Мероприятие с участием педагога-психолога Могилевского центра гигиены и эпидемиологии.

22 сентября в рамках профилактики суицидального поведения и позитивного настроения, жизнестойкости и эмоционального благополучия с учащимися прошло **мероприятие с участием педагога-психолога Могилевского центра гигиены и эпидемиологии «Мой выбор-жить с позитивом. Учимся позитивному мышлению. Жизненные ценности».**

С ребятами проговорили о тяжелых состояниях, стрессе и о том, когда человеку нужна поддержка. Это не про слабость и не про “жалобу”. Это про безопасность и умение вовремя попросить помощь.



Разобрали разные ситуации:

– какие бывают кризисные ситуации;

– как и где можно получить квалифицированную помощь;

– как давать обратную связь тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию;

– научится распознавать чувства и эмоции.

Если станет некомфортно – можно выйти, посидеть отдельно, не участвовать в интерактиве.

Задача для каждого научить распознавать риск у себя и сверстников.



Ребятам рассказали про алгоритм для подростка “если тяжело мне”

1.Назови состояние вслух или напиши: “Мне очень плохо”.

2. Не оставайся один надолго, если есть мысли о вреде себе.

3. Напиши/позвони одному человеку, которому хоть немного доверяешь.

4. Используй ресурс помощи: психолог колледжа, доверия, медработник, кризисная линия.

5. Если есть непосредственная угроза жизни – звони экстренно.

Если есть риск для жизни:

· не оставлять человека одного;

· привлечь взрослого/специалиста;

· при необходимости вызвать экстренную помощь.







Ребятам рассказали, куда можно обратиться за помощью:

· к психологу: ФИО, кабинет, часы приема,

· социальный педагог;

· медицинский работник;

· куратор, к которому можно пойти;

· администрация, отвечающая за безопасность;

· локальная кризисная служба;

· телефон доверия для подростков.