

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Шахтерский педагогический колледж»

**Мы выбираем
жизнь!**





**Одной из важнейших причин
самоубийств у подростков
считается отсутствие
уверенности.**





Важнейшие задачи профилактики суицидального поведения:

➤ **Формирование позитивного адаптивного поведения**

➤ **Повышение стрессоустойчивости**



Адаптивные установки:

Я справлюсь!

**Я принимаю себя такой, какая
я есть!**

**С каждым днем во всех отношениях
становится все лучше и лучше**



Девиз стрессоустойчивости

**В жизни бывает разное. У
меня тоже могут быть
неприятности. Но чтобы не
случилось – я справлюсь!**



Способы снять нервное напряжение

Спортивные занятия

Контрастный душ (баня)

Скомкать газету и выбросить

Погулять на свежем воздухе

Посмотреть комедийный фильм

Прочсть интересную книгу





Техники, способствующие формированию адаптивного мышления и повышению стрессоустойчивости

«Что хорошего со мной произошло сегодня?»



К сожалению, в нашей жизни мы часто делаем акцент на плохом. Если это так, то учите свой мозг обращать внимание на то, что происходит вокруг хорошего.

Например: вышла погулять в парк, был солнечный день.

Мне улыбнулся человек, который симпатичен.

Получилось справиться со сложным заданием.





Техники, способствующие формированию адаптивного мышления и повышению стрессоустойчивости

«Благодарности»



Перед сном нужно проговорить три благодарности этому дню. Обязательно найдите также повод в течение дня выразить свою благодарность кому-нибудь устно.





Любите жизнь!

Цените каждую минуту!

Радуйтесь жизни!

