

Понедельник, 14.09.2026.

Профилактика суицидов

https://cppedu.ru/video_0926/09_suicid.mp4

Текст для учителя:

В подростковом возрасте многое воспринимается особенно остро: конфликты с друзьями, проблемы в семье, неудачи в учёбе, переживания из-за внешности или первой любви могут навалиться разом и создать ощущение, будто вы застряли в тёмной яме без выхода.

Но запомните раз и навсегда:

Ты важен. В этом мире есть люди, которым ты дорог – даже если сейчас кажется, что это не так.

Ты нужен. Твоя улыбка, твои идеи, твои мечты – всё это часть чего-то большего. Кто-то ждёт твоего совета, твоей поддержки, твоего присутствия.

Твоя жизнь бесценна. Она – как уникальная книга, каждая глава которой может быть увлекательной, если дать себе шанс её написать.

Почему бывает так тяжело?

1. Мозг в стрессе видит только плохое. В моменты отчаяния легко упустить из виду всё хорошее, что есть в жизни, и заикнуться на одной проблеме.

2. Переживания кажутся бесконечными. Когда больно, сложно представить, что когда-нибудь станет легче – но это обязательно произойдёт.

3. Не хватает опоры. Если рядом нет того, кто выслушает и поддержит, может возникнуть чувство полной изоляции.

4. Мифы мешают увидеть выход. В интернете и разговорах иногда звучат опасные идеи: будто страдания – это «нормально», а просить о помощи – «стыдно». Это не так.

5. Гормоны и возраст. Подростковый период – это время бурных изменений в теле и психике. Из-за этого эмоции могут зашкаливать, а обычные ситуации казаться катастрофой.

Как найти опору, когда на душе тяжело?

1. Сделай паузу и переключись. Выйди на улицу, умойся холодной водой, посчитай до 10. Любые простые действия помогут «перезагрузить» мозг и снизить накал эмоций.

2. Найди свой остров безопасности. Это может быть: уголок в доме, где ты чувствуешь себя в покое; песня, которая успокаивает; воспоминание о моменте, когда тебе было хорошо и спокойно; питомец, который всегда рад тебе.

3. Выбери собеседника осознанно. Поговори с тем, кто: умеет слушать без осуждения; не станет говорить «всё ерунда» или «соберись»; готов просто побыть рядом, если это нужно.

4. Создай «набор экстренной помощи». Заранее подготовь список того, что тебя поддерживает – и используй его в трудный момент. Например, позвонить бабушке; посмотреть смешной ролик; испечь печенье; выйти на пробежку; полистать фотоальбом с весёлыми снимками.

5. Обратись к профессионалам. Психологи не «для больных» – они помогают разобраться в чувствах, найти выход и вернуть опору. Школьные психологи, горячие линии, молодёжные центры – все они созданы, чтобы поддержать тебя.

6. Будь бережен к себе. Отнесись к себе так, как отнёсся бы к лучшему другу в беде: разреши себе чувствовать то, что чувствуешь; не ругай себя за слабость – она бывает у всех; помни: ты заслуживаешь заботы.

7. Помоги кому-то рядом. Иногда, протягивая руку другому, мы находим опору и для себя. Если заметил, что одноклассник грустит: спроси, не хочет ли он поговорить; просто посиди рядом – иногда молчание говорит больше слов.

Запомни:

Ты – единственный в своём роде. Твой голос, твой смех, твои мечты нужны этому миру. Не лишай себя и других возможности увидеть, каким удивительным человеком ты станешь.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие три вещи в жизни заставляют вас улыбнуться, даже когда грустно?
2. Представьте, что друг говорит: «Всё бессмысленно, нет сил больше». Что бы вы ему ответили? Приведите 2-3 фразы поддержки.
3. Почему важно не бояться просить помощи у взрослых? Поделитесь примером, когда поддержка помогла вам или кому-то из знакомых.
4. Как класс может стать «командой поддержки» для тех, кому сейчас трудно? Предложите 1-2 простых способа сплотиться и помогать друг другу.