

**Если вы заметили, что ваш знакомый(ая) постоянно находится в плохом настроении, его перестало радовать то, что радовало всегда, не откладывайте разговор по душам!!!**

- ⇒ Установите заботливые взаимоотношения ;
- ⇒ Будьте внимательным слушателем;
- ⇒ Будьте искренним в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- ⇒ Помогите определить источник психического дискомфорта;
- ⇒ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- ⇒ Помогите ему осознать его личностные ресурсы;
- ⇒ Окажите поддержку в успешной его реализации в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

***Возможно именно Вы  
поможете избежать  
непоправимого поступка!!!***

## **Внимание!!!**

Роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев. Примерно семь из десяти покусившихся на свою жизнь с кем то делился своими планами или хотя бы намекал на них. Не всегда эти намеки удаётся уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли всерьез.

*Подготовила педагог-психолог  
БУ «Нижевартовского  
строительного колледжа»  
Соколова О.И.*



### **«Аутоагрессия»–**

саморазрушительное поведение, связанное с негативными эмоциями(гнев), мотива (стремление принести вред), установками (расовые, социальные предубеждения) и действиями разрушающего характера.

Как не допустить в свою жизнь депрессию, саморазрушающего поведения и научиться преодолевать свою печаль или гнев?

Есть способ–упражнение  
*«Ошибочка»*

Такое упражнение формирует привычку относиться к своим ошибкам **без переживаний и исправлять их.**

1. Выберите время и место, когда никого рядом нет.

2. Первый жест. Руки в стороны и скажите себе: *«Ошибочка!»*. Подробнее: голову наклоните вбок, руки убедительно раскиньте в стороны (получится такой своеобразный жест Балбеса). Находясь в этом положении произнесите: «Ошибочка!» (с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-детски: смешно, довольно и несерьезно, на выдохе и расслабленно.



**Важно перевести себя из негатива в позитив!**

3. Для этого делаем второй жест: скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечи и скажите себе: «Я – хороший (ая)!\», «Я придумал(а) сам(а), похвалю сейчас себя», «Ах, какая умница, умница-разумница!».



4. Третий жест: энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: *«Работать!»*. Это – конструктив. Провели психотерапию, включили состояние «Я – хороший» – пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки.



**Когда занимаешься делом, то все правильное в душе происходит само, на пустые переживания не остается времени.**

**Нужно ли помнить о том, что произошло?**

Тут единого ответа нет. Если ошибка *мелкая* и случайная, ее лучше всего просто выкинуть из головы. Если ошибка *очень серьезная* и, тем более, может повториться – сделайте так, чтобы она не повторилась. Запомните, запишите, сделайте запись в сердце *калёным железом* – все по обстоятельствам и в рамках здравого смысла.

При ошибке других нужно сказать тому, кто ошибся: «Всё хорошо! Всё идёт как надо! Просто убираем негативные отрицательные эмоции и переходим к делу – исправляем ошибку. Я тебе помогу».

