

**Профилактика
суицидального
поведения учащихся
Педагог-психолог - О.Ю.
Дедова**



Суицид – осознанный акт ухода из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Макро и микросоциальные факторы влияющие на развитие антивитаальных переживаний, агрессии и аутоагрессии

Социум

- Размытость, нечеткость границ дозволенного и недозволенного, смещение ценностных ориентиров в обществе
- Отсутствие примеров для подражания.
- Рост агрессии, враждебности, преступности
- Пассивность личности, вызванная информатизацией

Семья

Личность



Миссия профилактики суицидального поведения в школе - ослабление и устранение социальных и психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения и суицидогенной обстановки в коллектива.

Основные направления общей профилактики суицидов

Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников:

профилактика и коррекция страхов, школьной тревожности, школьной дезадаптации, развитие универсальных учебных действий, обеспечивающих успешность обучения, творческих способностей.

Развитие жизнестойкости: навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; владение элементами саморегуляции ; самоконтроля; навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни, формирование основ медиаграмотности; формирование психологической защиты от влияния Интернет-пространства и социальных сетей.

Духовно-нравственное развитие : развитие духовных интересов, знакомство подростков с культурными формами проведения досуга, обучение основам религиозной культуры и светской этики, развитие читательских интересов, умения оценивать свои и чужие поступки и поведение других людей с точки зрения морально-нравственных норм.

Включение подростков в социально значимую деятельность, позитивное общение: развитие социального интеллекта через внеурочную деятельность, развитие коммуникативных навыков, умения бесконфликтно решать спорные вопросы; формирование профессиональных интересов и самоопределения через профессиональные пробы.

На разных ступенях образовательного процесса, задачи общей профилактики суицидального поведения обучающихся различны

- Начальная школа – диагностика и коррекция нарушений в развитии и воспитании ребенка, профилактика страхов и тревог, обеспечение беспроблемной адаптации к школе, развитие познавательной и учебной мотивации, самостоятельности и самоорганизации.
- Основная школа – адаптация к новым условиям обучения, поддержка в личностном и ценностно-смысловом самоопределении, социализации, формирование жизненных навыков, профилактика неврозов, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, профилактика девиантного поведения.
- Старшая школа – помощь в профильной ориентации и профессиональном самоопределении, поддержка в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни). Формирование ценности жизни, достижение личной идентичности, развитие временной перспективы старшеклассников, способности к целеполаганию, развитие психосоциальной компетентности.

На всех этапах обучения

- создание психологически безопасной образовательной среды, которая включает :
 - 1. защищенность от психологического насилия;
 - 2. референтную значимость окружения;
 - 3. удовлетворенность в личностно-доверительном общении.

Требования к профилактике суицидального поведения в условиях образовательного учреждения

1. Содержание диагностического и профилактического материала не должно носить «агитационный» характер.
2. Методика выявления суицидальной предрасположенности должна разрабатываться с учетом психологических, гендерных и возрастных особенностей детей, подростков, молодежи.
3. Одним из условий разработки методики диагностики и профилактики должно быть понимание того, что суицидальное поведение формируется под воздействием двух видов факторов: социопсихологические особенности личности и неблагоприятная жизненная среда.

Виды профилактики суицидального поведения

Первичная диагностика и профилактика направлены на выявление, формирование и развитие тех черт личности, которые позволяют, либо не позволяют адекватно реагировать на возникающие жизненные трудности и превращать их в ситуации саморазвития.

Вторичная диагностика и профилактика заключается в работе с личностью, которая уже проявила признаки суицидального поведения. Большинство существующих методик диагностики и профилактики

Третичная диагностика и профилактика заключается в предотвращении повторной суицидальной попытки (в случае, если предыдущая не удалась).

Формирование жизнестойкости личности

- *Развитые волевые качества.*
- *Функциональная грамотность, социальная компетентность.*
- *Постоянное стремление к саморазвитию.*
- *Развитые навыки целеполагания и целедостижения.*
- *Адекватный уровень самооценки, личностной тревожности, агрессивности.*
- *Высокий уровень самоконтроля, способности к саморефлексии.*
- *Развитые коммуникативные способности, отсутствие барьеров общения.*

Способы формирования жизнестойкости и позитивного мышления в школе

- Тренинги коммуникативных умений и уверенности в себе
- Занятие «Развитие рефлексивных способностей»
- Занятия «Техника жизненного анализа», «Прошлое, настоящее и будущее»
- Тренинг социальной компетентности
- Релаксационный тренинг и тренинг саморегуляции
- Беседы «Мое поведение в трудной жизненной ситуации»
- Мини-сочинение на тему «Мои представления о жизнестойком человеке».
- Встречи с людьми, ярко проявившими жизнестойкие качества.
- В русле преподаваемых предметов фиксируется внимание школьников на примерах жизнестойкости ученых, спортсменов, деятелей культуры, художественных героев.
- На уроках физической культуры - упражнения, влияющие на развитие волевых качеств.
- На уроках ОБЖ - обсуждение вариантов человеческого поведения в экстремальных ситуациях.
- На уроках ОРКСЭ – духовно-нравственный поиск смысла жизни. Человеческая жизнь как высшая ценность.
- На уроках литературы - решение моральных дилемм героями, жизненные выборы, поступки и их последствия.

Спасибо за внимание!

