

**Понедельник, 04.05.2026.**

**Профилактика суицидального поведения**

[https://cPPP.rcoedu.ru/video\\_0526/05\\_suicid\\_3.mp4](https://cPPP.rcoedu.ru/video_0526/05_suicid_3.mp4)

Текст для учителя:

В подростковом возрасте жизнь часто кажется особенно сложной. Проблемы в школе, конфликты с друзьями или родителями, переживания из-за внешности, первая любовь, страх перед экзаменами — всё это может накапливаться и создавать ощущение, будто вы оказались в тёмном тоннеле без выхода.

Хочу, чтобы вы чётко запомнили три главные мысли:

1. Трудные времена – это временно. Какими бы тяжёлыми ни казались проблемы сегодня, они не останутся с вами навсегда. Жизнь меняется, и за тёмной полосой обязательно наступит светлая.

2. Вы не одиноки. Даже если кажется, что никто не понимает вас и не может помочь, это не так. Всегда есть люди, готовые выслушать и поддержать.

3. Жизнь бесценна. Каждая минута, каждый день – это возможность испытать радость, узнать что-то новое, встретить хороших людей, реализовать свои мечты. Один необдуманный шаг может лишить вас всех этих возможностей навсегда.

Почему иногда кажется, что выхода нет?

Эмоции захлестывают. В подростковом возрасте чувства особенно яркие, и бывает сложно справиться с наплывом негативных эмоций.

Кажется, что «все против тебя». Из-за стресса мозг может исказить реальность: вы начинаете видеть только плохое и не замечаете хорошего.

Нет опыта преодоления кризиса. Если раньше не было подобных трудностей, может показаться, что так будет всегда.

Что делать, когда тяжело? Предлагаю несколько шагов, которые помогут вам или вашему другу в трудный момент:

1. Остановитесь и сделайте глубокий вдох. Дайте себе время успокоиться – не принимайте важных решений на пике эмоций.

2. Поговорите с кем-то, кому доверяете. Это может быть родитель, учитель, школьный психолог, старший друг или родственник. Иногда просто выговориться – уже половина решения проблемы.

3. Запишите свои мысли. Ведите дневник, рисуйте, пишите стихи – любой способ выразить эмоции поможет снизить внутреннее напряжение.

4. Найдите то, что приносит радость. Вспомните, что раньше вас радовало: прогулка с собакой, игра на гитаре, просмотр любимого фильма. Даже если сейчас нет настроения – попробуйте сделать это через силу: часто так запускается «цепь позитива».

5. Разбейте большую проблему на маленькие шаги. Вместо «я никогда не сдам этот экзамен» подумайте: «сегодня я выучу один параграф, завтра — второй».

6. Обратитесь к специалистам. Школьные психологи, горячие линии психологической помощи – это ресурсы, созданные, чтобы помогать подросткам. Это не стыдно, а разумно.

7. Помогите другу. Если вы заметили, что кто-то из одноклассников стал замкнутым, говорит о бессмысленности жизни или шутит про смерть — не проходите мимо. Спросите: «У тебя всё в порядке?» и предложите вместе пойти к психологу.

Помните, просить о помощи – это признак силы, а не слабости. Самые успешные люди в мире тоже сталкивались с трудностями, но они нашли способы их преодолеть. И вы сможете!

Жизнь – это удивительное путешествие, полное неожиданностей. Да, в нём бывают бури и штормы, но бывают и тихие солнечные дни, и яркие звёзды над головой. Не лишайте себя возможности увидеть всё это.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему важно помнить, что любые трудности — это временное явление? Приведите примеры из жизни, книг или фильмов, когда герой преодолевал сложный период.

2. Какие способы снятия стресса или поднятия настроения вы знаете или используете сами? Поделитесь своими «рецептами радости».

3. Как вы думаете, почему подростки иногда не обращаются за помощью, даже когда им очень тяжело? Что может этому мешать?