

# Совещание при директоре с классными руководителями

## «Профилактика психоэмоциональных расстройств»

Дата: 19.02.2021

Подготовила: педагог-психолог Воронина С.А.

# Профилактика психоэмоциональных расстройств в образовательной организации

**Необходимо:** формирование навыков

- ✓ регуляции своего эмоционального состояния,
- ✓ преодоления жизненных трудностей,
- ✓ эффективного поведения в ситуации выбора,
- ✓ а также навыкам конструктивного общения и поддержки,
- ✓ расширение кругозора (!)

+ работа с родителями

# Основные мероприятия по профилактике суицида

- классные часы;
- часы психолога;
- тренинги, развивающие занятия по профилактике суицидального поведения;
- информирование обучающихся о детских «телефонах Доверия»;
- «Дни здоровья» (беседы о здоровом образе жизни, спортивные мероприятия);
- проведение анкетирования обучающихся;
- привлечение детей «группы риска» к общественно полезной деятельности и занятиям в кружках и секциях во внеурочное время;

# Личностные особенности подростков склонных к суицидальному поведению

- повышенная эмоциональная напряженность,
- стремление к эмоциональной близости,
- неумение справляться со стрессовыми ситуациями;
- импульсивность,
- эмоциональная неустойчивость,
- наличие чувства вины и низкой самооценки;
- сниженная эмоциональная реакция на конфликтную ситуацию (то есть чувства ребенок «держит в себе»)

## ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

### Сигналы суицидального риска

*Ситуационные сигналы:*

-Смерть любимого человека;

-Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

-Сексуальное насилие;

-Нежелательная беременность;

-«Потеря лица» (позор, унижения).

*Поведенческие сигналы:*

-Наркотическая и алкогольная зависимость;

-Уход из дома;

-Самоизоляция от других людей и жизни;

-Резкое снижение поведенческой активности;

-Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

-Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

-Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

-«Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

*Эмоциональные сигналы:*

-Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

-Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

*Коммуникативные сигналы:*

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

## *Рекомендации учителю:*

- ✓ вселять детям уверенность в свои силы и возможности;
- ✓ внушать им оптимизм и надежду;
- ✓ проявлять сочувствие и понимание;
- ✓ осуществлять контроль за поведением учащихся, анализировать их отношения со сверстниками;
- ✓ информировать учащихся о получении анонимной экстренной помощи по городскому “телефону доверия”;
- ✓ проводить классные часы на формирование положительных ценностных жизненных установок на темы: “Жизнь прекрасна”, “Мы голосуем за жизнь”, “Улыбка”, “Жизнь замечательных людей”, “Давайте говорить друг другу комплименты” и т.п.

## Советы для педагогов и родителей

Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

### Повышение самооценки.

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов

Детей важно принимать такими, какие они есть.

Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.

Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.



*Профилактика суицидального поведения в работе классного руководителя*

1. Изучение классного коллектива и личностных особенностей учащихся
2. Установление сотруднического отношения с родителями учащихся, изучение их условий жизни и воспитания в семье.
3. Ознакомление учителей-предметников с результатами изучения классного коллектива.
4. Осуществление совместно с учителями-предметниками поиска средств, способов, обеспечивающих успешность подростка в учебной деятельности, его самореализацию на уроке и во вне учебное время.
5. Организация встречи педагогов и

учителя по отношению к конкретному ученику, к классному коллективу

7. Проведение по мере необходимости индивидуальных бесед с учителем-предметником в целях поиска решений той или иной проблемы
8. Организация индивидуальной консультации учителя-предметника со специалистом, если у него возникает проблема с учащимся.
9. Проведение индивидуальной беседы с учеником с целью установления причин аддиктивного поведения
10. Взаимодействие с родителями в решении проблем подростка



**Причины подростковых самоубийств:**

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.

**Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

- перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
- чувства вины, потеря интереса;
- устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- вызывающая одежда;
- предыдущая суицидальная попытка;
- сексуальное или физическое злоупотребление;
- употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
- неожиданная беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

**Рекомендации классному руководителю по оказанию поддержки ребёнку, имеющему**

**признаки суицидального риска:**

➤ не





# Рекомендации педагога родителю

## Как помочь ребенку

4 основные причины нарушений поведения детей	Чувства взрослых	Что же делать?
Борьба за внимание	Раздражение	Найти способ показать ребенку ваше <b>положительное внимание</b> к нему. Совместные занятия, игры, прогулки, заслуженная похвала и тому подобное. Что же касается его привычных «выходок», то их лучше всего оставлять без внимания.
Борьба за самоутверждение	Гнев	Следует <b>уменьшить контроль за делами ребенка</b> . Для детей важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.
Желание отомстить	Обида	Нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить вам обиду? <b>Какая боль у него самого?</b> Поняв причину, надо конечно, постараться ее устранить.
Потеря веры в собственный успех	Чувство безнадежности, а порой и отчаяние	Разумное поведение – <b>перестать требовать «полагающегося» поведения</b> . Стоит «сбросить на нуль» свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть.

Хочешь изменить ребенка – ИЗМЕНИСЬ САМ!