

*Каждый человек имеет право составить для себя собственное представление о жизни, самостоятельно и осознанно принимать решения, действовать согласно своим убеждениям и принципам, нести ответственность за свой выбор. Это и есть ничем не ограниченная свобода, которой обладает любой человек.*



Центр диагностики города Ростова-на-Дону  
пр. Ленина, 44/2, 245-52-23

## ТЫ ПРИНИМАЕШЬ РЕШЕНИЯ



Экспресс-урок профилактики  
для старшеклассников

## СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР

Как относиться к своей жизни – бережно или бездумно, какой смысл вкладывать в слова «моя жизнь» – свободный выбор каждого человека.

Настоящая жизнь – это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости.

Зрелые люди заботятся о собственной жизни и о благополучии людей, живущих рядом.

Каждый молодой человек часто оказывается перед выбором рискнуть или не рискнуть.

### **В каких ситуациях существует риск?**

- курение
- употребление алкоголя и наркотиков
- ранняя сексуальная жизнь
- занятие экстремальными видами спорта

Выбор, который стоит перед молодыми людьми, может касаться повседневных вопросов, а может глобальных.

Но их роднит одно обстоятельство: выбирая что-то, человек автоматически отказывается от всего остального. Как узнать, что совершённый выбор – правильный, что приобретения больше потерь?

## **ТВОЙ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР – ПУТЬ К СВОБОДНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

**Позиция: «Я выбираю»**



**Принятие последствий  
своих выборов**



**Принятие ответственности  
за свои выборы**



**Личная свобода и ощущение  
эмоционального комфорта**



### **ЧТО МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ТЕБЯ СОВЕРШИТЬ НЕВЕРНЫЙ ВЫБОР:**

**Незнание.** Иногда ты можешь совершать действия, не зная о возможных последствиях. Например. В компании ты согласился попробовать спиртные напитки, а может быть и наркотики, не зная, как на самом деле они действуют на психику и психическое здоровье. Получение достоверной и полной информации поможет тебе обезопасить себя.

**Поиск острых ощущений.** Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком может казаться тебе ужасно скучной. Некоторые пытаются разнообразить её экстремальными видами спорта, хотя, беспорядочное, бесконтрольное увлечение экстримом чревато серьёзными увечьями. Яркие, новые переживания можно получить, занимаясь, например, журналистикой, разнообразными видами творчества, командными видами спорта.

**Протест.** Требования взрослых, ограничивающих твою активность, могут вызвать резкий протест. Но, важно помнить, что действуя «назло», нарушая нормы и правила, ты живешь не своими желаниями, а делаешь вопреки, нередко нанося этим вред себе.

**Любовь и доверие.** Любимому человеку всегда хочется доверять полностью. Но чувство влюблённости может быть обманчивым, и твой парень или девушка не всегда заботятся о твоих интересах. Помни, что решение о начале половой жизни должно быть принято тобой осознанно и основано не только на твоём желании, но и на осмыслении всех возможных последствий (беременность, инфекции и т. п.)

**Давление группы.** Часто хочется быть «своим» среди сверстников, но порой это требует принятия определённых «правил». Например, если в группе курят, употребляют алкоголь и наркотики, то это не оставит тебе никакого выбора. Твои действия будут полностью определяться поведением группы. Но разбираться с последствиями ты вынужден будешь полностью сам.

**«Авось пронесёт».** Речь о ситуации, когда ты знаешь об опасности, но всё равно идёшь на неоправданный риск. Очень часто люди, которые потеряли здоровье, благополучие, стали зависимы или попали в ситуацию насилия, действовали по принципу «авось пронесёт». Помни, каждое решение имеет свои последствия. Пусть твои решения будут ответственными.



### КАК РАСПОЗНАТЬ ПРАВИЛЬНО ЛИ Я СДЕЛАЛ ВЫБОР:

1. Ощущение удовлетворённости и уверенности.
2. Ты знаешь, что твой выбор послужит тебе в будущем, поэтому он повернул твою линию жизни в нужную сторону.
3. Даже если потрачено много усилий, силы со временем возвращаются, а ты испытываешь спокойствие и живёшь с «чувством выполненного долга»

### КАК РАСПОЗНАТЬ НЕВЕРНЫЙ ВЫБОР:

1. Чувство, как будто хочется обернуться назад, вернуться, что-то изменить.
2. Чувство тревоги, неудовлетворённости.

## КАК ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ?

### ШАГИ

### ВОПРОСЫ, ДЕЙСТВИЯ

1. Остановись и подумай. Определении основной цели.	1. Чего я хочу?
2. Рассмотрю различные варианты.	2. Поиск всех желаемых и возможных решений.
3. Подумаю о последствиях.	3. Что может произойти?
4. Определи доводы «за» и «против».	4. Рассмотрю обе стороны последствий – позитивную и негативную.
5. Решай, что делать. Принятие решения	5. Каково моё решение? Взвесь все последствия, сделай свой наилучший выбор.
6. Оцени результат.	6. Проанализирую последствия принятого решения, сделай выводы.