



(советы девочке-подростку)



1. Уходя из дома...

- обязательно скажи родным, куда идешь и когда вернешься;
- извести их, если твои планы изменились;
- всегда бери с собой немного денег «на крайний случай», например, на такси;
- постарайся не возвращаться домой пешком в одиночку с наступлением темноты;
- никогда не «лови» наугад попутные машины и не соглашайся на предложения «подвезти»;
- обходи стороной автомобили, стоящие неподвижно с включенными двигателями, если внутри сидят мужчины – один или несколько.

2. Что нужно помнить об алкоголе

- самое разумное для девушки решение – полный отказ от алкоголя.

3. О любви и сексе

Тебе надо уяснить, что слова: «Я тебя люблю» не всегда означают истинную любовь. Глубокие и серьезные чувства проверяются временем.

Не спеши необдуманно вступать в интимные отношения. В любом случае подходи к этому с осмотрительностью. Твое тело – это твое тело. Ни один человек, кем бы он ни был, не имеет права прикасаться к тебе там и тогда, когда ты того не желаешь. Учись постоять за себя и отстаивать свои права.

4. Не позволяй парню давить на тебя и не соглашайся на секс «под нажимом».

Классические слова с его стороны могут быть такими:

- *«Как? В твои годы ты еще девочка?»
- *«Все девушки это делают»
- *«Ты что – фригидная, что ли?»
- *«Я покончу с собой, если ты меня отвергнешь»
- *«Ты бы согласилась, если бы действительно меня любила».

Если парень говорит что-нибудь в этом роде, посмотри на него другими глазами. Этот человек не любит тебя, не уважает и в глубине души не особо о тебе заботится!

Ты имеешь право:

- на то, чтобы быть собой;
- на дружеское расположение;
- на любовь;
- на поддержку;
- на то, чтобы попросить помощи;
- на то, чтобы иногда быть не в настроении;
- на то, чтобы допускать ошибки;
- на то, чтобы тебя выслушали;
- на то, чтобы сказать «нет»;
- на то, чтобы высказать, что ты чувствуешь, чего хочешь, в чем нуждаешься;
- на личное время;
- на время для своей семьи, друзей;
- на собственное мнение и собственное представление о ценностях;
- на то, чтобы задавать вопросы.

Ты, конечно, можешь пополнить этот список теми правилами, которые подходят именно для тебя!



Полезные телефоны:

- ГУ РМЭ «Республиканский центр социально-психологической помощи населению» тел: (8362) 64-18-96;

- Экстренная психологическая служба «Телефон Доверия» (8362) 42-13-13.

**Если тебе грустно, не замыкайся в себе,
позвони нам.**

Адрес ГУ РМЭ РЦСППН:
424006 г. Йошкар-Ола, пр. Гагарина, 17.
Тел: (8362)64-18-96

Составитель и компьютерный дизайн:
психолог РЦСППН М.А. Мочалова