

## Можно и нельзя. Правило светофора



Ты вступил в период взросления, когда хочется самому принимать решения, пробовать что-то из разряда «запретного», но, не имея жизненного опыта, можно совершить ошибки, которые стоят слишком дорого.

«Запретный плод сладок» — недозволенное очень желанно, оно привлекает внимание, вызывает любопытство, даёт благодатную почву для фантазий.



Зная об этом, можно сделать следующий шаг — проанализировать «плод»: может быть, он не так уж и сладок? На время забудь о его недозволенности и ответь себе на вопрос: «Реально хочется попробовать?», «Что это даст?», «Зачем мне это?».

Чаще всего отсутствие запрета снижает привлекательность того или иного поступка, или желания, что и становится понятно в результате критической оценки.

Если ты решил попробовать «запретный плод», то предлагаем познакомиться с **правилом светофора**. Используй его, чтобы понять, что из запретного можно пробовать, а что — нет.

### ПРАВИЛО СВЕТОФОРА

Подумай, какой цвет светофора больше всего соответствует ситуации.



**Зелёный свет** даёшь тому, что объективно не опасно: сюда можно отнести ситуации, которые подарят тебе возможности или положительные эмоции без какого-либо риска.

Это — карт-бланш для самостоятельных действий. Например, ты можешь приготовить необычный завтрак, поискать подработку на каникулах, составить список приглашённых на день рождения, потратить заработанные деньги по своему усмотрению.



**Жёлтая зона** чуточку опаснее, в ней есть место риску и экспериментам.

В этом блоке обозначь для себя желания, исполнение которых возможно при определённых условиях. Например, можно искупаться в реке, если знаешь место и пойдёшь в воду не один. Можешь выпить бутылку колы — это вредно, и живот может заболеть, но не смертельно.



**Красная зона.** Сюда следует отнести всё, что угрожает твоим жизни и здоровью, а также безопасности других людей. Ты точно не будешь это пробовать.

Здесь то, что и сам ты готов себе запретить: «дегустировать» наркотики, садиться в машину к незнакомому человеку, кататься на крыше электрички, брать деньги из семейной «заначки». Важно помнить, что все попавшие сюда ситуации не могут внезапно переключиться в жёлтую или, тем более, «зелёную группу». Если нельзя – значит, нельзя.

Например, если друзья предложат тебе попробовать «волшебную» таблетку, смело отвечай «нет», так как это угрожает твоему здоровью, а, возможно, и жизни.

Всегда помни, что многие вещи запрещены по объективной причине — они опасны, и если глоток энергетика не принесёт тебе существенного вреда, то лазание по крышам небоскрёбов — даже чуть-чуть — очень рискованная затея.



Никогда не спеши принимать важные решения, даже если тебя торопят. Дай себе время обдумать ситуацию, посмотреть на нее «со всех сторон». Используй правило светофора как инструмент для более осознанного и ответственного принятия решений. Это может помочь тебе избежать серьезных промахов!

*Если нужен совет — звони и тебе обязательно помогут!*



Государственное казенное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» (ГКУ «ЦПРК»)



664013, г. Иркутск,  
ул. П.Красильникова, 54А

тел. (3952) 47-83-54; 47-82-74

e-mail: [cpnn@bk.ru](mailto:cpnn@bk.ru)  
сайт: [cprk.obrazovanie38.pf](http://www.cprk.obrazovanie38.pf)

<http://vk.com/public77316748>