



ПРИШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

НОЯБРЬ 2021 • ВЫПУСК 11



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
В ШКОЛЕ

ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ
НАБРАТЬ!
ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

ПРАЗДНИКИ И ПРАЗДНИЧНЫЕ
ДНИ В НОЯБРЕ 2021 ГОДА

ЦИТАТА МЕСЯЦА

Мы должны вызывать,
а не ждать вдохновения,
чтобы начать дело.
Действие всегда
порождает вдохновение.
Вдохновение редко
порождает действие.

ФРЭНК ТИБОЛТ





ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ.

ЧТО ТАКОЕ «СУИЦИД»?

СУИЦИД – НАМЕРЕННОЕ, УМЫШЛЕННОЕ ЛИШЕНИЕ СЕБЯ ЖИЗНИ, МОЖЕТ ИМЕТЬ МЕСТО, ЕСЛИ ПРОБЛЕМА ОСТАЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ И НЕРЕШЕННОЙ В ТЕЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ И ПРИ ЭТОМ РЕБЕНОК ИЛИ ПОДРОСТОК НИ С КЕМ ИЗ СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ НЕ ДЕЛИТСЯ ЛИЧНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ. ПСИХОТЕРАПЕВТЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ СУИЦИД КАК ОСОЗНАННЫЙ АКТ УСТРАНЕНИЯ ИЗ ЖИЗНИ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОСТРЫХ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ, ПРИ КОТОРОМ СОБСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ ТЕРЯЕТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СМЫСЛ.

**“САМОУБИЙСТВО – МОЛЬБА О ПОМОЩИ, КОТОРОЮ НИКТО НЕ УСЛЫШАЛ”.
РАВИЛЬ АЛЕЕВ**

ВСЕ САМОУБИЙСТВА МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВА КЛАССА – ИСТИННЫЕ И ДЕМОНСТРАТИВНЫЕ (ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ПАРАСУИЦИД» ИЛИ «ПСЕВДОСУИЦИД»). КАК ПРАВИЛО, ПСЕВДОСУИЦИД СОВЕРШАЕТСЯ В СОСТОЯНИИ АФФЕКТА, ЯВЛЯЕТСЯ НЕ СТОЛЬКО ПОПЫТКОЙ ЛИШИТЬ СЕБЯ ЖИЗНИ, СКОЛЬКО «КРИКОМ О ПОМОЩИ», ПОПЫТКОЙ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ И СВОИ ПРОБЛЕМЫ ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

ТАКИЕ ПОСТУПКИ, КАК-ПРАВИЛО, СОВЕРШАЮТСЯ ИМПУЛЬСИВНО, ИХ ТАКЖЕ НАЗЫВАЮТ «ДЕМОНСТРАТИВНОЙ ПОПЫТКОЙ СУИЦИДА». В ПРОТИВОВЕС ПСЕВДОСУИЦИДУ, ИСТИННЫЙ СУИЦИД – ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ХОРОШО СПЛАНИРОВАННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ЦЕЛЬ КОТОРОГО – ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ЛИШИТЬ СЕБЯ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МНЕНИЯ И РЕАКЦИИ РОДНЫХ, БЛИЗКИХ, ДРУЗЕЙ И Т.Д.

ПОПЫТКА УБИТЬ СЕБЯ, КОТОРАЯ НЕ УДАЛАСЬ, НАЗЫВАЕТСЯ ПОПЫТКОЙ САМОУБИЙСТВА. ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА НАЗЫВАЕТСЯ СЕРЬЕЗНОЙ, ЕСЛИ ОНА МОГЛА ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ. ПОПЫТКИ СУИЦИДА, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБРАННОГО СПОСОБА САМОУБИЙСТВА, СПОСОБНЫ ПОВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, СОВЕРШИВШЕГО ЭТОТ АКТ.

НЕУДАВШИЕСЯ САМОУБИЙЦЫ СКЛОННЫ ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА. ПРИМЕРНО ПОЛОВИНА САМОУБИЙЦ СОВЕРШАЛИ ПЕРЕД ЭТИМ ХОТЯ БЫ ОДНУ СУИЦИДАЛЬНУЮ ПОПЫТКУ, А ПОСЛЕ ТАКОЙ ПОПЫТКИ 1 ЧЕЛОВЕК ИЗ 100 СОВЕРШАЮТ САМОУБИЙСТВО В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, ЧТО ОЗНАЧАЕТ СТОКРАТНОЕ ПОВЫШЕНИЕ РИСКА САМОУБИЙСТВА.

ПРЕПЯТСТВИЕМ ДЛЯ СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА МОГУТ ЯВЛЯТЬСЯ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЛИЧНОСТИ, ОБЕСЦЕНИВАЮЩИЕ САМОУБИЙСТВО КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ И ФОРМИРУЮЩИЕ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЙ БАРЬЕР. КАК ПРАВИЛО, ТАКИМИ ФАКТОРАМИ ЯВЛЯЮТСЯ НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ ПЛАНЫ, ОСОЗНАНИЕ БЕССМЫСЛЕННОСТИ САМОУБИЙСТВА, БОЯЗНЬ ПРИЧИНИТЬ ДУШЕВНУЮ БОЛЬ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ, НЕУВЕРЕННОСТЬ В НАДЕЖНОСТИ ВЫБРАННОГО СПОСОБА САМОУБИЙСТВА, А ТАКЖЕ РЕЛИГИОЗНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ТАБУ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОБЛЕМОЙ СМЕРТИ И САМОУБИЙСТВА. ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ЛИЧНОСТЕЙ САМ АКТ САМОУБИЙСТВА КАК СИМВОЛ (ИЛИ ПРОСТО КАК НЕУДАВШИЙСЯ АКТ) МОЖЕТ БЫТЬ СИМВОЛОМ СЛАБОСТИ.

КАК СЧИТАЮТ МНОГИЕ, СУЩЕСТВУЕТ УГРОЗА САМОУБИЙСТВ В СУБКУЛЬТУРАХ, В ЧАСТНОСТИ ТАКИЕ КАК «ЭМО» И «ГОТЫ». НО К СОЖАЛЕНИЮ, БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ КОТОРЫЕ ВСЯЧЕСКИ ПРОТИВ ЭТИХ СУБКУЛЬТУР, САМИ ДОВОДЯТ ИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ДО САМОУБИЙСТВА ВЫСКАЗЫВАЯ ЛОЗУНГИ, УГРОЗЫ О НАСИЛИИ В ИХ СТОРОНУ.

ТАК ЖЕ СУЩЕСТВУЕТ ВИД СУИЦИДА НА ФОНЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ, В КОТОРУЮ ТАК ЖЕ МОЖЕТ ВОЙТИ ПУНКТ «ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРАВЛЯ, КЛЕВЕТА, УГРОЗЫ, УНИЖЕНИЯ». НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ ЧТО В ИНТЕРНЕТЕ ЛЮДИ ВЫРАЖАЮТСЯ КАК ХОТЯТ, ВСЕ ЧАЩЕ И ЧАЩЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, ГДЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ ВЫЛИВАТЬ ВСЮ НЕНАВИСТЬ И ЗЛОБУ ЛЮБОМУ ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ. ЕДИНСТВЕННЫМ СПОСОБОМ ОГРАДИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ ЭТОГО, ЭТО НАУЧИТЬ ЕГО ОБРАЩАТЬСЯ С ИНТЕРНЕТОМ И ИНТЕРНЕТ ОБЩЕНИЕМ В ЦЕЛОМ.



ПРИЧИНЫ СУИЦИДА

1. НЕСФОРМИРОВАННОЕ ПОНИМАНИЕ СМЕРТИ. В ПОНИМАНИИ РЕБЕНКА СМЕРТЬ НЕ ОЗНАЧАЕТ БЕСПОВОРОТНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ЖИЗНИ. ОН ДУМАЕТ, ЧТО ВСЕ МОЖНО БУДЕТ ВЕРНУТЬ НАЗАД. У ПОДРОСТКОВ ПОНИМАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ СТРАХА СМЕРТИ ФОРМИРУЕТСЯ НЕ РАНЬШЕ 18 ЛЕТ.

2. ОТСУТСТВИЕ ИДЕОЛОГИИ В ОБЩЕСТВЕ. ПОДРОСТОК В ОБЩЕСТВЕ БЕЗ ЭТОГО ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАЕТ ОЩУЩЕНИЯ НЕНУЖНОСТИ, ДЕПРЕССИИ.

3. РАННЯЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ, ПРИВОДЯЩАЯ К РАННИМ РАЗОЧАРОВАНИЯМ. МОЛОДЫЕ ЛЮДИ, НЕ ИМЕЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА, НЕ МОГУТ ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НАМЕТИТЬ ПУТИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

4. ДИСГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ, НАРУШЕННЫЕ ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ, ВНУТРИШКОЛЬНЫЕ И ВНУТРИГРУППОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.

5. САМОРАЗРУШАЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ (АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ, КРИМИНАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВА).

6. ДЕПРЕССИЯ ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН, ПРИВОДЯЩИХ ПОДРОСТКА К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ. МНОГИЕ ИЗ ЧЕРТ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОСТИ, СХОДНЫ С ПРИЗНАКАМИ ДЕПРЕССИИ. ПСИХИКА ПРИ ДЕПРЕССИИ ЛИШАЕТСЯ СИЛЬНЫХ ЧУВСТВ. ПОСТУПКИ И НАСТРОЕНИЕ КАК БЫ ВЫДЫХАЮТСЯ. ЧЕЛОВЕКОМ ОВЛАДЕВАЕТ БЕЗНАДЕЖНОСТЬ, ВИНА, САМООСУЖДЕНИЕ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ. ЗАМЕТНО ОСЛАБЕВАЕТ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ИЛИ, НАОБОРОТ, ВОЗНИКАЮТ ПРИСТУПЫ ГРОМКОЙ, БЫСТРОЙ РЕЧИ, НАПОЛНЕННЫЕ ЖАЛОБАМИ, ОБВИНЕНИЯМИ ИЛИ ПРОСЬБАМИ О ПОМОЩИ. ЧАСТО БЫВАЮТ НАРУШЕНИЯ СНА ИЛИ ВОЛНООБРАЗНАЯ УСТАЛОСТЬ. ПОЯВЛЯЮТСЯ НИЧЕМ НЕ ОБУСЛОВЛЕННЫЕ СОМАТИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ В ВИДЕ БОЛЕЙ В ГОЛОВЕ, БОКУ ИЛИ ЖИВОТЕ.

ПСИХОГЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ ЧАСТО СВЯЗАНЫ С ПОТЕРЕЙ: УТРАТОЙ ДРУЗЕЙ ИЛИ БЛИЗКИХ, ЗДОРОВЬЯ ИЛИ КАКИХ-ЛИБО ПРИВЫЧНЫХ ВЕЩЕЙ (НАПРИМЕР, МЕСТА ПРИВЫЧНОГО ЖИТЕЛЬСТВА). ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЕЙ, ПОСТОЯННО ОЩУЩАЮТ СВОЮ НЕЖЕЛАННОСТЬ, ГРЕХОВНОСТЬ И БЕСПОЛЕЗНОСТЬ, В СИЛУ ЧЕГО ПРИХОДЯТ К ЗАКЛЮЧЕНИЮ, ЧТО ЖИЗНЬ НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА.

К “ГРУППЕ РИСКА” ПО СУИЦИДУ ОТНОСЯТСЯ ПОДРОСТКИ:

- С НАРУШЕНИЕМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ, “ОДИНОЧКИ”;
- ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИЕ АЛКОГОЛЕМ ИЛИ НАРКОТИКАМИ, ОТЛИЧАЮЩИЕСЯ ДЕВИАНТНЫМ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ;
- С ЗАТЯЖНЫМ ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ;
- СВЕРХКРИТИЧНЫЕ К СЕБЕ ПОДРОСТКИ;
- СТРАДАЮЩИЕ ОТ НЕДАВНО ИСПЫТАННЫХ УНИЖЕНИЙ ИЛИ ТРАГИЧЕСКИХ УТРАТ, ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ИЛИ СМЕРТЕЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ;
- ФРУСТРИРОВАННЫЕ НЕСООТВЕТСТВИЕМ МЕЖДУ ОЖИДАВШИМИСЯ УСПЕХАМИ В ЖИЗНИ И РЕАЛЬНЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ;
- СТРАДАЮЩИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ПОКИНУТЫЕ ОКРУЖЕНИЕМ ПОДРОСТКИ;
- ИЗ СОЦИАЛЬНО-НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ – УХОД ИЗ СЕМЬИ ИЛИ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ;
- ИЗ СЕМЕЙ, В КОТОРЫХ БЫЛИ СЛУЧАИ СУИЦИДОВ.



ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ:

- НАСТОЙЧИВЫЕ ИЛИ ПОВТОРНЫЕ МЫСЛИ О СУИЦИДЕ;
- ДЕПРЕССИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЧАСТО С ПОТЕРЕЙ АППЕТИТА, СНА;
- ПРИСУТСТВИЕ СИЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИКОВ ИЛИ АЛКОГОЛЯ;
- ЧУВСТВО ИЗОЛЯЦИИ И ОТВЕРЖЕННОСТИ ПО ПРИЧИНЕ УХОДА ИЗ СЕМЬИ ИЛИ ЛИШЕНИЯ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ;
- УТРАТА СЕМЕЙНОГО И ОБЩЕСТВЕННОГО ПРЕСТИЖА, ОСОБЕННО В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ;
- ОЩУЩЕНИЕ БЕЗНАДЕЖНОСТИ И БЕСПОМОЩНОСТИ;
- НЕСПОСОБНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ИЗ-ЗА МЫСЛЕЙ О САМОУБИЙСТВЕ И ЧУВСТВЕ БЕЗЫСХОДНОСТИ;
- В МЫСЛЯХ И РЕЧАХ НАЛИЧИЕ ОБОБЩЕНИЯ И ФАТАЛЬНОСТИ;
- “ТУННЕЛЬНОЕ” ЗРЕНИЕ, НЕСПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ, ИНОЙ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ;
- АМБИВАЛЕНТНОСТЬ: ХОТЯТ УМЕРЕТЬ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ХОТЯТ ЖИТЬ.

ОДНА ИЗ КЛАССИФИКАЦИЙ ВЫДЕЛЯЕТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА:

- ИЗОЛЯЦИЯ (ЧУВСТВО, ЧТО ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЕТ, ТОБОЙ НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ);
- БЕСПОМОЩНОСТЬ (ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЖИЗНЬ, ВСЕ ЗАВИСИТ НЕ ОТ ТЕБЯ);
- БЕЗНАДЕЖНОСТЬ (КОГДА БУДУЩЕЕ НЕ ПРЕДВЕЩАЕТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО);
- ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ НЕЗНАЧИМОСТИ (УЯЗВЛЕННОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА, НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, ПЕРЕЖИВАНИЕ НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ, СТЫД ЗА СЕБЯ).



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

ОСНОВОЙ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СУИЦИДОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА. ЗА ЛЮБОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА В ОТВЕТЕ ВЗРОСЛЫЕ. КО ВСЕМ НАМЕКАМ НА СУИЦИД СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ СО ВСЕЙ СЕРЬЕЗНОСТЬЮ. КРИК О ПОМОЩИ НУЖДАЕТСЯ В ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ ПОМОГАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, ОБЛАДАЮЩЕГО ВОЗМОЖНОСТЬЮ ВМЕШАТЬСЯ В КРИЗИС ОДИНОЧЕСТВА.

ДЕПРЕССИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН, ПРИВОДЯЩИХ ПОДРОСТКА К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ. МНОГИЕ ИЗ ЧЕРТ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИХ О СУИЦИДАЛЬНОСТИ, СХОДНЫ С ПРИЗНАКАМИ ДЕПРЕССИИ. ПОЭТОМУ ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИЙ У ПОДРОСТКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДОВ. РОДИТЕЛИ ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИЙ У ПОДРОСТКОВ. КАК ТОЛЬКО У ПОДРОСТКА ОТМЕЧАЕТСЯ СНИЖЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, И ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ – НЕОБХОДИМО СРАЗУ ЖЕ ПРИНЯТЬ МЕРЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ.

ВО-ПЕРВЫХ, НЕОБХОДИМО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ, ЗАДАВАТЬ ЕМУ ВОПРОСЫ О ЕГО СОСТОЯНИИ, ВЕСТИ ПОЗИТИВНЫЕ БЕСЕДЫ О БУДУЩЕМ, СТРОИТЬ ПЛАНЫ. НУЖНО РЕБЕНКУ ВСЕЛИТЬ УВЕРЕННОСТЬ, ПОКАЗАТЬ, ЧТО ОН СПОСОБЕН ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ. НЕ НАДО СРАВНИВАТЬ ЕГО С ДРУГИМИ РЕБЯТАМИ – БОЛЕЕ УСПЕШНЫМИ. ЭТИ СРАВНЕНИЯ УСУГУБЛЯЮТ И БЕЗ ТОГО НИЗКУЮ САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА. МОЖНО СРАВНИТЬ ТОЛЬКО ПОДРОСТКА – СЕГОДНЯШНЕГО С ПОДРОСТКОМ –ВЧЕРАШНИМ И НАСТРОИТЬ НА ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ ПОДРОСТКА – ЗАВТРАШНЕГО.

ВО-ВТОРЫХ, ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЕНКОМ НОВЫМИ ДЕЛАМИ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ УЗНАВАТЬ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ. ВНЕСТИ РАЗНООБРАЗИЕ В ОБЫДЕННУЮ ЖИЗНЬ. ЗАПИСАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ, ПОСЕТИТЬ КИНОТЕАТР, ВЫСТАВКИ, СДЕЛАТЬ В ДОМЕ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ. МОЖНО ЗАВЕСТИ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ. ЗАБОТА О БЕЗЗАЩИТНОМ СУЩЕСТВЕ МОЖЕТ МОБИЛИЗОВАТЬ РЕБЕНКА И НАСТРОИТЬ ЕГО НА ПОЗИТИВНЫЙ ЛАД.



В-ТРЕТЬИХ, ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ. НЕОБХОДИМО ПРОСЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ОН ХОРОШО ВЫСЫПАЛСЯ, НОРМАЛЬНО ПИТАЛСЯ,

ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ НАХОДИЛСЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. ЗАНИМАЛСЯ ПОДВИЖНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА. ДЕПРЕССИЯ – ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ В ЭТОТ ПЕРИОД ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА.



ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ШКОЛЕ

ПРИЧИНАМИ СУИЦИДОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ЯВЛЯЮТСЯ ТАКЖЕ И НАРУШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ШКОЛЕ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ МЕРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КЛАССНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ, НОРМАЛИЗАЦИИ СТИЛЯ ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГОВ С УЧАЩИМИСЯ, ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВОВЛЕЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ. НЕОБХОДИМО ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВОК У УЧАЩИХСЯ НА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ В СОЦИАЛЬНО-ОДОБРЯЕМЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ, ИСКУССТВЕ, НАУКЕ И ДР.)

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С УЧАЩИМИСЯ ДОЛЖНЫ СТРОИТЬСЯ НА ОСНОВЕ УВАЖЕНИЯ, УБЕЖДЕНИЯ, СПОКОЙНОМ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОМ ТОНЕ ОБЩЕНИЯ.

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СУИЦИДОВ У ДЕТЕЙ УЧИТЕЛЯ МОГУТ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ВСЕЛЯТЬ У ДЕТЕЙ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИ СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ;**
- ВНУШАТЬ ИМ ОПТИМИЗМ И НАДЕЖДУ;**
- ПРОЯВЛЯТЬ СОЧУВСТВИЕ И ПОНИМАНИЕ;**
- ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КОНТРОЛЬ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ, АНАЛИЗИРОВАТЬ ИХ ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ;**
- ИНФОРМИРОВАТЬ УЧАЩИХСЯ О ПОЛУЧЕНИИ АНОНИМНОЙ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ ПО ГОРОДСКОМУ "ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ";**
- ПРОВОДИТЬ КЛАССНЫЕ ЧАСЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЦЕННОСТНЫХ ЖИЗНЕННЫХ УСТАНОВОК НА ТЕМЫ: "ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА", "МЫ ГОЛОСУЕМ ЗА ЖИЗНЬ", "УЛЫБКА", "ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ", "ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ" И Т.П.**

НЕЗНАНИЕ СИТУАЦИИ, В КОТОРОЙ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК, ОТСУТСТВИЕ КОНТРОЛЯ ЗА ПОСЕЩАЕМОСТЬЮ И УСПЕВАЕМОСТЬЮ УЧЕНИКА – ВСЕ ЭТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВОВРЕМЯ ОКАЗАТЬ УЧАЩЕМУСЯ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ, ОРГАНИЗОВАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ РАБОТУ, НАПРАВЛЕННУЮ НА ПОВЫШЕНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССНОМ КОЛЛЕКТИВЕ.



ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НАВРАТЬ!

**«ЛИНИЯ ОБЩЕНИЯ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

76-70-10

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

71-11-61

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

72-25-50

**ГУО «МОГИЛЕВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» ОТДЕЛ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ И
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

25-57-17

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ВОПРОСАМ НАСИЛИЯ

+375-44-7-607-603

ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ

8-801-10-01-611

ДЕТСКАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ

8-801-10-01-611

**УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

75-06-65; 75-06-67

**ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
(ПОДРОСТКОВЫЙ)**

75-07-54

ПСИХОЛОГ

75-07-25

**«БЕЛОРУССКИЙ ФОНД SOS-ДЕТСКАЯ ДЕРЕВНЯ»
СОЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЖЕНЩИН**

23-40-89

+375-44-561-82-57

**КРИЗИСНАЯ КОМНАТА ДЛЯ ЛИЦ,
ПЕРЕНЕСШИХ НАСИЛИЕ
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА**

71-88-02

**КРИЗИСНАЯ КОМНАТА ДЛЯ ЛИЦ,
ПЕРЕНЕСШИХ НАСИЛИЕ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА**

22-69-25

**«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ОТДЕЛЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА**

22-69-25

**«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ОТДЕЛЕНИЯ
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И
РЕАБИЛИТАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА**

46-44-04

**УЗ «МОГИЛЕВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
ДЕТСКОЕ АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ
ПСИХИАТРИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ДИСПАНСЕРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

60-43-09



ПРАЗДНИКИ В НОЯБРЕ

2 НОЯБРЯ
ДЕНЬ ПАМЯТИ
(КАТ. РЕЛИГИОЗНЫЕ)

7 НОЯБРЯ
ДЕНЬ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

7 НОЯБРЯ
(ПЕРВОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ НОЯБРЯ)
ДЕНЬ РАБОТНИКОВ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

19 НОЯБРЯ
ДЕНЬ РАКЕТНЫХ ВОЙСК И
АРТИЛЛЕРИИ

21 НОЯБРЯ
(ТРЕТЬЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ НОЯБРЯ)
ДЕНЬ РАБОТНИКОВ
СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ
АГРОПРОМЫШЛЕННОГО
КОМПЛЕКСА

