

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

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, нерешенные 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 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:

- 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.

#### **Для педагогов.**

При выявлении выше перечисленных признаков **немедленно сообщить руководителю учреждения, штатному психологу, а также родителям или законным представителям ребёнка.**

Выбор условий оказания помощи обучающемуся определяется степенью выраженности кризисного психо-эмоционального состояния и ресурсами, которыми обладает образовательная организация. 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**

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 и другие 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](http://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».

Необходимо помнить, что только совместная работа пользователей «Интернета», педагогов, родителей, администраторов соцсетей, а также исполнительных органов государственной власти может дать положительный результат.