

*Комитет по делам молодежи г.Новосибирска
МБУ Центр «Радуга»
Семинар «Профилактика суицидального поведения»*

Профилактика суицидального поведения у студентов технического вуза

**Тараканов Антон Вениаминович,
Новосибирский государственный
технический университет**

Общая концепция профилактики суицидального поведения

Учебно-воспитательная работа	Организация внеучебной деятельности	Психологическое сопровождение
Организация НИР – участие в научных конференциях, семинарах, олимпиадах	Участие в подготовке периодических изданий «Энергия», «Абзац», «Улет», «Профиль», «Фемида»	Психологическая диагностика (адаптация, эмоциональная и социальная сферы, когнитивные процессы и креативность)
Проектное обучение	День первокурсника	Психологическое консультирование (по запросу)
Общеуниверситетский курс «Психология и технологии социального взаимодействия»	Участие в работе секций, творческих коллективов, театральной студии	Психокоррекция и развивающая работа (тренинги, игротехники, развивающие занятия)
	Проведение фестивалей «Студенческая весна» и «Студенческая осень».	Разработка траекторий профессионально-личностного развития

Методология профилактики суицидального поведения (у студентов вуза)

Профилактика: личностно-ориентированный, экзистенциальный аспект

Глубокая личностная рефлексия

Гармонизация эмоциональной сферы

Опыт экзистенциального переживания

Профилактика: когнитивно-поведенческий аспект

Коррекция стратегий поведения и деятельности

Расширение «когнитивного арсенала»

Планирование и проектирование траекторий развития

Факторы суицидального поведения, обуславливающие выбор направления психопрофилактики



Организационные формы профилактики

- ◆ Ежегодный фестиваль практической психологии
- ◆ Психологический киноклуб
- ◆ Телефон Доверия
- ◆ Общеуниверситетский курс «Психология и технологии социального взаимодействия»
- ◆ Школа профессиональной карьеры (в рамках проекта опорного регионального университета «Школа талантов»)
- ◆ Факультатив «Проектная деятельность»
- ◆ Индивидуальный психологический патронаж

Профилактика интерпсихических факторов

◆ Направление: Содействие в личностном росте и гармонизации эмоциональной сферы

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Тренинг психоэмоциональной регуляции	Психорелаксация (визуализации) Арт-терапия (песочные композиции, групповой рисунок, техника «Лабиринты моего Я» и др.) Десенсибилизация	Ежегодный фестиваль практической психологии
2	Тренинг личностного роста	Динамическая группа, сочетание техник гештальт-терапии, личностно-ориентированного группового консультирования, провокативной психотерапии, арт-терапии	
3	Индивидуальное психологическое консультирование		Индивидуальный психологический патронаж

Профилактика интерпсихических факторов

◆ Направление: Расширение «арсенала» когнитивных потребностей и средств

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Тренинговая сессия «Грани таланта»	Тренинг развития творческих способностей, мозговой штурм, синектика	Школа профессиональной карьеры
2	Просмотр и психологическое обсуждение х/ф, посвященных проблемам отклоняющегося поведения	Рефлексия причин и последствий отклоняющегося поведения	Психологический кино клуб

Профилактика интерпсихических факторов

◆ Направление: Помощь в приобретении навыков проживания экзистенциальных ситуаций

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Практико-ориентированный расширенный семинар «Психология жизненного пути»	Анализ и рефлексия факторов и причин кризисных жизненных ситуаций Проектирование стратегий личностного развития Методы арт-терапии, личностно-ориентированной терапии, экзистенциального консультирования	Ежегодный фестиваль практической психологии
2	Индивидуальное и групповое экзистенциальное психологическое консультирование		Индивидуальный психологический патронаж

Профилактика интерпсихических факторов

◆ Направление: Проектирование траекторий профессионально-личностного развития

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Проектная группа «Траектории моего профессионального развития»	Разработка траекторий профессионального развития на основе данных психодиагностики способностей, склонностей и свойств личности	Факультатив «Проектная деятельность»
2	Тренинг личностного роста Тренинг профессиональной карьеры	Работа с системой личностных ограничений, препятствующих полноценному развитию Методы личностно-ориентированной и провокативной психотерапии Методы когнитивно-поведенческой психотерапии	Ежегодный фестиваль практической психологии
3	Индивидуальное психологическое консультирование		Индивидуальный психологический патронаж

Профилактика интрапсихических факторов

◆ Направление: Развитие адаптационного потенциала и психологической гибкости

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Адаптационный тренинг	Актуализация конструктивных адаптационных стратегий у студентов младших курсов Методы когнитивно-поведенческой психотерапии	Ежегодный фестиваль практической психологии
2	Тренинг толерантного взаимодействия	Работа с коммуникативными установками Рефлексия коммуникативных стратегий	
3	Практический модуль «Психология межличностного общения и взаимодействия»	Методы личностно-ориентированной и поведенческой психотерапии	Общеуниверситетский курс «Психология и технологии социального взаимодействия»

Профилактика интрапсихических факторов

◆ Направление: Рефлексия «виртуальных угроз»

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Просмотр и психологическое обсуждение х/ф, посвященных проблеме виртуальной аддикции	Рефлексия причин и последствий виртуальной аддикции	Психологический кино клуб
2	Практический модуль «Психология межличностного общения и взаимодействия»	Работа с коммуникативными установками, вычленение способов «виртуализации» общения и её последствий Техники коммуникативного тренинга	Общеуниверситетский курс «Психология и технологии социального взаимодействия»

Профилактика интрапсихических факторов

◆ Направление: Коррекция непродуктивных стратегий поведения и взаимоотношений с окружающими

п / п	Виды и формы профилактики	Методы и содержание деятельности	Организационные формы
1	Социально-психологический тренинг	Рефлексия непродуктивных коммуникативных стратегий и установок Выработка оптимального стиля взаимодействия с окружающими	Ежегодный фестиваль практической психологии
2	Тренинг ассертивного поведения	Рефлексия коммуникативных потребностей	
	Тренинг противодействия манипуляции	Выработка стратегий уверенного поведения Методы когнитивно-поведенческой психотерапии	
3	Индивидуальное психологическое консультирование		Индивидуальный психологический патронаж