

Вот вы и стали подростком!

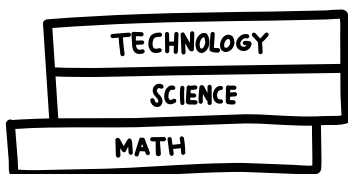
Поддержка в принятии решений для подростков

Быть подростком – очень здорово! Это значит, что вы получаете больше свободы и возможность открыть для себя, кто вы есть на самом деле. Вы можете принимать больше решений и преодолевать новые трудности, которые помогут вам повзрослеть.



Вы получаете возможность делать

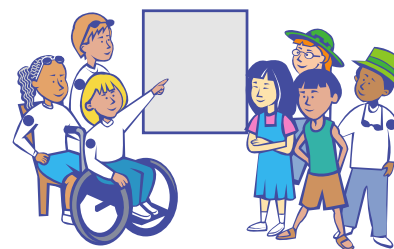
друзей, занятий, которые вы посещаете, занятий, которыми вы увлекаетесь, и даже рассмотреть возможность оплачиваемой работы или работы на добровольных началах.



Вы также можете решать...

- как тратить и экономить деньги;
- какую одежду носить
- когда вам нужна помощь и от кого
- какие ставить личные цели
- какие получать медицинские и

психиатрические услуги какое лечение проходить.



Мы все обращаемся за помощью.

Когда вы становитесь подростком, у вас появляются дополнительные обязанности и свобода, и они могут оказаться непростыми. Нам всем нужна помощь при принятии важных решений. Помните, что вы можете учиться на ошибках и развиваться.



Существует множество способов



Обращение за помощью – признак силы и может привести к более осознанному выбору.

- Найдите ресурсы в книгах или в Интернете.
- Посмотрите видео, чтобы получить информацию.
- Поговорите со взрослыми, которым вы доверяете, например, с членами семьи, учителями, наставниками и тренерами, которые могут дать вам рекомендации и оказать поддержку.



Это называется поддержкой в принятии

Поддержка в принятии решений поможет вам продолжить путь к независимости во взрослой жизни.

Решение остается за вами!

- Кого вы хотите видеть в качестве помощника?
- В чем вы хотите получить помощь?
- Когда вы хотите получить помощь?

