

Развивайте позитивное мышление!

Мыслить позитивно — не значит искоренить из своей жизни негативные эмоции совсем. Неприятности все равно случаются, и запретить реагировать на них невозможно и даже вредно для психики. Зато вполне реально находить в ситуации плюсы, уроки и возможности.

- Записывайте случившиеся за день позитивные события.
- Чаще улыбайтесь.
- Отпускайте прошлое.
- Не запрещайте себе испытывать негатив.
- Слушайте оптимистичную музыку.
- Делайте что-то для других людей.
- Устраивайте себе каждый день мини-отпуск.
- Анализируйте.



Адрес ГБОУ Центра «ЛИРА»:

357820 Ставропольский край,
г.Георгиевск, ул. Московская., 24,

Телефон:

8 (87951) 2-92-04



Министерство образования
Ставропольского края
Государственное бюджетное
образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«ЛИРА»



Профилактика суицида

*Рекомендации
родителям*

г. Георгиевск, 2025 год

Уважаемые родители!
На что стоит обратить внимание

- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о психологическом дискомфорте ребенка.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ним. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок. Музыка и живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами - непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.



Удержите ребенка от суицида!

- Установите заботливые взаимоотношения.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

Что нельзя делать!

- Читать нотации.
- Игнорировать ребенка, его желание получить внимание.
- Говорить: «Разве это проблема ...?», «Ты живешь лучше других...» и т.д.
- Спорить, смеяться над ребенком.
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения.
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.
- Чрезмерно контролировать ребенка.
- Оставлять ребенка одного.

