

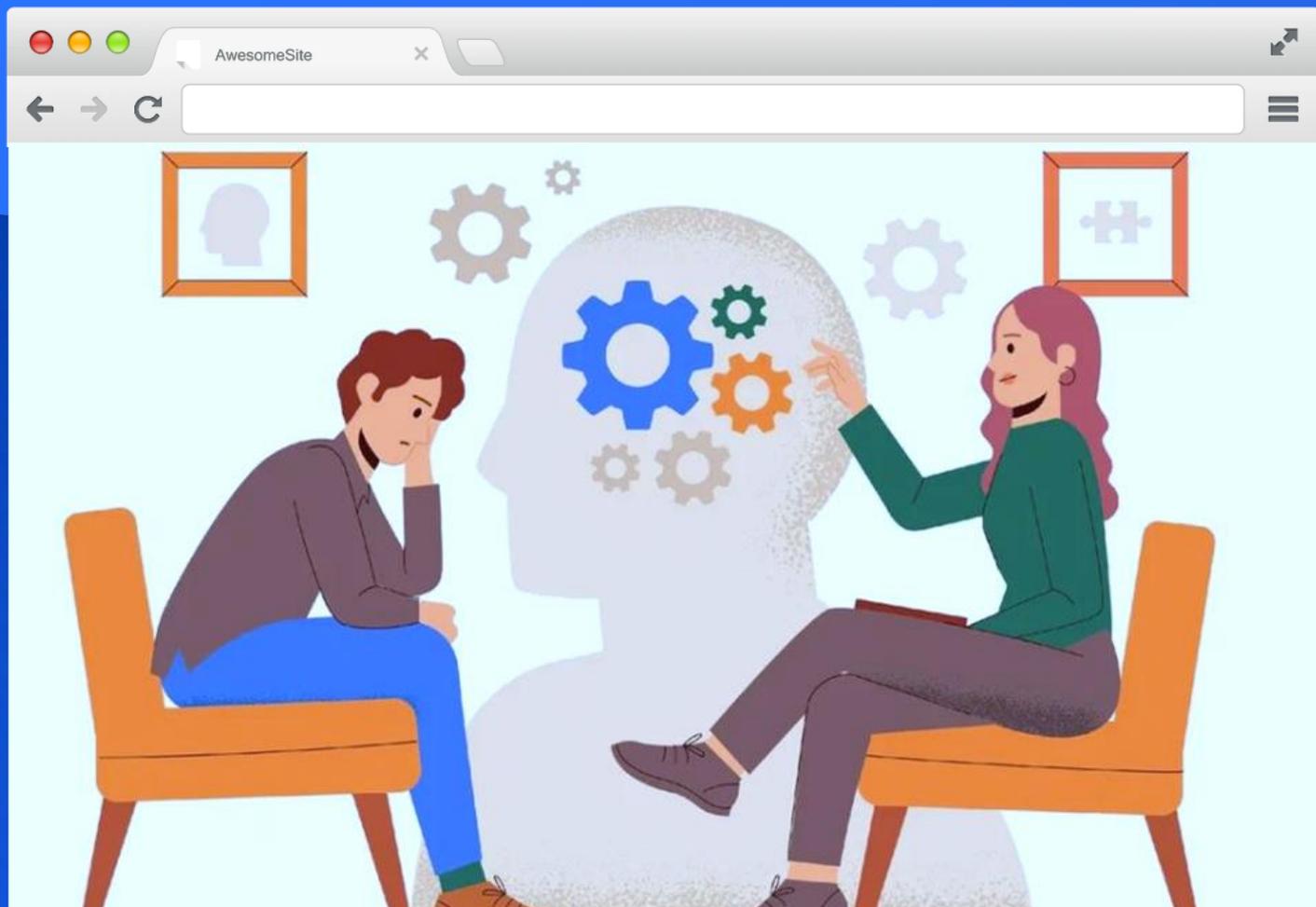
 2024  
ГОД СЕМЬИ



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

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»

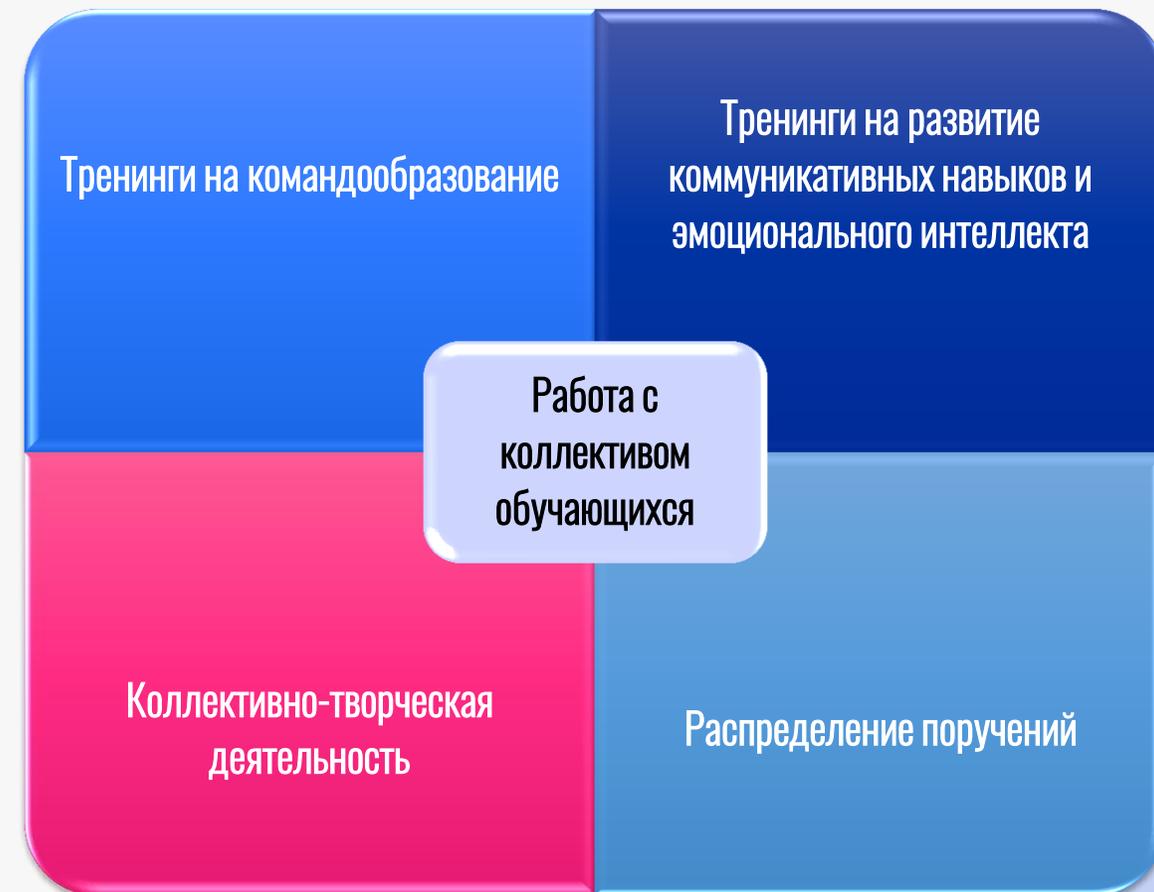
Техника «Стряхни с себя напряжение»

# Работа по развитию внешних ресурсов обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

2024  
ГОД СЕМЬИ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ОСНОВАН В 1930 ГОДУ



# 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

<b>Обучающиеся ОО</b>	<b>Обучающиеся СПО</b>	<b>Обучающиеся ВО</b>
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

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.

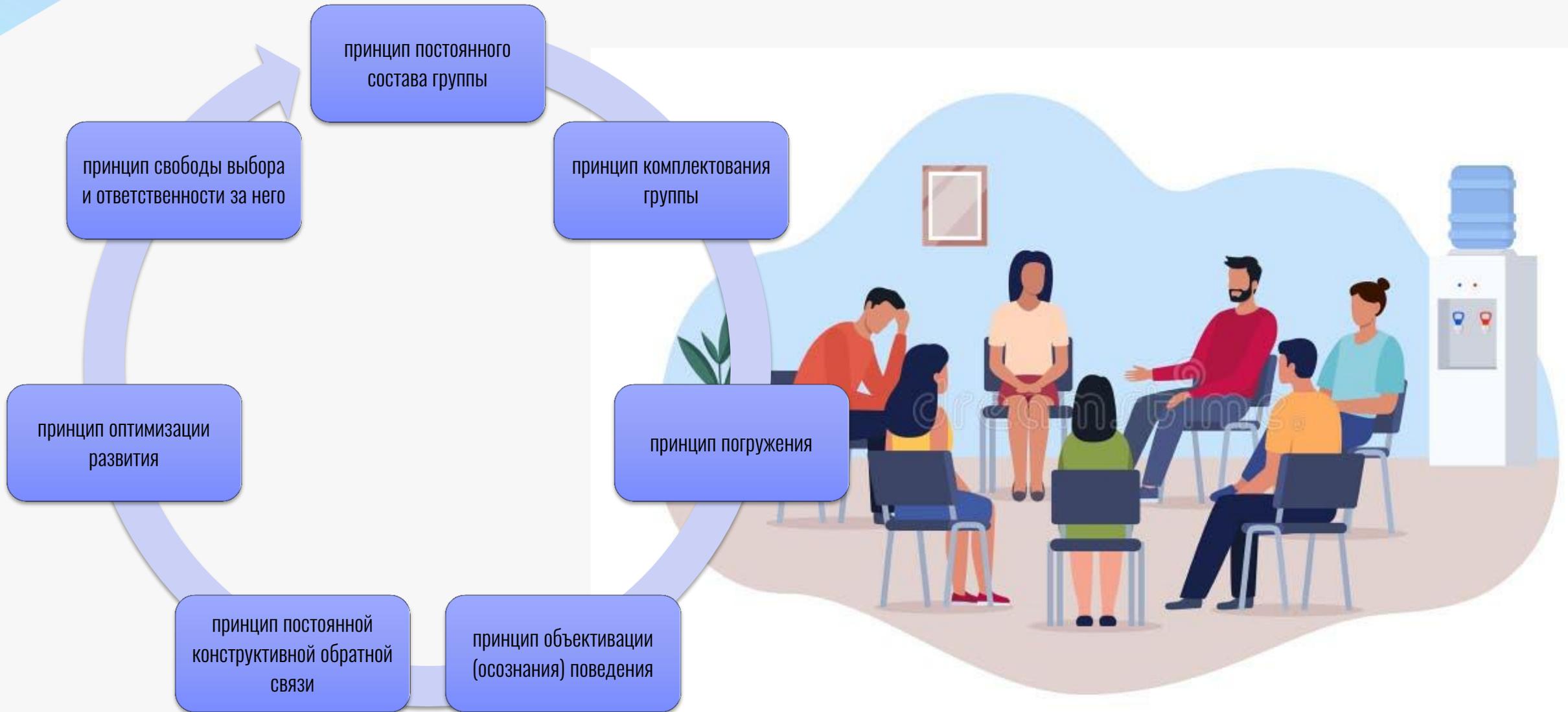
3. Рефлексия - обратная связь. Прощание. Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств.

# 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

