

Рекомендации родителям и педагогам по профилактике суицидального поведения среди подростков

Рекомендации психолога

Техника обуздания гнева, агрессии

1. Техника глубокого дыхания снимает синдром стресса. 40 секунд выдох, вдох животом. В легкие, медленное поднимание плеч, медленный выдох – опускание плеч, верхней части спины. 3 глубоких вдоха. Выход из гнева.
2. Переключение внимания 8 смайликов в помещении. Проходя улыбнуться.
3. Смена негативного на позитивное. Я должен – я мечтаю.
4. Посмотреть на себя со стороны
5. Движения – ходьба, бег.
6. Прописать или прорисовать свое состояние.
7. Список Робинзона (Зло – добро). Например в классе жарко – зато не простужусь.
8. Смена иррационального мышления на рациональное.

Как ужасно – ничего страшного

Мне этого не вынести – все пройдет.

Техника Решение проблемы

1. посмотреть на свой портрет. Закрыть глаза. И мысленно поменяться головами посмотреть, что с проблемой. Посмотреть на себя со стороны.

2. Поменяться головами. Глубокий вдох и выдох 7 раз

3. Посмотреть на проблему.

Способы снятия нервно – эмоционального напряжения - Визуализация

– методика «Водопад» (во время принятия душа представить себе, что рядом с вами водопад, который смывает всю негативную энергию, которая накопилась за день. Время проведения 15 минут).

- методика «убежище» - представить, что вы находитесь в таком месте, где никто вас никто не потревожит и вы занимаетесь любимым делом. Время проведения 15 минут).

При сломе культурных барьеров используется тренинг «Определи свои жизненные ценности»

Учащимся предлагается сделать домик с множеством комнат (или нарисовать в виде схемы) с дверьми разных цветов:

1. здоровье (физическое и психическое)
2. интересная работа
3. творчество, красота природы и искусство
4. материально обеспеченная жизнь
5. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
6. наличие хороших и верных друзей
7. развлечения, путешествия
8. уверенность в себе, общественное признание свобода
9. счастье других (счастливая семейная жизнь, развитие и совершенствование других людей)

Задается вопрос: «Какого цвета вы сделаете стены и двери у этих комнат?».

Синий – удовлетворенность.

Зеленый – стремление к самоутверждению.

Красный – стремление с помощью силы воли добиться результата.

Желтый – мечты.

Фиолетовый, коричневый, черный, серый – негативизм (тревожность, стресс, огорчение).

Если рядом зеленый и красный цвета – конфликт.

По цветам можно сделать предположительные выводы:

1. к чему человек стремиться,
2. чего человек достиг,
3. в чем нужно помочь для удовлетворения жизненных ценностей.