

Алгоритм действий 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.

Суицидальное поведение включает различные формы активности: от устных заявлений о намерениях и рассуждений на данную тему до неоднократных попыток, в том числе с летальным исходом.

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 и суицидальных попыток их разрешения 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 неудовлетворительно;
- 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:

- резкие и немотивированные перепады настроения;
- частые вспышки агрессивности, беспричинная озлобленность, повышенный тон разговора;
- стремление к длительному уединению;
- болезненная реакция на ту или иную тему разговора;
- жизненная апатия, проявляющаяся в равнодушии к тому, к чему ранее был выражен стойкий интерес (например, к общению с домашним питомцем);
- изменение пищевых привычек;
- часто повторяющиеся попытки убежать из дома;
- потеря интереса к той деятельности, которой ребенок до определенного периода был сильно увлечен (чтение, компьютерные игры, спорт и т.д.);
- 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.

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.

Телефоны для консультаций

-телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007; 8(351)721-19-21;**

-телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области – **8(351)269-77-77** работает по будням с 17-00 до 08-00

-телефон доверия г.Магнитогорска **8(3519)30-30-55** работает по будням с 17-00 до 07-00

-Областного центр диагностики и консультирования **8(351)261-10-87**

-Аппарат обеспечения деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Челябинской области тел. **8 (351)264-24-37, 8 (351)264-24-35**

Важно

При работе по данному алгоритму 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. Но у государства должны быть инструменты эффективного противодействия тем опасностям и рискам, которые ждут ребёнка в сети.

Эксперты Лаборатории Касперского признали российских детей самыми активными пользователями соцсетей. Так, в странах Западной Европы и Северной Америки около 43% детей используют средства интернет-коммуникации (социальные сети, почта, чаты и т.п.). В России же этот показатель в полтора раза выше – 74%. Данная статистика говорит о том, что дети в России чаще других могут столкнуться с запрещенной информацией.

Учеными проводилось исследование рисков и возможностей, связанных с использованием детьми интернета. Больше половины детей старше 11 лет имеют свой профиль в соцсетях, сталкиваются с нежелательной информацией вроде информации о суициде.

Государство занимает активную позицию по защите детей в информационном пространстве. В частности, 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. Нормы закона позволяют обеспечить информационную безопасность детей, при которой отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

Государственный надзор за исполнением закона исполняют федеральные органы исполнительной власти. В том числе и Роскомнадзор. Роскомнадзор, как уполномоченный орган по защите прав субъектов персональных данных, активно борется с противоправным распространением информации о детях в интернете.

Организаторы суицидальных групп привлекают в свои группы определенную категорию молодежи, поиск пользователей в сети «Интернет» 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.

Персональные данные – это любая информация, относящаяся к прямо или косвенно определенному или определяемому физическому лицу (субъекту персональных данных).

Это та информация, которая позволяет узнать человека в толпе, идентифицировать и определить как конкретную личность. Идентифицирующих данных огромное множество, к ним относятся:

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

Так, если указать в сети «Интернет» свои фамилию, имя, отчество и адрес места жительства, то вполне можно будет опознать человека как конкретное лицо. Но если исключить из этого набора данных фамилию или адрес места жительства, то понять, о каком человеке идет речь будет невозможно.

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

Необходимо всегда удостоверяться в том, что известно, кому предоставляется информация, и в каких целях она будет использоваться.

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 трудно ограничиваемый доступ несовершеннолетних к интернет-сайтам, содержащим «вредную и опасную для жизни несовершеннолетних информацию».

Помимо этого, на несовершеннолетних также 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, в том числе содержащейся в средствах массовой информации и информационно-телекоммуникационных сетях, а также содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением средств и орудий совершения самоубийства». Если преступление было совершено в отношении несовершеннолетнего или группой лиц по предварительному сговору, то злоумышленникам будет грозить лишение свободы на срок от пяти до восьми лет.

В уголовном законодательстве пока не предусмотрена ответственность за так называемое дистанционное доведение до самоубийства. Считается, что довести до самоубийства можно только при непосредственном контакте. При этом недавние громкие разоблачения суицидальных групп в социальной сети «ВКонтакте» и реальные случаи самоубийств детей, состоявших в них, показали, что это серьезная угроза.

Существует Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети Интернет, содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено, находится данный реестр по адресу: www.eais.rkn.gov.ru.

Граждане могут сами 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 установленном порядке

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», информацией, распространение которой в Российской Федерации запрещено. В каждом решении суд обязывает Роскомнадзор, как орган исполнительной власти, включить адреса сайтов в Реестр запрещенной информации. Это действие подразумевает блокировку сайтов операторами связи в том случае, если требования суда по ограничению доступа к запрещенной информации не выполняют хостинг-провайдеры и (или) администрация ресурсов. Как известно, неисполнение решения суда является уголовным преступлением.

За последнее время поток обращений на «Горячую линию» Роскомнадзора по направлению **«способы совершения самоубийства, а также призывы к совершению самоубийства»** в увеличился больше чем в 3 раза с начала 2016 года. По результатам экспертизы Роспотребнадзора информация о данных сайтах в

сети «Интернет» будет внесена в Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети Интернет, содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено

На сегодняшний день в Единый реестр ресурсов с запрещенной информацией поступило и обработано порядка 300 тыс. заявок граждан и организаций, из них 36 тыс. заявок содержат ссылки на сайты и страницы в сети «Интернет» с информацией о способах совершения самоубийства, а также призывов к их совершению. Подтвердилось наличие запрещенной информации и внесено в Реестр – 124,6 тыс. записей, из них 9,3 тыс. URL на основании решения Роспотребнадзора (пропаганда суицида). В настоящее время доступ ограничивается к более 27,3 тыс. интернет-ресурсов (URL), из них 209 URL по линии «суицид».

Проблемы подростковых самоубийств привлекает внимание СМИ, специально для них **Роспотребнадзор опубликовал рекомендации по распространению в СМИ информации о случаях самоубийства.** В разработке документа принимали участие квалифицированные сотрудники Роспотребнадзора, Роскомнадзора, ряд преподавателей вузов России, а также представители журналистского сообщества. Например, специалисты советуют избегать в изложении материала сенсационности и излишней эмоциональности, а также шутливого, ироничного, пренебрежительного тона для обесценивания или уничтожения действий погибшего. Рекомендации предназначены для специалистов традиционных видов СМИ (периодическая печать, телевидение, радиовещание) и специалистов Интернет-СМИ.

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» или «синдромом Вертера» по аналогии с романом И. Гете «Страдания юного Вертера» (1774 г.), после публикации которого была зафиксирована волна самоубийств. В связи с этим, в ряде стран Европы роман был запрещен к изданию.

Начиная с 70-х годов XX-го века «эффект Вертера» систематически исследовался на примере влияния репортажей газет и телевидения, поведения героев ряда телесериалов на суицидальную активность населения.

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.

Руководства по данной тематике для специалистов СМИ существуют во многих странах (США, Австралия, Австрия, Новая Зеландия, Канада, Германия, Япония, Швейцария). Исследования, проведенные в Австрии и Швейцарии,

показали, что выполнение указанных рекомендаций может приводить к снижению количества суицидов в определенных подгруппах населения.

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.