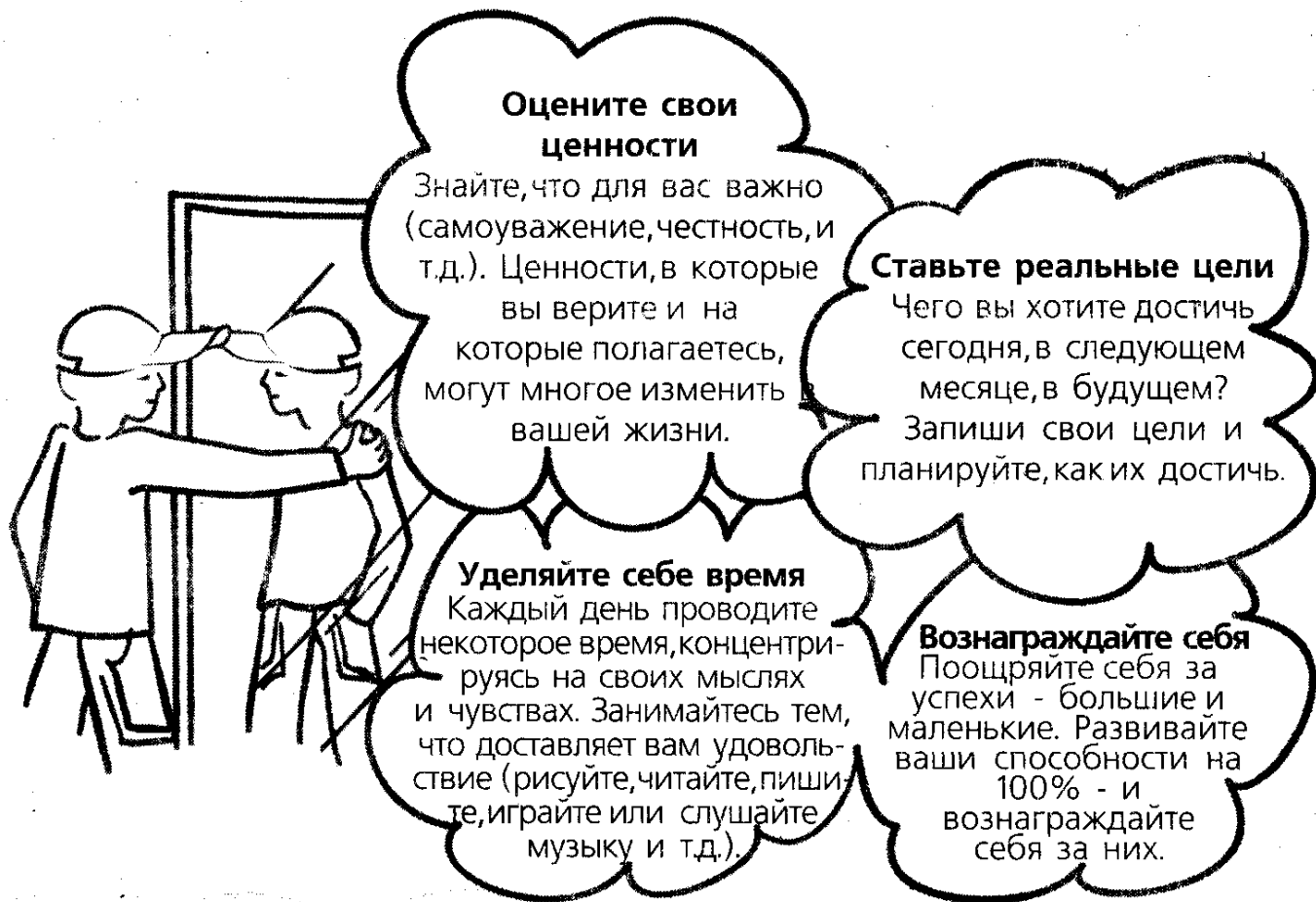
- не верить в себя;
- быть неспособным принять себя таким, какой вы есть;
- не уважать себя;
- не нравиться себе;
- не доверять себе;
- позволить другим принимать за вас решения – потому что для вас важнее то, что думают другие, чем то, что думаете вы.



**Когда вы себя хорошо оцениваете,
преодолеть давление сверстников намного проще.**

КАК ВЫ СЕБЯ ОЦЕНИВАЕТЕ?

Подкрепляйте свое самовосприятие



Используйте эту 4-шаговую технику в "давящих" ситуациях:

1. Разберитесь, что происходит на самом деле

Разберитесь в ситуации

- Где вы.
- С кем вы.
- Что они делают.
- Как они ведут себя.
- Как вы относитесь к тому, что происходит.

Нервничать в стрессовой ситуации - нормально. Сильно нервничать или бояться - реакция вашего организма на то, что может случиться беда.

Доверяйте своим органам чувств (верьте тому, что видите и слышите) Ваши глаза и уши обычно могут сказать вам, что происходит. Верьте им. Определив, что происходит, спросите себя:



2. Подумайте о последствиях



3. Примите свое решение

Это означает решить, что хорошо для вас..

Обоснуйте свое решение:

Возможными последствиями.

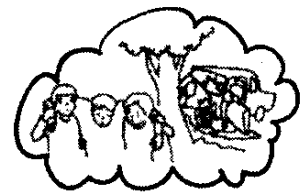
- перевешивают ли положительные последствия отрицательные?
- Не надейтесь на то, что с вами ничего не случится!

Что бы вы ни решили, вы должны быть готовы к любым последствиям.

Влиянием ваших поступков на ваше отношение к себе.

Ваше решение может повлиять на других людей - ваших родителей, братьев и сестер, друзей и т.д.

Но ваше решение **обязательно** повлияет на **вас** и **ваше** отношение к себе!



4. Сообщите другим о вашем решении

Это может быть трудно,

но вы можете облегчить это себе.

Выглядите и действуйте уверенно - даже если вы нервничаете или напуганы.

- Стойте или идите, выпрямившись.
- Смотрите людям прямо в глаза.
- Говорите ясно и по делу, обычным голосом.

Вот что вы можете произнести, когда решите сказать "нет":

- "Нет, спасибо".
- "Мне это неинтересно".
- "У меня другие планы".
- "Мне это не нравится".
- "Меня от этого тошнит".



Если на вас продолжают оказывать давление, вы можете сказать:

- "Нет, больше меня не уговаривайте".
 - "Я уже сказал "нет", почему вы продолжаете уговаривать меня?"
 - "Мне нужно уйти".
- Потом просто уйдите.

Как вести себя в некоторых специфических ситуациях

Используйте 4-шаговую технику, когда вас подбивают на:

Прием алкоголя или других наркотиков

- Скажите "нет" или используйте другую вышеприведенную формулу отказа.
- Займитесь чем-нибудь другим (идите в ванную, позвоните по телефону и т.д.).
- Избегайте таких мест - не ходите на вечеринки или в места, где могут принимать алкоголь или другие наркотики.
- Общайтесь с друзьями, которые не употребляют алкоголь и наркотики.
- Скажите "пока" и уходите.

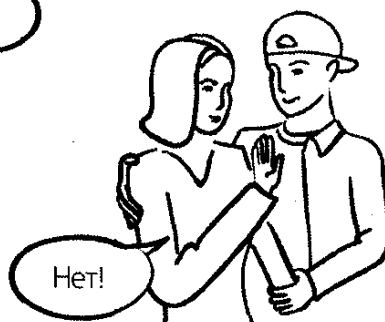
**Помните:
это ваше
тело - и
ваш
выбор!**



Занятия сексом

Вот некоторые способы сказать "нет":

- "Нет. Пожалуйста, уважайте мои желания".
- "Я не готов(а) к этому".
- "Я не верю в секс до свадьбы".
- "Если этим занимаются все, для тебе не трудно будет найти того, кто согласится".
- "Если ты любишь меня, 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".



Пропуски занятий

- "Нет. Мои оценки мне этого не позволяют".
- "Я бы хотел, но я планирую учиться еще долго".
- "Почему бы нам вместе не пойти после школы?"

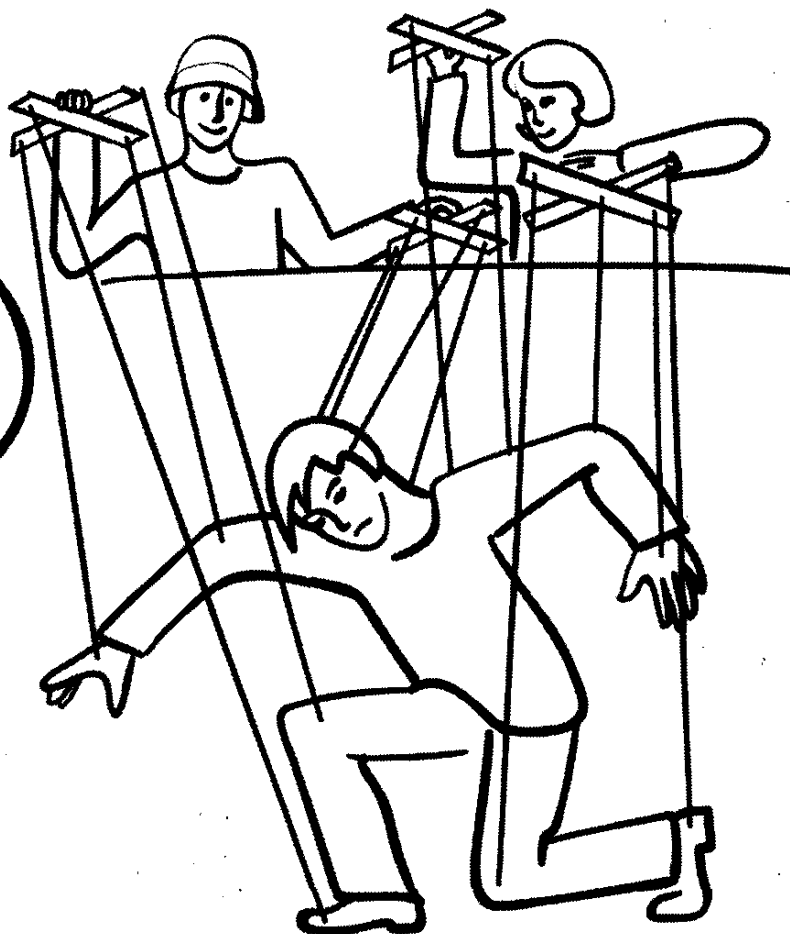
Поступки, которые могут огорчить ваших родителей

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



Что происходит
после того,
как я принял
решение?

*Все зависит от того,
что вы решили сделать и
как вы оцениваете ситуацию.*



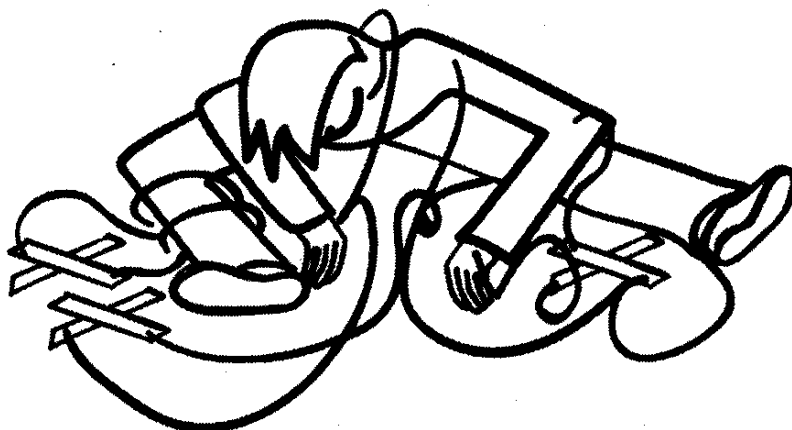
Сказав "нет" давлению сверстников, вы сможете:

- Хорошо относиться к себе, потому что вы сами сделали выбор.
- Заставить других уважать вас за то, что вы личность.
- Сохранить отношения с родителями.
- Сохранить здоровье.
- Оградить себя от несчастья и помочь сделать это другим.



Когда вы поддадитесь давлению сверстников, вы можете:

- Потерять уважение к себе, потому что позволяете другим принимать за себя решения.
- Потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы.
- Испортить отношения с родителями.
- Заболеть, заразиться смертельной болезнью (СПИД) или забеременеть.

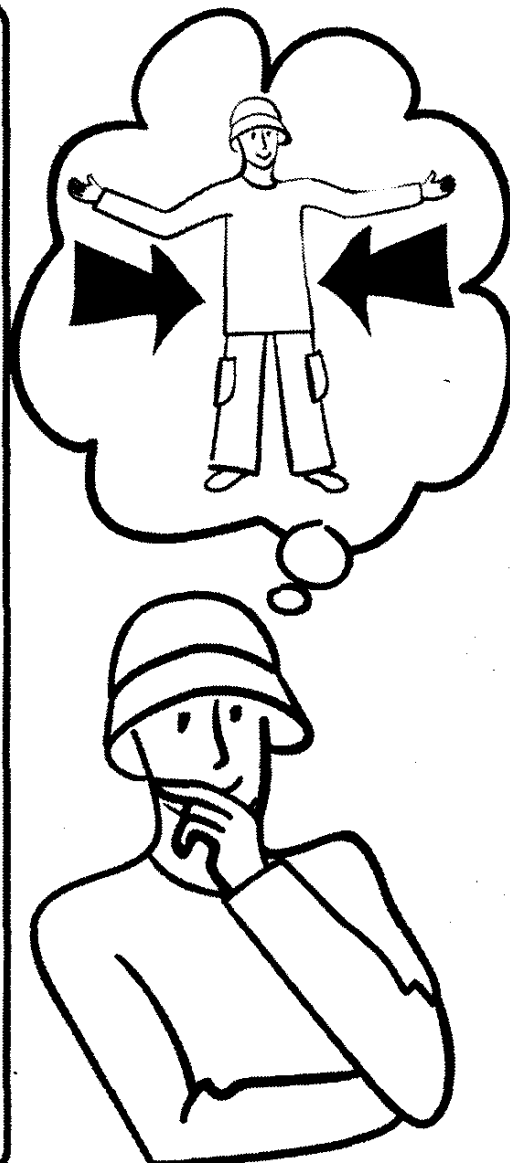


Используйте этот тест,

чтобы проверить, как хорошо вы можете
противостоять давлению сверстников.

Отвечайте на вопросы как можно более откровенно.

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



Если вы ответили "Нет" на какой-нибудь вопрос,
ваша способность противостоять давлению сверстников
может быть преодолена.

Ваша способность противостоять давлению сверстников может быть преодолена.

Некоторые вопросы и ответы

Куда можно
обратиться за
помощью?



Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- проверенные **друзья**;
- **родители** - попробуйте поговорить с ними. Они тоже были подростками. Спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда был и молоды;
- **учителя**.

Буду ли я
так же
популярен если
скажу "нет"?



Это зависит от того, как вы оцениваете ситуацию.

Но помните: в жизни популярность не главное. Частые друзья примут вас таким, какой вы есть.

Не бойтесь просить помощи. Это признак силы, а не слабости.

Итак...

Сами принимайте решение

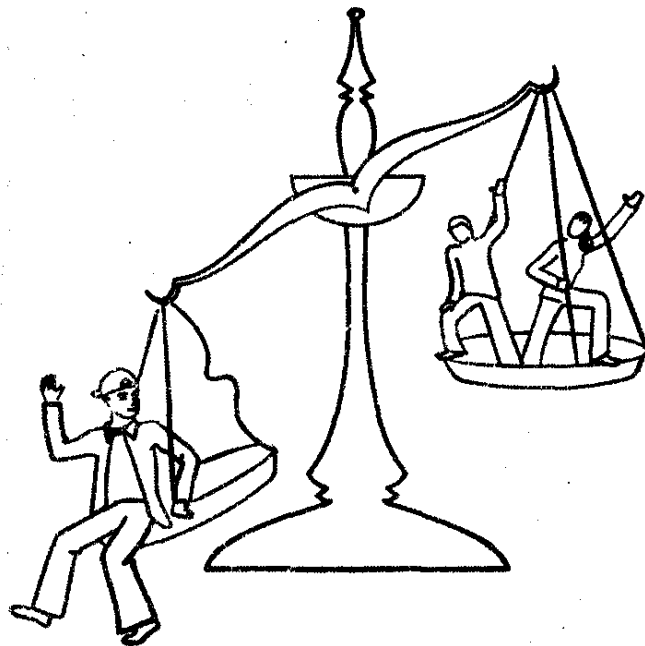
Знайте свои ценности и пользуйтесь ими.

Возьмите время на обдумывание, чтобы принять хорошее решение.

Учтите все последствия.

Умейте противостоять давлению сверстников.

Просите помощи, если нужно.



Не позволяйте сверстникам решать за вас!