

Понедельник, 16.03.2026.

Профилактика суицидов

https://cppp.rcoedu.ru/video_0326/prof_suicida.mp4

Текст для учителя:

К сожалению, иногда в жизни возникают ситуации, когда человек чувствует себя очень одиноким, безнадёжным или безысходным. Это может быть связано с трудностями в учёбе, отношениях с одноклассниками или близкими, или внутренней борьбой с негативными мыслями. В такие моменты важно помнить, что любые чувства – это временное состояние, и выйти из него можно.

Каждый из нас заслуживает поддержки и понимания. В трудные времена не стоит оставаться одним со своей болью или проблемами. Помощь окружающих может стать настоящим спасением. Будьте внимательны к своим друзьям, знакомым и одноклассникам. Иногда для того, чтобы спасти чью-то жизнь, достаточно просто проявить заботу и поддержку.

Если вы заметили, что кто-то из ваших знакомых кажется очень грустным, замкнутым или говорит, что ему ничего не хочется – это сигнал, что человек нуждается в помощи. Не бойтесь и не стесняйтесь обратиться к нему, поддержать его словами или поступками. Иногда искренний разговор, внимание и добрые слова могут стать для человека той самой опорой, которая поможет ему поверить в себя и свои силы.

Если же вы сами чувствуете, что тонете в негативных мыслях или находились в состоянии сильной эмоциональной слабости, знайте – вы не одни. Важно поделиться своими переживаниями с кем-то, кому доверяете: учителем, родителем, другом. Не скрывайте свои чувства, потому что признание проблемы является первым шагом к её решению.

Также я хочу сказать, что развитие жизнестойкости помогает выдерживать любые жизненные испытания. Она не врождённое качество, а навык, который можно и нужно развивать. Он заключается в том, чтобы замечать и понимать свои чувства, даже самые неприятные; находить внутренние и внешние ресурсы для борьбы с трудностями; пересматривать ситуацию и находить в ней возможности для роста; обращаться за помощью без страха и стеснения; и, самое главное, верить в свои силы и возможности.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие действия помогают вам справиться с плохим настроением или внутренней слабостью?

2. Какие способы самоподдержки или релаксации вы знаете или хотите попробовать — например, прогулки, прослушивание музыки, общение?

3. Почему важно помнить, что любой кризис – временный, и у каждого есть шанс справиться с трудностями?