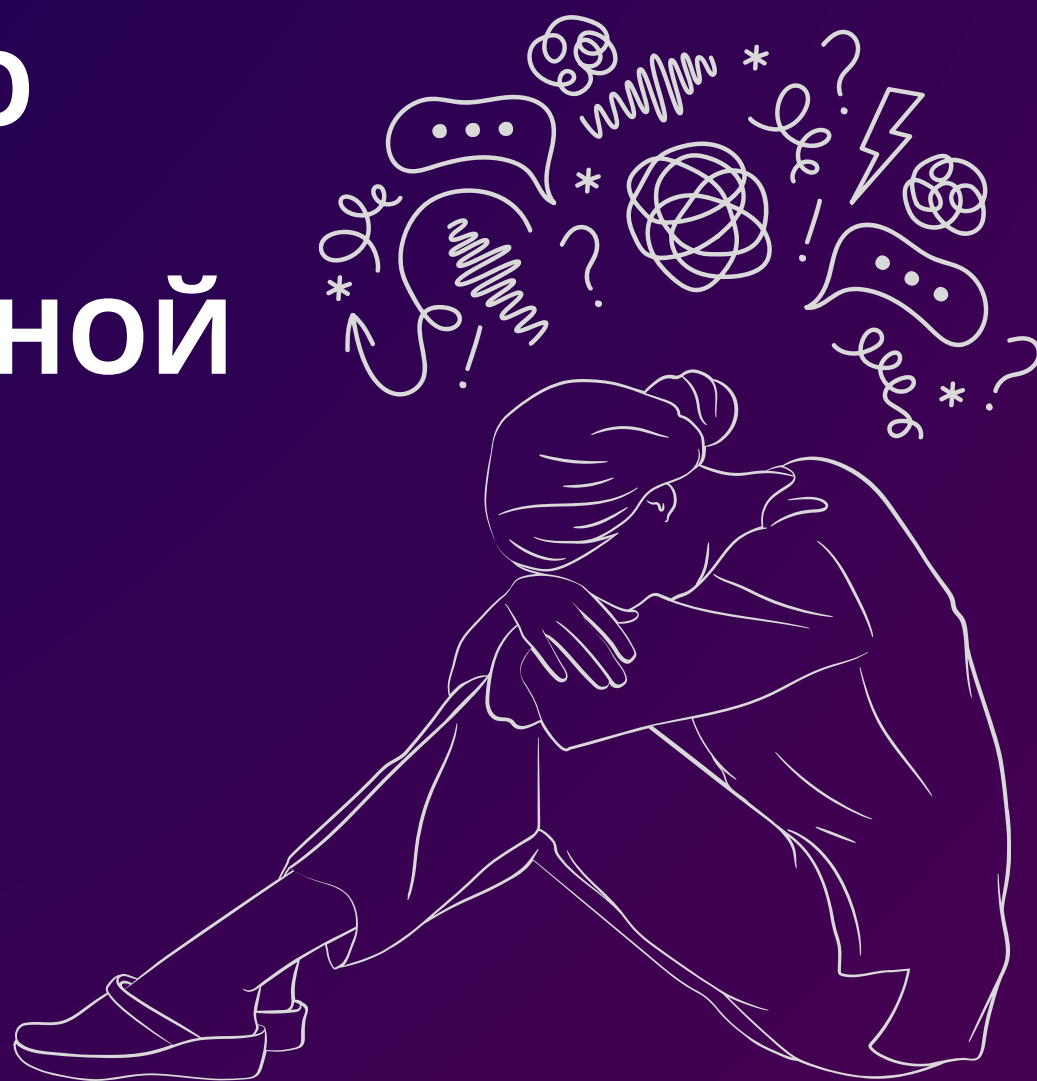


ТОП-5 рекомендаций по организации

ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ



1

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ



Создание **ресурсного психологического образовательного пространства**, посредством проведения практических занятий с элементами тематических тренингов, направленных на:

- **укрепление стрессоустойчивости;**
- обучение **техникам принятия решений** в ситуациях выбора;
- развитие навыков **разрешения конфликтов;**
- **навыков критического мышления** (например, онлайн занятия и цифровые тренажеры).



При этом, **важно использовать интерактивные методы работы**, чтобы обучающиеся были **активными участниками** занятий, а не просто наблюдателями.

2

ПРОФИЛАКТИКА «ЭФФЕКТА ВЕРТЕРА»



Для минимизации рисков подражательного поведения в случаях активного обсуждения в СМИ и социальных сетях попыток или завершенных суицидов необходимо **своевременное пресечение обсуждений** данных инцидентов **в стенах образовательной организации.**



В случае, выявления фактов обсуждения данных материалов **избегать романтизации суицидального поведения.**



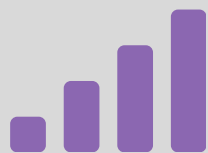
Если в образовательном учреждении произошел завершённый суицид, необходимо **организовать групповую работу с подростками ближайшего окружения,** чтобы помочь им совладать с эмоциями и **обсудить альтернативные пути решения кризисных ситуаций.**

3

ПОВЫШЕНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



Для педагогических работников необходимо на постоянной основе **проводить семинары-практикумы** по повышению компетентности в вопросах профилактики суицидального поведения обучающихся.



Целесообразно начать работу с **оценки уровня осведомленности педагогов**, поскольку в вопросах профилактики суицидального поведения обучающихся **существует много мифов и заблуждений**.



Обучение необходимо организовать по темам:

- умение **распознавать маркеры** готовящегося суицида;
- приемы **визуальной и вербальной диагностики** суицидальных тенденций;
- основные **техники взаимодействия** (активное слушание, открытая коммуникация, снятие «синдрома исключительности»);
- **сходство и различие особенностей** суицидального поведения **детей и взрослых**.

4

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ



В образовательном учреждении необходимо проводить тематические **родительские собрания** и **родительские всеобучи** о детских и подростковых **суицидах, парасуицидах, самоповреждениях.**



Проводить **беседы с родителями** обучающихся о том, как возрастные особенности подростков влияют на их общий **эмоциональный фон** и способствуют формированию суицидального поведения, развенчивая при этом **популярные мифы и заблуждения** родителей в области саморазрушающего поведения их детей.



В ходе проведения подобных встреч важно подчеркнуть, что к **проявлениям суицидального поведения** в определенных обстоятельствах может быть **склонен любой ребенок вне зависимости от его возраста и социального статуса семьи.**



КОНТАКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



Всероссийский телефон доверия
(круглосуточно)
[8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122)



[Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»](tel:8-800-302-33-39)
[8-800-302-33-39; 8-351-729-99-49](tel:8-351-729-99-49)



Сообщество Digital психолог
https://vk.com/hotline_help_me