



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Профилактика суицидального поведения обучающихся в условиях образовательной организации

Баринова Елена Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии образования УрГПУ

ПЛАН РАБОТЫ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

16 сентября

Теоретико-методологические и нормативные основания профилактики суицидального поведения обучающихся
(Адушкина К.В., Баринаева Е.С.)

17 сентября

Диагностика суицидального поведения детей и подростков в условиях образовательной организации
(Григорян Е.Н.)

18 сентября

Технологии превенции суицидального поведения обучающихся. Специфика психолого-педагогического сопровождения обучающихся с признаками суицидального поведения в условиях образовательной организации
(Адушкина К.В., Баринаева Е.С.)



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

БЛОК 5

ТЕХНОЛОГИИ ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- позитивная профилактика, превенция
- направлена на **укрепление психического здоровья**
- проводится **со всеми субъектами** образовательной среды (дети, родители, педагоги)
- цель – **минимизация возможного риска** возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов
- **образовательные организации** - наиболее **эффективные площадки** для проведения профилактических мероприятий
- педагоги и классные руководители имеют **тесный контакт с обучающимися**
- обладают **уникальным ресурсом** для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1920 ГОДУ

Обучающиеся ОО	Обучающиеся СПО	Обучающиеся ВО
жизнестойкость	жизнестойкость	жизнестойкость
удовлетворенность жизнью	удовлетворенность жизнью	удовлетворенность жизнью
положительный образ себя	позитивный образ будущего	положительный образ себя
управление эмоциями	управление эмоциями	счастье
	стремление к успеху	

** На основе результатов научно-исследовательской работы в рамках исполнения государственного задания Министерства просвещения РФ № 73-00103-22-01*

Целевые ориентиры при формировании личностных ресурсов у обучающихся



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

- ❑ способность справляться с трудными жизненными ситуациями
- ❑ выбор адекватных стратегий совладания
- ❑ интерес к жизни и происходящим событиям
- ❑ активность, инициативность, социальная смелость (в академических ситуациях)
- ❑ убежденность в эффективности собственных действий и ожидание успеха от их реализации
- ❑ убежденность в способности влиять на результат происходящего
- ❑ позитивный образ Я, адекватная самооценка
- ❑ развитые навыки управления эмоциями
- ❑ удовлетворенность своим положением в группе сверстников
- ❑ удовлетворенность жизнью в целом
- ❑ умение выстраивать отношения с окружающими на основе взаимопомощи и взаимоподдержки
- ❑ оптимизм
- ❑ стремление к самосовершенствованию



Аспекты позитивной профилактики

1. Обучающиеся знают свои потребности и способы их удовлетворения - понимание источников своих переживаний (в т.ч. негативных из-за неудовлетворенных потребностей), своих возможностей, представление жизненных целей
2. Обучающиеся имеют позитивный опыт самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей - а также навыки нивелирования негативных переживаний, связанных с неудовлетворенностью потребностей
3. Обучающиеся умеют справляться со своим состоянием в случае, когда удовлетворение собственных потребностей невозможно - овладение способами деятельности, ведущей к разрядке, эффективными формами психологической защиты и адекватными формами психической саморегуляции



РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА

- ❑ создание условий, обеспечивающих возможность **нормального развития** обучающихся
- ❑ своевременное **выявление** типичных **кризисных ситуаций**, возникающих у обучающихся определенного возраста

Принципы

- системности
- комплексности
- содержательной насыщенности
- целостности
- взаимосвязанности
- пролонгированности
- преемственности
- скоординированности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса



ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ

на уровне личности

- **доступности и своевременности** помощи и поддержки
- **гуманизма** - вера в возможности ребенка, позитивный подход
- **реалистичности** - учет реальных возможностей ребенка и конкретной ситуации
- **системности** - рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта
- **индивидуального подхода** - изменение содержания, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от особенностей ребенка, целей работы, позиции и возможностей специалиста
- **деятельностного принципа коррекции** - опора на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту ребенка



ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ

на уровне образовательной организации

- **профессионализма специалистов** - психологов, социальных педагогов, учителей и других участников учебно-воспитательного процесса
- **приоритетности превентивности** социальных проблем
- **сотрудничества** с учреждениями и органами, которые занимаются вопросами охраны психического здоровья несовершеннолетних и его профилактикой
- **опережающего характера** психолого-педагогической профилактики
- **конструктивно-позитивного характера** превенции



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. **Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды**
 - создание и поддержание **благоприятного психологического климата** в образовательной организации
 - осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями / кураторами и педагогами



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2. Формирование благоприятных микросоциальных условий

- создание в ОО атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту
- учет динамики умственной работоспособности при организации процессов учебы и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания
- использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов
- наличие у педагогов высокой культуры здоровья, реализация ими положительной модели ЗОЖ; формирование у обучающихся установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников
- ценности, нормы и правила, позволяющие предъявлять адекватные требования к возможностям учеников, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, активно участвовать в жизнедеятельности школы, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3. Информационно-просветительская работа со всеми субъектами образования

- наиболее привычное направление психопрофилактической работы
- осуществляется педагогами-психологами ОО
 - ◆ проведение тематических мероприятий, посвященных рискам уязвимости обучающихся (видам уязвимости, их причинам и маркерам, особенностям взаимодействия и поддержки)
 - ◆ разработка памяток, буклетов, запись видеороликов
 - ◆ лекции, беседы, вебинары
- суть - в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений
- отказ от преобладания запугивающей информации, дифференциация по половозрастным характеристикам



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4. Консультирование

- личностно-ориентированное, проблемно-ориентированное, профконсультирование и т.д.
- как индивидуально, так и в групповой форме в рамках проведения классных часов, развивающих занятий, тренингов по формированию позитивного образа Я, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни и др.
- важно отработать умение просить о помощи в трудной жизненной ситуации, умение говорить «нет»; знать и использовать разные стили поведения в конфликтной ситуации, на практике прорабатывать игровые проблемные ситуации (ссора с другом, родителями, с любимым человеком и т.п.), обучение способам снятия напряжения (особенно в стрессовых ситуациях)
- просмотр социальных роликов или кинофильмов о первой любви, о взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, о людях, которые попадали в экстремальные ситуации и смогли их преодолеть, выжить, и дальнейшее обсуждение просмотренного



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5. Специальная профессиональная подготовка педагогов

- подключение педагогов гуманитарного цикла - беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения
- уроки-биографии, уроки-примеры, уроки-судьбы, уроки-встречи, уроки-диспуты о смысле жизни, уроки логотерапии, уроки-экскурсии, самообразование
- **всем педагогам** необходимо включать мероприятия, способствующие развитию личностных ресурсов - **создание условий для самореализации** обучающихся («ситуации успеха») способствует оптимизации самооценки и формированию позитивного образа Я



Создание ситуации успеха для обучающихся

Снятие страха	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться» «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили»
Авансирование успешного результата	«У вас обязательно получится» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»
Скрытое инструктирование	«Возможно, лучше всего начать с ...» «Выполняя работу, не забудьте о ...»
Внесение мотива и персональная исключительность	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой»
Высокая оценка деталей	«Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы»



Создание ситуации успеха для обучающихся

- в процессе оценивания, поощрения или похвалы важно **сравнивать** обучающегося **только с самим собой**, а результаты – только с его собственными
- можно использовать разнообразные формы, методы и средства при организации занятий
 - технология парного обучения
 - технологии самопрезентации
 - технология развития критического мышления
 - метод проектов и портфолио
 - ...



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО
ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В
КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Пример



Если ребенок говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа
«Что если мои близкие погибнут...»	«Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности»	«Не переживай, все будет хорошо!» «Им там труднее, чем тебе здесь сейчас»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому хуже, чем тебе»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	«Я очень хорошо тебя понимаю»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

Пример



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6. Использование технологий активного социально-психологического обучения

- личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, суть которых – активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы
- для формирования личностных ресурсов могут быть использованы следующие интерактивные методы:
 - ◆ тренинг
 - ◆ деловая игра
 - ◆ групповая дискуссия



Групповая дискуссия

Цель - осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к переструктурированию ситуации

В ходе дискуссии по проблемам развития личностных ресурсов происходит осознание участниками собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии



Деловая игра

- предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы

Деловая игра в рамках сопровождения развития личностных ресурсов обеспечивает **выработку путей и способов решения жизненных ситуаций** конструктивными способами, которые принесут пользу

ТЕХНОЛОГИИ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Тренинг

- универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности
- один из наиболее оптимальных методов развития личностных ресурсов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме
- у обучающихся происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям
- предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов



Тренинг

Наиболее эффективными являются следующие формы тренинга:

- тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию – развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников
- тренинг аффективно-ценностного обучения – формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей
- тренинг формирования гибких навыков – формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7. Вовлечение обучающихся в социально-значимую деятельность

- возможность для обучающихся проявить **инициативу и активность**
- обучающиеся получают права и функции взрослого человека: **самостоятельно планируют** деятельность, ее реализуют, **принимают ответственность за результаты** своей работы
- у обучающихся **формируются вовлеченность**, чувство ответственности за происходящее вокруг, гражданская позиция в отношении к общественно значимым проблемам, культура эффективной жизнедеятельности

- социально-значимые проекты, реализуемые ОО
- благотворительные акции и волонтерское движение
- мероприятия досугово-познавательного характера (проекты, концерты, дни открытых дверей и т.д.) для родителей, обучающихся, других целевых групп (пенсионеров, ветеранов, дошкольников и т.д.)
- ученическое самоуправление



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8. Активизация внутренних ресурсов обучающихся

- занятия спортом
- творческое самовыражение
- участие в группах общения и личностного роста
- арт-терапия

Внутренние ресурсы обеспечивают активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию



НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9. Организация здорового образа жизни

- исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом

10. Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению

- познание (путешествие)
- испытание себя (походы, спорт с некоторой долей риска)
- значимое общение
- любовь
- творчество
- созидательная деятельность



В КАЧЕСТВЕ ОБОБЩЕНИЯ

Развитие личностных ресурсов обучающихся

предполагает их **активное включение** в различные виды деятельности, которые дают возможность получить

- ★ богатство впечатлений
- ★ проверить свои возможности в изменчивой и неоднородной среде
- ★ ощутить принятие и поддержку со стороны окружающих
- ★ ощутить любовь и одобрение со стороны родителей

Необходимо **поддерживать инициативу** обучающихся, их стремление справляться с задачами все возрастающей сложности, в том числе на грани своих возможностей

Упражнение

- Создайте запрос
- Опишите словом или словосочетанием проблему или задачу, которая вас волнует, и для решения которой вы хотите найти выход / ресурс
- Сформулируйте ее одним словом или коротким словосочетанием

Шаг 1

Упражнение

- Вдохните-выдохните и посмотрите на написанное слово
- Подумайте о нем как о том, что имеет отношение лично к вам, и как об отвлеченном понятии
- Запишите **16 ассоциаций** к этому слову, которые первыми придут в голову
- Пишите любые слова, не останавливайте и не критикуйте себя
- Не выбрасывайте слово, даже если оно кажется вам неподходящим — оно пришло к вам, значит, это ваша ассоциация

Шаг 2

Упражнение

- Разделите ассоциации на **8 пар** (по порядку сверху вниз)
- Для каждой пары слов найдите общую ассоциацию – слово, которое объединяет эти два слова **лично для вас**
- Найденное слово вам откликается?
- Слова не должны повторяться
- Если какое-то слово будет возникать в ходе упражнения два или более раз, запишите его отдельно внизу страницы

Шаг 3

Упражнение

- У вас получилось восемь слов
- Объедините их снова скобками попарно
- Повторите то же самое, что и на предыдущем шаге
- Помним, что слова не должны повторяться
- Если слово повторяется, пишем его внизу и ищем еще одну ассоциацию

Шаг 4

Упражнение

- У вас получилось четыре слова
- Повторите то же самое
- Обращайте внимание на возникающие ощущения в теле и эмоции
- Фиксируйте их, как сторонний наблюдатель, и продолжайте работу

Шаг 5

Упражнение

- Объедините получившиеся два слова в одно
- Это последнее слово и есть ваша глубинная ассоциация

Шаг 6

Упражнение (расшифровка)

Значение столбцов:

- ❑ **Первый (16 слов)** — стереотипы и убеждения, сформированные в процессе воспитания или под влиянием окружения и среды
- ❑ **Второй (8 слов)** — это ментальный уровень: подсознательные мысли
- ❑ **Третий (4 слова)** — уровень эмоций. Обратите отдельное внимание на эмоциональную окраску каждого из этих четырех слов
- ❑ **Четвертый (2 слова) и финальное слово** составляют так называемый «треугольник решения»

Шаг 7



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

- для развития ресурсов обучающихся большое значение имеет **качество общения со сверстниками**
- подросткам крайне важно быть принятыми в референтную группу
- уникальная возможность осуществлять деятельности по **сплочению классного коллектива** с целью профилактики неблагополучия в отношениях между обучающимися
- в выстраивании эффективного взаимодействия обучающихся **центральную роль играет классный руководитель**



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

Роль классного руководителя в профилактике суицидального поведения обучающихся

- ❑ **создание благоприятного климата в классе** (в т.ч. через внеклассные мероприятия)
 - ❑ укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся
 - ❑ поощрение выражения чувств и эмоций
 - ❑ предотвращение буллинга
 - ❑ информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях (тематические классные часы)
- ❑ **школьная интернет-активность** (мониторинг состояний и ситуаций, актуальных для обучающихся; поддержание контакта с обучающимися)



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

Роль классного руководителя в профилактике суицидального поведения обучающихся

- ❑ первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах
- ❑ первичное прояснение ситуации в случае подозрения на наличие риска суицидального поведения (сбор информации; беседа с обучающимся)
- ❑ направление обучающегося (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, иные специалисты)
- ❑ информирование/беседа с родителями обучающегося (совместно с педагогом-психологом)

- **БЕСПЛАТНО** •
- **КРУГЛОСУТОЧНО** •
- **АНОНИМНО** •

WWW • TELEFON-DOVERIA • RU

Если надо —
помощь рядом!



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Пример



ГБУ СО ЦППМСП «ЛАДО» ПОЛЕВСКОЙ, УЛ. ЧЕРЕМУШКИ, 24, +7 (34350) 5-77-87
ФИЛИАЛ: ЕКАТЕРИНБУРГ, УЛ. МАШИНОСТРОИТЕЛЕЙ, 8, +7 922 100-58-82



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1920 ГОДУ

ТРАВЛЯ В ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Пример



Взрослым в школе важно:

- ✓ проявлять теплоту и позитивную заинтересованность;
- ✓ устанавливать жесткие границы приемлемого поведения;
- ✓ использовать уместные и однозначные, вербальные и дружественные методы воздействия в случае нарушения правил;
- ✓ быть авторитетными, демонстрировать правильную модель поведения в обществе.

Пример



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

Тренинги на командообразование

- ❑ сплочение коллектива
- ❑ возможность лучше узнать друг друга, найти общие интересы и увлечения, не связанные с учебой
- ❑ формирование чувства «Мы»
- ❑ формирование в классе атмосферы доверия, принятия и взаимоподдержки

Примеры упражнений

“снежный ком”
“постройтесь”
“путаница”
“атомы и молекулы”
“поиск сходств и различий”
самопрезентация ПУП
“две правды, одна ложь”
...



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

Тренинги на развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта

- позволяют обучающимся осваивать необходимые социально-эмоциональные навыки, проигрывая важные ситуации в кругу сверстников **в комфортной и безопасной обстановке**

Примеры упражнений и игр

“угадай эмоцию”
“передай эмоцию”
“Крокодил”
“дневник эмоций”
“договоримся”
“Мафия”
“Бункер”
...



Эмоции в нашей жизни

Стрессовые ситуации случаются в жизни любого человека. Современная действительность и ее динамика, способствует этому. Рассмотрим основные понятия и научимся справляться с трудностями, которые встречаются в жизни.

Эмоциональное напряжение – состояние организма, которому присуща нормальная выраженность эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Однако, длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Стресс — это чувство эмоционального напряжения и давления. Положительный эффект стресса выражается в ускорении психических процессов, улучшении оперативной памяти, сохранении гибкости мышления. Положительный стресс укрепляет организм.



ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Учитесь позитивному мышлению

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.



2. Используйте способы переключения

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.



3. Занимайтесь физическими упражнениями

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

4. Бывайте на свежем воздухе

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.



5. Обратитесь к психологу

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

Если стресс продолжительный, неконтролируемый, то у организма нет возможности нормализовать уже активированные процессы и физиологические изменения в организме могут нанести вред здоровью.

Для того, что бы стрессовая ситуация не превратилась в дистресс, необходимо проанализировать ее и решить, что можно предпринять для того, что бы приобрести душевное равновесие. В этом Вам может помочь психолог, клинический психолог, психиатр.

Как справиться с дистрессом?

1. Необходимо разобраться, где действительно есть реальная опасность или сложные ситуации, требующие вмешательства, а где проблемы надуманы.
2. Учитесь справляться с теми ситуациями, где это нужно. При разрешении проблемы большая часть стрессового состояния уходит, наступает облегчение, человек начинает чувствовать себя более комфортно и ресурсно.

г. Полевской, ул. Черемушки, 24, телефон 8(34350) 5-77-87
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8,
телефон 8(922)100-58-82



Что может испортить твоё настроение?

Ссоры, обиды;
неудачи;
усталость, духота;
отсутствие движения;
шум, стресс;
неприятный контент;
неуверенность.

Когда настроение портится, человек старается либо спрятаться от мира, либо сорваться на близких. Мы не всегда понимаем причины своего состояния. Плохое настроение является индикатором того, что в нашей жизни не все ладно и надо что-то поменять. Подумай, что ухудшает твоё настроение?

Будь добрым, не злись,
Обладай терпением.
Запомни: от светлых
Улыбок твоих
Зависит не только
Твоё настроение,
Но тысячу раз
Настроенье других

Эдуард Асадов

Просто подумай
над этим



ГБУ СО ЦППМСП «Ладо» Полевской, ул. Черемушки,
24, +7 (34350) 5-77-87
Филиал: Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, +7
922 100-58-82

Твоё
настроение
– твой выбор



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Пример

Иногда ты можешь быть в плохом настроении и это нормально

Наше настроение зависит от того, что мы испытываем.

Эмоции физиологичны, среди них нет плохих или хороших, они просто есть. Если человек испытывает раздражение, страх, грусть, то его настроение может ухудшаться. И это нормальное проявление любого человека.

В хорошем настроении мы готовы «горы свернуть», любая деятельность продуктивна и интересна. Мы с удовольствием занимаемся бытовыми и рабочими делами, способны переделать все, что долгое время откладывали. Креативность в таком состоянии также возрастает – появляются новые идеи, хочется заниматься творчеством или спортом. Человек продумывает планы по улучшению себя и своей жизни – заняться физическими тренировками, освоить новый навык. Хочется внести изменения в пространство комнаты, купить новую одежду.

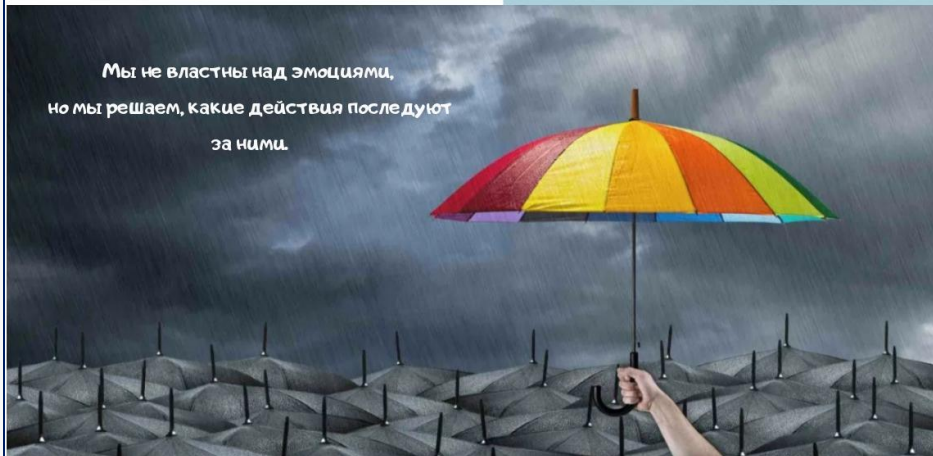
Хорошее настроение – это эмоциональный подъем, который прекрасно сказывается на здоровье, внешнем виде и ведет к продуктивной деятельности.

Что помогает улучшить настроение:

КНИГА,
ФИЛЬМ,
МУЗЫКА,
ОБЩЕНИЕ,
ХОББИ,
СПОРТ,
ДИСКОТЕКА,
ПРОГУЛКА,
ТЕАТР,
ПУТЕШЕСТВИЕ
...



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ



Мы не властны над эмоциями,
но мы решаем, какие действия последуют
за ними.

Пример



Паническая атака: техника 5,4,3,2,1

ШАГ 1:



Назовите пять вещей,
которые вы видите
вокруг себя.

ШАГ 2:

Назовите четыре вещи,
которые вы можете
потрогать.



ШАГ 3:



Назовите три вещи,
которые вы можете
услышать.

ШАГ 4:

Назовите две вещи,
запах которых вы
чувствуете.

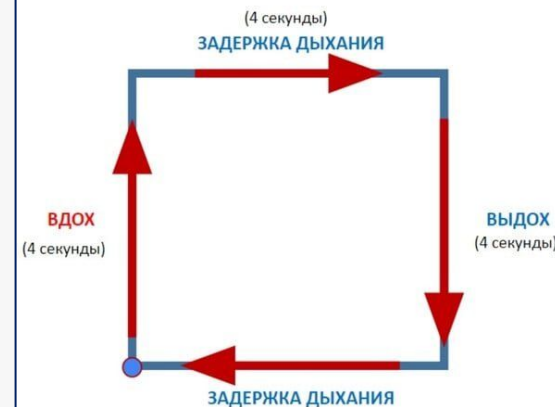


ШАГ 5:



Назовите то, что вы можете попробовать.

КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ Для нормализация состояния



Пример

Упражнение “Калоши счастья”

- Цель: развитие позитивного мышления, развитие умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.
- Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение “Калоши счастья”

<i>Ситуации</i>	<i>Пример позитивного ответа на ситуацию</i>
Ты забыл(а) выучить урок	«В следующий раз буду записывать в дневник все задания»
Родители дали мало денег на карманные расходы	«Меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.»
По дороге в школу порвалась обувь	«Можно вернуться домой и не ходить на один урок»
Ты сделал(а) глупую ошибку на уроке и все смеялись	«Зато развеселил(а) всех», «В следующий раз выучу подробно»
Не хватает денег на желанную покупку	«Научусь экономить»
Родители отобрали телефон	«Больше времени на уроки», «Можно сходить в гости»
Получил два по предмету	«Теперь точно все выучу»
Вызвали в школу родителей	«Я точно не буду больше так делать»



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

Коллективно-творческая деятельность

- ❑ по заданию педагога или собственной инициативе класса
- ❑ обеспечивает обучающимся предмет общения и взаимодействия, который становится объединяющим фактором
- ❑ совместная деятельность способствует укреплению позиций в группе, внутригрупповых ценностей, удовлетворяет потребность обучающихся в общении, позволяет им лучше узнать друг друга, обрести опыт конструктивного сотрудничества и взаимодействия

Примеры

- подготовка тематических стенгазет
- подготовка концертов для педагогов
- поздравление мальчиков, девочек с “февромартом”
- подготовка проекта
- запись видеороликов



РАБОТА С КЛАССНЫМ КОЛЛЕКТИВОМ

Распределение поручений

- ❑ серия нескольких постоянных дел, которые выполняются по очереди каждым обучающимся (дежурство, сбор/раздача тетрадей/дневников, помощь в заполнении таблиц и пр.)
- ❑ работа в парах, тройках для расширения опыта взаимодействия между обучающимися
- ❑ зная сильные стороны обучающихся, классный руководитель может давать такие поручения, которые будут способствовать созданию ситуации успеха для каждого

- ★ ситуация успеха
- ★ укрепление веры в свои силы и возможности
- ★ новые знакомства
- ★ положительная оценка окружающих

способствуют повышению у обучающихся уверенности в себе, формированию их образа Я и адекватной самооценки



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Информирование, просвещение

- ❑ в форме индивидуального консультирования и групповой работы
- ❑ традиционная форма - родительские собрания
- ❑ педагог-психолог информирует родителей о возрастных и личностных особенностях обучающихся, о стилях детско-родительских отношений, о маркерах отклоняющегося поведения, о важности развития личностных ресурсов
- ❑ размещение информации на стендах, сайте образовательной организации, в группах в социальных сетях
- ❑ распространение буклетов и памяток

- осознание родителями роли семьи как внешнего ресурса обучающегося
- осознание ими своей роли в формировании личностных ресурсов ребенка
- выстраивание конструктивного взаимодействия родителя и ребенка
- обучение навыкам эмоциональной поддержки обучающегося
- оптимизация детско-родительских отношений



Что такое жизнестойкость?

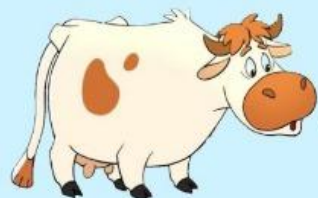
Это способность преодолевать жизненные трудности и изменения, а также приспосабливаться к ним.



Дядя Фёдор умеет в нужный момент сказать НЕТ и самостоятельно принимать решения.



Он умеет справляться с трудностями, понимает, кому нужна помощь.



Трудные ситуации он воспринимает как испытание, которое можно преодолеть. Оценив свои возможности и риски, он справляется с трудностями, но при этом не боится возможных ошибок.



Дядя Фёдор активно включён в дела и события своей жизни, ему интересно то, чем он занимается, получает удовольствие от достигнутых результатов.



Как дяде Федору удается быть таким самостоятельным, рассудительным и спокойным?



Просто мои родители:

- любят меня, верят мне и надеются на меня;
- позволяют самому выбирать друзей, увлечения и кружки, поддерживают мои интересы;
- считают моё мнение важным и помогают, если есть трудности;
- стараются внимательно слушать, а самое главное - слышат меня;
- интересуются моими планами;
- помогают вести здоровый образ жизни, а также мы вместе проводим время (играем, ходим в театр, читаем, смотрим кино);
- доверяют мне в выполнении домашних обязанностей;
- позволяют ошибаться.

Пример



Не стоит ставить под сомнение
ценность переживаний подростка.



Это может навсегда
разрушить доверие
между вами,
ведь в переходном
возрасте ребёнок
обладает острой
чувствительностью к
оценке своего поведения.

Хотите доверительного разговора,
когда ребёнок станет взрослым?

Начинайте разговаривать с ним
сейчас!

**Уважая желания, чувства и
личные границы подростка,
прислушиваясь к тому,
о чём он рассказывает,
вы не только сможете
завоевать его доверие,
но и сможете преодолеть
самые сложные моменты
переходного возраста!**



За психологической помощью можно
обратиться

по следующим номерам:

- 8-800-2000-122 – единый
общероссийский номер детского
телефона доверия
- 8-800-300-83-83 – телефон
психологической помощи
Министерства здравоохранения
Свердловской области;
- +7 (343) 286-32-86 – Областной центр
психологической поддержки детей и
подростков;
- +7(343) 505-77-87, 8-922-100-58-82 –
ГБУ СО "ЦППМСП "Ладо";
- +7 (343) 385-82-20 – МБУ Форпост;
- +7 (343) 371-02-53 – МОО "Аистенок"
г. Екатеринбург, 2021г.



ГБУ СО "Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи "Ладо"

СЕРЬЕЗНЫЙ МИР НЕСЕРЬЕЗНЫХ ПОДРОСТКОВ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Пример



«Подросток идет по пути преобразования, неведомого ему самому, что же касается взрослых, он для них – сплошные проблемы: он то обьят тоской и тревогой, то полон снисходительности».

Франсуаза Дольто



Подростковый возраст – это переход из «детства» во «взрослость», период крайней ранимости и уязвимости. Когда уже и не ребенок, но еще и не взрослый.

Это удивительное время обретения самостоятельности, наполненное противоречиями, сомнениями, страхами, ожиданиями и разочарованиями.

Подросток уже совершенно другими глазами смотрит на этот мир, он как будто снял розовые очки, и больше не верит в сказки. Ему открылась вся суровая правда жизни, но встретиться с ней он еще не готов.

В этот период подростки могут защищаться от этого мира депрессией, негативизмом, которые еще более усиливают их слабость.

КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЮ И ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ЭТОТ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД «ПРЕВРАЩЕНИЯ ИЗ ГАДКОГО УТЕНКА В ПРЕКРАСНОГО ЛЕБЕДЯ»?

Самое главное – это принимать и уважать чувства ребенка!

Когда ребенок чем-то с Вами делится, помните, что это важно для него.

Он может слишком эмоционально реагировать на те или иные ситуации, которые нам, могут казаться незначительными.



Например, ребенок перешел в пятый класс, а тут новая девочка в классе и первая любовь, но она не отвечает взаимностью – Так мило, что мы не можем сдержать улыбку. Но такой ли реакции ждет от нас ребенок?

Неразделённая любовь у подростков болит не меньше, чем у взрослых, а взаимная радует в любом возрасте.

Чувства они и есть чувства, независимо от возраста.



Если подросток делится своими переживаниями по поводу ссоры с другом, значит для него это в данный момент важно. И думается он явно ждет не таких слов от родителей: «Ой да ерунда, помирись», это сразу его оттолкнёт, ведь его чувства как будто недооценили.

А если мама скажет:

«Я вижу ты сильно расстроен из-за случившегося, как я могу тебя поддержать?», то ребенок почувствует принятие и понимание.

Иногда случается так, что в своих повседневных заботах и проблемах, нам может казаться, что любые проблемы и переживания ребенка в сравнении с нашими вообще не значительны. Важно помнить, что ребенок, как и любой другой человек имеет право на свои чувства, эмоции и переживания. Они не становятся менее значимыми, потому, что у нас своих забот хватает, они остаются такими же, наполняют душу подростка и могут разрываться изнутри, потому как их не с кем разделить.



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Пример



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Групповые тренинги

- ❑ или включение элементов тренинговых занятий в традиционные формы взаимодействия
- ❑ освоение навыков конструктивного детско-родительского взаимодействия
- ❑ освоение навыков эффективного разрешения конфликтов
- ❑ гармонизацию стилей воспитания
- ❑ развитие эмоционального интеллекта

В ходе тренинговой работы родители получают знания и навыки, освоив которые они могут не только выстраивать гармоничные детско-родительские отношения, но и научить детей навыкам взаимодействия в социуме



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Включение во внеучебную деятельность

- ❑ участие во внеклассных мероприятиях
- ❑ участие в проведении классных часов, «Разговоров о важном», профориентационных занятиях «Россия – мои горизонты» и т.п.

- концерты
- походы
- спортивные активности
- организация мероприятий и экскурсий



[Родителям](#)

[Детям](#)

[Специалистам](#)

[Медиа-галерея](#)

[Онлайн-школа](#)

[Мероприятия](#)

+7 922 100 5882

[Запись на консультацию](#)

[Онлайн-консультация](#)

Информационный портал для родителей, детей и специалистов «Наши дети»

<https://nashi-deti66.ru>

Запись на консультацию

Город *

Выберите из списка



Адрес *

Выберите из списка



Выберите направление *

Выберите из списка



Выберите специалиста *

Выберите из списка



ФИО *

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

www.растимдетей.рф

Навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф



8 (800) 444-22-32
(бесплатно,
с 9.00 до 18.00
по рабочим дням)

Горячая линия по оказанию помощи родителям в рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью.

8-800-2000-122
(бесплатно,
круглосуточно)

Всероссийский Детский телефон доверия: психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей

8-800-200-19-10

Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

www.ya-roditel.ru

Я — родитель: портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



fond-detyam.ru

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



netaddiction.ru

Портал «Интернет-зависимость»: информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций

8-800-600-31-14
(бесплатно,
круглосуточно)

Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования ФГБОУ ВО МГППУ. Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.

www.fcprc.ru

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»: специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей: «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность» и «Ответственное поведение» — ресурс здоровья! содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

В помощь родителям



Что такое сепарация? Как отпустить детей во взрослую жизнь?

16.09.2024

Как помочь ребенку быть психологически устойчивым в современном мире (видеокарточка)

09.09.2024

Как помочь ребенку пережить утрату (видеокарточка)

03.09.2024

Что с моим ребенком (подростком)? (видеокарточка)

23.08.2024



Безусловное принятие: что это такое и как оно влияет на наши отношения с ребенком

01.03.2024

Портал Наши дети



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
основан в 1930 году

Горячая линия помощи родителям: 8 (800) 444 22 32 (доб. 720)

Круглосуточно | Бесплатно



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
основан в 1930 году

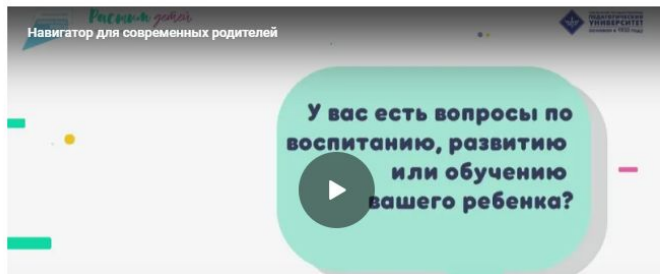
Служба по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи

Деятельность осуществляется в целях реализации мероприятий федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

Всероссийская неделя родительской компетентности



О консультационной службе



Цель — повышение компетентности родителей (законных представителей) детей и граждан, желающих принять на воспитание в свою семью детей, оставшихся без попечения родителей.

Мониторинг востребованности получения услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи

Полезный материал для родителей

● Положение 2022 год

<https://mp.uspu.ru/konsultacionnaja-sluzhba/>

11 сентября 2024

С 16 по 22 сентября проходит Всероссийская неделя родительской компетентности

Для мам и пап специалисты проводят серию вебинаров



Портал "Растим детей"



Тема статьи

- ☐ Развитие
- ☐ Игры
- ☐ Медиа
- ☐ Многодетная семья
- ☐ Старшее поколение

[Посмотреть всё](#)

Дата публикации

от



до



Сбросить фильтры



02 августа 2024

Родители # Школьники # Подростки



Как распознать первые признаки депрессии у детей и подростков?

Психолог дала несколько рекомендаций родителям

31 июля 2024

Родители # Школьники # Подростки



Папы, они такие...

Психолог о важной роли отца в воспитании ребенка

31 июля 2024

Родители # Младенцы # Раннее детство # Дошкольники
Школьники # Подростки



В погоне за учебными достижениями

Что важно знать родителям о школьном стрессе и учебных нагрузках

Портал "Растим детей"

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1920 ГОДУ

Развитие системы общепрофилактических мероприятий по вопросам ценностного отношения к жизни и здоровью, формирования жизнестойкости, стрессоустойчивости, социальных навыков, разрешения межличностных конфликтов, преодоления кризисных ситуаций, оптимизации межличностных отношений

Раннее выявление лиц, подверженных развитию суицидального поведения: обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации, имеющих признаки дезадаптации (в т.ч. в учебной деятельности), кризисного состояния

Привлечение ресурсов межведомственного и внутриведомственного взаимодействия и специализированной медицинской помощи, особенно в сфере вторичной и третичной профилактики суицидальных рисков

Доступность и информированность о возможности получения бесплатной психологической помощи, в т.ч. экстренной, анонимной, круглосуточной

КОМАНДНАЯ РАБОТА

**СИСТЕМНАЯ
ОПЕРЕЖАЮЩАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**НЕПРЯМАЯ
ИНТЕРВЕНЦИЯ**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

1. Что Вам больше всего запомнилось из пройденного?
2. Что возьмете себе в работу?



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

1. Что Вам больше всего запомнилось из пройденного?
2. Что возьмете себе в работу?

ссылка на материалы





УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Профилактика суицидального поведения обучающихся в условиях образовательной организации

Баринаева Елена Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии образования УрГПУ

barinovaes@yandex.ru