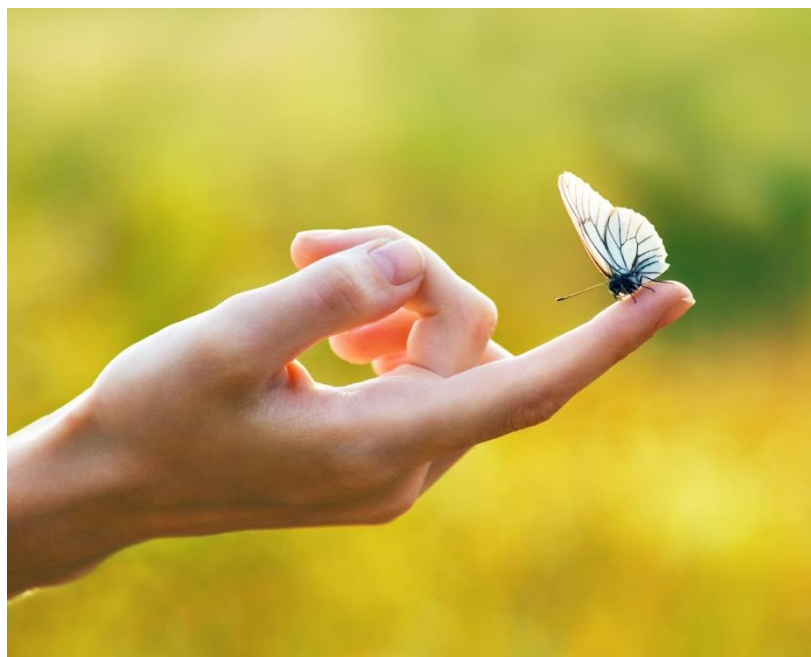




Рекомендации

по проведению профилактических мероприятий, направленных на формирование у несовершеннолетних позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения

I. Суицидальное поведение детей и подростков: факторы риска и факторы защиты

Среди факторов риска, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, можно выделить биологические, психологические и социально-средовые.

К числу биологических факторов относятся устанавливаемые медицинскими работниками дисфункции; хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного функционирования и (или) хроническим болевым синдромом); депрессивные, психические расстройства; злоупотребление психоактивными веществами.

Среди психологических факторов, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, выделяют высокий уровень тревожности, заниженную самооценку, слишком высокие собственные притязания на успех, низкий уровень стрессоустойчивости, эмоциональную лабильность.

Социально-средовыми факторами, способными спровоцировать риск формирования суицидального поведения у несовершеннолетнего, являются

неблагоприятная семейная обстановка (демонстрируемое безразличие, проявление жестокости, насилия или, напротив, отношение к ребенку как кумиру семьи; развод родителей), отсутствие психологической безопасности образовательной среды (травля, неразрешенные конфликты со сверстниками, педагогами; недоступность получения психологической помощи при неспособности справиться с трудностями учебной программы, адаптация к учебному процессу; повышенной напряженности в экзаменационный период).

Риск самоубийств повышают вынужденная миграция, факты дискриминации социальных групп.

Важно отметить, что для объяснения мотивов самоубийства недостаточно какой-либо одной причины или стресс-фактора. Чаще всего одновременно действуют несколько факторов риска, которые в совокупности повышают уязвимость ребенка в отношении суицидального поведения. При этом присутствие факторов риска не всегда влечет за собой суицидальные действия.

Одновременно с факторами риска формирования суицидального поведения у детей и подростков важно выделить антисуицидальные факторы, или факторы защиты, которые являются ресурсами личности, помогающими ей преодолевать стресс и сложные жизненные ситуации, выбирать эффективные стратегии поведения. Среди таких ресурсов выделяют внешние (средовые, социальные) и внутренние (психологические, личностные).

С учетом психологических возрастных особенностей подростка наиболее важным внешним ресурсом для него является его ближайшее окружение: друзья, одноклассники, значимые взрослые (родители, педагоги, тренеры), люди, которые постоянно присутствуют в жизни подростка. Друзья дают возможность подростку ощутить единство со сверстниками, и быть понятым, значимым семья позволяет удовлетворить потребность в безусловной любви и принятии.

Кроме того, к числу внешних ресурсов для обучающегося относится образовательная организация, где он обучается, организации, в которые подросток может обратиться за помощью (центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее ППМС-центр), региональные ресурсные центры психологической службы системы образования, религиозные организации), проявить свои способности и таланты (организации дополнительного образования, клубы по интересам, центры развития творчества, спортивные организации и иное), телефоны доверия.

В отличие от внешних ресурсов, внутренние (психологические, личностные) ресурсы принадлежат самому человеку и выступают системными характеристиками личности, которые обеспечивают возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя при этом достаточный уровень психологического благополучия.

В широком смысле под личностными ресурсами понимаются «гибкие навыки эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкторы, которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям.

Среди личностных ресурсов, способствующих формированию устойчивости к риску формирования суицидального поведения, МОЖНО выделить стрессоустойчивость, жизнестойкость, сформированную положительную Я-концепцию, отношение к ошибкам как к ресурсу развития, критическое мышление, способность планировать, вера в себя и свои возможности, уважительное отношение к интересам других людей, способность к саморегуляции и эмпатии.

Понимание факторов риска и факторов защиты, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, позволяет планировать и осуществлять в образовательной организации соответствующую профилактическую деятельность.

II. Деятельность по профилактике суицидального поведения обучающихся

1. Информирование участников образовательных отношений о ресурсах получения психологической помощи (в том числе экстренной, кризисной) посредством публикации телефонов горячих линий психологической помощи (Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, Горячая линия экстренной психологической помощи 8-800-600-31-14, региональные горячие линии) на информационных досках в образовательной организации, официальных цифровых ресурсах образовательной организации информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть Интернет) (сайт, страница в социальных сетях), памятках для обучающихся и их родителей (законных представителей);

2. Регулярное проведение мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся, реализация психолого-просветительских программ по развитию благополучных детско-родительских отношений, психологическим особенностям взросления ребенка, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, выявлению ранних признаков формирования суицидального поведения у детей и подростков.

Планирование и проведение указанных мероприятий, в зависимости от их темы, формата проведения и охвата, может быть реализовано классными руководителями, педагогами-психологами, представителями образовательной организации администрации образовательной организации.

3. При подготовке мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся предлагается использовать материалы, подготовленные федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» (далее - Центр):

памятки «Родителям о психологической безопасности детей и подростков», «Формула безопасного детства. Рекомендации для родителей», ссылка: <https://feprc.ru/spec-value-of-life/informatsionnye-materialy-dlya-roditeley> алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет: <https://feprc.ru/spec-kdn/metodicheskie-materialy/>

Из Реестра при организации профилактической работы с родителями (законными представителями) обучающихся предлагается использовать материалы:

- программа комплексного психолого-педагогического сопровождения семей воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Эффективные практики взаимодействия с семьей перекресток возможностей»: <https://roscopy.ru/node/90>
- социальная психологическая игра «Откровенный разговор»: <https://roscopy.ru/node/721>
- профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»: <https://roscopy.ru/node/104>

Эффективными инструментами в деятельности по формированию психологически благоприятной образовательной среды являются в том числе проведение в психологических игр и марафонов, организация для обучающихся встреч и мастер-классов с общественными деятелями, спортсменами, учеными, представителями профессий, требующих особых знаний и навыков, а также с обучающимися, имеющими положительный опыт преодоления трудных жизненных ситуаций и (или) добившихся высоких достижений (образовательных, творческих, общественных).

При организации деятельности, направленной на формирование положительного климата, предупреждение травли, предлагаются использованию методические материалы, подготовленные Центром, а также отдельные программы Реестра:

методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: http://fcprc.ru/media/media/behavior/MR_dlya_pedagogov_Psihol_bezopasnost.pdf

методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде»:

http://fepre.ru/medin/media/behavior/MR_dlya_psihologov_Psihol_bezopasnost.pdf

профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях: http://fepre.ru/media/media/mediacin/Минпросвещения_2022.pdf

программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра»: <https://rospsey.ru/node/97>

система работы «Психологическое сопровождение процесса развития одаренности учащихся в Лицее» <https://rospsey.ru/node/363>

5. Организация на постоянной основе мероприятий, направленных на формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью, ценностного отношения к здоровому образу жизни, на профилактику деструктивного, в том числе зависимого поведения.

Наряду с проведением спортивных мероприятий, популяризацией достижений детей в спорте, творчестве, в профилактической деятельности предлагается также использованию:

программа профилактики отклоняющегося поведения подростков с задержкой психического развития «Красота внутри меня»: <https://rospsey.ru/node/858>

профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в Гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками психоактивных веществ): <https://rospsey.ru/node/92>

профилактическая психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках!»: <https://rospsey.ru/node/351>

психолого-педагогическое сопровождение профилактики употребления психоактивных веществ среди студентов организаций высшего и среднего профессионального образования: <https://rospsey.ru/node/357>