

Информация

для родителей о социально-психологической службе ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

В техникуме существует и действует социально-психологическая служба, где предоставляются различные услуги по оказанию социальной и психологической помощи.

В своей деятельности социально-психологическая служба руководствуется Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ, Конвенцией о правах ребенка, постановлениями и распоряжениями Президента РФ и Правительства Российской Федерации, приказами Министерства образования Российской Федерации и Уставом техникума.

Основной целью работы Службы является оказание комплексной социально-педагогической поддержки студентов, обеспечение психолого-педагогических условий, наиболее благоприятных для личностного развития каждого студента в течении всего срока обучения в техникуме, социальная защита студентов, их развитие, воспитание, образование.

Социальная педагогика - это отрасль педагогики, исследующая воздействие социальной среды на воспитание и формирование личности; разрабатывающая систему мероприятий по оптимизации воспитания личности с учетом конкретных условий социальной среды. Социальный педагог в своей профессиональной деятельности имеет дело с детьми в процессе их развития, воспитания, социального становления. В центре внимания социального педагога в техникуме находится социализация студента, его успешная интеграция в общество как альтернатива обособлению, «выпадению» из нормальных социальных отношений.

Для этого социальный педагог осуществляет комплекс мероприятий по воспитанию, образованию, развитию и социальной защите личности в учреждениях и по месту жительства обучающихся, при этом он выступает посредником между личностью обучающихся и учреждением, семьей, средой, специалистами различных социальных служб, ведомств и административных органов; определяет задачи, формы, методы социально-педагогической работы, способы решения личных и социальных проблем, принимает меры по социальной защите и социальной помощи, реализации прав и свобод личности, по охране жизни и здоровья обучающихся.

Рекомендации социального педагога

Рекомендации родителям подростка

1. **Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. **Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.** Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3. **Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях** связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

4. **Признание и одобрение со стороны родителей.**

5. **Доверие к ребенку.** Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

6. **Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.** Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. **Руководство со стороны родителей.** Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце

концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

9. Сотрудничество с колледжем. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, заведующим учебным отделением, заместителем директора по воспитательной работе.

10. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок. Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Разговор с подростком на взрослом языке. Нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

11. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

12. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

13. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

14. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

15. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

16. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

Психология – это наука о том, что нам наиболее близко и интересно – о человеке, то есть о нас самих, наука о самом сложном из того, что сегодня известно человеку.

Психолог – это доктор человеческих душ. Если у Вас заболело сердце, живот или голова, Вы обращаетесь к врачу.

Когда же разладились отношения в семье, вот-вот порвутся отношения с товарищами, если всколыхнулась и заболела душа – Вам поможет психолог. Вы можете обратиться к психологу по следующим вопросам:

- Оказание помощи в кризисной ситуации;
- Развитие личности;
- Снятие психической напряженности;
- Адаптация к новому месту обучения;
- Подготовка выпускников к трудоустройству;
- Урегулирование конфликтов, работа службы медиации;
- В неотложных ситуациях, в случае возникновения личных проблем Вам поможет индивидуальная консультация у психолога.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ.

Представьте себе, что вы неожиданно оказались в стрессовой ситуации. Вас кто-то разозлил, либо обругал, либо домашние новости дали вам повод понервничать. Короче, у вас начинается острый стресс. Что же теперь делать?

Для начала «соберите в кулак» всю свою волю и скажите себе: «СТОП», чтобы резко затормозить развитие стресса. Затормозите так, как будто, сидя за рулем автомобиля, увидели запрещающий дорожный знак. Затем прекратите нервничать – подумайте о своем здоровье.

Ну, а теперь следующие советы.

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивает дыхание.

2. Минутная релаксация.

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь.

Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, желтая ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от стрессового напряжения.

4. Если у вас позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс.

Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где можно остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если улица, то окружающие дома, природу) по «косточкам», как в п.3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.

Голова плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно – внимание: очень медленно! – поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью

– все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду, делать уборку. Любая деятельность играет роль громоотвода.

7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом:

соседом, одноклассником, товарищем по работе.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

1. Дайте партнеру "выпустить пар"

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его "взрыва" следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

2. Потребуйте от партнера спокойно обосновать претензии.

При этом скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отменяйте, спрашивая: "То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?"

3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами.

Например, спросите доверительно у партнера совета, задайте неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажите комплимент, выразите сочувствие... Главное, чтобы Ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание Вашего разъяренного партнера.

4. Не давайте партнеру отрицательных оценок.

Говорите о своих чувствах. Не говорите: "Вы меня обманываете", лучше: "Я чувствую себя обманутым".

5. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.

Проблема это то, что надо решить. Отношение к человеку - это фон или условия, в которые приходится ее решать. Определите вместе с партнером

проблему и сосредоточьтесь на ней. Не позволяйте эмоциям управлять собой.

6. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.

Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, а ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте решения, а создавайте спектр вариантов. Потом из них выберите лучший. При поиске путей решения проблемы помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и партнер должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями.

7. В любом случае дайте партнеру возможность "сохранить свое лицо".

Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям.

8. Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий. Чаще спрашивайте: "Правильно ли я вас понял?", "Вы хотели сказать именно это?". Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

9. Держись как на острие ножа в позиции "на равных". Держитесь в позиции спокойной уверенности, она удерживает партнера от агрессии, помогает обоим не "потерять лицо".

10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете, что виноваты. Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

12. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения.

Выразите свое уважение и расположение партнеру и выскажите сожаление по поводу возникших трудностей. И если Вы сохраните отношения и дадите партнеру возможность "сохранить лицо", Вы не потеряете его как будущего партнера или клиента. Найти нового, надежного, неконфликтного задача не из легких.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ШЕСТЬ ПРАВИЛ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛЯЕТ ПОНРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ

*Недостойно добывать свое благополучие,
радость, удовольствие, спокойствие
за счет притеснения, огорчения,
беспокойства другого человека.*

1. Искренне интересуйтесь другими людьми. Вы можете в течение двух месяцев завоевать больше друзей, интересуясь другими людьми, чем приобрели бы за два года, пытаясь заинтересовать других людей своей особой.

2. Улыбайтесь. Вы должны испытывать радость от общения с людьми, если хотите, чтобы люди испытывали радость от общения с вами.

3. Помните, что имя человека - это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о самих себе. Это легкий способ стать хорошим собеседником.

5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника. Самый верный путь к сердцу человека - это беседа с ним о том, что он ценит превыше всего.

6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне. Глубочайшим свойством людей является страстное стремление быть оцененными по достоинству. Именно это стремление отличает нас от животных. Именно оно лежит в основе самой цивилизации.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ОБЩЕНИЯ

- * Самые первые и сильные впечатления о человеке зависят от его внешнего вида. Поэтому любой из нас должен всегда иметь опрятный вид, быть подтянутым, с надлежащей выправкой.
- * Следите за выражением своего лица. Во время общения оно не должно быть угрожающим или надменным – это может стать психологическим барьером при разговоре с людьми.
- * Решающими для формирования впечатления о человеке становятся первые четыре минуты общения с ним. В этот промежуток времени особенно активно работают все наши органы чувств, с помощью которых мы создаем впечатление о другом человеке.
- * Начинайте беседу только в дружеском тоне, поддерживайте положительную установку в общении. Не забывайте, что знаком расположения является улыбка. Улыбка нужна не только нашим собеседникам, но и нам самим.
- * Не начинайте разговор с обсуждения тех вопросов, по которым Вы с собеседником расходитесь во мнениях. Человек не любит менять свое мнение, поэтому следите за тем, чтобы разговор шел по пути «накопления согласия». Будьте хорошим слушателем. Для развития в себе способности слушать можно использовать следующее упражнение: ежедневно по десять минут, полностью сконцентрировавшись и отключившись от всех остальных мыслей, слушайте кого-нибудь, уточняя своими вопросами его сообщение.
- * Избегайте критиковать сотрудников администрации, преподавателей и студентов, пореже жалуйтесь.

Не затевайте излишних споров, особенно в присутствии большого количества людей. Опыт показывает, что попытка переспорить собеседника не дает положительного результата, но его можно достичь с помощью компромисса. Выясните, что собеседник хочет. Возможно, истина его не интересует, и он лишь желает самоутвердиться, споря с Вами.

* **Прежде чем убеждать человека в чем-нибудь, постарайтесь понять его позицию.** Уважайте мнение других людей. Старайтесь не говорить прямо, что он не прав, этим вы только вызовете в нем внутренний протест.

* **Искренне цените и хвалите достоинства людей.** А достоинства всегда есть у любого человека. Дайте человеку возможность сохранить свою репутацию.

* **Помните о врагах общения – раздражительности и бестактности.** Они затрудняют общение и приводят к ослаблению защитных сил организма. Старайтесь подавлять появляющееся в Вас раздражение. Для этого присмотритесь повнимательней, и Вы убедитесь, что предмет раздражения того не стоит.

* **Будьте открыты собеседнику и принимайте его таким, каков он есть.** Придя на рабочее место(или на учебу), приветливо поздоровайтесь с коллегами. Если накануне между Вами и кем-то возникло некоторое напряжение, то именно такое короткое обязательное приветствие часто помогает снять его безболезненно для самолюбия.

* **Если Вы расстроены, постарайтесь не показывать этого, не взвинчивайтесь, не нервируйте других.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ВЫРАБОТАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ.

*Мудр не тот, кто не может рассердиться,
а тот, кто не хочет быть сердитым.*

Исследования подтверждают, что есть особенно полезные для защитных сил организма действия - поделиться о наболевшем и сокровенном с друзьями о том, что угнетает, позволяющее "выпустить пар", и тем самым, психологически разрядиться.

Не следует забывать, что практически нет таких болезней, которые бы не были связаны с психикой.

Советы.

- 1. Когда мучительно больно – плачьте, не стесняйтесь, ибо это снимает напряжение.** Исследования показали, что со слезами из организма происходит удаление неких ядов, оказывающих вредное влияние на нашу нервную систему.
- 2. Избегайте слов "я не могу".** Это необходимо делать, если нет реальных доказательств, подтверждающих подобный вывод. Берите пример с человека, который на вопрос, умеет ли он играть на пианино, ответил, что не знает, так как никогда не пробовал.
- 3. Избавьтесь от комплекса неполноценности.** Избавиться от него можно, лишь осознав то, что "я – не худший", "я – не лучший", а "я – это я и только".
- 4. Постарайтесь быть самим собой, но только в лучшем виде.** Для этого нужно нарисовать себя (мысленно) таким, каким вы хотели бы стать, и "увидеть" себя в этой новой роли. Такое видение своего лучшего "я" действительно поможет изменить себя к лучшему. Необходимо почаще находить свое лучшее "я" и подольше оставаться им.
- 5. Не забывайте время от времени упражняться "в голове".** Преуспевающие люди с незапамятных времен использовали этот способ. Так, Наполеон мысленно упражнялся в военном деле еще задолго до того,

как начал участвовать в постоянных сражениях. Искусство мысленного воображения крайне необходимо всем, кто хочет добиться в жизни желаемых результатов.

6. Крайне важно узнать правду о себе. Большинство из нас неадекватно, чаще всего негативно оценивают себя. Это не лучшая модель отражения самого себя, даже если в нас присутствуют недостатки. Не следует забывать, что достойный человек – это не тот, кто не имеет недостатков, а тот, кто имеет достоинства. Важно знать свои лучшие стороны и в меру разумного гордиться ими.

7. Пусть совесть будет вашим мудрым союзником. Совесть направляет, ведет нас по узкой, но прямой тропе к нужной цели. Как и всякая другая система обратной связи, совесть выполняет свою миссию автоматически и на уровне подсознания.

8. Сильные люди, делая ошибки, мужественно признают их. Только слабые души боятся сознаться в том, что ошиблись, сделали что-то не так, для победителей же каждая неудавшаяся попытка – это еще один шаг вперед.

9. Стремитесь к тому, чтобы за словом всегда следовало дело. За словом должно следовать дело. Отсутствие жедела порождает обесценивание слов. Это, в свою очередь, порождает неверие в возможность выполнения дела. Невольно напрашиваются слова о необходимом единстве между словом и делом.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Украшение» на всю жизнь.

Речь пойдет о татуировках. Татуировка – ни что иное, как внесение под кожу нерастворимых окрашенных частиц.

В разные времена и у разных народов татуировка производилась с разными целями: в Древней Греции и Риме служила надежным средством для клеймения рабов, а в средние века – таким способом клеймили преступников. Сейчас татуировки особенно распространены в африканских племен, малайцев, эскимосов. Татуированы лицо, руки, ноги, туловище, буквально все части тела. Предназначение этих «рисунков» на теле различно: и для испытания выносливости юношей, и в качестве отличия от одного племени от другого, как средство защиты от «злых духов» и просто для украшения.

С точки зрения психогигиены татуировка приносит не мало волнений и огорчений. Человеку приходится всю жизнь расплачивается за «грехи молодости»: один постоянно пытается держать руку ладонью кверху, другой рукава до ногтей носит, третий на пляже стесняется загорать, а купается когда стемнеет.

Врачи утверждают, что татуировка кожи отнюдь не безвредна. Введение в кожу красящего вещества нередко вызывает гнойничковое заболевание, ибо татуировка проводится в антисанитарных условиях. На мести этих гнойничков образуются рубцы, так как красящее вещество проникает глубоко, располагаясь обычно вдоль кровеносных сосудов, между волокнами соединительной ткани.

Если «пострадавший» (как еще можно назвать такого человека!) решит удалить рисунок или надпись с помощью крепких кислот или прижигания, то оставит на кожи глубокие рубцы. В косметических учреждениях используют специальный аппарат, который снимает один слой кожи за другим, удаляя рисунок. Однако и этот метод не совершенен. Поэтому лучше вообще не уродовать кожу, не «украшать» ее.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ОСЛАБИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Считайте до 10.

Простой отказ немедленно реагировать на проблему может помочь избежать стрессового состояния. И, возводя в *привычку* небольшое промедление и расслабление, всего на несколько секунд, прежде чем отреагировать на повседневные проблемы, можно внести существенные облегчения в чувство напряжения, которое Вы испытываете.

Что Вам дает такая пауза – так это чувство контроля. Контролировать себя, значить быть менее подверженным стрессу. Возьмите себе за правило Быстро расслабляться во время этой паузы.

Удивительно! Помогает счет до 10!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Дыхание животом – вот так это называют. Старый и полезный трюк для приглушения беспокойства и нервозности.

Когда Вы чувствуете стресс, Ваш пульс ускоряется, и Вы начинаете очень часто дышать. Заставить дышать себя медленно – значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошёл он или нет.

Как правильно дышать? Животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Потянитесь.

В сущности, всё, что мы чувствуем, имеет физическое выражение. Многие из нас отвечают на стресс мышечным напряжением. В идеале мы предпочитаем устранить причину стресса, но растягивание мышц, по меньшей мере, уменьшает ощущение стресса, – мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженно. А при том, что часто мы ничего не можем сделать с причиной стресса, это очень важно.

Массируйте мышцы – мишени.

У большинства из нас есть особые мышцы, которые при стрессе затвердевают. Это своего рода порочный круг: стресс вызывает образование адреналина, которое вызывает напряжение мышц, отчего адреналин образуется ещё больше и т.д.

Хороший способ разорвать этот круг – это обнаружить, какие мышцы являются мишенью, т.е. сокращаются под напряжением. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины: массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение.

Откройте рот и вращайте челюстью слева направо.

Люди в напряжении обычно стискивают зубы. Откройте рот и вращайте челюстью, чтобы расслабить эти мышцы, а если они расслабляются, уменьшается чувство напряжения.

Подвигайтесь.

Регулярные упражнения повышают выносливость, которая поможет любому человеку бороться со стрессом. Упражнения – это то, что ваше тело инстинктивно хочет делать в состоянии стресса. И это помогает. Во-первых, от упражнений сгорают некоторые химические вещества, образующиеся при стрессе, и, во – вторых, усталые мышцы – это расслабленные мышцы.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ, КОГДА ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ НЕВЫНОСИМОЙ

Психологические исследования показывают, что желание совершить самоубийство, как правило, появляется у человека, который не видит выхода из сложившейся ситуации. Сознание в этот момент сужено. Оно как будто бы движется в узком коридоре, не находя других дверей для выхода. К психологу на консультацию пришел молодой человек, который уже 4 месяца находился в состоянии депрессии, после того как его возлюбленная рассталась с ним. Он во что бы то ни стало хотел вернуть ее и отчаянно боялся получить отказ. Нужно сказать, что теперь, изредка переписываясь с ней, он скорее пугал ее своими письмами, нежели притягивал. Его мысли были целиком сфокусированы на ней и двигались от желания завоевания к желанию свести счеты с жизнью, если она вновь откажет. Чтобы добиться успеха, ему необходимо было "расфокусироваться", стать более независимым, имеющим свободу выбирать. Именно на это и была направлена работа психолога. В конечном итоге психологу удалось восстановить его прежние цели в жизни и ценности. Оказалось, что клиент хотел бы продолжить свое обучение, что он дорожит своей матерью, что интересуется другими девушками. В результате удалось построить для него более успешную стратегию поведения в отношениях с противоположным полом. Таким образом, мы видим, что одной из причин желания покончить с собой является отсутствие свободы выбора, то есть человек не видит возможности решения своих проблем. Другой причиной может быть потребность добиться любви и признания со стороны близких людей. Кроме того, это может быть способ искупить свою вину (реальную или вымышленную) и получить прощение. Ведь многие люди представляют в своей голове, если не пышные похороны, то по крайней мере родственников и друзей, оплакивающих тело в гробу. Они представляют себе момент раскаяния и прощения или наоборот вечные муки совести для кого-то из близких. В последнем случае, самоубийство можно рассматривать как месть.

Вряд ли такой способ, как самоубийство, удовлетворит потребности в любви, взаимопонимании, раскаянии, прощении и мести. Тем более, что после смерти это не так важно, как в момент принятия решения о смерти. Значит необходимо выбирать способы, которые действительно бы отвечали этим целям.

А что, если после смерти никто и не всплакнет о вас, но вернуться назад, чтобы исправить допущенные ошибки, вы уже не сможете, и тогда эти конфликты и незавершенные отношения будут вечно терзать вашу несовершенную душу, лишенную телесной оболочки. В любом случае лучше отказаться от самоубийства, хотя очень часто это сложно сделать, и требуется много усилий, мужества, стойкости.

Итак, вы видите, что даже в случаях, казалось бы, безнадежных, можно найти решение. Поэтому старайтесь избавиться от приходящих в голову мыслей о смерти, не делайте непоправимых глупостей.

ВНИМАНИЕ!

Ребята! Если кому-то из вас в отсутствие психологов нужна срочная психологическая помощь, вы можете обратиться за помощью к социальному педагогу техникума или классному руководителю!