## Ключевые навыки уверенного и безопасного поведения

**Уверенность в себе**
Умей говорить о своих мыслях, чувствах и потребностях. Твое мнение важно!

**Умение общаться**
Слушай и слышь других. Выражай свои мысли спокойно и уважительно.

**Безопасность**
Знай свои права. Умей говорить «нет». Избегай рискованных ситуаций.

**Здоровые отношения**
Цени себя. Не допускай унижения, давления и насилия. Выбирай тех, кто уважает и поддерживает.

**Управление эмоциями**
Сохраняй спокойствие, даже когда сложно. Эмоции — это нормально, важно уметь ими управлять.

**Планирование будущего**
Ставь цели, развивайся, верь в себя. У тебя всё получится!

*Ты можешь больше, чем думаешь!*

## Ты не один!

В трудной ситуации важно не молчать, а искать поддержку. Рядом есть люди, которые готовы помочь: родители, друзья, учителя, специалисты.

Поддержка делает нас сильнее.

Уважение к себе и другим — основа безопасных отношений.

Умение говорить о своих чувствах помогает решать проблемы.

Каждый может выбрать свой путь и строить жизнь так, как хочет.

*Справимся вместе!*

**НОВОПОКРОВСКИЙ ФИЛИАЛ ГБУ «Центр диагностики и консультирования»**
Краснодарского края

# Справимся вместе:

## навыки уверенного и безопасного поведения



*Уверенность начинается с тебя!*

**НОВОПОКРОВСКИЙ ФИЛИАЛ**
**ГБУ «Центр диагностики и консультирования»**
Краснодарского края

# Как уверенно сказать «НЕТ»?

**Говори спокойно и уверенно**
«Нет, спасибо. Я не хочу».
«Мне это не подходит».

**Используй простые фразы**
«Я сам(а) решаю, что мне делать».
«Мне это неинтересно».
«У меня другие планы».

**Не оправдывайся**
Тебе не нужно объяснять каждому, почему ты отказываешься. Это твоё право.

**Будь вежлив, но твёрд**
Можно быть добрым, но при этом твёрдо отстаивать свои границы.

*Твоё «нет» — это про уважение к себе и своим границам!* ♡

# Если давят сверстники...

**Сохраняй спокойствие**
Не поддавайся на провокации, не спеши с ответом. Сделай паузу, подумай, что ты действительно хочешь.

**Помни: ты не один(а)**
Если тебе некомфортно, можно попросить поддержку у друзей, родителей, учителей.

**Не бойся быть другим(ой)**
У тебя есть право на своё мнение, на свои интересы и выбор.

**Умей уходить**
Если ситуация становится небезопасной — просто уйди. Твоя безопасность важнее чьего-то мнения.

## Куда можно обратиться за помощью?

**Психолог**
в школе или в Центре диагностики и консультирования

**Родители, близкие**
Они всегда рядом и готовы поддержать.

**Доверие**
Телефон доверия **8-800-2000-122**
(круглосуточно, бесплатно, анонимно)

**Учителя, классный руководитель**
Они помогут найти решение и не останутся равнодушными.

# Как сохранить безопасность?

**Знай свой маршрут**
Сообщай близким, куда идёшь и когда планируешь вернуться.

**Держи телефон под рукой**
Он может помочь связаться с родными или вызвать помощь.

**Будь внимателен(льна) к окружению**
Замечай подозрительных людей, ситуации, которые вызывают тревогу.

**Не делись личной информацией**
О своих планах, паролях, адресе и личных данных лучше говорить только проверенным людям.

*Ты можешь больше, чем думаешь!*



*Справимся вместе!* ♡