

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.



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО

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 подросткам

Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверью



elenaaranko.ucoz.ru

научиться быть
КАК
счастливым?

Что на самом деле мешает нам быть счастливыми? Откуда берутся счастливые люди и как стать таким человеком? Мы постоянно ищем ответы на эти вопросы, и ставим себе условия, чтобы не встретиться с ним.

Мы не думаем о том, что у нас есть. Зачем об этом думать, если есть то, чего у нас нет и что так желанно. Только такие мысли формируют несчастных людей, способных жить в стоящем времени и довольствоваться тем, что у них есть.

Только сложные ситуации и настоящая боль, потери и разлука становятся настоящим провидцем счастья. Только так мы понимаем, что оно из себя представляет. Благодаря подобным событиям мы становимся по-настоящему счастливыми.

Для внутреннего состояния человека характерно ощущение счастья. Оно подпитывается самыми обычными впечатлениями. Они могут быть незначительными и очень мелкими событиями.

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?!»

1. Изучай самого себя. Ищи причины своего одиночества.
2. Найди информацию по данной теме, изучи свое одиночество.
3. Ищи человека, который сможет тебя понять, и с которым ты будешь откровенен.
4. Найди какое-нибудь увлечение.
5. Познакомься с новыми людьми.
6. Не обязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного -двух.
7. Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.
8. Необходимо помнить, что одиночество не всегда вредно; оно нужно для творчества, для общения с самим собой, для размышлений.
9. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.
10. Стань дружелюбным, искренним, без фальши, таким, с каким хотелось бы общаться тебе самому.