МСЭД

АДМИНИСТРАЦИЯ ГУБЕРНАТОРА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

бульвар Строителей, д. 1, г. Красногорск,
Московская область, 143407

тел. (498) 602-29-71
факс (498) 602-29-70
e-mail: amo@mosreg.ru

Председателям комиссий
по делам несовершеннолетних
и защите их прав городских округов
Московской области

26.03.2020 ИСХ-5108/03-19

Уважаемые коллеги!

Во исполнение пункта 3 Комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних в Московской области, утвержденного постановлением Московской областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав № 7 от 19 декабря 2019 г., направляю Вам методические рекомендации по профилактике суицидов среди несовершеннолетних, разработанные ГБОУ ВО МО «Академия социального управления», а также памятки для педагогов и родителей, разработанные ГКОУ МО для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-педагогической реабилитации, коррекции и образования «Ариадна».

Приложение: на 34 л. в 1 экз.

С уважением,
заведующий отделом
по делам несовершеннолетних

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в Межведомственной системе электронного документооборота Правительства Московской области
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 0173DA9D007BAB84A2492ED82723D3B63C
Владелец: Здобнов Евгений Александрович
Действителен с 11-03-2020 до 11-03-2021

Е.А. Здобнов

Исп.: М.Г. Лихачева
тел.: 8(498)602-32-32 *54964

Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков на основе лучшего опыта образовательных организаций Московской области

Михайлова М.П.- ведущий психолог центра управления социально педагогической поддержкой детства «Института педагогической рискологии» АСОУ,
Липницкий К.И.- начальник центра управления социально педагогической поддержкой детства «Института педагогической рискологии» АСОУ,
Локтионова П.А.-психолог центра управления социально педагогической поддержкой детства», «Института педагогической рискологии» АСОУ.

Организация деятельности по предупреждению суицидального поведения в Московской области осуществляется на основе комплексного подхода, с привлечением всех ресурсов и потенциалов образовательных организаций, и в зависимости от степени рисков и характера имеющихся проблем. Профилактическая деятельность предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации, общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медицинском.

Специфическая задача школы в сфере профилактики суицидального поведения несовершеннолетних заключается в проведении ранней профилактики, основой которой является организация психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предотвращение деструктивного и аутодеструктивного поведения обучающихся, включая уровневую профилактику суицидов в образовательных учреждениях на основе внедрения индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения. Такое сопровождение предполагает реализацию условий, обеспечивающих возможность продуктивного развития несовершеннолетних, своевременное выявление типичных кризисных ситуаций,

возникающих у учащихся определенного возраста и пола. Такими *условиями* выступают:

- научно-методическое и материально-техническое обеспечение деятельности педагогических кадров по профилактике суицидальных рисков;
- подготовка и повышение квалификации мотивированных педагогических кадров в сфере превенции суицидального поведения, раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних;
- постоянно действующая система взаимодействия с родителями;
- организация междисциплинарного и межведомственного взаимодействия в достижении целей профилактики, предполагающая совместную деятельность образовательных учреждений, других учреждений и ведомств (здравоохранение, социальная защита, органы внутренних дел и т.д.), общественных объединений и организаций, сфера задач которых связана с предупреждением суицидального поведения несовершеннолетних.

Добровольный, спонтанный или преднамеренный уход из жизни, а именно так мы чаще всего определяем суицид, всегда вызывает эмоциональную реакцию и оценку со стороны окружающих, отдающих себе отчет в том, что суицидент саморазрушающим поведением, как бы демонстрирует свое отношение к реалиям жизни и окружающим его людям.

На этапе взросления, в переходном, подростковом возрасте, человек, не обладая соответствующим опытом, компетенциями и определёнными психологическими качествами, нуждается в поддержке и помощи со стороны окружающих. Именно такую поддержку призвана организовать система образования.

Профилактика подросткового суицида в образовательных организациях, безусловно, задача комплексная. В её решении важно не только участие специалистов - педагогов-психологов и социальных педагогов, но и всех участников образовательного процесса: учителей-предметников, классных

руководителей, педагогов дополнительного образования, родителей, учащихся, организаторов образовательного процесса. Участие в профилактике подросткового суицида требует от всех перечисленных категорий сотрудников специальных знаний. Методы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних должны быть направлены на ресоциализацию и на гармонизацию социального окружения подростков.

Система профилактики в образовательных организациях Московской области.

В последнее время тема подростковых суицидов обсуждается в педагогическом сообществе Московской области очень активно. Специалисты, педагоги и родители получают информацию, и о причинах суицида, и о признаках суицидальной личности, и о группах смерти в социальных сетях. Остро стоит вопрос - как помочь детям?

Важным профилактическим аспектом в образовательной организации является наличие в школе, классе позитивной психологической атмосферы, обеспечивающей условия для учета индивидуальных особенностей ребенка при построении учебно-воспитательного процесса [1].

Вся деятельность по предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних в образовательной организации осуществляется в рамках общей и первичной профилактики. Общая профилактика асоциального поведения, направлена на предупреждение дезадаптационного и деструктивного поведения всех учащихся. Основной *целью* является *повышение групповой сплоченности* в школе. Вовлечение учащихся в создание общих школьных проектов и программ, направленных на укрепление психического здоровья, здоровой среды в школе, организацию внеклассной воспитательной работы, разработку эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также образовательной организации, муниципального района и региона. Первичная профилактика направлена на ***обучение проблем-разрешающему поведению,***

поиску и восприятию социальной поддержки, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Один из первых шагов в первичной профилактике - диагностика тревожности, социальной напряженности, суицидального риска. Применение диагностических методик не всегда дает объективные результаты, но позволяет определить эмоционально-психологический климат в классе и образовательной организации, выявить несовершеннолетних, испытывающих социальную напряженность или дискомфорт.

На основании результатов, проведенных диагностических исследований подбирается комплекс мероприятий или используется программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с жизнеутверждающим смыслом.

Важным аспектом в профилактических программах является сочетание индивидуальной и групповой форм работы с использованием игр и тренингов, направленных на формирование конструктивной мотивации.

Технологии развития критическогого мышления и учет творческих возможностей являются ключевым ресурсом для преодоления подростком трудных жизненных ситуаций. В этом помогут психологические практикумы, в процессе которых происходит разблокировка фиксированных идей. Необходимо учитывать, что программы можно, а иногда и нужно, совершенствовать. Это обусловлено изменениями, которые происходят в социуме. Кроме того, программа должна, соответствовать возрасту учащихся и индивидуальным особенностям, а информация должна быть системной и последовательной [2].

Одной их эффективных форм профилактической деятельности с обучающимися в Московской области является проведение мероприятий в рамках «Недели психологии», когда каждый день проводятся мероприятия, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте. Итогом «Недели психологии» становится День школьного

психолога. Педагоги-психологи образовательных организаций города проводят мероприятия в одной из школ. Этот день сопровождается обменом опыта.

Работа с педагогическим коллективом - неотъемлемая часть профилактики. Просвещение педагогов по вопросам подросткового суицида (его причины, портрет депрессивного подростка и т.д.) может проводиться на кафедре классных руководителей, педсоветах, тематических совещаниях. Организация обучающих профилактических семинаров для администрации и учителей с приглашением специалистов органов здравоохранения, ОДН, КДН, преподавателей вузов также осуществляется с целью повышения психолого-педагогической компетентности педагогических работников по профилактике суицидальных тенденций личности. В Московской области такие семинары проводятся ежегодно в апреле месяце на базе ГБОУ ВО МО АСОУ.

Важная роль в профилактике детского и подросткового суицида - это просветительская работа с семьей. Сегодня необходимо не только говорить о проблемах детей на родительских собраниях, лекториях, но и помочь родителям научиться признавать и анализировать наличие этих проблем. В этом аспекте эффективна такая форма, как родительский практикум с элементами тренинга, организованный школьным психологом. На практикумах родители изучают психологические и физиологические особенности своих детей, пытаются понять подростковые проблемы, корректировать свой стиль воспитания, учатся проявлять эмпатию по отношению к своим детям, избегать ортодоксальных суждений, признавать свои ошибки, общаться с детьми. Родителям предлагаются для просмотра кинофильмы, прошедшие экспертную оценку и одобренные Министерством образования Московской области: «Куда уходит детство» (Андрей Стеняхин, о группах смерти в Интернете), «Я сюда никогда не вернусь» (Ролан Быков, о домашнем насилии), «Осторожно, цивилизация» (Ирина Медведева, о новых проблемах воспитания детей, возникших в процессе глобализации), «Профессия репортер. Дети матрицы» (Константин Голенчик, о компьютерной зависимости детей) и другие.

Роль подростка в семье, семейная система ценностей, ожидания, шаблоны общения и решения проблем имеют принципиальное значение для формирования представлений о собственной ценности и способе восприятия мира. Часто на основе семейных ценностей формируется депрессивная модель поведения, при которой у ребенка начинают формироваться аутодеструктивные мысли. При этом известно, что превалирующее число самоубийств, среди несовершеннолетних, совершается в эмоционально неустойчивом или депрессивном состоянии.

Подростковый стресс.

Дети обычно кажутся менее подверженными стрессу, чем взрослые. Но дети реагируют на стресс явными эмоциональными и поведенческими проблемами. Частые слезы, отстраненность, необъяснимая агрессия являются весьма распространенными признаками стресса. Насторожить родителей и специалистов должны и другие симптомы, появление которых свидетельствуют о тяжелой травме, нанесенной ребенку, и о том, что он переживает стрессовую ситуацию.

Физические признаки:

- нарушение сна, бессонница, лунатизм, избыточный сон;
- проблемы с едой или весом (избыточный вес или недостаточный);
- плаксивость, пониженный эмоциональный фон;
- порезы, частые травмы, различные модификации с телом, чрезмерная неловкость;
- безразличие или усталость;
- нервные тики - подергивание век, привычка грызть ногти, непроизвольное подмигивание и т.д.;
- энурез (особенно у старших детей);
- ночные кошмары;
- нечеткая дикция, заикание;

- трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость.

Поведенческие признаки:

- возврат к поведению, свойственному в детстве;
- неуспеваемость в школе, особенно при хорошей успеваемости прежде;
- жестокое отношение к животным или к людям;
- воровство;
- побеги из дома;
- беспричинное ломание вещей, вандализм;
- ложь постоянная, по мелочам, беспричинная;
- вспышки ярости;
- чрезмерная мечтательность;
- стремление делать все абсолютно правильно;
- употребление наркотиков.

Симптомы дезадаптации:

- чувство безнадежности;
- отношение к себе как к глупому или неспособному;
- заявления типа «я хочу умереть», или «я жалею, что родился»;
- излишние страхи;
- потеря друзей;
- другие дети избегают вашего ребенка или относятся к нему как к отверженному;
- отказ от участия в коллективных делах.

Помочь преодолеть подростку стрессовую ситуацию, ненавязчиво, тактично, незаметно руководя его поступками и управляя эмоциями, можно с помощью нескольких приемов, одним из которых является активное слушание:

Когда подросток вам что-то рассказывает, обязательно дайте ему понять, что слушаете, - невнимание, настоящее или кажущееся, способно ранить его, вызвать недоверие. Ваш тон в разговоре с подростком не должен быть насмешливым. Всегда воспринимайте всерьез все его замечания, предложения, не высказывайте пренебрежения.

Заметив, что ваш ребенок испытывает стресс, - постарайтесь вызвать его на разговор. Поддерживайте доверительные отношения, создайте условия, чтобы подростку захотелось поделиться своими проблемами. Подбадривайте подростка как можно чаще. Отыскивайте малейший повод, чтобы понимание или одобрение, - это очень важно для повышения его самооценки. Сознание того, что вы им гордитесь, довольны, поможет ему быстрее справиться со стрессом. Если результат труда не соответствует вашим ожиданиям, все равно похвалите его за усилия. Пусть ребенок знает, что его любят в любом случае - будет он совершенством во всех отношениях или нет.

Делая замечания подростку, обсуждайте его поступок, а не его личность. Ваши замечания не должны нести в себе негатив, отрицательное отношение к несовершеннолетнему, это ранит.

Правила построения конструктивных взаимоотношений с подростком, проявляющим признаки аутодеструктивного поведения.

1. Обсудите с подростком вопрос о возможности получения помощи от различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
2. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
3. У ребенка должны быть рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5. Анализируйте проблемные ситуации вместе с ребенком, рассматривайте различные варианты выхода из них.
6. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
7. Не подвергайте критике и иронии поведение ребенка, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, окажите поддержку, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
8. Организуйте досуг ребенка, запишите его в секцию, проявляйте интерес к его достижениям.
9. Своевременно информируйте ребенка по вопросам, связанным с прохождением подросткового кризиса, в том числе физиологическим и связанным с половым созреванием.
10. Формируйте у ребенка желание и умение брать на себя ответственность за принятые решения и совершаемые поступки.
11. Учите ребенка прогнозировать последствия своих поступков.
12. Если ваш ребенок подвергся одному из видов насилия (психо-эмоциональному, физическому, сексуальному), выразите сочувствие и понимание, обратитесь к специалисту.
13. Не формируйте у ребенка комплекс вины за случившееся.
14. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности. Ваше внимание к детям поможет своевременно оказать им необходимую помощь. Не оставайтесь равнодушными к судьбе других детей.

Для проведения комплексной и системной работы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних в системе образования Московской области в 2017 году был разработан алгоритм деятельности специалистов при суицидальной угрозе.

Алгоритм предупреждения суицидального поведения детей

Информирование педагогов и специалистов о признаках суицидального поведения

Анализ социально-психологической ситуации в детском коллективе, индивидуальная диагностика, наблюдение, опросы с целью определения степени риска

Определение факторов, определяющих наличие степени суицидальных рисков несовершеннолетних

Оценка угрозы суицидальных действий

Выбор стратегии действий в зависимости от выявленной степени угрозы суицида, имеющихся внешних и внутренних ресурсов несовершеннолетнего

При наличии суицидальных мыслей:

- активное слушание, исследование мотивов;
- фокусирование внимания на сильных сторонах личности ребенка, на особенностях его самооценки и «Я – концепции», о его представлениях о будущем.

При наличии суицидальных намерений:

- составление плана конструктивных действий по выходу из проблемной ситуации, с привлечением специалистов;
- поиск эмоциональной поддержки в референтной группе;
- укрепление желания жить, с развитием представлений о временных перспективах.

При наличии плана суицида:

- направление на консультацию к психиатру
- психотерапевтическая работа с эмоциональной сферой несовершеннолетнего;
- поиск альтернативных способов решения проблемной ситуации на основе межведомственного подхода.

Функционирование современного общества и человека в нем - все больше зависит от информационной среды, которая является одним из источников социализации подрастающего поколения [3].

Информационная среда - это совокупность информационных условий существования индивидуума, к которым относятся информационные ресурсы (медиа продукция, печатные издания, Интернет, реклама и пр.). Современная информационная среда как, часть массовой культуры, представляет собой условия для развития личности человека, а, значит, содержит социально важную информацию. Интернет сегодня все глубже и прочнее входит в жизнь современного человека. Мы и наши дети пользуемся информацией с различных сайтов, часто не задумываясь над угрозами, которые таятся за внешне безобидными предложениями. В Интернете можно найти необходимую информацию, которая помогает учиться и заниматься любимыми делами, общаться с людьми, живущими в других городах, скачивать интересную литературу и музыку, играть в увлекательные игры. Но при этом важно научиться отличать полезные сайты от бесполезных, критично оценивать информацию. Пользуясь возможностями Интернета, дети подвергаются опасности вступить в контакт со злоумышленниками. Анонимность общения в Интернете способствует быстрому возникновению доверительных и дружеских отношений. Преступники, часто, используют преимущества этой анонимности для завязывания отношений с неопытными молодыми людьми.

Правила безопасного поведения подростка в Интернете.
(памятка для несовершеннолетних)

- Если ты уже хорошо знаком с интернетом, то у тебя наверняка есть любимые сайты и виртуальные друзья.
- Заходя на новый сайт, прежде всего, спроси себя, может ли он помочь тебе в общении, учебе, творчестве?

- Некоторые люди в интернете могут пытаться проникнуть в твое пространство. В чатах, ICQ или форумах, или других социальных сетях тебя могут просить подробнее рассказать о себе и своей семье, расспрашивать о твоем возрасте или о том, где ты чаще всего гуляешь, кем работают твои родители, по какому адресу ты живешь, что интересного и ценного есть у тебя дома, когда твои родители уходят на работу.

Совет. *Не впускай в свой мир незнакомых людей! Ты же не станешь рассказывать о себе незнакомым взрослым на улице. Пользуйся этим же правилом и в интернете.*

Как правильно выбрать ник и пароль? Псевдонимы и пароли!

Совет. *Никогда не называйся своим настоящим именем и фамилией и правильно выбирай пароли! Никогда и никому не сообщай свой пароль, это твой личный секрет!*

Что делать, если ты встретил непонятный тебе сайт?

Лучше спросить у взрослых, стоит ли использовать информации с этого сайта! В интернете можно встретить информацию, фотографии или видео, которые будут не совсем понятны. Могут возникнуть вопросы, на которые ты не можешь найти ответ. Обязательно поговори со своими родителями и задай им вопросы.

Что делать, если кто-то старается запугать тебя в мобильном интернете?

Не бойся! Иногда ты можешь встретить в интернете что-то, что может тебя напугать. Например, тебе могут угрожать другие люди, или на сайтах могут быть жестокие фотографии и видео. Не пугайся!

Почему не стоит скачивать материал с неизвестных сайтов?

Во-первых, там может оказаться вовсе не то, что ты хотел получить. А во-вторых, вместе с интересным роликом ты можешь заодно скачать и вирус, который повредит твой телефон или компьютер.

Что скрывается за «беспроигрышными» лотереями? Как себя вести, если тебе предлагают поучаствовать в «беспроигрышной акции» или выиграть в азартной игре?

Тебя пытаются обмануть. Например, для участия в акции тебя попросят отправить SMS, «забыв» сказать, что она стоит больших денег, а в азартных играх тебя будут поджидать хитрые и опытные соперники.

Совет. *Не обращай внимания на яркую рекламу и заманчивые предложения. И уж конечно, никогда не соглашайся, если тебе предлагают лично приехать куда-то чтобы забрать приз, или свой домашний адрес, чтобы тебе его принесли или прислали.*

Почему важно общаться с реальными и виртуальными друзьями? Умение общаться в чатах и на форумах по интересам требуется для большинства современных профессий.

Что можно делать с помощью интернета?

Заниматься творчеством, общаться с интересными людьми, получать доступ к научным источникам и многое другое. Чем больше ты знаешь и умеешь, тем больше интересных возможностей интернета ты сможешь использовать: рисовать собственные мультфильмы, писать музыку, создавать свои сайты и многое другое.

Почему важно сохранять доверительные отношения в семье?

Дружи со своими родителями! Обязательно советуйся с ними по сложным вопросам, рассказывай о том, что нового ты узнал в интернете, что тебе понравилось, а что вызвало испуг или другие неприятные эмоции. Помни, родители любят тебя и хотят, чтобы ты вырос здоровым и успешным. Кроме того, у них значительно больше жизненного опыта, которым они могут с тобой поделиться.

Полезные и интересные сайты для несовершеннолетних.

Находясь в интернете, сложно ориентироваться в огромном потоке информации. Поэтому нужно знать сайты, где можно почерпнуть много нового и интересного и с пользой провести время.

- Президентский сайт для школьников www.uznai-prezidenta.ru www.urok-v-kremle.ru . Ресурс предназначен для школьников от 8 до 13 лет. Здесь можно узнать как о современном устройстве России и ее регионов, так и об истории российского государства.
- Дети на Куличках http://children.kulichki.net/ Развлекательные истории для детей и взрослых, творчество мальчишек и девчонок, конкурсы с веселыми призами.
- Kinder_ru http://kinder.ru/ Игры, моделирование, рукоделие, спорт, викторины, конкурсы, юмор и многое другое.
- Школа2 http://shkola2.com Электронная библиотека школьника. На сайте собрано около 100 учебников по всем предметам школьной программы в электронном виде.
- Школьная библиотека http://schoollib.h1.ru/ Подборка ссылок на сайты, содержащие литературу по школьной программе. Классификация литературы по периодам, жанрам и направлениям.
- Факультатив http://www.emc.spb.ru/wwwuser/knv/otvet/ Задачи, экзаменационные билеты с ответами для школьников, учителей, студентов (математика, физика, русский, английский).
- Физтех-Информ-Бюро - консультационный пункт для школьников http://www.abitu.ru/taskbook.esp . Возможность получить ответы на вопросы по новейшим достижениям науки и техники от ведущих ученых Российской академии наук (РАН), Российской академии образования (РАО); а также совместно со сверстниками участвовать в самостоятельном научном поиске.
- Умник http://www.childfest.ru Детский российский интернет-фестиваль: новости, участники, организаторы, проекты.
- Империя математики http://old.rcd.ru/em/ Международный физико-математический журнал для юношества. В журнале можно найти увлекательные исторические сведения, интервью с различными

учеными, а также обзоры новых книг по естественным наукам. Здесь также широко представлены 16 международные математические и физические олимпиады, позволяющие читателю познакомиться с зарубежной системой образования.

- Путеводитель в мире науки для школьников http://www.uic.ssu.samara.ru/Благодаря этому каталогу можно через компьютерную сеть найти для себя не только учебные материалы, но и другие полезные материалы методического, научно-популярного, информационного, библиографического характера.
- Олимпиады на сайте «Развивающее обучение» http://maro.newmail.ru/olimp_ro/ Задания олимпиад по различным предметам, организованных международной ассоциацией "Развивающее образование". Общая информация, результаты. Профориентация, Образование, Занятость.
- http://career.da.ru/ На сайте находится информация о различных профессиях, представленных в России (более 700 описаний), специальностях и направлениях обучения; учебных заведениях: колледжах, техникумах, институтах, академиях, университетах (информационные материалы о более чем 800 учебных заведениях России). Каждый желающий может записаться и пройти профориентационное тестирование.
- Выпускник http://themesoch.narod.ru/ Информационные материалы для учащихся и выпускников школ: ссылки на тексты сочинений, информационные обзоры образования (ВУЗы, правила приема, примеры заданий и т.д.) и др. Чат. Форум.
- Электронная энциклопедия Кругосвет http://www.krugosvet.ru/ Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия.
- Русский биографический словарь http://www.rulex.ru/ Целью настоящего проекта является создание уникальной как по количественному составу, подробности изложения, так и по

функциональности электронной биографической энциклопедии, аккумулирующей наиболее авторитетные русские дореволюционные биографические источники.

- Рубикон http://www.rubricon.com/ Информационно-энциклопедический проект компании «Русс портал», в рамках которого пользователь впервые получает одновременно удобный инструмент поиска лучших ресурсов сети интернет и доступ к полным электронным версиям важнейших энциклопедий и словарей, изданных за последние сто лет в России.
- Виртуальная школа http://vschool.km.ru/about.asp "Виртуальная школа Кирилла и Мефодия". Проект является аналогом общеобразовательной школы в сети интернет.
- Дети онлайн http://kinder-online.ru/ Этот сайт для детей и подростков от 12 до 18 лет. Здесь знакомятся, общаются, заводят виртуальных друзей. Здесь есть форум, где можно высказаться и поделиться наболевшим. Можно завести свой блог, а также–попробовать себя в качестве блоггера создать свою собственную фото-галерею, поиграть в онлайн-игры.
- Подрастайка www.podrastayka.com Сайт позволяет ознакомиться с множеством полезных советов по самым различным темам, посетить раздел «Библиотека» и выбрать интересную книгу, а также узнать много нового в разделе «Новости».
- Детский портал «Остров Фантазий» www.kids.bcm.ru На портале «Остров Фантазий» можно найти увлекательные сказки, загадки, стихи, раскраски, игры и много-много других материалов для позитивного проведения свободного времени.
- Клѐпа www.klepa.ru Портал «Клѐпа» - это удивительное собрание уникальных материалов, от анекдотов до сведений по школьной программе, которое интересно и полезно не только детям разных

возрастов, но и взрослым - родителям и учителям. Он-лайн игры, викторины, журналы, открытки и кино помогут провести каждому время весело и приятно, а главное - с пользой!

- Подросток и общество tmb.podrostok.ru На этом портале размещены советы, рекомендации для подростков и их родителей. Можно получить ответы на волнующие вопросы, задав их на консультационном пункте.
- Подросток и закон podrostok.edu.yar.ru Этот портал содержит информацию о правах, обязанностях, ответственности несовершеннолетних, занимательные викторины и игры.

Телефоны доверия и горячих линий:

- «Телефон доверия» ГУ МВД России по Московской области 8-495- 692-70-66
- Мытищинский Центр психолого-педагогической реабилитации и психического развития детей и подростков, ул. 3-я Крестьянская, 10-А, Мытищи, Московская обл., 141014 Телефон: 8 (495) 582-01-12
- Центр психолого-педагогической помощи населению г. Щелково, ул. Краснознаменская, 12, Щелково, Московская обл., 141100 Телефон: 8 (496) 566-77-02
- Центр психолого-педагогической поддержки и реабилитации г. Королева - ул. Грабина, 2-а, Королев, Московская обл., 141071 Телефон: 8 (495) 516-02-20
- Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Красноармейск. Улица Академика Янгеля, 33, Красноармейск, Московская обл., 141290 Телефон: 8 (496) 538-27-74
- Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России 8 (495)-626-37-07 (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
- Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России URL: http://www.psi.mclis.dov.ru (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

- Телефон отдела неотложной психиатрии и помощи при чрезвычайных ситуациях в ФГБУ «Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им В.П. Сербского» 8 (495) 637-70-70 (круглосуточно, бесплатно)
- Всероссийский детский телефон доверия 8 (800) 200-01-22 (звонок из любого региона РФ бесплатный, абонент попадает в службу своего региона, круглосуточно, анонимно).
- Телефон неотложной психологической помощи Московской службы психологической помощи населению 051 - *звонок возможен только со стационарных городских телефонов*, не мобильных, (круглосуточно, анонимно, бесплатно).
- Детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» 8 (495) 624-60-01.
- Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков, Адрес: 119334, г. Москва, 5-й Донской пр-д., д. 21А, тел. справочной службы: 8 (495) 952-49-20.
- Кризисный центр при больнице № 20 (с 15 лет), тел: 8 (495) 471-11-38 (с 9.00 до 14.00 кроме сб., вс.), госпитализация - тел.: 8 (495) 471-21-63.
- Отделение суицидологии ФГБУ «Московский НИИ психиатрии» Минздравсоцразвития РФ, тел.: 8 (495) 963-75-72 (консультации с возможной госпитализацией).
- Городская клиническая психиатрическая больница № 15, Медико-педагогический лечебно-реабилитационный центр по подростковой психиатрии для детей 15-18 лет. Психоневрологическая, консультативная, лечебно-реабилитационная и медико-педагогическая помощь, тел.: 8 (495) 324-54-89 - справочная; 8 (495) 324-54-59 - приемное отделение; 8 (495) 324-41-05 - клинико-диагностическое лечебно-реабилитационное отделение.
- Московская служба психологической помощи населению (отделения по всем округам г. Москвы), тел.: 8 (499) 173-09-09 - запись на прием.

Противодействие опасному контенту в сети Интернет:

• Общественная палата РФ: https://www.oprf.ru/1449/2133/1474/2465/ С помощью этой формы вы можете прислать ссылку на группу или аккаунт ВКонтакте, Facebook или Twitter, где идет пропаганда или вовлечение детей в группы для самоубийств.

• Роскомнадзор: http://eais.rkn.gov.ru/feedback/ Принимает сообщения от граждан, юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, органов государственной власти, органов местного самоуправления о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации.

• Лига безопасного интернета: http://ligainternet.ru/hotline/ На этой странице Вы можете оставить свое сообщение о противоправном Интернет-контенте. У Вас есть возможность сообщить анонимно или оставить свой адрес электронной почты.

• Центр безопасного интернета России http://www.saferunet.org/, на сайте открыта горячая линия для электронного обращения за помощью. РОЦИТ - общественная организация, объединяющая активных интернет-пользователей России http://www.hotline.rocit.ru/, на сайте открыта горячая линия для электронного обращения за помощью.

Методические ресурсы

• http://минобрнауки.рф/ Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей/ Сборник памяток для ОО (ЦЭПП ФГБОУ ВО МГППУ), Книга «Что должен знать родитель о подростковых суицидах? (ЦЭПП ФГБОУ ВО МГППУ); памятки для детей, родителей (ЦЭПП ФГБОУ ВО МГППУ)

• http://childhelpline.ru/ сайт «Детский телефон доверия» ЦЭПП ФГБОУ ВО МГППУ - вкладки - детям/специалистам/родителям/

• http://ya-roditel.ru/ - проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

• http://preemstvennost.ru/ - виртуальное сообщество педагогов России «Педагогическая компетентность в области обеспечения психологической безопасности детей в сети Интернет» (Камин А.А.) вебинар 14.04.2017 (запись)

В профилактической деятельности образовательных организаций используются методические рекомендации, направленные Министерством образования и науки РФ и Министерства образования Московской области.

- Методические рекомендации по порядку блокирования информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей, распространяемой в сети «Интернет» (письмо Министерства образования Московской области от 27.03.2018 №Исх-4243/16-21а);
- Методические рекомендации по порядку блокирования информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей, распространяемой в сети «Интернет» (письмо Министерства образования Московской области от 23.07.2018 № Исх-10520/16-10б);
- Рекомендации по организации скрининга рисков суицидального поведения подростков и молодежи (письмо Министерства образования Московской области от 14.03.2018 №Исх-3556/16-21а, рекомендации по организации психологической диагностики суицидального поведения несовершеннолетних, разработанные кафедрой общей и педагогической психологии ГБОУ ВО МО «Академия социального управления);
- Рекомендации Министерства образования Московской области от 19.01.2018 №Исх-539/10б о дополнительных мерах безопасности в связи с участившимися случаями свершения преступлений

обучающимися в отношении своих сверстников во время образовательного процесса;

- Методические рекомендации по профилактике суицидов, интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков (Всероссийское родительское собрание, Всероссийский Педагогический совет, - Министерство образования и науки Российской Федерации ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» - 2017г.);
- Методические рекомендации по профилактике детских и подростковых суицидов (Министерство образования Московской области, разработанные Академией социального управления - 2011г.);
- Методические рекомендации по внедрению моделей профилактики подросткового суицида в образовательных организациях Московской области (Министерство образования и науки Российской Федерации ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» - 2017г.);
- Сборник по профилактике суицидов (рекомендации Министерства образования Московской области 2013г.);
- Алгоритм действий по предупреждению суицидов, среди несовершеннолетних (письмо Министерства образования Московской области от 27.03.2018 №Исх-4243/16-21а, приложение№1, приложение №2 к постановлению Московской областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 16.06.2017 №4);
- Памятка, где можно получить помощь (письмо Министерства образования Московской области от 27.03.2018 №Исх-4243/16-21а);
- Методические рекомендации по заполнению формы сообщения от граждан, юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, органов государственной власти, органов местного самоуправления о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации (Роскомнадзор, 2017г.);
- Методические рекомендации для педагогических работников,

родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ (письмо Министерства образования Московской области от 24.02.2016 №Исх-2104/21а, рекомендации разработанные факультетом психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова);

- Внедрение моделей профилактики подросткового суицида в образовательных организациях Московской области. Министерство образования Московской области. Методические рекомендации. 2014г.
- Концепция модели профилактики подросткового суицида в образовательных организациях в Московской области. Министерство образования Московской области, АСОУ/ Липницкий К.И., Михайлова М.П., Щевелёва Н.В. / Под ред. Ю.В. Картушина. Сборник. 2014г.
- Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся. ГБОУ ВПО МГППУ/Под ред. Вихристюк О.В. Сборник. 2015г.
- Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе. ГБОУ ВПО МГППУ. Памятка для родителей. 2016г.
- Памятка для педагогов (классных руководителей) по первичной (допсихологической) профилактикой суицидального, самоповреждающего поведения у обучающихся. ГБОУ ВПО МГППУ. Памятка для педагогов. 2018г.
- Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией» (практическое руководство для детей и подростков). Центр экстренней психологической помощи ГБОУ ВПО МГППУ. Буклет.
- Памятка по организации мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся (для педагогов общеобразовательных

организаций). ГБОУ ВПО МГППУ. Памятка для педагогов. 2018г.

- Как понять, что общение вашего ребенка в социальной сети становится небезопасным: сигналы тревоги? Центр мониторинга рисков и социально-психологической помощи АСОУ, Фонд развития Интернет. Рекомендации для родителей. 2017г.

Литература

1. Матафонова, Т. Ю. Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением: учеб.-метод. пособие для психологов образовательных учреждений / Т. Ю. Матафонова. - М.: НИИ Школьных технологий, 2013.

2. Одинцова, М. А. Особенности ценностно-смысловой сферы виктимной личности: монография [Электронный ресурс] / М. А. Одинцова, Н. Ю. Чернобровкина. - М.: Научные технологии, 2012. - Режим доступа: http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=162118

3. Смирнов, М. А. Информационная среда и развитие общества. [Электронный ресурс] /М. А. Смирнов. - Режим доступа: http://emag.iis.ru/arc/infosoc/emag.nsf/BPA/ed5b20026789b 14ac3256d0600676a7f (дата обращения: 15.04.2017).

***Источники*:**

http://posobie.info/forum/viewtopic.php?t=24172#close http://www.pcs-service.ru/internet-plyusy iminusy/евролицей.рф›userfiles/ufiles…vrede_interneta.pdf http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/ http://nwagold.ru/plyusy-i-minusy-interneta.html http://bezpeka.kyivstar.ua/ru/rules/for-children/advices/ http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlyaroditelei/2012/06/29/interesnye-sayty-dlya-shkolnikov http://whoyougle.ru/texts/ten-sites-for-students Информация с сайта Методические материалы, разработанные Региональным ресурсным центром по работе с детьми группы риска http://podrostok.cipv.ru/.

Памятки для детей, родителей и специалистов, которые используются в городских округах и муниципальных районах Московской области.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

Советы для родителей по предотвращению подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.
Поэтому наш совет родителям прост:

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Вести беседы о будущем, строить планы. Вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей .
- Можно сравнить подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
- Заняться с ребенком новыми делами: записаться в тренажерный зал, завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, посетить кинотеатр, выставки,
- Завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- Необходимо чтобы ребенок хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Не отталкивайте ребенка если он решил поделиться с вами своими проблемами. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений глубину эмоционального кризиса ребенка. Покажите, что хотите поговорить о его чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.
3. Не бойтесь прямо спросить, не думает он или она о самоубийстве. Поэтому важно не оставлять его(ее) в одиночестве даже после успешного разговора.
4. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Памятка для родителей по профилактике суицида

Причины проявления суицида

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни

Признаки готовности ребенка к суициду:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Советы, которые помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Социальный педагог: Асадуллина Светлана Павловна

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится… В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить…

В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода…
Внимание окружающих может предотвратить беду!

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «все надоело, я никому не нужен…» и т.д.
2. Частые смены настроения
3. Изменения в привычном режиме питания, сна
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться
5. Стремление к уединению
6. Потеря интереса к любимым занятиям
7. Внезапные смены настроения
8. Раздача значимых (ценных) вещей
10. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
11. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе)
12. Употребление психоактивных веществ
13. Чрезмерный интерес к теме смерти

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

– Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

– Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

– Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;

– Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

– Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

– Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Памятка по профилактике подросткового суицида

Уважаемые родители! Обращаем Ваше внимание!

В настоящее время в социальной сети Вконтакте (https://vk.com) и Instagram (https://www.instagram.com) набирает особую популярность, агитация подростков к совершению суицидов в игровой форме. Между участниками игры распределяются номера, подростки с помощью шифров сообщают организаторам о своём желании умереть и получают «инструкции», как именно это сделать. К суицидам готовятся в течение 50 дней, и в определённый момент дети и подростки совершают суицид (на сленге подростков это называется «выпиливаться»).

В данной социальной сети можно найти более 130 опасных групп, которые проводят агитацию подростков к совершению суицидов. Информация по данным группам направляется активистами общественных организаций в правоохранительные органы. Однако учитывая скорость распространения данной информации и неконтролируемый процесс создания новых групп - блокировка всех данных ресурсов невозможна. Фактически, как только блокируют одну из групп, на её месте появляются новые, автоматически перенося информацию и подписчиков, и страшные игры продолжаются.

Просим Вас обратить особое внимание на поведение подростков и просмотреть все их записи в социальных сетях.

Зайдите в социальную сеть ВКонтакте по адресу: https://vk.com и в Instagram по адресу: https://www.instagram.com. Если у Вас нет своего аккаунта, то пройдите регистрацию и создайте его.

Найдите в социальной сети страницу подростка. Просмотрите все публичные записи, которые размещены на его «стене» (находится внизу под личными данными).

Все записи в рамках данной смертельной игры ведутся под следующими хэштегами: #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #кит, #китыплывутвверх, #синийкит, #тихий, #синий, #китом, #жду, #синий_кит, #хочу, #море, #разбуди, #спасименя, #рина, #полерерамалиен, #тихийдим, #4, ^китообразный, #Видья, #я_в_игре, #млечный_путь_далеко, #кураторнапиши, #гдемойкуратор, #явИгре. Также могут быть хештеги f57, f58, d28 и т. п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква — с нее начинается имя администратора, цифра — его порядковый номер самоубийства. Также можно проверять историю браузера на наличие запросов с теми словами, которые есть в хэштегах.

Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья. Если профиль страницы закрыт даже для вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

Насторожиться стоит, увидев красивые философские стихи. Например: «В 4:20 киты не проснутся, В тихом доме не ждет их рассвет. Звезды с неба на крыши прольются. Играешь со мной? Жду ответ».

Тревожными сигналами считаются рисунки бабочек они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп, а также такие символы, как **медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков.**

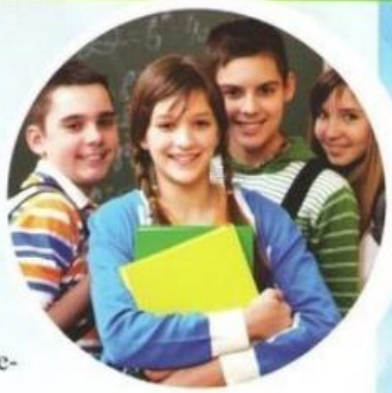
В случае если Вы обнаружили у подростка запись с вышеперечисленными хештегами, опасными видеозаписями и подозрительными «друзьями» следует немедленно обратить внимание на поведение подростка, поговорите с ним, обратитесь вместе к психологу, обратитесь за помощью в органы и учреждения системы профилактики, комиссию по делам несовершеннолетних, правоохранительные органы.

ПАМЯТКА

«Профилактика суицида»

(для специалистов образовательных учреждений)

Факторы риска (кто более всего восприимчив к суициду)



- Предшествующие попытки к самоубийству;
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- Суициды в семье;
- Психиатрический диагноз:

- большое депрессивное расстройство (15% больных кончают жизнь самоубийством);
- биполярное расстройство (10% больных совершают суицид);
- психотическое состояние (более 10% больных, страдающих шизофренией, кончают жизнь самоубийством);
- расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ (15% больных совершают суицид);
- антисоциальное расстройство личности, циклотимическое расстройство, пограничное расстройство личности (10% больных совершают суицид);
- попытки совершить суицид обычно наблюдаются в начальной стадии делирия и деменции, а также могут сопровождать паническое расстройство.

- **Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов** (бромидов, барбитуратов и/или галлюциногенов), алкоголизм;
- **Соматические болезни:** наличие соматических заболеваний, в особенности если они начались недавно, носят хронический характер или неизлечимы, например СПИД; если они сопровождаются сильными болями, истощением; если это новообразование, вызывающее боль; сюда же относится злоупотребление лекарственными препаратами;
- **Тяжелые утраты:** например смерть супруга, ребенка (чем взрослее ребенок тем тяжелее), особенно в течение первого года после потери;
- **Недавнее стрессовое событие в жизни:** например потеря супруга(и) в особенности сопровождающееся расстройством контроля над своими побуждениями;
- **Семейное положение:** раздельное проживание супругов, уход из семьи или развод, вдовство, одиночество;
- **Профессиональный статус:** безработный (в особенности, если потерял работу недавно), высокий профессиональный уровень.
- **Семейный анамнез:** суициды в семье, ранняя потеря родителей, аффективные расстройства у родственников, неупорядоченные отношения в семье;
- **Социальные условия:** проживание в городских условиях, изолированность, принадлежность к высшим или низшим слоям общества, недавнее переселение из привычной среды обитания, тюремное заключение.
- **Финансовые проблемы** – потеря работы, банкротство, утрата фирмы.

Воскресенск Центр диагностики и коррекции

С Уважением , специалисты МОУ ППМСП «Центр ДИК»

Контакты:140209,Московская область, г. Воскресенск, ул. Кагана, д.21
Тел(факс):(8-496-44) 4-80-67;сайт: vos-dik.edumsko.ru, E-mail:lena.dikcentr@mail.ru

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Подключаясь к сети Интернет, Ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители, перед тем как разрешить выход в Интернет.

Зачастую дети проводят куда больше времени за компьютером, нежели с реальными друзьями и на улице. Для многих из них Интернет становится привычной средой обитания, где они всегда могут найти развлечения, материалы для учебы и новых знакомых. К тому же, в Сети вовсе не обязательно быть ребенком, Интернет стирает границы, существующие в настоящем мире, любой может общаться наравне с остальными независимо от возраста и социального положения. Однако мнение о том, что в Интернете «можно все», является в корне ошибочным, и это нужно очень хорошо объяснить ребенку, дабы избежать возможных проблем и ошибок.

Самое важное – дать понять ребенку, что Интернет реален, им пользуются настоящие люди, и все, что он сделает в Сети, будет иметь последствия – все его поступки за компьютером ***реальны***

Кроме стандартных правил поведения существует особая сетевая этика. Самый распространенный пример нарушения сетевой этики детьми и подростками – это копипаст. ***Копипаст*** – это когда свой текст создается методом Copy-paste (скопировать-вставить) из других источников. Многие не понимают, что в Интернете тоже существует авторское право и собственность. Если в реальной жизни ребенок не рискнет стянуть чужую тетрадку с сочинением и сдать её как свою, то скачать реферат и выдать за собственную работу может каждый.

Заниматься с ребенком прививанием основ сетевой этики важно и нужно, поэтому нельзя пускать работу Вашего ребенка за компьютером на самотек, поскольку последствия виртуальных проделок могут оказаться вполне настоящими.

Итак, чтобы помочь своим детям, Вы должны это знать:

- Будьте в курсе того, чем занимаются Ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми Вы не пользовались ранее.

- Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете – номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в Интернете может это увидеть.
- Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
- Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
- Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно, без взрослых.
- Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.

Памятка родителям «Как не допустить суицид у подростка»

Ситуации риска,

когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательным и обратиться за помощью к специалистам:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотическая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых либо сверстников и т.п.

- Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.
- Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством интернет-консультирования, телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

Что нужно знать о суициде?

Суицид – это самоубийство, действие, направленное на лишение себя жизни.

Суицид (самоубийство) бывает завершенным (заключающийся смертью) и незавершенным (самоубийцу спасают). В последнем случае высока вероятность рецидива – повторной попытки самоубийства.

Следует знать!

Ребенок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей: иногда прямо, иногда завуалировано он подает сигналы о своем психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать!

Самоубийства могут носить характер протестных реакций со стороны представителей радикальных религиозных организаций. Наиболее известный массовый суицид, связанный с религиозными верованиями, произошел в 1978 г. в Джейстауне. Более 900 членов секты совершили суицид по требованию их лидера Джима Джонса.

В настоящее время, представители радикальных религиозных организаций, спекулируя на суицидальных наклонностях подростков, осуществляют скрытую вербовочную деятельность. Дети могут быть использованы и в качестве «шахидов» - религиозных «героев-самоубийц».

Причины самоубийств

Объективно существуют базовые человеческие потребности:
- потребность любить и быть любимым;
- потребность быть частью чего-либо (семьи, сообщества, группы и т.д).

Неудовлетворенность в субъективно понятых, часто неосознаваемых, базовых потребностях создает острый психологический дискомфорт и может стать причиной самоубийства.

Цель, которую преследуют дети и подростки, совершая самоубийство, всегда – снятие нестерпимого эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенностью базовых потребностей.

Эта неудовлетворенность может облекаться в разные формы. Кроме этого, такую неудовлетворенность можно искусственно создать либо актуализировать, доведя ребенка до самоубийства.

Проблема самоубийства и Интернет

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийц», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков. В данных сообществах представлена информация от обсуждения причин и способов самоубийства до фотографий собственных шрамов и порезов.

Признаки суицидального поведения

- тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна, страшные сны;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;
- депрессивное состояние, апатия, безмолвие;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к своим оценкам;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, нежелании продолжать жизнь.

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним!

Не пытайтесь решить проблемы самостоятельно!

Не стесняйтесь обратиться к специалистам: врачу-психотерапевту, психиатру, в любой кризисный центр, по телефону доверия.

Опасность суицидального поведения

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ☑ Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ☑ Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- ☑ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- ☑ Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ! ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!

Лига безопасного интернета

Дорогие дети, мамы, папы, бабушки, дедушки и взрослые!!!

Для Вас работают две линии ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ:

- Детский телефон доверия
- Классический телефон доверия
- Телефон Доверия – экстренная анонимная психологическая помощь по телефону:

для детей; для пап и мам; для взрослых, которых интересуют вопросы воспитания и развития детей (педагоги, бабушки и дедушки, специалисты по социальной работе и др.) «Мы понимаем, как важно выслушать, поэтому делаем это искренне и уважительно. И вместе с Вами мы найдем новые возможности решения Ваших трудностей». С психологами телефона доверия можно поговорить обо всем, когда Вы нуждаетесь в поддержке.

- Пусть телефон доверия станет известен вашим детям!

В получении психологической помощи нуждаются все дети и подростки, в особенности: Остающиеся надолго дома одни, без взрослых; Находящиеся в кризисной и трудной ситуации (болезнь/смерть, развод родителей, приемные родители, новое место жительство, школа, плохая компания и пр.); пострадавшие от насилия; долго болеющие дети; дети с ограниченными возможностями; дети-беженцы.

У каждого из нас – и у взрослых и у детей – бывают ситуации, в которых трудно разобраться. Конечно, рядом всегда наши близкие и друзья. Но иногда мы просто не знаем, КАК рассказать о своих проблемах. Но есть компетентные люди готовые помочь!!!

Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации, справиться с негативными эмоциями, успокоиться, принять решение и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Основные принципы Телефона Доверия:

ДОСТУПНОСТЬ - ЕЖЕДНЕВНО КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНОСТЬ
АНОНИМНОСТЬ
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
ЭКСТРЕННОСТЬ
ГУМАНИЗМ

Единый общероссийский номер
Режим работы круглосуточно

8 800 2000 122

Классический телефон доверия 007

722 - 07 - 38
721 - 07 - 65
721 - 19 - 21

Режим работы:
Понедельник – пятница с 8-00 до 20-45

Человек лишь тогда по–настоящему дорожит жизнью, когда у него есть нечто неизмеримо дороже собственной жизни.
(В.А. Сухомлинский)

ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Родителям о детской суициде

В настоящее время многие родители, любящие своих детей сильно обеспокоены сообщениями по ТВ о волне детских суицидов. Поэтому , предлагаем несколько ответов на самые распространённые родительские вопросы.

Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишить себя жизни?

Часто они совершает шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу. Если ребенок в состоянии аффекта (например, во время ссоры с родителями) хватается за нож, шагает с подоконника… Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить. Нередко дети совершают попытки без тяжелых медицинских последствий. Они и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, демонстрируя суицидальные намерения. К несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными. Они думают: «Все рассчитано, выбраны лекарства, от которых нельзя умереть». Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?

Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся.

Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?

Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

К сожалению, далеко не везде есть кризисные центры и телефоны доверия, куда дети и подростки могут обратиться в критические моменты. Часто единственным человеком, способным оказать более или менее квалифицированную помощь, является педагог-психолог. Куда можно еще обратиться за помощью?

Во-первых, проявление суицидальных или подобных суициду попыток уже говорит о возможности проявления у ребенка некоторых нарушений в психическом благополучии. Во-вторых, при малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться не оставить ребенка без помощи врача психиатра.

Не будет ли это воспринято подростком как предательство со стороны родителя?

Нет. Подростку нужно сказать: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справляться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию».

Что является психологической профилактикой суицидального поведения?

Психологическая поддержка, принятие, способствование личностному росту, ранняя диагностика депрессии, своевременный контакт со специалистами (психиатр, психолог, социальный педагог и т.д.)

Начальник Центра управления
социально - педагогической поддержкой
детства Института педагогической рискологии К.И. Липницкий