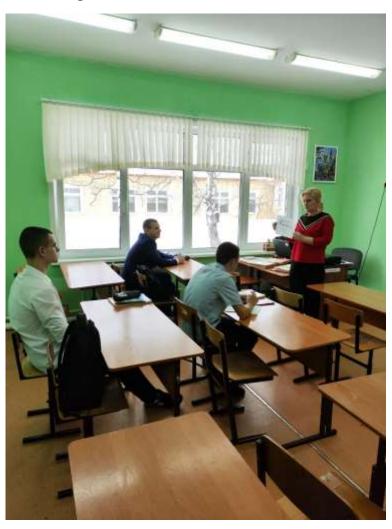
Единый день профилактики суицидального поведения

Сегодня в Усть-Кемской школе прошёл единый день профилактики суицидального поведения. С учащимися 5-11 классов, проводились мини-тренинги: - учимся снимать усталость; - как преодолевать тревогу. Ученики 1-4 классов рисовали рисунки на тему «я счастлив, когда...». На школьном объединении классных руководителей была рассмотрена тема «признаки депрессии у подростков. Факторы суицидального риска»







Можно позвонить

Если:

- √Трудно общаться со сверстниками;
- √Поссорился с родителями, друзьями, учителями;
- √Не знаешь как избавиться от стыда, страха;
- **Чувствуешь** себя одиноко;
- •Хочешь рассказать о своих тревогах и переживаниях;
- √Трудно, не с кем об этом поговорить;
- √Переживаешь по поводу зависимости;
- Нужен совет или информация.



Вы сможете поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями;
 - о дружбе и первой любви;
 - о своей жизни и проблемах;
 - о жестоком обращении.

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ





Советы психолога для повышения самооценки.

- Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.
- Перестаньте ругать и порицать себя.
- Принимайте все комплименты и поздравления ответным "спасибо".
- Используйте утверждения для того, чтобы повысить самооценку «У меня все получится! «Я смогу» и т.д.
- Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.
- Сделайте список ваших достижений.
- Сформируйте список ваших положительных качеств.
- Начните больше отдавать другим.
- Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.
- Будьте верны себе.
- Действуйте!

Рекомендации

«Что делать если тебе стало одиноко?!»

- Изучай самого себя. Ищи причины сво-его одиночества.
- 2. Найди информацию по данной теме, изучи свое одиночество.
- Ищи человека, который сможет тебя понять, и с которым ты будешь откровенен.
- 4. Найди какое-нибудь увлечение.
- Познакомься с новыми людьми.
- Необязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного - двух.
- 7. Чтобы на тебя обратили винмание, стань интересным человеком.
- Необходимо помнить, что одиночество не всегда вредно; оно нужно для творчества, для общения с самим собой, для размышлений.
- Если ты чувствуень, что одинок, най-ди в этом плюсы и используй их с макси-мальной пользой для себя.
- Стань дружелюбным, нскренним, без фальши, таким, с каким хотелось бы общаться тебе самому.