

Рекомендации для педагогов по профилактике суицидоопасного поведения обучающихся

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида

Пребывание в трудной жизненной ситуации

К трудным жизненным ситуациям или ситуациям риска, провоцирующим обучающихся на совершение суицида, относятся:

- 1) ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- 2) разрыв отношений или смерть значимого человека;
- 3) конфликтные отношения в семье, учреждении образования;
- 4) запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- 5) серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, учреждения образования к итоговым результатам обучения;
- 6) нежелательная беременность, аборт, его последствия;
- 7) серьезная болезнь.

Педагоги могут наблюдать следующие изменения:

- 1) изменение внешнего вида обучающегося;
- 2) самоизоляция в учебной и внеучебной деятельности;
- 3) ухудшение работоспособности;
- 4) частые прогулы (отсутствие на определенных занятиях или производственной практике);
- 5) резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- 6) рисунки на темы смерти на последних страницах тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на учебных занятиях и т. п.

Сверстники могут наблюдать следующие изменения:

- 1) самоизоляция, прерывание дружбы;
- 2) резкие перепады настроения, несвойственные ранее;
- 3) повышенная агрессивность;
- 4) самоповреждающие действия;
- 5) постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самообвинения, интерес к способам самоубийства;
- 6) внезапное изменение внешнего вида;
- 7) утрата обычных интересов и т. п.

Родители или лица их заменяющие могут наблюдать следующие изменения:

- 1) изменение настроения, питания, сна;
- 2) изменение отношения к своей внешности;
- 3) уход от контактов в семье, близком окружении, самоизоляция;
- 4) интерес к теме смерти (появление в доме литературы, переписка в сети Интернет по данной теме, посещение тематических сайтов и т. п.);
- 4) отсутствие мотивации к достижению целей;
- 5) нежелание посещать спортивные секции, кружки, учреждение образования (в том числе увеличение числа прогулов);
- 6) серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Рекомендации для обучающихся по самопринятию своей личности

Урок любви к самому себе

Советы доктора психологии из Калифорнии Фриды Порат

1. Принимайте себя таким, какой Вы есть.
2. Принимайте себя таким, каким Вы хотите быть.
3. Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда Вы в состоянии это сделать.
4. Полюбите свой образ, свой имидж: свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться и плакать.
5. Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
6. Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что Вы - человек, единственный в своем роде. И другого такого нет, не было и не будет на Земле.
7. Уважайте свое время: время - это жизнь.
8. Разрешайте себе радоваться и получать удовольствия. Позволяйте себе быть таким, какой Вы есть. Вы несете ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.
9. Учитесь принимать решения и воплощать их в жизнь.
10. Не ждите, что кто-то вернет Вам Ваше самоуважение. Только Вы сами можете с этим справиться!

Рекомендации психолога для обучающихся и педагогов по повышению стрессоустойчивости

В современных условиях жизни и деятельности первостепенное значение приобретает сохранение психического и психологического здоровья обучающихся и сотрудников учреждений профессионального образования. Огромное негативное влияние на состояние здоровья всех участников образовательного процесса оказывают неблагоприятные факторы (стрессоры), которые могут привести к возникновению расстройств психогенного характера вплоть до развития нервно-психических и нервно-соматических заболеваний.

С целью сохранения психического и психологического здоровья всем участникам образовательного процесса необходимо знать и активно применять методы самопомощи в стрессовых и кризисных ситуациях.

Можно выделить следующие сигналы, которые могут свидетельствовать о том, что учащиеся и педагоги находятся в стрессовом состоянии:

- ухудшение физического и психологического здоровья;
- негативное изменение внутреннего состояния личности (повышение возбудимости или депрессии);
- появление синдрома хронической усталости или признаков эмоционального выгорания;
- дезорганизованность (невозможность сосредоточиться на чем-то, частые ошибки в работе и др.);
- появление бессонницы или расстройства сна и т. д.

Приемы снятия стресса

- Изменение масштаба событий* - необходимо постараться взглянуть на собственные переживания со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.
- Переключение* - рекомендуется думать о чем-нибудь приятном.
- Перенос* - позволяет человеку на время отвлечься от неприятных событий путем создания состояния отрешенности, мысленного переноса неприятного душевного состояния.
- Разумный эгоизм*. Любить и принимать себя таким, какой ты есть.
- Накопление положительных эмоций*, которые являются мощным антистрессовым фактором.
- Мобилизация юмора* - отличное противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка* - постараться найти в негативе что-то позитивное, полезное для себя.
- «Клин клином вышибают»* - научиться в ускоренном режиме пережить неприятные события или травмирующие ситуации вместо их избегания.
- Разрядка* - уделять больше времени любимому занятию, хобби и т. д.

Каждый человек, который стремится и хочет быть хозяином своей жизни, должен развивать в себе саморегуляцию.

Саморегуляция (в переводе «приводить в порядок») — это управление личности своим психосоциальным состоянием.

Наиболее распространенные методы саморегуляции

1. Медитация.
2. Аутогенная тренировка.
3. Нервно-мышечная релаксация.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Саморегуляция психического состояния с помощью нейролингвистического программирования (НЛП).
6. Самомассаж.
7. Цветотерапия.
8. Пескотерапия.
9. Ароматерапия.
10. Кинотерапия.
11. Библиотерапия.
12. Арт-терапия.
13. Музыкаотерапия.

Немаловажное значение для физического и психологического здоровья имеет эмоциональная саморегуляция. Обучающимся необходимо уметь изменить некоторые свои физиологические параметры. Базовыми техниками саморегуляции являются:

- способы, связанные с управлением дыханием;
- способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением;
- способы, связанные с воздействием слова: самоприказы, *самопрограммирование, самоодобрение*;
- способы, связанные с использованием образов.

*Мы сами делаем себя или несчастными,
или сильными. Объем необходимой работы
в обоих случаях один и тот же.*

Карлос Кастанеда

Естественные способы регуляции организма

- Длительный сон.
- Вкусная еда.
- Общение с природой и животными.
- Движение.
- Танцы.
- Музыка.

Способы эмоциональной саморегуляции

- Смех, улыбка, юмор.
- Размышления о хорошем, приятном.
- Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей и т. д.
- «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
- Вдыхание свежего воздуха.
- Чтение стихов.
- Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо.
- Занятие любимым делом - хобби.

Самовнушение и самопоощрение

- Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я отлично справился(ась)!», «Как я люблю себя!».

Дарите себе милые безделушки.