**Памятка для психологов по общей профилактике**

**суицидального поведения**

Превенция суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска.

**Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер**

**1. Профилактические мероприятия**: психологическое просвещение,

тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях в образовательной организации.

* 1. **Индивидуальная и групповая работа с обучающимися** включает: планирование и проведение тренингов в группе, индивидуальные консультации с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, простраивание позитивного будущего, формирование позитивного мышления, оптимизацию взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует организация группового обсуждения защитных факторов личности с использованием, например, методики «Ценить настоящее», цикла занятий «Позитивное мышление», «Работа с эмоциями», обучение саморегуляции, а также показ и обсуждение фильмов в школьном кино-кафе и др.

**Защитные (антисуицидальные) факторы личности** – это установки и переживания, препятствующие реализации суицидальных намерений.

Среди них следует отметить следующие:

* Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.
* Религиозные, культурные и этнические ценности.
* Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
* Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.
* Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.
* Выраженное чувство долга, обязательность.
* Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.
* Зависимость от общественного мнения и избежание осуждения со стороны окружающих; представления о нелепости, греховности суицида.
* Представление о неиспользованных жизненных возможностях.
* Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.
* Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти).

**1.2. Совместная деятельность с классными руководителями**

В целях повышения психологической компетентности педагогов (классных руководителей) необходимо проводить на педагогических советах информирование учителей о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, создании безопасной атмосферы в образовательной организации, возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

**1.3. Сотрудничество с родителями**

Планировать выступления на родительских собраниях с целью информирования их о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье, имеющихся психологических службах.

С целью оценки психоэмоционального состояния детей можно посоветовать родителям применять «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» Тарабриной Н.В.