

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «САМОУБИЙСТВО? НИКОГДА!»

1. Если Ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй её изменить. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!
2. Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-нибудь хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
3. Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, - но ты об этом не знаешь!»
4. Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай – ведь это может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
5. Если тебе грустно, ты чувствуешь безысходность и одиночество, поговори со взрослым, которому доверяешь. Опыт и рассудительность взрослого помогут найти пути решения твоей проблемы.
6. Постарайся отбросить предубеждение. Обратись к специалисту (психологу, психотерапевту). Без осуждения и морализации они помогут разобраться в твоих мыслях и чувствах.
7. Постарайся не поддаваться сиюминутным эмоциональным состояниям. Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
8. Если твой друг думает сделать это – сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
9. Если это всё-таки произошло с твоим другом – звони 103!

Педагог - психолог