

Понедельник, 26.01.2026.

Пятиминутка о профилактике суицидов.

https://cppp.rcoedu.ru/video_0126/interview_s_soboy.mp4

Текст для учителя:

На наших пятиминутках мы довольно часто поднимаем одну злободневную тему, и эта тема — чувства, которые бывает сложно выразить вслух.

Иногда мы сталкиваемся с ситуациями, когда кажется, что всё давит: учёба, ожидания, конфликты, одиночество. Когда внутри — тяжесть, а снаружи — улыбка. Когда хочется, чтобы кто-то просто спросил: «Ты в порядке?» — и настоящим голосом.

Важно понимать, что никто не обязан справляться в одиночку.

И что в жизни не бывает безвыходных ситуаций, даже если сейчас кажется иначе.

Каждый из нас уникален. У кого-то легко даются уроки, у кого-то — общение. Кто-то яркий и громкий, кто-то тихий и глубокий. И это — нормально. Наша сила — в этом разнообразии. И уважение к другим — это не просто правило, а основа здоровой атмосферы, где каждый чувствует себя в безопасности.

Когда мы замечаем, что кто-то стал тише, отстранённое, — это может быть сигнал. Не крик. А шёпот. Но он требует внимания.

Разговор — это самый простой и самый сильный инструмент поддержки. Иногда достаточно одного «Я с тобой», чтобы человек почувствовал: «Я не один». Не нужно решать все его проблемы. Просто выслушать.

Не осуждать. Быть рядом.

Потому что часто человеку важно не решение, а ощущение, что его видят.

Также важно помнить: в жизни не бывает неразрешимых ситуаций. Даже самые тёмные времена проходят. Боль уходит. Люди приходят. Свет возвращается. Но чтобы дожить до этого света, нужно, чтобы кто-то сказал: «Останься. Мы с тобой».

И этим кем-то можешь быть ты.

Если ты заметил, что одноклассник стал грустным, замкнутым, перестал участвовать в жизни класса — не проходи мимо. Подойди и спроси: «Всё в порядке?». Или просто: «Я рядом, если хочешь поговорить». Твоя поддержка может стать первым шагом к тому, чтобы человек почувствовал: «Меня не бросили».

Позитивное отношение, чуткость, внимание — это не просто хорошие слова. Это действия, которые создают вокруг нас пространство, где можно быть собой, где можно попросить о помощи, где никто не остаётся один на один со своей болью.

Вместе мы можем создать такую атмосферу в нашем классе (группе), в котором каждый чувствует себя ценным, принятым, нужным. Где эмоции не прячутся, а озвучиваются. Где поддержка — это норма. Где никто не говорит: «Да ладно, ерунда», а говорит: «Я слышу. Я с тобой».

Помните: Каждый из вас важен и нужен. Ты – не один. И каждый из нас может внести свой вклад в то, чтобы в нашей школе (техникуме/ колледже) было тепло, безопасно и по-настоящему человечно.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему важно замечать, когда человек стал тише или отстранился от общения?
2. Почему иногда достаточно просто выслушать, чтобы помочь?
3. Какие слова или действия могут показать человеку, что он не один?