**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.

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!

Памятка для родителей Родителям о суициде

 Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:

 Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие

отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно

таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося

ребенка.

 Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от

сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять

ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем

говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок

страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с

ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например:

«С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Kaк ты думаете, почему у

тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят

поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.

 Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее

подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время?

К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

 Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения

ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой

«возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления,

прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень

важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков,

эмоциональные нарушения.

 Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень мало

сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок,

не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы

не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поле

зрения ребенка.

 Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или

попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет

помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в

поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную

ответственность.

 Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут

правильно оценить серьезность ситуации.

 Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое худшее

может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической

активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят

прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете

бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.

 Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о людях, совершивших

суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним

многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие трудности

в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, специалисты школы

окажут Вам и Вашим детям помощь.

Обращение к родителям

Уважаемые папы и мамы! В жизни человек встречается не только с добром, но и со

злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт. Добро

лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся

жизнь. Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

 Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации,

сопряженной с риском для жизни.

 Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в

ситуации, связанной с риском для жизни.

 Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей,

которым вы доверяете.

 Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих

достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

 Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с

ним.  Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей,

сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

 Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым

физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути

решения возникшей проблемы.

 Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите

его в секцию и интересуйтесь его успехами.

 Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в

отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с

этим человеком.

 Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам

физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

 Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял

ответственность за свои поступки и за принятие решений.

 Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него

потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…

 Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто

он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.

 Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и

чужими людьми.

 Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

 Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это

формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

 Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию

до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и

ответственности.

 Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые

занятия или увлечения.

 Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения

физического и психического здоровья вашего ребенка.

 Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя

годы компромисс может обернуться против вас. Помните, что рядом с Вами есть люди, готовый прийти на помощь!