**ПАМЯТКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Памятка для школьников "Дорожи своей жизнью!"**

* Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас.
* **Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите!**
* Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни.
* Измени свое отношение к любой проблеме**. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям, психологу.**
* Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее. Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя.
* **Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься.** Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь.
* **Постарайся проводить больше времени с близкими людьми**. Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.
* **Научись сполна наслаждаться минутами жизни**. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
* **Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны**. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
* **Не надо вспоминать прошлое.** Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
* **В самые трудные минуты нужно держать себя в руках**. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.
* **Мы не имеем права уходить из жизни сами.**Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

**ПОМНИ, ЧТО РЯДОМ ЕСТЬ ВСЕГДА ЛЮДИ, ГОТОВЫЕ ТЕБЕ ПОМОЧЬ!**

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?**

**Постарайтесь принять свои чувства.** Скажите себе, что те эмоции и чувства, которые сегодня возникают у вас, это нормально. Сейчас многие люди переживают схожие эмоции.

**Соблюдайте режим дня.** Наладьте чёткий режим работы и отдыха, не перегружайте себя. Питайтесь сбалансированно и по расписанию, даже если нет аппетита. Выполнение простых действий укрепит организм как физически, так и ментально.

**Организуйте повседневные занятия.**Составьте расписание на день, структурируйте своё время. Займитесь уборкой, готовкой или стиркой, если у вас есть любимое занятие – хобби, посвятите время ему. Если ваша работа для вас ресурс — воспользуйтесь им. Но главное — не переходите черту и не перерабатывайте.

**Контролируйте чёткое выполнение поставленных задач.** Ежедневно ставьте перед собой посильные задачи и принимайте решения, которые помогут вам почувствовать контроль над своей жизнью. Например, определите, что сегодня вы будете кушать, в чём пойдёте на работу или прогулку, куда именно пойдете. Все задачи, которые вы перед собой ставите, необходимо чётко выполнять.

**Реализуйте возможность свободы от информации.** Устройте себе разгрузочные часы или день. Не просматривайте информацию о событиях, которые могут вызывать у вас тревогу или расстроить вас. Если ваша работа напрямую связана с информацией, то научитесь чётко разделять личные и рабочие моменты. Будьте профессионалом своего дела, но не включайтесь эмоционально.

**Заведите личный дневник.** Ведите в нём ежедневные записи, в которых будете отражать свои переживания и разрешать своим чувствам быть независимо от того, какие они — положительные или отрицательные. Это позволит постепенно снизить их эмоциональную интенсивность.

**Обозначьте время для тревоги.** Ещё один способ восстановить контроль над собственной жизнью – отвести для тревоги отдельное время: один или два раза в день – «время тревоги». Например, каждый день, обязательно в фиксированное время с 19.00 до 19.30, вы будете думать о том, что вас тревожит. В течение дня отмечайте эти мысли, записывайте их и откладывайте до специально отведённого времени, чтобы обдумать. В назначенный час не препятствуйте этим мыслям, сосредоточьтесь на них. Так же хорошо, если вы будете вести список решений тех проблем, которые вас беспокоят. Как только время закончится — остановитесь. Если не успели, а время закончилось – не переживайте. Отложите оставшееся до следующего дня. Если получается неидеально, и тревога продолжает возникать – не расстраивайтесь. Результат появится, но не сразу.  Ежедневные практики будут улучшать ваше самочувствие, и постепенно вы научитесь управлять своим состоянием.

**Не пытайтесь заглушить ваши чувства такими средствами как алкоголь или психоактивные вещества.** Эмоции и переживания никуда не денутся, вы только отсрочите реакцию. Произойдет эффект накопления, после чего чувства рано или поздно вырвутся наружу. Помните, что злоупотребление алкоголем губит ваше тело и психику.

**Общайтесь.**Присутствие в жизни человека, который может выслушать и поддержать, очень важно. Здесь нужно попросить до начала разговора, чтобы вас не перебивали и просто слушали, не давали советов и не обесценивали ваши переживания. Объясните, что, если вам понадобится совет или помощь в поиске решения, вы сами об этом попросите.

**Наполните свою жизнь эмоциями и действиями.**Позаботьтесь не только о своей душе, но и о теле. Введите ежедневные физические нагрузки. Если рядом кому-то необходима поддержка, и вы способны её оказать, не стесняйтесь предложить помощь. Найдите время для семьи, поиграйте с детьми, устройте семейный ужин или общий просмотр фильма.

**Научитесь** **разделять, где «своё», а где «чужое».** Важно различать, что в произошедшем или происходящем относится конкретно к самим событиям, а что относиться лично к вам. Если вы слишком глубоко погрузитесь в информацию, которая касается ситуации, то вы рискуете надолго потерять связь с реальностью. Научитесь чётко разделять: есть люди и семьи, за которые вы сейчас переживаете и за которых вам больно, а есть ваша семья, где всё в порядке, все живы и здоровы.

**Переключитесь на позитивные мысли и воспоминания.** Вспомните момент из вашей жизни, который подарил вам положительные эмоции, возможно, это какая-то история, которая вас в своё время повеселила. Вспомните ситуации, которые вызовут у вас улыбку и помогут на время переключиться. Если физически вы ощущаете себя тяжело – не ждите, что всё пройдёт само. Ваша психика и организм бьют тревогу и просят о помощи.

**Будьте внимательны при принятии решений.**В состоянии стресса не принимайте необдуманных решений, о которых потом можете пожалеть. Если назревает решение — дайте себе время всё хорошо обдумать и взвесить, а только потом действуйте.

**Обратитесь за помощью.**Если вы понимаете, что уже не способны справляться со своими повседневными обязанностями дома, на работе, у вас плохой аппетит или плохой сон, вам стоит обратиться к специалисту в психологическую службу. Сегодня есть психологи, которые оказывают помощь на безвозмездной основе. Помимо специалистов очень важна помощь и поддержка в вашем окружении.

**Ребёнок в кризисном состоянии. Как вести себя учителю?**

Современный мир непостоянен и полон внезапных происшествий. Чаще всего родители стараются оградить детей от информации о событиях, которые им самим кажутся травмирующими или опасными (например, развод, смерть или тяжелая болезнь близкого человека, социальные потрясения). Но на самом деле ребёнок всегда считывает состояние взрослых и видит, что происходит что-то плохое, о чём ему не говорят, а неизвестность и непонимание, пугают ещё больше. Кроме того, ребёнок и сам может сталкиваться с негативными событиями – конфликтами и ссорами, разрывом отношений и насилием. Безусловно, такие события оказывают своё влияние на ребёнка, его состояние и поведение, в том числе и в школе.

Школа — это место, где ребенок проводит большую часть своего времени. Учитель, обращая внимание на внезапные изменения в поведении школьника и события, которые могли на него повлиять, может вовремя определить, что ребёнок находится в кризисном состоянии. Заинтересованность учителя и готовность поддержать могут стать опорой для ученика в трудной жизненной ситуации.

Высокий уровень тревожности и эмоциональное напряжение, вызванные негативными событиями, могут проявляться совершенно по-разному: в форме апатии и депрессии, замкнутости и отстранённости, отрицания и нежелания верить в случившееся. Нарушение внутреннего равновесия может стать причиной агрессивного поведения подростка. Вызывающее поведение, злость, нежелание следовать правилам – могут быть следствием переживания трудной жизненной ситуации. Сталкиваясь с агрессией ученика, учителю важно помнить, что такое поведение может носить защитный характер и не иметь к личности учителя никакого отношения. Таким образом ребёнок стремится снизить уровень напряжения, справиться с высоким уровнем тревоги.

Свой отпечаток на поведение подростков в кризисном состоянии накладывают и особенности возраста. Сложное психоэмоциональное состояние может обострить и без того ярко выраженные черты этого возраста: негативизм, противоречивость, противопоставление себя взрослым, бунтарство и эмоциональную нестабильность.

Безусловно, учителю может быть сложно оставаться спокойным даже тогда, когда он понимает истинные причины негативного поведения. В такой ситуации учителю необходимо оставаться профессионалом: не соскальзывать в ответную агрессию и не вступать в конфронтацию, а дать школьнику возможность «выплеснуть» свои эмоции, высказать недовольство и тем самым снизить уровень напряжения. Ребёнок, находящийся в кризисном состоянии, вовсе не хочет обидеть или разозлить учителя, своим поведением он пытается справиться с психологическими трудностями.

**Как говорить с учеником в кризисном состоянии?**

**Начиная разговор с учеником, учителю важно отследить своё эмоциональное состояние: необходимы спокойствие и готовность столкнуться с бурной эмоциональной реакцией.** Прежде всего, необходимо убедиться в том, что ребёнок не один, рядом с ним есть близкие, готовые при необходимости прийти на помощь. Рассказывая о своих проблемах, подростки часто произносят весьма категоричные, вызывающие, а порой даже пугающие фразы. Учитель должен сохранить самообладание и отреагировать так, чтобы побудить ученика к дальнейшему обсуждению.

**Беседа с ребенком должна строиться на основе следующих рекомендаций:**

* **Организуйте пространство для разговора.** Найдите возможность и место для того, чтобы пообщаться с ребёнком один на один так, чтобы вас никто не слышал, не отвлекал и не прерывал. Будет лучше, если во время разговора между вами не будет стола. Постарайтесь, чтобы атмосфера располагала к общению и не напоминала урок.

*Ребёнок: — Я сделал что-то ужасное! Меня не простят.*

*Учитель: — ~~А о чём ты думал, когда делал? Вот результат~~.*

*Учитель: — ~~-Конечно, я бы тоже такое не простил (простила)~~.*

***Учитель: — Давай попробуем обсудить то, что произошло и вместе подумать, что можно сейчас сделать.***

* **Наладьте контакт.** Выберите подходящее время для того, чтобы предложить ребёнку поговорить. Приглашать ребёнка надо лично, в тот момент, когда рядом нет других учеников или учителей. Дайте ученику понять, что вы не собираетесь его ругать, а этот разговор нужен не для того, чтобы его наказать, и при желании он может отказаться.

*Ребёнок: — Меня никто не понимает! И вы не поймёте!*

*Учитель: ~~-Ещё как понимаю, возможно, лучше, чем ты сам себя понимаешь.~~*

*Учитель: ~~А кто вас, современных детей, вообще понимает?~~*

***Учитель: — Расскажи мне о том, что я сейчас должен (должна) понять. Я действительно хочу разобраться.***

* **Подготовьтесь к беседе.**Позаботьтесь о том, чтобы у вас было достаточно времени для разговора, а в процессе вас не отвлекали и не занимали другие дела. Ребёнок должен чувствовать, что вы заинтересованы в том, что с ним происходит, и готовы уделить ему всё своё внимание.
* **Слушайте.** Сосредоточьтесь на том, что рассказывает ученик, дайте ему возможность выговориться, не перебивайте. Внимательно следите за рассказом ребёнка, не нужно параллельно вести какие-либо записи. Иногда ребёнку достаточно только того, что вы обратили на его проблему внимание и побыли рядом.

*Ребёнок: — Мне очень плохо, думаю, я ни на что не способен!*

*Учитель: — ~~Тебе нельзя так говорить. У тебя есть семья, дом, еда, подумай о тех, кому сейчас ещё хуже.~~*

*Учитель: — ~~Перестань уже хныкать и займись делом. Будешь так сидеть, точно ничего не получится.~~*

***Учитель: — Иногда каждый человек чувствует себя подавленным и опустошенным, кажется, что это никогда не закончится. Давай поговорим о том, что сейчас тебя волнует, и с чем нужно разобраться прежде всего.***

* **Откажитесь от советов.** Сейчас ваша задача – дать возможность ребёнку открыться и выговориться, поделиться своими трудностями. Для этого избегайте критики, нравоучений и нотаций, не повышайте голос и не ругайте ребёнка за его поступки. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с его стороны, а не с позиции общепринятых норм и правил.

*Ребёнок: — Ненавижу учёбу! Как же мне надоели эти учителя и родители!*

*Учитель: — ~~Как ты можешь такое говорить? Твои учителя и родители хотят только лучшего для тебя.~~*

*Учитель: — ~~Ты должен радоваться, что у тебя есть возможность учиться.~~*

***Учитель: — Что ты обычно делаешь, когда это чувствуешь? Есть ли у тебя близкий человек, с которым ты можешь это обсудить? Что сейчас с тобой происходит?***

* **Покажите, что вы знаете о проблеме.** Далеко не всегда ребёнок будет готов рассказать о своих проблемах. Дайте ему понять, что вы видите, что он переживает какие-то трудности, и готовы прийти на помощь. Предложите поделиться своими проблемами с другими взрослыми, при необходимости мотивируйте на обращение к школьному психологу.

*Ребёнок: — Без меня всем было бы только лучше!*

*Учитель: — ~~Так нельзя говорить. Подумай, что бы почувствовали твои родители.~~*

*Учитель: — ~~Не говори ерунды.~~*

***Учитель: — Кому именно от этого станет лучше? Ты очень дорог мне, я переживаю, расскажи, что происходит в твоей жизни.***

Важно понимать, что одного разговора недостаточно для того, чтобы помочь ребёнку в кризисной ситуации. После беседы учитель должен проследить за тем, чтобы ученик не остался один на один со своей проблемой. Восстановление после кризиса – это долгий и сложный процесс, задача окружающих взрослых оставаться чуткими и сопровождать этот процесс.

***\* В тексте зачёркнуты варианты ответов, которые НЕ рекомендуется использовать в разговоре с ребёнком, который находится в кризисном состоянии.***

**Как помочь близкому человеку пережить стресс?**

**Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает как реакция на любые события (положительные или негативные), с которыми человеку трудно или невозможно справиться**. В представлении многих стресс – это враг, от которого желательно избавиться навсегда. Рассматривать стресс только в негативном ключе неправильно, ведь кратковременные стрессовые ситуации помогают человеку активировать свои силы, укрепить нервную систему, найти новые способы решения трудностей. Но следует понимать, что при наличии постоянной тревоги организм человека тратит слишком много ресурсов и быстро истощается. Хронические и острые стрессовые ситуации негативно влияют не только на психологические механизмы, но и на весь организм в целом, приводя к ряду проблем.

Причины стресса многообразны и индивидуальны, ведь каждый человек по-своему реагирует на одни и те же события. **Вызвать стрессовое состояние может утрата близких людей (смерть, развод), потеря работы, катастрофа, резкие социальные, политические или экономические изменения, тяжелая болезнь, насилие – любое событие, к которому человек не был готов и которое подрывает основы его привычной жизни.**

Иногда человек и сам не понимает, что с ним происходит, не может адекватно оценить своё состояние. И тогда на помощь к нему должны прийти близкие. **Прежде всего, стоит обратить внимание на любые резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии человека: подавленность, вялость, быстрая утомляемость, нежелание общаться и заниматься привычными делами или наоборот чрезмерная агрессивность, раздражительность и недовольство тем, что происходит.**Выдать стрессовое состояние могут жалобы на нарушения сна и аппетита, головные боли, тремор, повышенную потливость, проблемы с памятью и концентрацией внимания, снижение продуктивности. Человека, пережившего травмирующее событие, могут преследовать повторяющиеся нежелательные воспоминания и сны о нём, страх повторения ситуации. Признаками стрессового состояния могут быть также приступы страха и паники, невозможность расслабиться или отвлечься, постоянное напряжение, частое желание плакать, недоверие к себе и окружающим людям.

Часто помочь человеку пережить стресс, может даже непрофессионал. **Что могут сделать близкие?**

**Первая задача – просто быть рядом.**Не нужно навязчиво предлагать свою помощь или советовать выговориться. Важно дать понять, что человек не один, и рядом с ним всегда будут близкие, готовые выслушать и поддержать. Необходимо поощрять выражение чувств и эмоций, избегать банальностей и показать, что любые переживания и реакции человека на стресс нормальны. В некоторых случаях родственники могут помочь снизить уровень воздействия стресса (например, ограничив количество информации о травмирующем событии). При необходимости близкие люди могут ненадолго снять часть нагрузки с человека (например, помочь с бытовыми обязанности), чтобы освободить время для расслабления, анализа ситуации и восстановления. Иногда полезно поделиться собственными мыслями и переживаниями о происходящем, но не стоит перетягивать одеяло на себя, уменьшать значимость проблемы или пытаться научить, как правильно себя вести. **Главные союзники в помощи – это близость, открытость и поддержка. Ну и конечно не стоит забывать о том, что прежде чем помогать другим, важно оценить своё собственное состояние, убедиться, что для этого достаточно ресурсов и сил.**

Нужно понимать, что, если человек после стресса долго не может справиться с происходящим или остро переживает случившееся, необходимо предоставить ему помощь профессионала. Ни в коем случае нельзя его заставлять, нужно открыто поговорить об этом и мотивировать на обращение к психологу. Обратиться к психологу могут и сами близкие для того, чтобы оценить степень опасности стрессового состояния, выбрать правильную стратегию поведения.