

## Упражнения ориентированные на самопомощь

### Вечерний обзор

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте. Вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру «Если бы я...». Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

### Поплавок в океане

Цель упражнения - снизить напряжение, самоконтроль. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас... Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?



## Куда обратиться за помощью?



Единый общероссийский  
телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей.

**8 800 2000 122**



Курган, ул. К. Мяготина, 74 -  
вход с ул. Тобольная

Телефон:

**8 (3522) 42-81-18#205**

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Дом творчества детей и молодежи «Гармония»  
города Кургана

**ЖИЗНЬ - ВЫСШАЯ  
ЦЕННОСТЬ**



**Автор: педагог-психолог  
Мочалова Н.С.**



*"Жизнь сама по себе представляет высочайшую ценность, которую необходимо беречь несмотря на все трудности, которые могут возникнуть на жизненном пути. Пока у человека есть жизнь, у него есть всё"*

Суицид, или самоубийство, - крайняя мера, которую человек выбирает в момент кризиса, когда количество переживаемой им боли становится больше того, которое возможно выдержать.

### Общие черты суицидального поведения:

- Общей целью суицида является нахождение решения.
- Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.
- Общим стрессором при суициде являются психологические потребности, которые невозможно удовлетворить по ряду причин..
- Общей суицидальной эмоцией является беспомощность и безнадежность.



- Общим состоянием психики при суициде является сужение восприятия реальности.
- Общим действием при суициде является бегство.
- Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.
- Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю поведения.

### Что делать в ситуации обнаружения опасности?

*Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним.*

- Не игнорируйте ситуацию, спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.
- Сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить, сделайте все, чтобы ребенок это понял.

- Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности, дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

### Вопросы, которые помогут определить степень риска:

- *Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах).*
  - *Как ты думаешь решить эту проблему?*
  - *Каким образом ты собираешься это сделать? (Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? - этот вопрос поможет определить степень риска).*
- Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.*

