

Ты не обязан:



- Менять своё мнение, решения или действия под давлением или угрозой
- Быть безупречным на все 100%
- Следовать за толпой
- Сохранять отношения с людьми, приносящими тебе вред
- Общаться с неприятными тебе людьми
- Мириться с ситуацией, которую ты не принимаешь
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными для тебя
- Делать то, что ты на самом деле не можешь выполнить
- Выполнять неразумные требования других людей
- Нести ответственность за неправильное поведение других

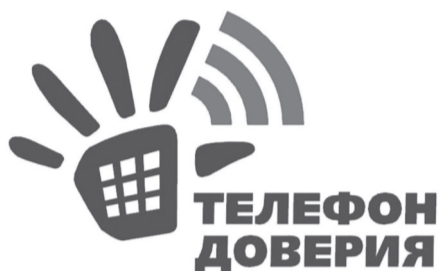
Ты оказался в трудной жизненной ситуации?

Позвони нам:
Республиканский психолого-психотерапевтический центр
расположен по адресу:
Улан-Удэ, ул. Модогоева, 1а

тел.: **(3012) 21-19-86,**

телефон доверия:
668-311
(работает круглосуточно)

Всероссийский телефон доверия
для детей, подростков
и их родителей



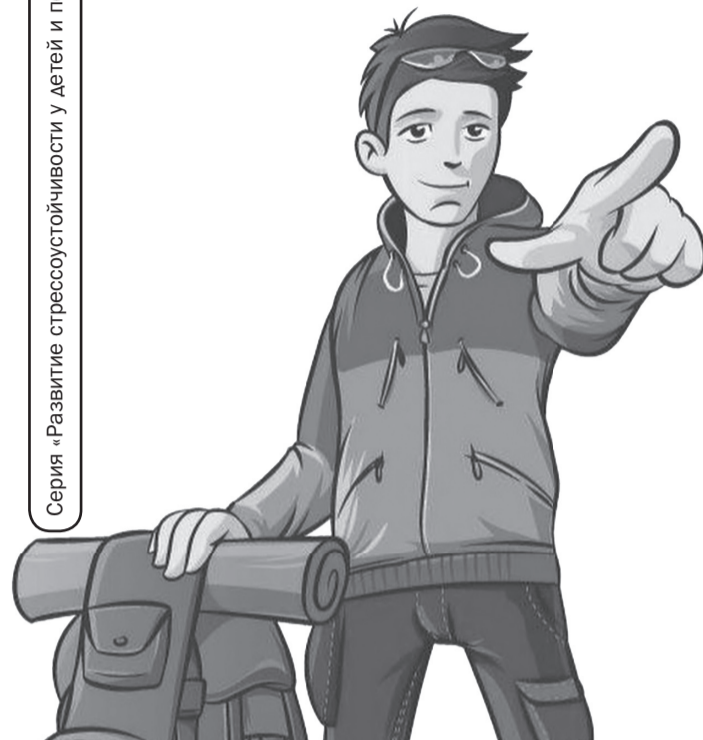
Тел.: **8 800 200 01 22**

Подготовлено и отпечатано в ГБУЗ ЦОиМП РБ им. В.Р. Бояновой
670034, г. Улан-Удэ, ул. Цивилева, 2. Тел. 8 (3012) 440630.
E-mail: rcmp_bur2@mail.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
имени В.Р. БОЯНОВОЙ

Серия «Развитие стрессоустойчивости у детей и подростков»



ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

Всё в твоих руках!

- Люди не всегда должны соответствовать нашим ожиданиям
- Ставь перед собой достижимые цели (пусть это будет одна бодрящая жизненная цель или маленькое – на каждый день)
- Наметь конкретные шаги к достижению цели и выполняй их
- Претворя в жизнь планы, ты можешь усложнять или упрощать свои действия
- Периодически анализируй, какие ошибки ты допустил и как их можно исправить
- Умей отмечать даже самые маленькие свои успехи, умей гордиться собой
- Чтобы быть успешным в жизни, важно хорошо относиться к себе, а значит, не думать ничего, что может тебе навредить



- Избегай отрицательных оценок ситуации, людей, их поступков
- Помни, каждый человек имеет право на своё мнение

Наши рекомендации помогут тебе принять верные решения!

Часто из-за страха или тревоги появляется чувство неуверенности в себе, которое может перерасти в подавленное настроение, неприятные ощущения – винные, серцебиение, потливость, одышку. Стакиваясь с трудностями, не спеши давать им оценку. Первое впечатление часто бывает обманчивым.



Ты взрослеешь и приобретаешь к многогранному, сложному миру «взрослых» отношений, иногда непопулярных, а порой и неприятных. Стать самостоятельным и свободным человеком, найти свой способ общения с миром – твою основную задачу.



Предоставлять людям свободу решать свои собственные проблемы

Протестовать против несправедливого отношения или критики

Просить о помощи и эмоциональной поддержке

Быть самим собой

Иметь свои собственные чувства и взгляды на события, ситуации

Говорить «нет, спасибо», «извините, нет»

На собственное мнение и убеждения

Ты имеешь право:

У каждого человека есть неофициальные личные права, и они отличаются от юридических прав. Некоторые люди не знают о своих личных правах и нарушают их. Чтобы защитить себя, тебе надо знать, что такое личные права. Завладев о своих личных правах, помни: оно есть у каждого. Учись уважать личные права других так же, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

