

## Общая профилактика суицида

**Задачи общей профилактики суицида:** повышение групповой сплоченности детских и педагогического коллективов, оптимизация психологического климата.

Они могут быть реализованы в следующих **мероприятиях**:

- диагностика ученических и педагогического коллективов с целью уточнения особенностей социально-психологического климата;
- тренинги сплочения и коммуникативной компетентности в детских коллективах;
- групповые занятия по профилактике эмоционального выгорания для педагогов;
- а также другие мероприятия для оптимизации психологического климата (акции, большие психологические игры, конкурсы и пр.).

Как мы видим, **на этапе общей профилактики мероприятий, посвященных тематике самоубийств, нет.** Все проводимые на этом этапе мероприятия направлены на *содействие адаптации ребенка и взрослого в учреждении образования.*

По словам специалистов, **причины попыток самоубийства** подростков нужно искать в эмоционально-психологической обстановке вокруг детей, в семье и в ближайшем окружении.

### **Алгоритм действий педагогов и родителей, направленных на предотвращение суицидов среди несовершеннолетних**

Самоубийство, суицид-намеренное лишение себя жизни. Суицид несовершеннолетних, а также проявление суицидальных намерений являются формой девиантного поведения.

**Мотивация и непосредственная причина** суицида в детско-подростковом возрасте имеют, прежде всего, психологические и социально-психологические проблемы, не решенные обучающимся самостоятельно или с помощью иных лиц.

**Ключевым пунктом** для осуществления профилактической работы с обучающимися является отслеживание их психо-эмоционального состояния и оказание своевременной индивидуально ориентированной педагогической, психолого-педагогической и социально-психологической помощи.

**В целях профилактики** кризисных ситуаций рекомендуется особенно пристальное внимание уделять следующим **моментам в поведении**:

– жалобы на отсутствие смысла в жизни («Мне все надоело»; «Не хочу никого видеть»; «Не хочу ничем заниматься»);

- жалобы на дурные предчувствия («Я чувствую, что скоро умру»);
- жалобы на неразделенные чувства любви, дружбы; отверженность в семье или в среде сверстников;
- повышенный, стабильный интерес к проблемам смерти, частые разговоры о смерти, интерес к загробной жизни, к похоронным ритуалам;
- словесные намеки на приближающуюся смерть («Потерпите, недолго вам осталось со мной мучиться!», «Вы еще пожалеете (он, она еще пожалеет), но будет уже поздно!» и т.д.);
- приведение в особенный порядок своей комнаты, своих личных вещей; раздача некоторых вещей товарищам, окончательное выяснение отношений;
- внезапное (без видимых причин) наступившее спокойствие, умиротворенное состояние после длительного состояния депрессии;
- тайные приготовления к чему-то, объяснить которые подросток отказывается или объясняет неубедительно;
- длительное состояние внутренней сосредоточенности, которое раньше не было для подростка характерным, отсутствие желания общаться с кем-либо.
- проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной и школьной жизни, нахождение и пребывания на сайтах особого содержания (самоубийства, молодежные течения и организации, аноректики, сексуального характера, агрессивного и т.д);
- смена настроения/пониженное настроение или оживленность несоответствующая ситуации;
- изменение аппетита (избирательность, отказ от еды/прожорливость...);
- Нарушение сна (трудность засыпания, частые пробуждения, ранние просыпания, чувство усталости и разбитости после сна...);
- Конфликтность/обидчивость при контактах со сверстниками и взрослыми (школа, семья);

Состоянием, предшествующим попытке самоубийства, в любом случае является глубокая депрессия.

Основными признаками депрессивного состояния являются:

- **стремление к длительному уединению;**
- **часто повторяющиеся попытки убежать из дома;**
- **пессимистические рассуждения о будущем;**
- **отсутствие желания заботиться о собственной внешности и личной гигиене (внезапная, ранее не характерная неопрятность);**
- **неспособность концентрировать свое внимание и мысли, неспособность к их четкому вербальному выражению.**
- **жизненная апатия, проявляющаяся в равнодушии к тому, к чему ранее был выражен стойкий интерес (например, к общению с домашним питомцем);**
- резкие и немотивированные перепады настроения;
- частые вспышки агрессивности, беспричинная озлобленность, повышенный тон разговора;

- болезненная реакция на ту или иную тему разговора;
- изменение пищевых привычек (потеря аппетита, отказ от еды);
- потеря интереса к той деятельности, которой ребенок до определенного периода был сильно увлечен (чтение, компьютерные игры, спорт и т.д.);

### **Родителям:**

1. Беседа с ребенком. Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны. Создать условия для спокойного разговора. Подозрения и претензии предъявите ребенку уверенно. Следует показать ребенку, он не останется без внимания родителей и вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»; «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»; «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»; «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».
2. Оценить серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. Оценить глубину эмоционального кризиса.
3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации. Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно. На протяжении всего разговора с ребенком укреплять доверительные отношения.
4. Расспросить ребенка о его намерениях совершить суицид. Выяснить, каким средством он намерен лишиться себя жизни. Узнать о причине таких намерений. Проговорить, какие чувства ребенку трудно выносить, что он думает о суициде, помочь высказаться.
5. Взвесить собранную в беседе информацию и оценить степень суицидального риска ребенка.
6. Обсудить с ребенком совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.
7. Обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).
8. Посещение групповых занятий для повышения психолого-педагогической компетентности во взаимоотношениях с ребенком.
9. Совместный с ребенком поиск внутренних личностных ресурсов в проживании трудной жизненной ситуации.
10. В случае если ребенок (подросток) не идет на контакт с родителями, можно предложить ему позвонить на экстренную линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122. Линия работает круглосуточно.

**Для педагогов:** при выявлении выше перечисленных признаков **незамедлительно сообщить руководителю учреждения, штатному психологу, а также родителям или законным представителям ребёнка.**

При невозможности оказания эффективной помощи обучающемуся в образовательной организации, родителям предоставляется информация о возможности получения помощи в организациях и службах, осуществляющих специализированную работу с несовершеннолетними. Перечень служб и организаций экстренной психологической помощи должен быть размещен в свободном доступе для обучающихся и их родителей (законных представителей).

**Важно** необходимо помнить 2 основные цели:

- 1 снять остроту психо-эмоционального состояния ребёнка
- 2 подключить специализированные психологические службы

### **Актуальная информация об угрозах в сети Интернет и способы защиты**

Первоочередная обязанность оберегать детей от опасностей в интернете лежит на родителях. Именно они обязаны использовать все доступные инструменты, будь то антивирус, родительский контроль или обращение в Роскомнадзор, для обеспечения безопасного использования детьми интернета.

Эксперты Лаборатории Касперского признали российских детей самыми активными пользователями соцсетей. Статистика говорит о том, что дети в России чаще других могут столкнуться с запрещенной информацией.

Больше половины детей старше 11 лет имеют свой профиль в соцсетях, сталкиваются с нежелательной информацией о суициде.

Государство занимает активную позицию по защите детей в информационном пространстве. Нормы законы позволяют обеспечить информационную безопасность детей, речь идет о законе 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию", который вступил в силу 1 сентября 2012 года.

Организаторы суицидальных групп привлекают в свои группы определенную категорию молодежи, поиск происходит по персональной

информации о конкретном человеке, которую он сам выкладывает в сеть. Несовершеннолетние подвергаются большому риску, если указывают излишние данные о себе (реальный возраст, город, увлечения) и ставят на аватарку в соцсети свое реальное фото. Владея полной информацией о несовершеннолетнем организаторы суицидальных групп находят индивидуальный подход к ребенку, давят на его слабые стороны, зная круг его увлечений, могут быстрее втереться в доверие и подтолкнуть на действия суицидального характера.

К персональным данным относятся:

- *фамилия, имя, отчество;*
- *дата и место рождения;*
- *место жительства;*
- *номер телефона;*
- *адрес электронной почты;*
- *фотография;*
- *возраст;*

Важно помнить, что после публикации информации в Интернете ее больше невозможно будет контролировать и удалять каждую ее копию.

Имена учеников, их фотографии и другая личная информация из школьного журнала может публиковаться на веб-сайте школы только с согласия учеников и их родителей.

### **Как защитить персональные данные в Сети:**

1. Ограничьте объем информации о себе, находящейся в Интернете. Удалите лишние фотографии, видео, адреса, номера телефонов, дату рождения, сведения о родных и близких и иную личную информацию.
2. Не отправляйте видео и фотографии людям, с которыми вы познакомились в Интернете и не знаете их в реальной жизни.
3. Отправляя кому-либо свои персональные данные или конфиденциальную информацию, убедитесь в том, что адресат — действительно тот, за кого себя выдает.
4. Если в сети Интернет кто-то просит предоставить ваши персональные данные, например, место жительства или номер школы, класса иные данные, посоветуйтесь с родителями или взрослым человеком, которому вы доверяете.
5. Используйте только сложные пароли, разные для разных учетных записей и сервисов.
6. Старайтесь периодически менять пароли.

7. Заведите себе два адреса электронной почты — частный, для переписки (приватный и малоизвестный, который вы никогда не публикуете в общедоступных источниках), и публичный — для открытой деятельности (форумов, чатов и так далее).

**Дополнительные пожелания:**

- Обсудите с детьми опасные последствия предоставления личной информации.
- Пользователям никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Кроме того, пароль необходимо регулярно менять.
- Интернет является общественным местом. Перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) следует помнить, что любой сможет получить доступ к этой информации. Чтобы выяснить, какая информация о вас доступна в Интернете, используйте поисковый модуль и в качестве поискового слова введите собственное имя.
- Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете.

**При обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов о ребенке или его фотографий:**

- Сохраните все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий.
- Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст и, вероятно, раскрыть личность автора.
- Кроме того, можно попросить собственного оператора Интернета связаться с администратором данного сайта и запросить удаление материалов.
- Если администратор сайта отказался вам помочь, прекратите пользоваться таким ресурсом и удалите оттуда свои данные.
- Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратитесь в полицию.
- Злонамеренные сообщения можно сохранять для последующих действий.
- Кроме того, можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать.

– Если известен адрес электронной почты отправителя, можно отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты.

– Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к поставщику услуг Интернета.

Для того, чтобы дети понимали последствия, которые информационные технологии могут оказать на личную жизнь, создан информационный портал <http://персональныеданные.дети/>.

На нем можно найти различные материалы, которые были разработаны специалистами Роскомнадзора, не только для педагогов и родителей, которые хотят помочь детям понять важность конфиденциальности личной жизни при использовании цифровых технологий, но также для молодых людей, которые активно используют среду Интернет. Размещена информация, которая необходима для принятия решений в вопросах виртуальной жизни.

Социальная сеть «ВКонтакте» является лидером по распространению суицидального контента в интернете, по данным **Роспотребнадзора**.

Чаще всего запрещенная информация размещена в различных социальных сетях (например, «ВКонтакте», Mail.ru, LiveJournal) и наиболее известных поисковых системах и видео-хостингах (Google, Youtube, Yandex). Почти 4 тыс. сайтов, распространявших информацию о способах самоубийства, заблокированы в России по решению Роспотребнадзора.

На рост суицидальных мыслей среди подростков влияет рост мобильной и интернет-зависимости, повышенная тревожность детей из-за учебы и «романтизация самоубийства в СМИ, на телевидении, в художественных произведениях, кинофильмах, музыкальных клипах».

Отметим, что, по данным мониторинга соцсетей, ряд сообществ в соцсетях активно размещают сообщения, связанные с темой суицида. В сообществах распространяются видеозаписи различных самоубийств, психоделический контент, подробно описываются способы самоубийств, муссируются громкие истории подростковых суицидов. Число подписчиков сообществ составляет от 1,5 тыс. до 11 тыс. человек. В такие группы беспрепятственно может вступить любой желающий. Обычно в таких группах суицид описывают как героический или романтический поступок, приводят конкретные примеры действий известных людей, которые совершили самоубийство.

В суицидальных группах происходит фактическое склонение лица к самоубийству путем уговора, подкупа, обмана, предоставления информации, направленной на формирование привлекательного восприятия самоубийства, а также содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением средств и орудий совершения самоубийства».

Граждане могут сообщить о конкретных ссылках на сайты в сети «Интернет», содержащие противоправную информацию (**в том числе группы в соцсетях о способах совершения самоубийства, а также содержащие призывы к совершению самоубийства**), противоречащую законодательству Российской Федерации, заполнив форму заявки на включение в Единый реестр ресурсов с запрещенной информацией, где также необходимо указать адреса страниц в сети интернет, содержащие противоправный контент.

О подобных материалах необходимо сообщать на горячую линию Единого Реестра <http://eais.rkn.gov.ru/feedback/>. В случае признания информации запрещенной к распространению, доступ к ней будет ограничен

В соответствии со статьей 15.1 Федерального закона от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и защите информации» основанием для включения в реестр является наличие следующих материалов:

- порнографические изображения несовершеннолетних и (или) объявления о привлечении несовершеннолетних в качестве исполнителей для участия в зрелищных мероприятиях порнографического характера;

- информация о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах приобретения таких средств, веществ и прекурсоров, а также о способах и местах культивирования наркосодержащих растений;

- **способы совершения самоубийства, а также призывы к совершению самоубийства;**

- информация о несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий (бездействия), распространение которой запрещено федеральными законами;

- информация, нарушающая требования Федерального закона от 29.12.2006 года № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» и Федерального



закона от 11.11.2003 № 138-ФЗ «О лотереях» о запрете деятельности по организации и проведению азартных игр и лотерей с использованием сети «Интернет» и иных средств связи;

- вступившие в силу решение суда о признании информации распространяемой посредством сети «Интернет», запрещенной. В каждом решении суд обязывает Роскомнадзор, как орган исполнительной власти, включить адреса сайтов в Реестр запрещенной информации. неисполнение решения суда является уголовным преступлением.

В современном обществе средства массовой информации (СМИ) играют огромную роль, оказывая значительное влияние на отношения, убеждения и поведение людей. Публикации в СМИ о суицидах могут провоцировать подражающие самоубийства в соответствующей возрастной или социальной группе, часто называемые «эффектом заражения». (после публикации которого была зафиксирована волна самоубийств).

Авторы исследований отмечают, что помещение репортажей о суициде на первые полосы изданий, использование крупного шрифта и указание на суицид в заголовке, дополнение репортажа фотографиями с места трагедии, регулярность освещения случаев конкретных суицидальных актов, романтизация суицида и представление его как «неожиданного акта совершенно здорового человека», придание событию сенсационного оттенка, подробное описание суицидов известных лиц усиливают вышеназванный эффект.

В то же время, благодаря своему влиянию, специалисты СМИ могут играть активную роль в распространении информации о преодолении кризисных ситуаций, доступности психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи.

Только совместная работа пользователей «Интернета», педагогов, родителей, администраторов соцсетей и редакторов СМИ, а также исполнительных органов государственной власти может дать положительный результат.

## КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СОБСТВЕННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



Общаетесь в социальных сетях Facebook, Twitter, Instagram, Вконтакте или других



**Никогда не выкладывайте в общем доступе:**



**Не стоит размещать на своей страничке:**



дату и место рождения – эти данные могут сделать доступным номер Вашей карты социального страхования



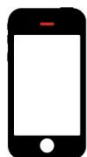
откровенные признания и фотографии – работодатели и кадровые агентства часто интересуются личными данными соискателей



планы на отпуск – можно спровоцировать ограбление



рассказы о своем рискованном поведении или хобби – страховые компании могут отказать Вам в страховке или повысить оплату за нее



домашний адрес и номер мобильного телефона – гость или собеседник могут оказаться незваными



жалобы на работодателя или коллег по работе – за резкие высказывания могут уволить



девичью фамилию Вашей мамы или название любимой песни – эти данные часто служат «ключом» при получении банковской карточки или подсказкой к паролю в аккаунте



грубости, оскорбления, матерные слова – читать такие высказывания так же неприятно, как и слышать

