

Рекомендации педагога-психолога по профилактике суицидоопасного поведения.



- 1. Для позитивного отношения к жизни, придерживайтесь следующих принципов: положительный опыт других людей, увлечение хорошими перспективами, проявление заботы и поддержки о близких людях.**
- 2. Используйте большие возможности для личностного раскрытия: старайтесь найти любимое хобби, то что вам действительно интересно.**
- 3. Не сторонитесь общественно значимой деятельности, особенно, если у вас имеются организаторские и коммуникативные способности; вы сумеете их реализовать в полной мере, если будете заняты чем-то полезным.**
- 4. Участвуйте в общеколледжных мероприятиях, связанных со спортивной или художественной самодеятельностью (если у вас есть способности или заинтересованность в чем-то из этого).**
- 5. Создавайте себе условия для повышения своей самооценки – не заостряйте внимание на промахах и неудачах, акцентируйте внимание на успехах.**
- 6. Формируйте установки на оптимистическое поведение: учитесь определять главное в поступках и не беспокоиться по мелочам.**
- 7. Избегайте негативного давления со стороны сверстников или взрослых, того, что может вам непосредственно навредить.**
- 8. Соблюдайте здоровый образ жизни, не курите, не употребляйте алкоголя, занимайтесь спортом.**