



Если у тебя здоровая самооценка, ты легко признаешь свои недостатки, воспринимаешь себя как уникальную личность, которая умеет любить, заботится об окружающих, и которая заслуживает того же. Люди с высокой самооценкой живут полной жизнью.

Если же самооценка занижена, пригодятся следующие способы для поднятия самооценки:

1. Начало дня. Как только вы проснулись, скажите себе, что вы уникальный человек, заслуживающий всего самого лучшего в жизни. За новый день, который принесет вам много радости и везения.

2. Ставьте реальные цели. Достигая цель за целью, вы приобретете уважение окружающих и вырастите в собственных глазах.

3. Примите и полюбите себя. Если вы хотите, чтобы другие вас любили, уважали и ценили, сделайте это, прежде всего, сами для себя. Учитесь так же принимать и других людей такими, какими они есть.

4. Никогда не сдавайтесь. У каждого бывают трудности, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотрите в лицо своим страхам. Не позволяйте плохим чувствам одолевать вас. Фокусируйтесь на хорошем.

5. Самосовершенствуйтесь. Старайтесь каждый день узнавать новые вещи, знакомиться с новыми людьми, читать новые книги, избавляться от вредных привычек или качеств.

Помните, самооценка зарождается изнутри. Вы станете более уверенными в себе, если примите и полюбите себя со всеми своими недостатками, но при этом будете стремиться к самосовершенствованию.

Департамент социальной защиты населения
Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания Владимирской области
«Селивановский комплексный центр социального
обслуживания населения»

Памятка

«Жизнь прекрасна!»



п. Красная Горбатка

Суицид - это уход, от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе всего дела.

Суицид можно предотвратить. Если кто-то из твоих знакомых заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают. А твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться.

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо необходимо знать две основных вещи:

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

Заботливый и ласковый 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.

Подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большею частью они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание - это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого - «нормально».

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами не делился бы. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

