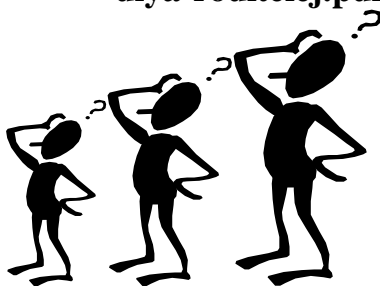


<https://sosh1mog.by/wp-content/uploads/2023/10/Kak-pomoch-rebenku-perezhit-stress-rekomendatsii-dlya-roditelej.pdf>



<https://sosh1mog.by/wp-content/uploads/2023/10/Kak-pomoch-rebenku-perezhit-stress-rekomendatsii-dlya-roditelej.pdf>



РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

На самом деле проблемы создаем мы сами своим отношением к жизни и не представляем, что, перестроив свою реакцию на травмирующие ситуации, можно жить иначе.

1. Каждый день вечером (перед сном) вспомните – что самого заметного и хорошего произошло с Вами за день.
2. Делитесь своими успехами и достижениями с другими людьми.
3. Заряжайте себя и окружающих хорошим настроением.
4. В ситуациях, когда Вам трудно и нет настроения, вспоминайте веселые истории и анекдоты, и рассказывайте их другим людям.
5. Не бойтесь смеяться над собой, над тем, что смешно.
6. Чаще улыбайтесь.
7. Оценивайте любую ситуацию с позиции потенциальной возможности, задавая себе вопросы: «Как я могу это использовать?», «Что еще я могу сделать в этой ситуации?». Извлекайте из этого уроки и полезный опыт.

ЖИЗНЬ - ВОЗМОЖНОСТЬ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ.

ЖИЗНЬ - ИГРА. СЫГРАЙТЕ.

ЖИЗНЬ - ЛЮБОВЬ. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ.

ЖИЗНЬ - ВЫЗОВ. ПРИМИТЕ.

ЖИЗНЬ - КРАСОТА. ВОСХИЩАЙТЕСЬ.

ЖИЗНЬ - ДОЛГ. ИСПОЛНИТЕ.

ЖИЗНЬ - ТРАГЕДИЯ. ПРЕОДОЛЕЙТЕ.

ЖИЗНЬ - ТАЙНА. ПОЗНАЙТЕ.

ЖИЗНЬ - МЕЧТА. ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ.

ЖИЗНЬ - ЗДОРОВЬЕ. БЕРЕГИТЕ.

ЖИЗНЬ - БЛАЖЕНСТВО. ВКУСИТЕ.

ЖИЗНЬ - СЧАСТЬЕ. СОТВОРИТЕ.

ЖИЗНЬ - БОРЬБА. ВЫДЕРЖИТЕ.

**Жизнь слишком
прекрасна -
не губите ее!**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!

Специалисты учреждения образования могут оказать вам и вашим детям квалифицированную помощь в решении многих жизненных трудностей.

ПСИХОЛОГ: к нему обращаются люди, у кого на душе тяжело, их мучает тревога, отсутствие цели и смысла жизни, душевная боль и тоска.

Психолог не может изменить душу человека, но может помочь пробуждению живительных духовных сил, скрытых в глубине души...

ПЕДАГОГ СОЦИАЛЬНЫЙ – это защита ваших прав, интересов. Это умение общаться друг с другом. Это разрешение конфликтных ситуаций и умение жить в мире и согласии с собой и окружающим миром.

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.

Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии близких людей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии и значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Примите суицидента как личность.

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей - всех возрастов, рас и социальных групп - совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему,

какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

4. Будьте внимательным слушателем.

Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами,

сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека.

5. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы.

Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, нахо-

дит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

7. Предложите конструктивные подходы.

Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не воз-

никло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми.

8. Оцените степень риска самоубийства.

Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

9. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

10. Обратитесь за помощью к специалистам.

Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы.

Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Близкие люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье.