

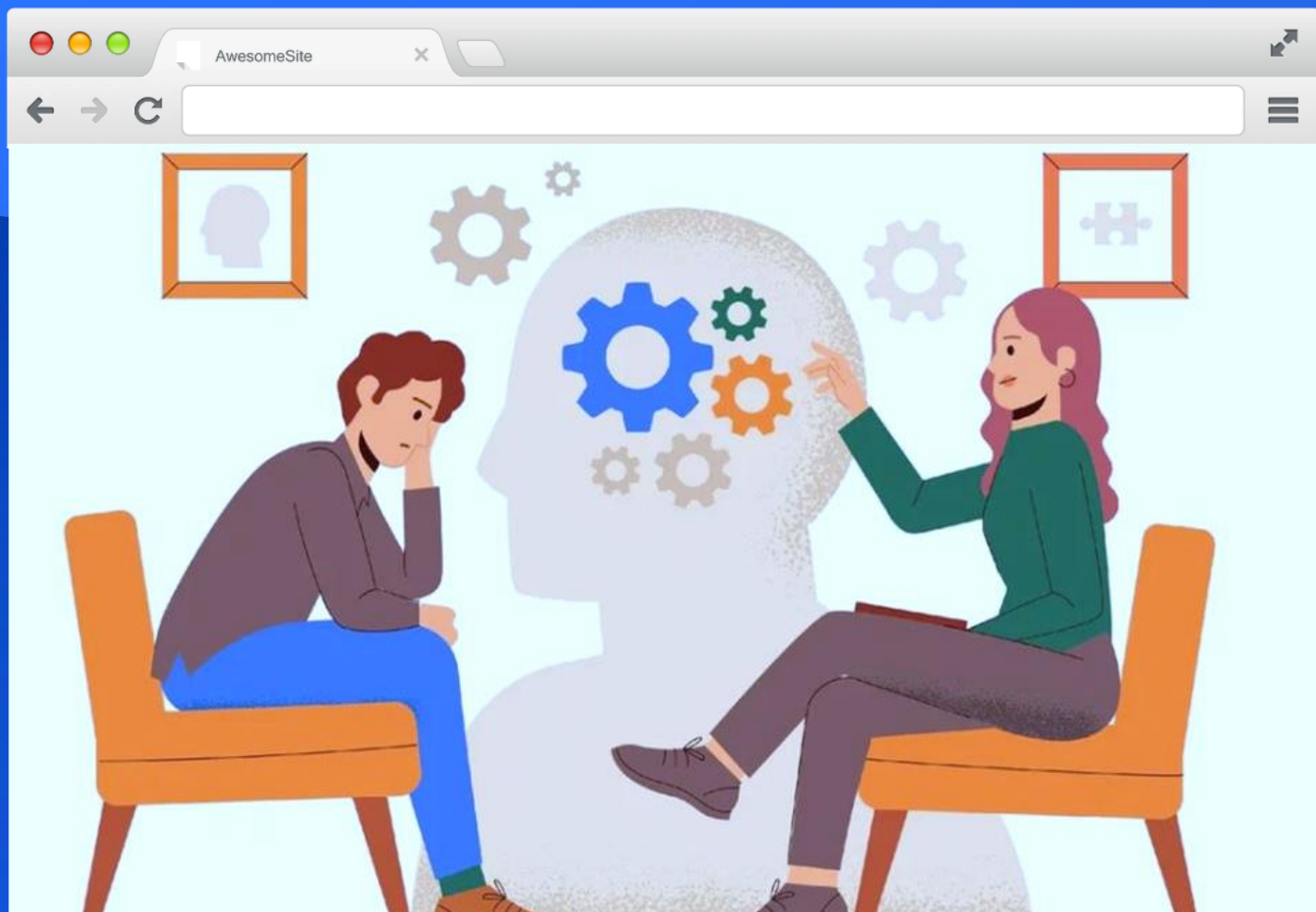
 2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА

к.пс.н., доцент кафедры психологии образования
Елена Николаевна Григорян



Основные принципы и содержание мероприятий вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Работа по коррекции негативного образа себя и будущего у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Обучающиеся с **негативным образом себя**, как правило, склонны обесценивать себя и свои достижения, считают, что они не достойны любви, счастья, успеха и удовлетворения в жизни. Они склонны видеть себя и свою жизнь в негативном свете, концентрируются на своих ошибках и неудачах, ругают себя за совершенные действия (или бездействие), чувствуют себя не способными справиться с жизненными задачами и сложностями.

Негативный образ будущего способствует тому, что у обучающихся отсутствует мотивация что-либо делать, возникает ощущение бесполезности прикладывания усилий, «всё равно ничего не получится».

Направления работы

Установление психологического контакта с обучающимся. Вербализация эмоционального состояния обучающегося.

Психологическая поддержка обучающегося.

Формирование у обучающегося системы целеполагания.

Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни.

Проработка негативных установок.

Работа по коррекции негативного образа себя и будущего у обучающихся с низким уровнем

личностных ресурсов

ТИПЫ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ

катастрофизация

чрезмерное обобщение

«чтение» мыслей

предсказание будущего

черно-белое мышление

Упражнение «Калоши счастья» Цель: развитие позитивного мышления, развитие умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Упражнение «Мои достоинства и недостатки» Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Упражнение «Мусорное ведро» Цель: гармонизация психоэмоционального состояния обучающихся.

Работа с негативным психоэмоциональным состоянием обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

Депрессия сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Направления работы

эмоциональную поддержку, помощь в отреагировании эмоций

снижение проявлений эмоциональной и когнитивной дезорганизации

проработку причин, приведших к текущему психоэмоциональному состоянию

поиск ресурсов и «точек опоры» для гармонизации психоэмоционального состояния

помощь в формировании позитивных жизненных устремлений

выработку позитивного плана активной жизни после гармонизации психоэмоционального состояния с акцентом на будущем

обучение техникам самопомощи при негативном психоэмоциональном состоянии

Упражнение «Место, где мне хорошо»

Упражнение «Техника переформулирования»

Упражнение «Прощай, проблема!»

Арт-терапия для гармонизации психоэмоционального состояния

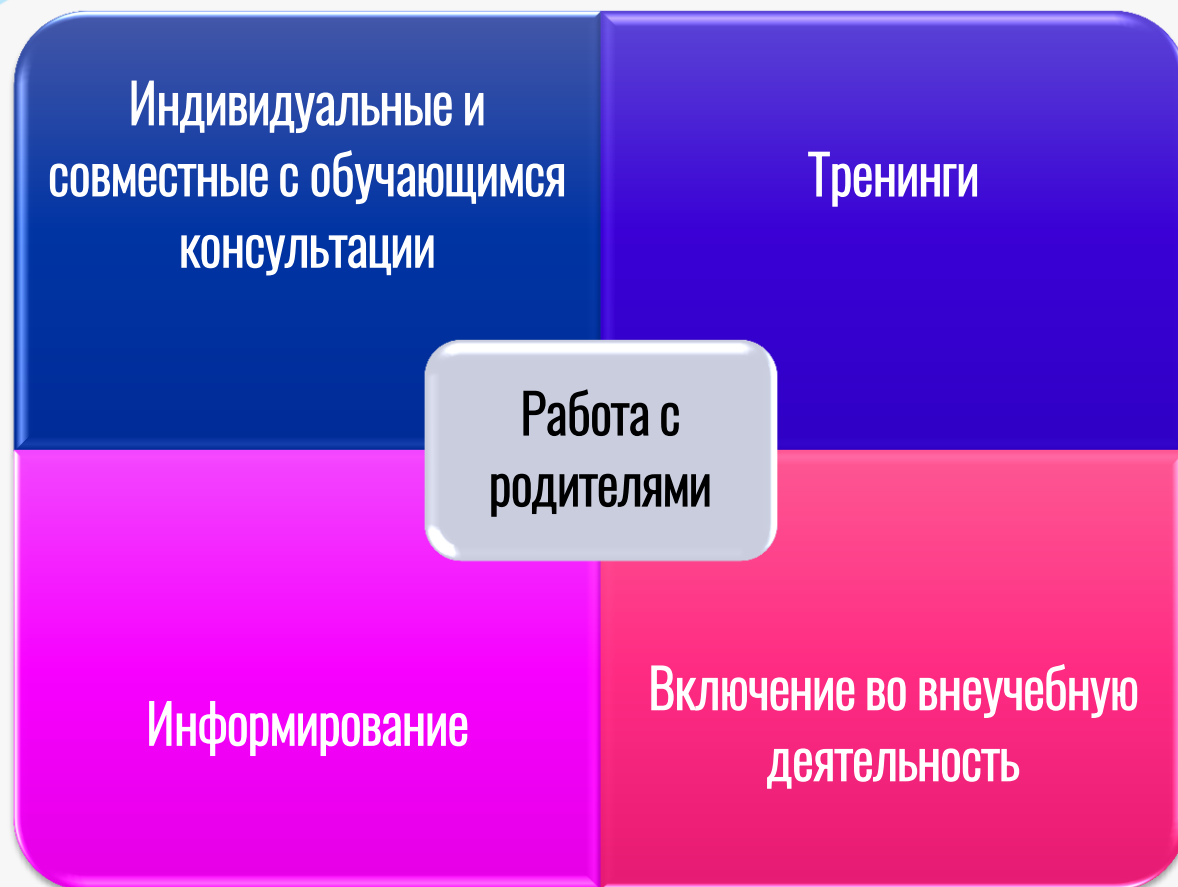
Техника «Воздушный шарик»

Техника «Дыхание по квадрату»

Техника «Качели»

Техника «Стряхни с себя напряжение»

Работа по развитию внешних ресурсов обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов



Работа с негативным психоэмоциональным состоянием обучающихся с низким уровнем

ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ

Психологические особенности обучающихся, которые могут препятствовать развитию их личностных ресурсов

Ощущение безнадежности

Нарциссическая,
пограничная и
негативистическая
акцентуации характера

Тревожность

Фрустрация

Агрессивность

Ригидность

Импульсивность

коррекция негативных установок
формирование позитивных жизненных устремлений
осознание специфических особенностей своего характера
расширение гибкости восприятия жизненных ситуаций и себя в них
формирование новых способов действий
выработку эффективных стратегий взаимодействия с окружающими
освоение навыков корректного выражения эмоций
развитие эмоциональной гибкости и открытости новому опыту
развитие навыков самоконтроля и прогнозирования результатов своих действий

Направления работы

**Организация
общепрофилактич
еских
мероприятий:
развитие
личностных
ресурсов как
важнейшее
условие
профилактики
суицидального
поведения
обучающихся**



Основные определения

Личностные ресурсы – это «эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты», которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям. Считается, что личностные ресурсы являются гибкими свойствами личности, прижизненными образованиями, поддающимися коррекции и развитию.

Сформированность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: активно включены в жизнедеятельность; ощущают свою ценность и значимость для мира и других людей; убеждены в возможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; воспринимают любой жизненный опыт как возможность для личностного роста и развития; готовы действовать в ситуации неопределенности.

Дефицитарность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: проявляют пассивность по отношению к происходящему с ними; чувствуют отвергнутость, ненужность миру и другим людям; подчиняются обстоятельствам; убеждены в невозможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; не готовы действовать в ситуации неопределенности.

**Факторная структура личностных ресурсов
обучающихся общеобразовательных организаций,
организаций СПО и ВО**

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 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	

Сформированность личностных ресурсов у обучающихся характеризуется тем, что они

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

способны справляться с трудными жизненными ситуациями

проявляют интерес к событиям, которые с ними происходят

имеют позитивный образ Я

удовлетворены своим положением в группе сверстников

получают удовольствие от собственной деятельности

с оптимизмом смотрят в будущее

ощущают психологический комфорт

Позитивная профилактика

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ



Мероприятия по первичной профилактике рисков уязвимости через развитие личностных ресурсов в образовательных организациях

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ



Ситуация успеха

 2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

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»

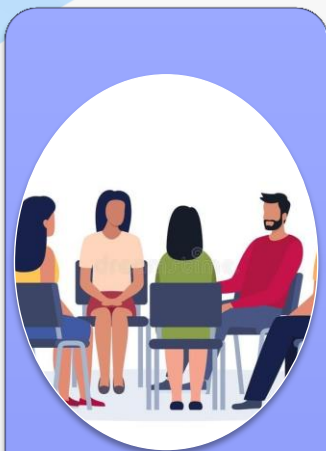
Методические средства, рекомендуемые к
использованию при организации работы, направленной
на развитие личностных ресурсов обучающихся в

рамках первичной профилактики

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ



Тренинг



Деловая игра



Дискуссия



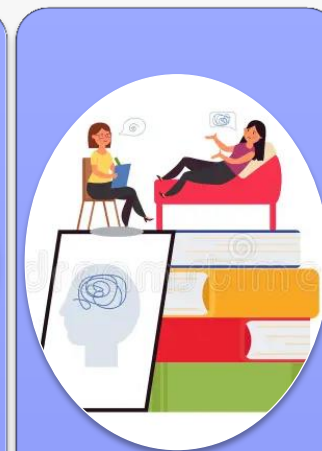
Проектирование
и организация
совместных
социальных
действий



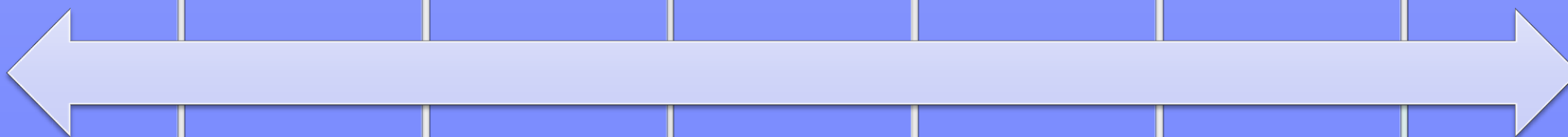
Активизация
личностных
ресурсов



Организация
здорового
образа жизни



Организация
деятельности,
альтернативной
девиантному
поведению



Рекомендуемая структура занятия

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

1. Ориентировочный этап. Цель: установление контакта, сплочение группы, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основной этап. Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.

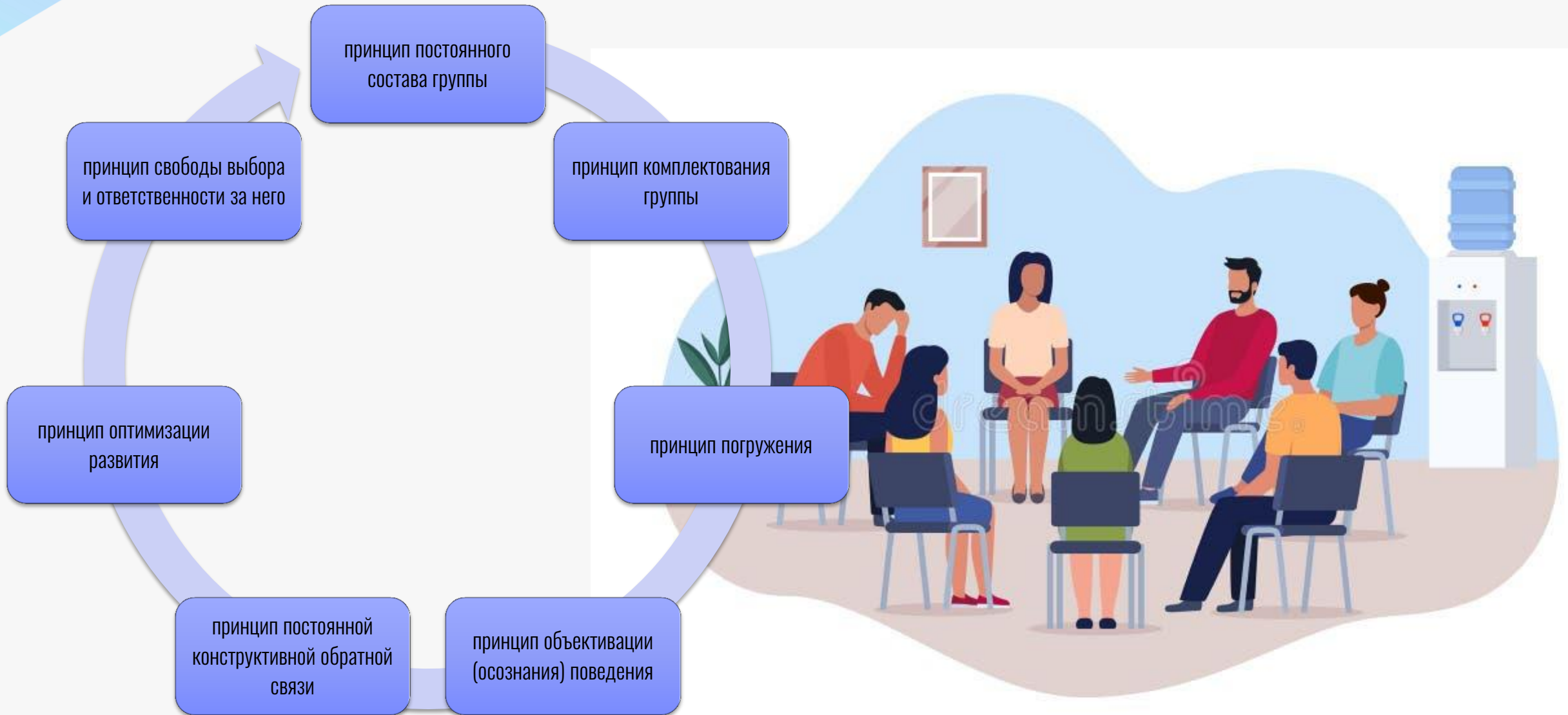
3. Рефлексия - обратная связь. Прощание. Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств.

Общие принципы групповой работы

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ



Методические средства, рекомендуемые для включения в программу тренинга

2024
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

диагностические
процедуры

рефлексия

информирование

психогимнастические
упражнения

тематическое
проективное
рисование

анализ ситуаций (по
типу баллинтовских
групп)

элементы
музыкотерапии

ролевые игры

домашнее задание

творческая
визуализация

работа в малых
группах

элементы
современной
психотерапевтической

групповая дискуссия

Ведущий обязан знать

теории групповой работы

принципы и теории, являющиеся концептуальной основой технологии, чтобы в соответствии с ними организовывать условия для развития личности участников

методы и методические средства, используемые в работе с группой

основные процессы групповой динамики и способы ее регуляции

психотерапевтические факторы группы, механизмы их действия и управления ими

этапы развития группы и основные задачи ведущего, реализуемые на каждом этапе;

требования профессиональной этики

свои личностные особенности, сильные и слабые стороны, мировоззрение и систему ценностей, чтобы оценивать возможное воздействие на участников группы своей личности

