

ПАМЯТКА для подростка «Жизнь прекрасна...»

Если у тебя здоровая самооценка, ты легко признаешь свои недостатки, воспринимаешь себя как уникальную личность, которая умеет любить, заботится об окружающих, и которая заслуживает того же. Люди с высокой самооценкой живут полной жизнью.

Если же самооценка занижена, пригодятся следующие способов для поднятия самооценки:

1. Начало дня

Как только вы проснулись, скажите себе, что вы уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни. За новый день, который принесет вам много радости и везения.

2. Ставьте реальные цели

Достигая цель за целью, вы приобретете уважение окружающих и вырастаете в собственных глазах.

3. Примите и полюбите себя

Если вы хотите, чтобы другие вас любили, уважали и ценили, сделайте это, прежде всего, сами для себя.

Приняв и полюбив себя, вы удивитесь, как поменяется к вам и отношение других людей. Учитесь так же принимать и других людей такими, какими они есть.

4. Никогда не сдавайтесь

У каждого бывают , но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотрите в лицо своим страхам. Не позволяйте плохим чувствам одолевать вас. Фокусируйтесь на хорошем.

5. Самосовершенствуйтесь

Старайтесь каждый день узнавайте новые вещи, знакомьтесь с новыми людьми, читать новые книги, избавляться от вредных привычек или качеств.

Помните, самооценка зарождается изнутри. Вы станете более уверенными в себе, если примите и полюбите себя со всеми своими недостатками, но при этом будете стремиться к самосовершенствованию.

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»

И. Бродский

Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека - тебя.

Вся информация, приведённая в памятке, обращена лично к тебе, подростку - подрастающему человеку.

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

Мы будем говорить о трудных вещах. Мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения...

Важная информация № 1.

Суицид - основная причина смерти у сегодняшней молодежи в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх лет.

Важная информация № 2.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О

своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

Важная информация № 3.

Суицид можно предотвратить.

Если кто-то из твоих знакомых заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают. А твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, - суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии. Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться (наша САМООЦЕНКА)

Потребность любви - это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Важная информация № 4.

Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя.

Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Важная информация № 5.

Суицид - это не просто способ обратить на себя внимание.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание - это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

Важная информация № 6.

Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьёзны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному.

Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого - «нормально».

Информация № 7 - самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами не делился бы. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.