Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Краснодарского края

«Краснодарский гуманитарно-технологический колледж»

**Рекомендации психолога кураторам групп и воспитателям общежития направленные на повышение жизнестойкости подростка.**

**Педагог-психолог ГАПОУ КК КГТК**

**Головушкина И.В.**

Краснодар 2023г.

**Рекомендации для педагогов**

**«Формы психологического обучения, направленные на повышение жизнестойкости подростка».**

Особую важность в деятельности по профилактике суицида имеют различные формы психологического обучения, **направленные на повышение жизнестойкости подростка**, предлагающие ему различные способы управления своим состоянием:

1. **Формирование здорового жизненного стиля**, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.  
2. **Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов**, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:  
• «Я – концепции» (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);  
• собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;  
• умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;  
• осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.  
3. **Развитие личностных ресурсов**, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:  
• формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;  
• формирования умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;  
• формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;  
• формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;  
• формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, в результате анализа собственного состояния;  
• формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуа­ций, выражения чувств, принятия решений);  
• формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.  
4. **Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения**:  
• навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;  
• навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;  
• навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;  
• навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;  
• навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;  
• навыков бесконфликтного и эффективного общения.

**Карта риска суицида среди подростков.**

Заполняя предложенную «Карту риска», можно определить степень выраженности перечисленных факторов у подростков и тем самым выявить риск суицидального поведения. Для этого определяется алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

* менее 9 баллов — риск суицида незначителен;
* 9-15,5 баллов — риск суицида присутствует;
* более 15,5 балла — риск суицида значителен.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фактор риска** | **Не выявлен** | | **Слабо выражен** | **Сильно выражен** |
| ***1.Биографические данные*** | | | | |
| **1**.Ранее имела место попытка суицида | | -0,5 | +2 | +3 |
| 2. Суицидальные попытки у родственников | | -0,5 | +1 | +2 |
| 3. Развод или смерть одного из родителей | | -0,5 | +1 | +2 |
| 4. Недостаток «тепла» в семье | | -0,5 | +1 | +2 |
| 5. Полная или частичная безнадзорность | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| ***2.Актуальная конфликтная ситуация*** | | | | |
| **а) вид конфликта:** | | | | |
| 1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем) | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 4.Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| **б)поведение в конфликтной ситуации:** | | | | |
| 5.Высказывание с угрозой суицида | | -0,5 | +2 | +3 |
| **в)характер конфликтной ситуации:** | | | | |
| 6.Подобные конфликты имели место раньше | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь) | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| **г)эмоциональная окраска конфликтной ситуации:** | | | | |
| 9. Чувство обиды, жалости к себе | | -0,5 | +1 | +2 |
| 10. Чувство усталости, бессилия, апатия | | -0,5 | +1 | +2 |
| 11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности | | -0,5 | +1,5 | +2 |
| ***3.Характеристика личности*** | | | | |
| **а) волевая сфера личности:** | | | | |
| 1.Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений | | -1 | +0,5 | +1 |
| 2. Решительность | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 3. Настойчивость | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 4.Сильно выраженное желание достичь своей цели | | -1 | +0,5 | +1 |
| **б)эмоциональная сфера личности:** | | | | |
| 5. Болезненное самолюбие, ранимость | | -0,5 | +1,5 | +2 |
| 6. Доверчивость | | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься) | | -0,5 | +1 | +2 |
| 8. Эмоциональная неустойчивость | | -0,5 | +2 | +3 |
| 9. Импульсивность | | -0,5 | +0,5 | +2 |
| 10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов | | -0,5 | +0,5 | +2 |
| 11. Низкая способность к созданию за­щитных механизмов | | -0,5 | +0,5 | +1,5 |
| 12.Бескомпромисность | | -0,5 | +0,5 | +1,5 |

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают все более усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

**Желаем успехов в работе!**

Социально-психологическая служба ГАПОУ КК КГТК