

**Для того чтобы ценить себя и свою жизнь,
все мы должны ощущать любовь.**

Потребность любви – это потребность быть любимым, потребность любить и потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что «тебя никто не любит», и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды.

Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце.

Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда «не вписываешься», бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова, да и другом может стать маленькое брошенное животное. Человеку важно чувствовать себя нужным и полезным.

Составила психолог Ларионова Е.Б.
кабинет 212, корпус 1

**Самооценка – это то, как ты оцениваешь
себя сам.**

На чем основывается наша самооценка? Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку. Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят. Самооценка изменчива в течении жизни. Чаще всего молодые люди, желающие найти выход из проблемы с помощью суицида, имеют заниженную самооценку, их обуевают чувства неуверенности. Очень важно помнить в моменты жизненных трудностей, что человеческой природе свойственно впадать в самоедство, апатию, «опускать руки» и это нормально. Чаще всего именно в этих состояниях человек переосмысливает свои ценности и жизненный путь, находит ресурсы и резервы для дальнейшего пути.

Очень важно осознать в эти моменты, что жизнь и события в ней переменчивы. Люди всегда будут встречаться и расставаться, злиться и радоваться, плакать и смеяться, терять и находить. А потому очень важно научиться относиться к этому как к естественным вещам.

**Пока человек не сдастся, он
сильнее своей судьбы.**



КГБПОУ «АПЭК»

ПСИХОЛОГИЯ

**ЖИЗНЬ С
ЧИСТОГО ЛИСТА**



**Начни жизнь с чистого листа,
но оставь копию старых ошибок.**

г. Барнаул,
ул. Горно-Алтайская, 17
Тел: 77-25-68

*Вот так!
С чистого листа,
Ковачь дружить....*

Почему люди хотят добровольно уйти из жизни?

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде.

Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, педагогами или друзьями. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил самоубийство. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может и ты сам) задавал вопрос: «Зачем ей было умирать?» или «Зачем ему было так поступать со своей семьей?». Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: «Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?» Тебе это может показаться странным, но большинство молодых людей, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят.

Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Потому что, смерть не особо любит, когда с ней играют, даже когда человеку кажется, что это всего лишь попытка напугать родителей, близких, любимого человека, чтобы добиться желаемого. Увы! Смерть думает иначе. Ведь если ты играешь с жизнью как кошка с мышкой, то жизнь понимает, что ей не дорожат, ее не любят, а ведь каждому, даже жизни, хочется быть любимой и чувствовать себя нужной.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось?

Наверняка мы этого знать не можем! Но разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе,

о чем они думали. Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать основных вещи:

- 1 Нам нужно, чтобы нас любили.
- 2 Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывает воздействие два основных принципа:

- 1 Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
- 2 Поведение каждого человека имеет цель: наши поступки не происходят «просто так».