**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**ФГБОУ ВО "КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Х.М. БЕРБЕКОВА"**

**ИНСТИТУТ**  **ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ**

**И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Методические рекомендации**

**Информационная безопасность молодежи в виртуальной среде и защита от сетевых угроз: инновационные психологические технологии**

**НАЛЬЧИК 2021**

УДК 37.01(075.8)

ББК 74.00 Я 73

М 54

**Рецензент:**

**Кузьмина Н.В.,** доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогического образования Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования ФГБОУ ВО "Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова"

**Составители:**

**Михайленко О.И.,** кандидат психологических наук, доктор акмеологии, доцент, директор Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования КБГУ

**Багова Р.Х.,** кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогического образования, заместитель директора по научно-исследовательской работе и информатизации Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования КБГУ

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на повышение медиаграмотности педагогов и учащихся, обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет - пространстве, профилактику интернет – зависимости и устранения риска суицидального поведения, включая его причины, факторы, типы и признаки в детском и подростковом возрасте.

В данном методическом пособии представлены практические материалы для организации профилактической работы, включая диагностические методики и психокоррекционные техники.

Методические рекомендации предназначены для руководителей и специалистов органов управления образованием, руководителей государственных образовательных учреждений начального, среднего, высшего профессионального образования, муниципальных общеобразовательных учреждений КБР, классных руководителей, психологов, социальных педагогов.

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………3

Глава 1. Современные методы и технологии развития медиаграмотности школьников и профилактики кибер-угроз……………………………………………………………………..…6

* 1. Психологические механизмы развития зависимости школьников от социальных сетей………......................................................…6
  2. Психологическая диагностика зависимости школьников от социальных сетей……………………………………………………8
  3. Методы развития медиаграмотности школьников и их родителей для профилактики кибер-угроз………..………………………….11

Глава 2. Профилактика кибер-угроз, связанных с популяризацией суицида в социальных сетях……………………………..………………34

2.1. Суицидальные игры подростков в социальных сетях……………..34

2.2. Типология, мотивация и признаки суицидального поведения подростков………………………………………………………………...36

2.3. Диагностика склонности подростков к суициду………………..…45

2.4. Организация профилактики подросткового суицида в образовательной среде………………………………………… .………..47

2.5. Компенсационно-психологические мероприятия с обучающимися «группы риска», склонными к суицидальному поведению ……….......56

Заключение…………………………………………………………..……69

Список литературы……………………………………………………….70

Глоссарий………………………………………………………………….76

Приложение ………………………………………...……………………80

**Введение**

Всеобщая информатизация и доступный Интернет стал в наше время одним из достижений научно-технического прогресса и символом равных возможностей для учащихся из отдаленных регионов в получении качественного образования. Но при этом Интернет становится для детей и подростков не только помощником и источником нужной информации но и источником информационной опасности, угрозы. Проблема обеспечения кибер-безопасности детей в информационно-телекоммуникационных сетях становится все более актуальной.

Существует ряд аспектов при работе с сетью Интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье подрастающего поколения, порождающих проблемы в поведении у психически неустойчивых школьников, представляющих для детей угрозу. В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду.

В связи с этим необходимо разрабатывать новые методы и технологии защиты детей от кибер-информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Просвещение школьников, знание ребенком правил безопасного поведения в сети, расширение подходов к коррекции возникающих у школьников отклонений в поведении и личностном развитии будет способствовать развитию системы защиты прав детей.

Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права.

Согласно российскому законодательству информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию").

Один из важнейших аспектов организации работы в этом направлении – повышение медиаграмотности педагогов и учащихся. Медиаграмотность определяется в международном праве как грамотное использование детьми и их преподавателями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации, содействие профессиональной подготовке детей и их педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг. Развитие медиаграмотности педагогов и детей признано эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет. Ведь преодолеть нежелательное воздействие сети Интернет на личностное развитие учащихся возможно только совместными усилиями учителей, родителей и самих школьников. Организовывать такую работу необходимо еще на подступах к подростковому периоду — не в 12, а в9-10 лет. Необходимо найти способы удовлетворять потребности подростков в общении, самоорганизации, развития каких-то значимых инициатив, создание таких условий, когда они могут увидеть свои возможности и получить признание в реальном а не виртуальном общении со сверстниками и взрослыми.

**Глава 1. Современные методы и технологии развития медиаграмотности школьников и профилактики кибер-угроз**

**1.1. Психологические механизмы развития зависимости школьников от социальных сетей**

У многих современных школьников в настоящее время формируется совершенно новый тип аддикции – зависимого поведения. Это Интернет-зависимость, механизмы формирования и последствия которой еще недостаточно изучены врачами, психологами, педагогами, юристами. Подростковый возраст является возрастом риска формирования психологической зависимости от социальных сетей. Это связано со значимостью общения со сверстниками в этом возрасте. Важнейшей потребностью подросткового возраста является самоутверждение, поиск своего сообщества, в котором подросток ощущает свою значимость. Найти такую референтную группу в реальной жизни и получить в ней признание для подростка непросто. Наряду с распространением и доступностью социальных сетей, этот фактор приводит подростка к поиску собственного сообщества в анонимной интернет-среде.Современная жизнь такова, что лишь немногие подростки не имеют профиля в одной или нескольких социальных сетях. Твиттер, фейсбук, одноклассники, вконтакте, инстаграм.

Необходимо учитывать, что разработка кибер-пространства – это огромный бизнес, в который включены множество профессиональных компаний, финансистов, инженеров, программистов, графических дизайнеров и т.д. Люди, занимающиеся разработкой функционала социальных сетей делают все, чтобы сделать их с каждым днем лучше, интереснее, красочнее. Вся это индустрия направлена на достижение одной цели - чтобы зайдя на сайт или профиль, человек проводил там как можно больше времени, а в идеале, потратил больше денег.

Для подростка, молодого человека общаться в соцсетях гораздо проще, присутствует определенная безликость. Многих привлекает возможность зарегистрироваться не только под своим именем, а и под вымышленным псевдонимом, а вместо фотографии разместить аватар (картинку) или чужую фотографию.

Большинство подростков рассматривают соцсети не только и не столько как источник получения необходимой информации, общения, самореализации. Они могут заходить и бесцельно блуждать по профилям, добавлять в друзья знакомых и незнакомых людей, участвовать в обсуждении, читать статусы, новости, смотреть фотографии, играть в игры.

Психологи описывают обобщенный **психологический портрет подростка, склонного к формированию сетевой зависимости.**

Предрасположены к возникновению зависимости от социальных сетей неуверенные в себе подростки, имеющие ограниченный круг общения. Те, кто и хотел бы общаться, только их мнение в реальной жизни окружающими не ценится.

Следующий признак – отсутствие развитых интересов, увлечений. Если у человека есть серьезное хобби, которому хочется посвящать все свободное время, то он вряд ли станет просматривать 20 чужих профилей, но если увлечений нет, а свободного времени много, то это верный путь к формированию подобной аддикции.

Еще одной категорией лиц повышенного риска являются люди, которым присуще одно отрицательное качество — зависть. Как там у других? Хуже? Лучше? А если внимательно просмотреть все фотографии, а еще и друзей, родственников, одноклассников, сотрудников… Постепенно подглядывать за чужой жизнью входит в привычку, а там и до зависимости не далеко.

**Интернет-зависимость** - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

Современные исследования **психологических механизмов развития интернет-зависимости** показывают, что интернет и компьютерные игры усиливают одни нейронные цепи и ослабляют другие, поэтому вызывают психологическую зависимость, поскольку развитые участки мозга требуют постоянной функциональной загруженности. Интернет и компьютерные игры перепрограммируют нейронные сети, вызывают быстрые и глубокие изменения в человеческом мозге. Это оказывает колоссальное трансформирующее влияние на образ жизни и модели поведения современного человека, и, особенно, молодежи. Человеческий мозг чрезвычайно пластичен, легко перепрограммируется при решении адаптационных задач, его нервные клетки и синапсы изменяются, приспосабливаясь к новым обстоятельствам. Такой адаптационный эффект приводит к «зависанию» на заданиях, поступающих из виртуального и игрового пространства, зависимости от них и рабскому их выполнению.

Известно, что Интернет-зависмость неоднородна по своей типологии и, по мнению К. Янг включает пять типов зависимости: **обсессивное** пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); **компульсивная навигация** по WWW, поиск в удаленных базах данных; **патологическая привязанность** к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам; **зависимость от социальных применений Интернета**, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными, а также **зависимость от «киберсекса»,** т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

В настоящее время одни специалисты по психическому здоровью отказываются признать новый вид зависимости, который еще не зафиксирован в официальных справочниках, другие - их обычно именуют «киберпсихологами» - выделяют признаки Интернет-зависимости, оказывают помощь клиентам-аддиктам, ведут консультативную и профилактическую работу.

По мнению Ю.Д. Бабаевой и А.Е Войскунского, интернет-зависимость это не официальный диагноз, она скорее является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.). А если учесть мнение Л.С. Выготского, что подростковый возраст наиболее подвержен разного рода отклонениям в поведении, то можно сделать вывод, что формирование зависимости от Интернета наиболее вероятно у подростков, а также можно констатировать, что она будет оказывать разрушающие воздействие на личность ребенка.

По данным проведенных социологических опросов, в Интернете людей привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют сеть для получения социальной поддержки, психологического удовлетворения, а также возможности создания нового «Я», которое получает признание окружающих таким образом.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем:

- конфликтное поведение;

- хронические депрессии;

- предпочтение виртуального пространства реальной жизни;

- трудности адаптации в социуме;

- потеря способности контролировать время пребывания за компьютером;

- возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает человека к правонарушениям, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит девальвация нравственности.

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом.

Рассмотрим конкретные разновидности опосредствованной Интернетом деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям. Можно выделить три основных вида:

1. Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2. Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

3. Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная.

Перечисленные последствия применения информационных технологий в виде глобальных преобразований личности исследованы пока лишь в незначительном объеме. Но уже сейчас можно однозначно утверждать, что зависимость молодежи, подростков и детей от социальных сетей формируется легче, быстрее и выражена в большей степени, чем среди лиц среднего возраста. Во-первых, это связано с тем, что у большинства молодых людей еще нет такого груза ответственности, жизненного опыта, как у лиц более старшего возраста, им не нужно посвящать много времени семье, приготовлению пищи, финансовому обеспечению. Во-вторых, социальные сети — популярное веяние, а подростки и молодые люди, еще не сформировавшие свою индивидуальность, чрезмерно зависимы от мнения других людей. Они выкладывают свои фотографии, чтобы привлечь внимание, вызвать одобрение, которого им не хватает в реальной жизни и реальных отношениях.

**1.2. Психологическая диагностика зависимости школьников от социальных сетей**

Как было сказано выше, психологические особенности подростков проявляются в поиске авторитетов и референтных групп, которым они подражают и подчиняются. Эти механизмы имеют социально-биологическую природу, они играют важнейшую роль в социализации человека, но могут эксплуатироваться и деструктивным — антисоциальным и саморазрушительным образом. Виртуальное сообщество представляет собой особого рода социальный мир. Эта группа формируется с помощью социального воображения, коллективных переживаний, социального одобрения, выражаемого с помощью «лайков». Социальное одобрение виртуальной группы удовлетворяет потребность подростка в социальном признании. Он собирает «лайки» и постепенно обретает уверенность в себе. Но эта уверенность существует только в этом виртуальном пространстве, заставляя подростка снова и снова возвращаться туда.

Можно выделить следующие признаки **зависимости от социальных сетей:**

- навязчивое непреодолимое желание зайти на свою страничку в соцсети, просмотреть последние новости, полистать фотографии, проявить какую-то активность;

- жалобы членов семьи, сожителей, сотрудников на то, что человек слишком много времени проводит в социальных сетях;

- значительные финансовые траты, ненужные покупки «через интернет»;

- невозможность заранее сказать, сколько времени данный человек уделит социальной сети, утрата временного контроля во время компьютерного сеанса;

- чувство раздражения, если в данный момент нет возможности зайти в свой профиль (отсутствует вай-фай в данной зоне, необходимо срочно выполнить какое-то задание);

- по мере прогрессирования аддикции могут возникать проблемы с учебой, в семье, на работе, когда зависимый человек перестает уделять им должное внимание, а все больше времени проводит онлайн;

- он может кушать перед монитором компьютера, уделять меньше времени сну, только бы не пропустить ничего нового.

**Тест для диагностики Интернет-зависимости**

**С.А.Кулаковой**

Подросткам предлагается ответить на ряд вопросов. Ответы даются по 5-балльной шкале:

1 – очень редко;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – очень часто;

5 – всегда.

**Вопросы**

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?

4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?

5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?

6. Как часто от времени, проведенного в Сети, страдает ваше образование и работа?

7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делаете в Сети?

10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в Сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в Сети?

14.Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в Сети?

15.Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в Сети?

17.Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в Сети и терпите неудачу?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в Сети?

19.Как часто вы выбираете провести больше времени в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20.Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезаете, стоит вам выйти в Интернет снова?

**Результаты теста оцениваются по следующим параметрам:**

**Сумма 50-79 баллов** говорит о серьезном влиянии Сети на жизнь школьника.

**Сумма 80 баллов** и выше - необходима помощь психолога.

**1.3. Методы развития медиаграмотности школьников и их родителей для профилактики кибер-угроз**

В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду.

Интернет-зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день.

Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет.

Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;

- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;

- лучше работать за компьютером в первой половине дня;

- расстояние от глаз до монитора – 60 см;

- периодически делать зарядку для глаз.

В образовательных организациях необходимо проводить занятия для учащихся по основам информационной безопасности («основы медиа-безопасности»); знакомить родителей с современными программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам сети Интернет, несовместимыми с задачами воспитания; проводить специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних.

В основной школе учащиеся активно начинают использовать Интернет для разработки школьных проектов. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в онлайновые игры и так далее. Все более часто их любимым способом общения становится мгновенный обмен сообщениями. Для учащихся этого возраста желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых, является абсолютно нормальным. Педагогам для обеспечения интернет-безопасности учащихся 10-15 лет необходимо:

• познакомить учащихся с ответственным, достойным поведением в Интернете;

• рассказать об основных опасностях и правилах безопасного использования сети Интернет;

• убедить никогда не выдавать личную информацию, в том числе фамилию, имя, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения, по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете;

• объяснить опасность личных встреч с друзьями по Интернету без присутствия взрослых;

• убедить сообщать взрослым, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.

• ознакомить с правилами поведения на форумах и чатах, убедить их, что они не должны использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

Организуя работу с учащимися старших классов по безопасному использованию информации в Интернете, следует обратить внимание на неформальные молодежные объединения, которые возникают в образовательной организации. Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернете они знают зачастую больше, чем их родители. Тем не менее, участие взрослых тоже необходимо:

• Беседуйте с подростками об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются по мгновенному обмену сообщениями, и убедитесь, что эти люди им знакомы.

• Интересуйтесь, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются. Поощряйте использование модерируемых (контролируемых) чатов и настаивайте, чтобы они не общались с кем-то в приватном режиме.

• Настаивайте, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета. Напоминайте, какие опасности это может за собой повлечь.

• Убедите подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминайте, чем это может обернуться.

• Помогите подросткам защититься от спама. Научите их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

• Обсудите с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

Результатами мероприятий по безопасному использованию Интернета могут стать как бумажные, так и электронные ресурсы, созданные учащимися: рисунки, сочинения (рассказы, сказки, стихи), буклеты, презентации. Интересной формой представления результатов могут стать театрализованные выступления и видеофильмы учащихся.

Для учащихся старших классов при создании материалов по безопасности можно использовать сервисы Интернета для совместной деятельности. Разработанные материалы можно размещать на сайте образовательной организации, в социальных сетях, блогах и сетевых сообществах.

Для эффективной профилактики интернет-зависимости, профилактики националистических проявлений в молодежной среде и устранения риска вовлечения подростков в противоправную деятельность педагогам необходимо проводить разъяснительную и консультационную работу с родителями учащихся с целью объяснения правил, рисков предоставления детям средств связи с выходом в Интернет.

Возможно проведение бесед о работе учащихся в сети Интернет на классных и общешкольных родительских собраниях или при индивидуальных встречах; информирование через школьный сайт на страничке для родителей. На таких страничках можно разместить рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей, по обеспечению безопасности детей в Интернете.

Эффективной мерой является установка на компьютер программного обеспечения с функциями «родительского контроля». Родителям можно порекомендовать установить на домашнем компьютере бесплатную программу «Интернет Цензор www.icensor.ru.

Родителям могут быть даны следующие рекомендации по формированию у учащихся навыков безопасного поведения в сети Интернет:

• Научите детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.

• Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения.

• Позволяйте заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.

• Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

• Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.

Единство родительских и педагогических усилий поможет оптимально использовать «плюсы» и нейтрализовать «минусы» работы с ресурсами всемирной Сети.

**Материалы для разработки родительского собрания**

**Тема: «Интернет: плюсы и минусы»**

Цель: рассказать родителям, какие угрозы существуют и как их избежать.

«Ваши дети дома?»

Незатейливый вопрос, адресованный родителям, каждый вечер звучит в телеэфире. Дети дома, но в безопасности ли они?

С тех пор, как Интернет перестал быть роскошью и пришел буквально в каждый дом, он стал неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей.

+ Даже родители, некогда расценивавшие доступ во Всемирную сеть как баловство, вынуждены признать: Интернет содержит массу полезной для ребенка информации, помогает в выполнении школьных заданий, расширяет кругозор и является своеобразным «окном в большой мир».

- С другой стороны, только очень наивный взрослый не знает, сколько в Сети ресурсов, которые отнюдь не назовешь безопасными – особенно для детей, любопытных и жадных до новых знаний. Судите сами: программы, запрещающие доступ к «плохим» ресурсам, не оправдывают надежд, поскольку просто не в силах фильтровать все вредоносное содержимое.

Как должны родители помочь детям снизить эти риски? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребенка. Вот вы, родители, на данный момент знаете, какими сайтами пользуются ваши дети? Нет? Очень печально. Именно с этого надо начинать работу с безопасным интернетом.

Для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. Лучшей защитой является руководство собственным здравым смыслом. Наиболее важной задачей является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета. Не отвергайте детей, а наоборот, постарайтесь как можно ближе расположить их доверие. Тогда вы будете в курсе той информации, которой владеют ваши дети.

Даже если ребенок не сталкивался с оскорблениями в Интернете, рекомендуется обсудить с ним следующие вопросы:

• Не распространяйте контактную или личную информацию, например, фотографии, без тщательного обдумывания возможных последствий. Интерактивная дружба может закончиться. Когда это произойдет, личная информация может быть отправлена злоумышленникам.

• В Интернете каждый человек имеет право на уважительное отношение.

• Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте.

Безопасное использование в соответствии с возрастом

Дети до 7 лет

Во время первого знакомства с Интернетом закладывается фундамент для его последующего использования и формирования хороших манер у детей. Детям дошкольного возраста нравится установленный порядок, и это является идеальным способом развития у детей навыков безопасного использования Интернета.

Дети до 7 лет могут не полностью понимать информацию, доступную в Интернете, и, например, не отличать рекламу от действительного содержимого. В этом возрасте родителям необходимо помогать детям в поиске подходящего материала. Дети часто не видят разницы между использованием Интернета и играми или рисованием на компьютере.

На этом этапе вы можете установить первые внутренние правила использования компьютера.

• Время, проводимое за компьютером, необходимо ограничить по причинам, связанным со здоровьем.

• Поместите компьютер, например, в гостиной. При использовании Интернета дошкольниками рекомендуется присутствие взрослого.

• Доступ к Интернету для дошкольников необходимо ограничить до списка знакомых веб-сайтов, выбранных заранее. Более подготовленные дети могут найти знакомые сайты в меню «Избранное» обозревателя Интернета.

• Самым безопасным решением является создание для ребенка персональной рабочей среды, в которой выбор сайтов ограничивается только указанными сайтами.

Дети 7–9 лет

Юные школьники будут иметь дело с Интернетом не только у себя дома, но и в школе, и у друзей. Вы вместе с детьми должны обсудить, как использовать Интернет надлежащим образом и согласовать правила, которым необходимо следовать. Дети 7–9 лет уже могут иметь относительно хорошее представление о том, что они видят. Тем не менее, они не готовы к обращению со всем материалом, доступным в Интернете, особенно с пугающим или неуместным материалом (изображения, текст или звук). Разговор об этих материалах и объяснение различных вещей, с которыми дети могут столкнуться в Интернете, поможет детям стать ответственными и способными самостоятельно и безопасно работать в Интернете. Вы можете поделиться собственными мнениями и взглядами на использование Интернета, чтобы помочь своим детям.

В этом возрасте ограничения, защита и использование Интернета под присмотром по-прежнему являются первостепенными. Родителям и детям рекомендуется согласовать правила использования Интернета и пересматривать их по мере взросления детей.

• Использование Интернета дома по-прежнему разрешено только в присутствии родителей. Это обеспечивает получение помощи в любой проблемной ситуации.

• Если компьютер установлен в комнате, которой пользуется вся семья, использование Интернета становится естественным для повседневной жизни.

• Ребенок еще не может определить надежность веб-сайта самостоятельно, поэтому ему всегда следует спрашивать разрешения у родителей перед публикацией личной информации.

• Для предотвращения доступа к неуместным сайтам можно также применять программы фильтрации, но важно, чтобы родители по-прежнему активно участвовали в использовании Интернета ребенком.

Дети 10–12 лет

Школьники уже могут знать, как использовать Интернет в различных целях. Родители могут поддержать ребенка, выяснив, какие сайты могут помочь с домашним заданием, содержат информацию о хобби или других увлечениях ребенка. Интернет может также использоваться для планирования вопросов, касающихся всей семьи. Это дает возможность родителям и детям обсудить надежность разных сайтов, а также источники поиска полезной и качественной информации.

Ребенку необходим родительский присмотр и контроль, а также знание правил правильной работы в Сети. Тем не менее, ребенок может узнать, как избавиться от присмотра и обойти правила, если он будет считать их слишком ограничивающими или несоответствующими его потребностям.

• Родителям и детям необходимо прийти к соглашению относительно разрешенных и запрещенных действий в Интернете, а также его использования. В соглашении должны быть учтены все потребности и мнения. Договоритесь, какую личную информацию можно разглашать и в каких случаях, а также поговорите о рисках, связанных с разглашением информации.

Если ребенок уже заинтересовался общением в чатах или IRC, вам следует обсудить с детьми их безопасность и контролировать их опыт в интерактивных обсуждениях.

• Многие дети любопытны и любознательны, поэтому родителям необходимо акцентировать внимание на необходимости безопасного и осторожного использования.

• Систему безопасности информации также необходимо обновлять.

**Порнография.** Опасна избыточной информацией и грубым, часто извращенным, натурализмом. Мешает развитию естественных эмоциональных привязанностей.

**Депрессивные молодежные течения.** Ребенок может поверить, что шрамы – лучшее украшение, а суицид – всего лишь способ избавления от проблем.

**Наркотики.** Интернет пестрит новостями о “пользе” употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления “зелья”.

**Сайты знакомств, социальные сети, блоги и чаты.**  Виртуальное общение разрушает способность к общению реальному, “убивает” коммуникативные навыки, которые мы невольно приобретаем с самого раннего детства.

**Секты.** Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам “проникнуть в мысли” и повлиять на взгляды на мир.

**Экстремизм, национализм, фашизм.** Все широкие возможности Интернета используются представителями экстремистских течений для того, чтобы заманить в свои ряды новичков.

Дети 13–15 лет

В этом возрасте Интернет становится частью социальной жизни детей: в Интернете они знакомятся и проводят время, ищут информацию, связанную с учебой или увлечениями. При более высоком уровне грамотности использование Интернета открывает множество возможностей. Родителям, может быть, очень сложно узнать о том, чем их ребенок занимается в Интернете. В этом возрасте дети также склонны к риску и выходу за пределы дозволенного. Технические ограничения и запреты могут оказаться неэффективным способом повышения уровня безопасности в Интернете.

Дети 13–15 лет могут захотеть сохранить свои действия в тайне, особенно если родители раньше не интересовались и не узнавали о способах использования Интернета ребенком. Важным моментом для семьи становится участие в открытых дискуссиях, а для родителей — заинтересованность в том, что ребенок делает и с кем использует интернет ресурсы.

Что за угрозы подстерегают наших детей в виртуальном мире? Этот вопрос задают многие родители, которые ещё не сталкивались с проблемами использования интернета. Поэтому целью собрания является рассказать, какие угрозы существуют и как их избежать.

Даже случайный клик по всплывшему баннеру или переход по ссылке может привести на сайт с опасным содержимым!

Итак, что же подстерегает наших детей с экрана монитора:

Если вы не знаете с чего начать, ознакомьтесь с приведенными ниже советами, которые помогут вам научить детей принципам безопасной работы в Интернете.

1. Убедите своих детей делиться с вами впечатлениями от работы в Интернете. Путешествуйте в Интернете вместе с детьми.

2. Научите детей доверять интуиции. Если что-нибудь в Интернете будет вызывать у них психологический дискомфорт, пусть дети рассказывают вам об этом.

3. Если ваши дети общаются в чатах, пользуются программами мгновенной передачи сообщений, играют в сетевые игры или занимаются в Интернете чем-то другим, что требует указания идентификационного имени пользователя, помогите им выбрать это имя и убедитесь в том, что оно не содержит никакой личной информации.

4. Запретите своим детям сообщать другим пользователям Интернета адрес, номер телефона и другую личную информацию, в том числе номер школы и любимые места для игр.

5. Объясните детям, что нравственные принципы в Интернете и реальной жизни одинаковы.

6. Научите детей уважать других пользователей Интернета. Разъясните детям, что при переходе в виртуальный мир нормы поведения нисколько не изменяются.

7. Добейтесь от детей уважения к собственности других пользователей Интернета. Расскажите детям, что незаконное копирование продуктов труда других людей, в том числе музыки, видеоигр и других программ, почти не отличается от воровства в магазине.

8. Убедите детей в том, что они не должны встречаться с интернет-друзьями лично. Скажите, что интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают.

9. Объясните детям, что верить всему, что они видят или читают в Интернете, нельзя. Скажите им, что при наличии сомнений в правдивости какой-то информации им следует обратиться за советом к вам.

10. Контролируйте действия своих детей в Интернете с помощью специализированного программного обеспечения. Средства родительского контроля помогают блокировать вредные материалы, следить за тем, какие веб-узлы посещают ваши дети, и узнавать, что они там делают.

Представьте себе Интернет, в котором нет порнографических сайтов, сомнительных социальных сетей, откровенных блогов, онлайн-казино, страниц, пропагандирующих фашизм, насилие и религиозную нетерпимость – словом, представьте себе действительно безопасный Интернет, в который вы спокойно «отпустите» своего ребенка одного. Недавно об этом можно было только мечтать, сейчас же каждый может убедиться в том, что мечта стала явью – достаточно скачать с сайта www.icensor.ru и установить на домашнем компьютере программу «Интернет Цензор». Безусловный плюс «Интернет Цензора» в том, что программу эту каждый родитель может «подстроить» под себя и своего ребенка, адаптировать к его интересам и увлечениям. Вам понадобится лишь пара минут на то, чтобы разрешить доступ к той или иной страничке. С другой стороны, если тот или иной «открытый» сайт покажется вам вредным для ребенка, запретить доступ к нему тоже не составит труда.

«Интернет Цензор» — удобная и простая программа, не требующая мощного компьютера и специальных знаний. Распространяется она бесплатно, так же бесплатны и все обновления – это принципиальная позиция создателей программы, изменять которой они не собираются.

Говоря о безопасности детей в Интернете, акцент следует сделать на то, что самое главное – это доверие между родителями и ребенком, готовность взрослых к диалогу, обсуждению непростых вопросов, да и просто разговорам о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Рекомендуем!

Школьный Яндекс - это полнофункциональная поисковая система для школьников

**Материалы для разработки классного часа.**

**Интернет для обучающихся начальных классов.**

**Безопасность детей в Интернете**

Очевидно, что сейчас невозможно гарантировать стопроцентную защиту детей от нежелательного контента. Никакие фильтры никогда такой гарантии не дадут. Но мы можем формировать у ребят навык "безопасного" поведения в Интернете. Как?

Проблема относительно «свежая», но, решается «старыми» методами.

1) Родители должны знать, чем заняты их дети. Самое простое – разговаривать с детьми: чем живет, чем интересуется, какие сайты любит посещать и почему, с кем дружит, в том числе, и в Интернете. Кроме того (не вместо – кроме!) семейный фильтр на поисковой машине, контроль по логам и проч.

Дети должны владеть основами безопасного пользования Интернет-сетями. Мы учим их не разговаривать с незнакомцами? Мы объясняем, что нельзя называть незнакомцам свой домашний адрес? Ну, и в сети все то же самое.

2) Учитель должен понимать, зачем он отправляет детей в Интернет. Учить «с Интернетом» нынче модно. Всегда ли это оправдано? Предположим, учитель сформулировал конкретные задачи урока, реализуемые с помощью Интернет-ресурсов. Какие здесь могут быть варианты обеспечения безопасности:

- закрытые среды обучения, например, учебные блоги, где могут оставлять свои комментарии только те, кто получил соответствующий доступ от учителя, ведущего блог;

- постановка конкретной учебной задачи: что хочу найти? где? как использую?

- формирование навыков критического мышления;

- список проверенных учителем ресурсов, с которых предлагается использовать информацию;

- все те же фильтры и контроль системного администратора, если таковой в школе имеется.

Самое главное - приучать детей не «проводить время» в Интернете, а активно пользоваться полезными возможностями сети.

**Вступительное слово учителя.**

Как вы думаете, ребята, для чего школьникам нужен Интернет?

**Варианты ответов:**

как площадка для общения (школьные сайты, блоги, форумы; сайты\блоги\форумы по интересам; электронная почта\ аська);

источник информации (использовать Интернет кроме\вместо учебника, графика, справочная информация, литература);

дистанционное обучение (дистанционные курсы, мастер-классы, консультирование болеющих детей и детей на домашнем обучении);

участие в сетевых конкурсах, олимпиадах, проектах.

Послушаем стихотворение о том, как правильно и безопасно пользоваться Интернетом:

**Несколько правил Интернет-безопасности**

1-й чтец:

Интернет бывает разным:

Другом верным иль опасным.

И зависит это все

От тебя лишь одного.

Если будешь соблюдать

Правила ты разные-

Значит для тебя общение

В нем будет безопасное!

Будь послушен и внимательно

Прочти, запомни основательно

Правил свод, что здесь изложен,

Для детишек он не сложен!

2-й чтец:

Если ты не в первый раз

Компьютер сам включаешь

И легко без лишних фраз

Сайты, чаты посещаешь,

Себя в нем мастером считаешь.

Вдруг однажды сам решил

В тайне от родителей

Потихоньку завести

Для общения в сети электронный адрес.

3-й чтец:

Указал без разрешения

Адрес, улицу и дом, и квартиру в нем.

Разместил на сайте ты фотографии семьи.

Не забыл секреты старших - все в анкете указал,

Все, что вспомнил, все, что знал!

Переписываться стал, подписался на рассылку,

Фильмы разные качал.

В общем, пока взрослых нет, заходил ты в Интернет.

4-й чтец:

И теперь сидишь довольный: стал мгновенно знаменит!

О тебе все знают в школе! Что там в школе и в районе,

Во всем мире знаменит! От друзей секретов нету -

Это всем давно известно.

Все тебе охотно пишут

И секреты узнают. Целый мир про вас всё знает

И при встрече сообщает:

«Знаем, знаем, мы читали, фотографии видали.

Прочитали, что твой папа на работу опоздал,

А у мамы из кастрюли суп на плитку убежал.

И про школьные проблемы всё читали и всё знаем!»

5-й чтец:

А по почте счёт пришёл вам за работу Интернета.

Там стоят такие цифры! Что у мамы почему-то

Враз глаза большими стали и обратно не встают.

Потихоньку плачет мама, и сердитый ходит папа.

Ведь они не знают правду, почему их узнают?

Почему по счету нужно им вложить такие деньги?!

6-й чтец:

Все при встрече, сразу быстро им твердят одно и то же:

- Знаем, знаем, прочитали, фотографии видали!...

И воришка, к сожаленью, всё найдёт без промедленья,

Где и что у вас лежит.

А теперь запомни, Друг мой!

Правила не сложные: В Интернете, как и в жизни,

Должен ты всё понимать:

Информацию и фото с мамой вместе размещать.

На рассылку подписаться или мультики скачать,

Должен с нею всё решать!

Хочешь с мамой или с папой - это сам ты выбирай.

В Интернете, как и в жизни, Безопасность соблюдай!

- О каких несложных, но очень важных и нужных правилах пользования Интернетом говорится в этом стихотворении?

- Какие еще советы и предложения вы могли бы сами дать своим сверстникам, чтобы их нахождение в сети Интернет было полезным и безопасным?

Ну, и в заключение беседы можно использовать так называемое Джентельменское соглашение родителей (учителей) и детей:

Перед первым выходом в Интернет как можно четче оговорите правила пользования сетью. Обсудите с ребенком, куда ему можно заходить (возможно на первых порах стоит составить список сайтов), что можно и что нельзя делать, сколько времени можно находиться в Интернете.

Сообщите ему о том контроле, который Вы намерены осуществлять: проверка посещенных ребенком страниц, контроль времени, проведенного в Сети, проверка адресов электронной почты. Объясните ребенку, что Вы доверяете ему и заботитесь о его безопасности.

Договоритесь с ребенком о соблюдении им следующих правил:

1. Сообщить родителям свое регистрационное имя и пароль, если ребенку разрешено участвовать в чатах или блогах, e-mail адрес и пароль почтового ящика.

2. Никому, кроме родителей, эти сведения сообщать категорически нельзя.

3. Не сообщать без разрешения родителей для каждого отдельного случая личную информацию (домашний адрес, номер телефона, номер школы, место работы родителей).

4. Не отправлять без разрешения родителей свои фотографии или фотографии членов семьи другим людям через Интернет.

5. Сразу обратиться к родителям, если ребенок увидит нечто неприятное, тревожащее, угрожающее на сайте или в электронной почте.

6. Не соглашаться лично25,26,27,28,29 встретиться с человеком, с которым ребенок познакомился в Сети.

7. Если кто-то предлагает ребенку какой-то "секрет" - тут же сообщить об этом родителям.

8. Не скачивать, не устанавливать, не копировать ничего с дисков или из Интернета без разрешения родителей на каждый отдельный случай.

9. Не делать без разрешения родителей в Интернете ничего, что требует оплаты.

10.Проявлять уважение к собеседникам в Интернете, вести себя так, чтобы не обидеть и не рассердить человека.

В течение некоторого времени сопровождайте ребенка в его путешествиях по сети для того, чтобы убедиться, что ребенок соблюдает ваш уговор.

**Методическая разработка классного часа на тему:**

**«Безопасный Интернет»**

**(5 – 7 класс)**

Цель: Познакомить учащихся с опасностями, которые подстерегают их в Интернете и помочь избежать этих опасностей.

Подготовительная работа: классный руководитель проводит опрос учащихся по вопросам:

1) У вас на домашнем компьютере установлен Интернет?

2) Что вам больше всего нравится в Интернете?

3) Как ваши родители воспринимают ваши занятия в Интернете? Почему?

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, памятка учащимся.

Ход занятия

Учитель: Раньше подготовка к школе заключалась в укладывании в портфель карандашей, тетрадей и учебников. Сегодня в начале этого списка нередко находится компьютер. И начать наш классный час я хочу с обработанных данных проводимого опроса. Давайте обратим внимание, что наибольший процент ответов на последний вопрос связан с безопасностью в Интернете. И ваши родители во многом правы! Очень большое внимание при работе с Интернетом необходимо уделять именно вопросам безопасности. И ответить на вопросы: «Какие опасности подстерегают нас в Интернете?» и «Как их избежать?» нам поможет этот классный час.

Вопрос 1. «Какие опасности подстерегают нас в Интернете?»

1) Преступники в Интернете.

ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПРЕДПРИНИМАЮТ ПРЕСТУПНИКИ В ИНТЕРНЕТЕ.

Преступники преимущественно устанавливают контакты с детьми в чатах, при обмене мгновенными сообщениями, по электронной почте или на форумах. Для решения своих проблем многие подростки обращаются за поддержкой. Злоумышленники часто сами там обитают; они стараются привлечь подростка своим вниманием, заботливостью, добротой и даже подарками, нередко затрачивая на эти усилия значительное время, деньги и энергию. Обычно они хорошо осведомлены о музыкальных новинках и современных увлечениях детей. Они выслушивают проблемы подростков и сочувствуют им. Но постепенно злоумышленники вносят в свои беседы оттенок сексуальности или демонстрируют материалы откровенно эротического содержания, пытаясь ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей. Некоторые преступники могут действовать быстрее других и сразу же заводить сексуальные беседы. Преступники могут также оценивать возможность встречи с детьми в реальной жизни.

2) Вредоносные программы.

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» – это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Cети.

3) Интернет-мошенничество и хищение данных с кредитной карты.

В ЧЕМ СОСТОИТ МОШЕННИЧЕСТВО? Среди Интернет-мошенничеств широкое распространение получила применяемая хакерами техника «phishing»,состоящая в том, что в фальшивое электронное письмо включается ссылка, ведущая на популярный узел, но в действительности она приводит пользователя на мошеннический узел, который выглядит точно так же, как официальный. Убедив пользователя в том, что он находится на официальном узле, хакеры пытаются склонить его к вводу паролей, номеров кредитных карт и другой секретной информации, которая потом может и будет использована с ущербом для пользователя.

4) Азартные игры.

Разница между игровыми сайтами и сайтами с азартными играми состоит в том, что на игровых сайтах обычно содержатся настольные и словесные игры, аркады и головоломки с системой начисления очков. Здесь не тратятся деньги: ни настоящие, ни игровые. В отличие от игровых сайтов, сайты с азартными играми могут допускать, что люди выигрывают или проигрывают игровые деньги. Сайты с играми на деньги обычно содержат игры, связанные с выигрышем или проигрышем настоящих денег.

5) Онлайновое пиратство.

Онлайновое пиратство – это незаконное копирование и распространение (как для деловых, так и для личных целей) материалов, защищенных авторским правом – например, музыки, фильмов, игр или программ – без разрешения правообладателя.

6) Интернет-дневники.

Увлечение веб-журналами (или, иначе говоря, блогами) распространяется со скоростью пожара, особенно среди подростков, которые порой ведут интернет-дневники без ведома взрослых. Последние исследования показывают, что сегодня примерно половина всех веб-журналов принадлежат подросткам. При этом двое из трех раскрывают свой возраст; трое из пяти публикуют сведения о месте проживания и контактную информацию, а каждый пятый сообщает свое полное имя. Не секрет, что подробное раскрытие личных данных потенциально опасно.

7) Интернет-хулиганство.

Так же, как и в обычной жизни, в Интернете появились свои хулиганы, которые осложняют жизнь другим пользователям Интернета. По сути, они те же дворовые хулиганы, которые получают удовольствие, хамя и грубя окружающим.

8) Недостоверная информация.

Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить критически, чтобы оценить точность материалов; поскольку абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете.

9) Материалы нежелательного содержания.

К материалам нежелательного содержания относятся: материалы порнографического, ненавистнического содержания, материалы суицидальной направленности, сектантские материалы, материалы с ненормативной лексикой.

Учитель: А сейчас мы немного отдохнём. Музыкальная пауза.

(Во время музыкальной паузы учащиеся выполняют движения)

Частушки:

(Руки на пояс, поднимаем плечи по очереди, голову слегка влево, вправо).

Пропоем сейчас частушки,

Чтоб чуть-чуть нам отдохнуть.

Про здоровый образ жизни

Не забудем намекнуть.

(На первые две строчки частушки закрывать глаза руками и открывать, на другие две - потягиваться).

На компьютере играли,

Наши глазоньки устали,

А теперь мы отдохнем

И опять играть начнем.

(Руки на поясе, наклоны влево, вправо).

Нужно спортом заниматься

И в жару нам, и в мороз,

Если где-то ты не сможешь,

То не хмурь уж ты свой нос.

(Хлопать в ладоши).

Мы пропели вам частушки

Хорошо ли, плохо ли,

А теперь мы вас попросим,

Чтобы вы похлопали.

Учитель: Мы с вами уже рассмотрели те опасности, которые нам могут встретиться в Интернете. А теперь давайте посмотрим, как этих опасностей можно избежать.

Вопрос 2. «Как этих опасностей избежать?»

1) Преступники в Интернете.

Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете.

2) Вредоносные программы.

А) Никогда не открывайте никаких вложений, поступивших с электронным письмом, за исключением тех случаев, когда вы ожидаете получение вложения и точно знаете содержимое такого файла.

Б) Скачивайте файлы из надежных источников и обязательно читайте предупреждения об опасности, лицензионные соглашения и положения о конфиденциальности.

В) Регулярно устанавливайте на компьютере последние обновления безопасности и антивирусные средства.

3) Интернет-мошенничество и хищение данных с кредитной карты.

А)Посещая веб-сайты, нужно самостоятельно набирать в обозревателе адрес веб-сайта или пользоваться ссылкой из «Избранного» (Favorites); никогда не нужно щелкать на ссылку, содержащуюся в подозрительном электронном письме.

Б) Контролируйте списание средств с ваших кредитных или лицевых счетов. Для этого можно использовать, например, услугу информирования об операциях со счетов по SMS, которые предоставляют многие банки в России.

4) Азартные игры.

Помните, что нельзя играть на деньги. Ведь, в основном, подобные развлечения используются создателями для получения прибыли. Игроки больше теряют деньги, нежели выигрывают. Играйте в не менее увлекательные игры, те, которые не предполагают использование наличных или безналичных проигрышей/выигрышей.

5) Онлайновое пиратство.

Помните! Пиратство, по сути, обычное воровство, и вы, скорее всего, вряд ли захотите стать вором. Знайте, что подлинные (лицензионные) продукты всегда выгоднее и надежнее пиратской продукции. Официальный производитель несет ответственность за то, что он вам продает, он дорожит своей репутацией, чего нельзя сказать о компаниях – распространителях пиратских продуктов, которые преследуют только одну цель – обогатиться и за счет потребителя, и за счет производителя. Лицензионный пользователь программного обеспечения всегда может рассчитывать на консультационную и другую сервисную поддержку производителя, о чем пользователь пиратской копии может даже не вспоминать. Кроме того, приобретая лицензионный продукт, потребитель поддерживает развитие этого продукта, выход новых, более совершенных и удобных версий. Ведь в развитие продукта свой доход инвестирует только официальный производитель.

6) Интернет-дневники.

Никогда не публикуйте в них какую-либо личную информацию, в том числе фамилию, контактную информацию, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения. Никогда не помещайте в журнале провокационные фотографии, свои или чьи-либо еще, и всегда проверяйте, не раскрывают ли изображения или даже задний план фотографий какую-либо личную информацию.

7) Интернет-хулиганство.

Игнорируйте таких хулиганов. Если вы не будете реагировать на их воздействия, большинству гриферов это, в конце концов, надоест и они уйдут.

8) Недостоверная информация.

Всегда проверяйте собранную в Сети информацию по другим источникам. Для проверки материалов обратитесь к другим сайтам или СМИ – газетам, журналам и книгам.

9) Материалы нежелательного содержания.

Используйте средства фильтрации нежелательного материала (например, MSN Premium’s Parental Controls или встроенные в Internet Explorer®). Научитесь критически относиться к содержанию онлайновых материалов и не доверять им.

Учитель: А теперь подведём итоги нашего классного часа. У вас на столе лежат три картинки. Выберите и положите перед собой ту, которая соответствует вашему настроению.

• Классный час понравился. Узнал что-то новое.

• Классный час понравился. Ничего нового не узнал.

• Классный час не понравился. Зря время потерял.

Учитель: А на память об этом классном часе я хочу подарить каждому из вас памятку по безопасному поведению в Инернете.

В Сети ты можешь встретить все, что угодно – от уроков истории и новостей до нелепых картинок. Но не стоит думать, что, раз информация появилась в Интернете, она является достоверной.

Чтобы разобраться, какой информации в Сети можно, а какой нельзя доверять, следуй простым советам:

1. Относись к информации осторожно. То, что веб-сайт здорово сделан, еще ни о чем не говорит. Спроси себя: за что этот сайт выступает? В чем меня хотят убедить его создатели? Чего этому сайту не достает? Узнай об авторах сайта: зайди в раздел “О нас” или нажми на похожие ссылки на странице. Узнай, кто разместил информацию. Если источник надежный, например, университет, то, вполне возможно, что информации на сайте можно доверять.

2. Следуй правилу трех источников. Проведи свое расследование и сравни три источника информации прежде чем решить, каким источникам можно доверять. Не забывай, что факты, о которых ты узнаешь в Интернете, нужно очень хорошо проверить, если ты будешь использовать их в своей домашней работе.

3. Как предоставлять достоверную информацию?

Будь ответственным – и в реале, и в Сети. Простое правило: если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит это делать в онлайне.

4. Не занимайся плагиатом. То, что материал есть в Сети, не означает, что его можно взять без спроса. Если ты хочешь использовать его - спроси разрешения.

5. Сообщая о неприемлемом контенте, ты не становишься доносчиком. Наоборот, ты помогаешь делу безопасности Сети.

6. Когда ты грубишь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто промолчать. Тебе станет приятнее.

7. Все, что ты размещаешь в Интернете, навсегда останется с тобой – как татуировка. Только ты не сможешь эту информацию удалить или контролировать ее использование. Ты ведь не хочешь оправдываться за свои фотографии перед будущим работодателем?

8. Защищай себя – сейчас и в будущем. Подумай, прежде чем что-либо разместить в Интернете.

И помните, Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!

**Методические материалы для разработки классного часа**

**«Что нужно знать старшекласснику об Интернете?»**

Юридические аспекты и общие свойства:

- У Интернета нет собственника, так как он является совокупностью сетей, которые имеют различную географическую принадлежность.

- Интернет нельзя выключить целиком, поскольку маршрутизаторы сетей не имеют единого внешнего управления.

- Интернет стал достоянием всего человечества.

- У Интернета имеется много полезных и вредных свойств, эксплуатируемых заинтересованными лицами.

- Интернет, прежде всего, средство открытого хранения и распространения информации. По маршруту транспортировки незашифрованная информация может быть перехвачена и прочитана.

- Интернет может связать каждый компьютер с любым другим, подключённым к Сети, так же, как и телефонная сеть. Если телефон имеет автоответчик, он способен распространять информацию, записанную в него, любому позвонившему.

- Сайты в Интернете распространяют информацию по такому же принципу, то есть индивидуально, по инициативе читателя.

- Спам-серверы и «зомби-сети» распространяют информацию по инициативе отправителя и забивают почтовые ящики пользователей электронной почты спамом точно так же, как забивают реальные почтовые ящики распространители рекламных листовок и брошюр.

- Распространение информации в Интернете имеет такую же природу, как и слухи в социальной среде. Если к информации есть большой интерес, она распространяется широко и быстро, нет интереса — нет распространения.

- Чтение информации, полученной из Интернета или любой другой сети ЭВМ, относится, как правило, к непубличному воспроизведению произведения. За распространение информации в Интернете (разглашение), если это государственная или иная тайна, клевета, другие запрещённые законом к распространению сведения, вполне возможна юридическая ответственность по законам того места, откуда информация введена.

Сервисы

В настоящее время в Интернет существует достаточно большое количество сервисов, обеспечивающих работу со всем спектром ресурсов. Наиболее известными среди них являются:

электронная почта (E-mail), обеспечивающая возможность обмена сообщениями одного человека с одним или несколькими абонентами;

телеконференции, или группы новостей (Usenet), обеспечивающие возможность коллективного обмена сообщениями;

сервис FTP — система файловых архивов, обеспечивающая хранение и пересылку файлов различных типов;

сервис Telnet, предназначенный для управления удаленными компьютерами в терминальном режиме;

World Wide Web (WWW, W3) — гипертекстовая (гипермедиа) система, предназначенная для интеграции различных сетевых ресурсов в единое информационное пространство;

сервис DNS, или система доменных имен, обеспечивающий возможность использования для адресации узлов сети мнемонических имен вместо числовых адресов;

сервис IRC, предназначенный для поддержки текстового общения в реальном времени (chat);

Перечисленные выше сервисы относятся к стандартным. Это означает, что принципы построения клиентского и серверного программного обеспечения, а также протоколы взаимодействия сформулированы в виде международных стандартов. Следовательно, разработчики программного обеспечения при практической реализации обязаны выдерживать общие технические требования.

Наряду со стандартными сервисами существуют и нестандартные, представляющие собой оригинальную разработку той или иной компании. В качестве примера можно привести различные системы типа Instant Messenger (своеобразные Интернет-пейджеры — ICQ, AOl, Demos on-line и т. п.), системы Интернет-телефонии, трансляции радио и видео и т. д. Важной особенностью таких систем является отсутствие международных стандартов, что может привести к возникновению технических конфликтов с другими подобными сервисами.

Для стандартных сервисов также стандартизируется и интерфейс взаимодействия с протоколами транспортного уровня. В частности, за каждым программным сервером резервируются стандартные номера TCP- и UDP-портов, которые остаются неизменными независимо от особенностей той или иной фирменной реализации как компонентов сервиса, так и транспортных протоколов. Номера портов клиентского программного обеспечения так жестко не регламентируются. Это объясняется следующими факторами:

во-первых, на пользовательском узле может функционировать несколько копий клиентской программы, и каждая из них должна однозначно идентифицироваться транспортным протоколом, то есть за каждой копией должен быть закреплен свой уникальный номер порта;

во-вторых, клиенту важна регламентация портов сервера, чтобы знать, куда направлять запрос, а сервер сможет ответить клиенту, узнав адрес из поступившего запроса.

Услуги

Сейчас наиболее популярные услуги Интернета — это:

Всемирная паутина

Веб-форумы

Блоги

Вики-проекты

Интернет-магазины

Интернет-аукционы

Социальные сети

Электронная почта и списки рассылки

Группы новостей (в основном, Usenet)

Файлообменные сети

Электронные платёжные системы

Интернет-радио

Интернет-телевидение

IP-телефония

Мессенджеры

FTP-серверы

IRC (реализовано также как веб-чаты)

Поисковые системы

Интернет-реклама

Удалённые терминалы

Удалённое управление

Многопользовательские игры

Web 2.

Интернет-зависимость

С возрастанием популярности Интернета проявились и негативные аспекты его применения. В частности, некоторые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Психологическую в своей основе интернет-зависимость сравнивают с наркоманией — физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Интернет-зависимость определяется как навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в стране таковых 4—6 %.

Интерне́т-зави́симость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

Происхождение проблемы

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет являются мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или интернет зависимости, так как в определённом смысле, они страдают нарушением процессов обмена информацией.

Проблема интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

Интернет-зависимость и официальная медицина

Официально медицина пока не признала интернет-зависимость психическим расстройством, и многие эксперты в области психиатрии вообще сомневаются в существовании интернет-зависимости или отрицают вред от этого явления.

Зависимость (наркотическая) в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко всё бо́льшим и бо́льшим дозам [1]. Также зависимость (аддикция) в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. Этот термин употребляется не только для определения наркомании, но и применяется к другим областям, типа проблемы азартных игр, обжорства или гиперрелигиозности. Очевидно, его можно употреблять и при рассмотрении интернет-зависимости. Здесь характер зависимости иной, чем при употреблении наркотиков или алкоголя, то есть физиологический компонент полностью отсутствует. А вот психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить интернет-зависимость как нехимическую зависимость — навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Интернет-зависимые

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6%. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

Классификация интернет-зависимости, её причин и симптомов

Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

5. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом[3].

Интернет-зависимость и проблемы в семье

Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и обеспокоенность. Семейные скандалы могут лишь еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это и любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок.

Пути решения проблемы

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

Ведущим специалистом в изучении интернет-зависимости сейчас считается Кимберли Янг — профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть» (англ. «Caught in the Net»), переведённой на многие языки. Она также является основателем Центра помощи людям, страдающим интернет-зависимостью (англ. Center for On-Line Addiction). Центр, созданный в 1995 году, консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением интернетом.

**Глава 2. Профилактика кибер-угроз, связанных с популяризацией суицида в социальных сетях**

**2.1. Суицидальные игры подростков в социальных сетях**

**Особую опасность для подростков из известных в настоящее время кибер-угроз представляют закрытые группы в соцсетях, которые популяризуют суицид, могут его спровоцировать в ходе виртуально организованной игры, а иногда могут открыто склонять подростков к суициду** посредством психологического давления**.**Подростковый возраст считается возрастом повышенного риска суицида. Подростковая психика нестабильна и уязвима и все, что угодно, может спровоцировать суицид, даже обычная ссора с родителями или с учителем. Не говоря уже о личных драмах, неразделенной любви, непризнании ровесников. А при наличии целой системы закрытых групп в социальных сетях, так или иначе эксплуатирующих тему суицида – риск возрастает многократно.

Смертельно опасныесуицидальные игры в социальных сетях — явление, стремительно распространяющееся во всех экономически развитых странах.  К причинам этого явления можно отнести снижение влияния традиционных социализирующих институтов - религии, образования, семьи наряду с распространением и доступностью социальных сетей. Совокупность этих факторов выводит подростка к поиску собственного сообщества в анонимной интернет-среде. **Не имея желания, а иногда и возможности поделиться своими переживаниями со старшим поколением, подростки романтизируют смерть, делая из неё своеобразное «последнее приключение», о котором они готовы рассказать только своим сетевым товарищам.**

Выше были приведены данные, свидетельствующие о том, что интернет и компьютерные игры усиливают одни нейронные цепи и ослабляют другие, поэтому вызывают психологическую зависимость, поскольку развитые участки мозга требуют постоянной функциональной загруженности. Интернет и компьютерные игры перепрограммируют нейронные сети, вызывают быстрые и глубокие изменения в человеческом мозге. Это оказывает колоссальное трансформирующее влияние на образ жизни и модели поведения современного человека, и, особенно, молодежи. Человеческий мозг чрезвычайно пластичен, легко перепрограммируется при решении адаптационных задач, его нервные клетки и синапсы изменяются, приспосабливаясь к новым обстоятельствам. Такой адаптационный эффект приводит к «зависанию» на заданиях, поступающих из виртуального и игрового пространства, зависимости от них и рабскому их выполнению.

Психологические особенности подростков проявляются в поиске авторитетов и референтных групп, которым они подражают и подчиняются. Эти механизмы имеют социально-биологическую природу, они играют важнейшую роль в социализации человека, но могут эксплуатироваться и деструктивным — антисоциальным и саморазрушительным образом. Виртуальное сообщество (в частности, суицидальное) представляет собой особого рода социальный мир, который следует рассматривать как референтную группу. Ее участники конструируют общую перспективу, лежащую в основе коллективных и индивидуальных действий. Эта группа — «сообщество аффекта» формируется вокруг определенной цели с помощью социального воображения, коллективных переживаний, которые могут, создавать своеобразные «братства», сосредоточенные вокруг культа и харизмы.

Эти «суицидальные братства» часто организуются взрослыми. Истинные мотивы организаторов таких игр могут быть в диапазоне от желания прославиться, насладиться властью над другими людьми, устроить грандиозный розыгрыш, погоней за подписчиками и т.д. Чаще группы рекрутируются из числа молодых людей с уже патологической психикой, которые, привлекая новых участников, переформатируют соответствующим образом их психику.

Важнейшей потребностью подросткового возраста является самоутверждение, поиск своего сообщества, в котором подросток ощущает свою значимость. Те задания, которые он выполняет, играя в суицидальные игры, в частности, «Синий кит», и социальное одобрение, которое он при этом получает от членов виртуальной группы (а еще более - страх неодобрения и насмешек), удовлетворяют его потребность в социальном признании. Он собирает «лайки» и постепенно обретает уверенность в себе. Заодно, по мере выполнения заданий, привыкает их выполнять.

Подобные группы изобилуют огромным количеством мистического контента, цифровых и иностранных шифров, которые могут показаться подростку почти сакральными. «Непосвящённые» не в курсе, что они означают, и должны их разгадать, выполняя различные задания, полученные от организаторов, разного уровня рискованности (повышающегося при переходе с одного уровня игры на другой). В процессе этих игр подростки прыгают с крыш, фотографируют порезанные руки, постановочные видео с собственным самоубийством (не настоящим), выпитые таблетки снотворного или иногда даже предсмертные фотографии. Подвергшиеся такому психологическому насилию, они часто уходят из жизни, до конца не понимая суть происходящего.

Статья 110 УК РФ гласит: «доведение до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего…». О пропаганде суицида, о формировании привлекательного образа самоубийцы в ней не сказано ни слова. Но когда кто-то посредством интернета склоняет ребенка к уходу из жизни, почти никогда нет с его стороны ни угроз, ни жестокого обращения с ним, ни систематического унижения человеческого достоинства. Там идет другое: создание у жертвы чувства ложной ущербности, мнимой усталости от жизни, чувства жизненного тупика, одновременно с этим игра в утешение и кодирование на суицид.

Психологическая обработка в суицидальных группах идет практически как в сектах, просто у участников формируется убеждение, что жить незачем, что человек — ничтожен, и жизнь его не представляет ценности. Делается это не в оскорбительной или угрожающей манере, а в сочувствующе-понимающей, — так, чтобы у ребенка сложилось ощущение, что он попал в среду себе подобных, объединенных общей проблемой.

Здесь нужно также сделать акцент на психологических характеристиках детей, которые попадают в группу риска — игроков в эти игры. Как правило, это не спортсмены, не дети-лидеры, не дети, увлеченные реальным хобби. Их можно отнести, скорее, к категории «педагогически запущенных» детей. Речь не о том, что они — из каких-либо неполных или неблагоприятных семей, а о том, что интересы этих детей оказались не выявлены и не развиты взрослыми (родителями, учителями или соседями). В таких опасных играх дети усматривают не только возможность получить признание от других, но и найти «достойное», признаваемое занятие. С этой точки зрения, подростки психологически предрасположены к подобным играм как к поиску поля для самоутверждения.

Бывают также ситуационные проблемы, свойственные чуть ли не каждому подростку: конфликт со старшими, учителями, родителями, напряженные отношения с одноклассниками из-за отсутствия навыков общения и поведения, даже мелкие, с точки зрения взрослого, неудачи. И как следствие — ощущение собственной ущербности, ненужности. Известно, чтобы «поймать» человека для каких-либо деструктивных культов, лучше всего подойти к нему в момент, когда он грустит, явно ослаблен. Закрытые суицидальные группы в социальных сетях раскинули широкую сеть, при наличии которой дети сами в период острых разочарований идут к ним.

Взрослые привыкли считать переживания подростков мелкими и незначительными, иногда просто отказывая им в праве на эти переживания («да что ты понимаешь», «да какие твои годы», «у тебя еще будет тысяча таких мальчиков» и т.д.). И это вынуждает детей либо молча страдать, либо искать это право на стороне.

**2.2. Типология, мотивация и признаки суицидального поведения подростков**

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности, выражающейся в мыслях, намерениях, высказываниях, угрозах, попытках, покушениях.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидальное поведение как девиация – это ситуационные поведенческие реакции, отклоняющиеся от различных норм. Психические состояния, нарушения в развитии личности, приводящие к дезадаптации подростка в социуме и нарушению самоактуализации, непринятию себя в силу сложившихся неадекватных паттернов поведения.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Можно выделить следующие **типы суицидального поведения подростков.**

Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, "осознать" свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение. Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, – затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или спрыгиванию с высоты.

Самоубийство – слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации. Невзирая на уникальность каждого отдельного случая, суициды имеют ряд общих характеристик. Суицидальное поведение, как правило, сопровождается стрессогенным характером жизненной ситуации и фрустрацией ведущих потребностей. Для суицидента характерны: невыносимость страданий, поиск выхода, переживание беспомощности и безнадежности, аутоагрессия, искаженное восприятие реальности – зацикленность на проблеме ("туннельное зрение").

Возраст существенно влияет на особенности суицидального поведения. В детском возрасте суицидальное поведение имеет характер ситуационно-личностных реакций, т.е. связано с желанием избежать наказания или стрессовых ситуаций.

Среди подростков самоубийства часто носят демонстративный характер, в том числе – шантаж. Большинство эксцессов совершаются после ссор с родителями и сверстниками. Более 49% суицидальных действий совершаются на фоне аффективных реакций или психических расстройств.

Психическая организация подростка неустойчива, причем на всех уровнях: интеллекта, чувств, эмоций. Подростки крайне нестабильны в самооценке и при этом – большие максималисты; они всегда сомневаются в своих знаниях и способностях, для них характерна частая смена настроения, тревожность. У них легко возникают страхи. Порой небольшой конфликт в семье или в школе может послужить толчком для того, чтобы ребёнок вошёл в депрессивное состояние.

Суицидальные личности этой возрастной группы могут быть адекватно приспособленными к школе и полностью свободны от проблем, но в этом возрасте человек проходит хаотический кризис идентификации и/или борьбу за независимость. В подростковом сознании суицид часто не имеет истинных завершенных форм, а замыслы, мысли, попытки – это демонстративно-шантажное поведение. Большинство самоубийц, как правило, вовсе не хотели умереть, а только достучаться до кого-то, позвать на помощь, обратить внимание на свои проблемы. У подростков, также как и у взрослых, основной причиной суицида выступает социально-психологическая дезадаптация, но для них это не тотальные нарушения (крах смысла жизни, профессиональный кризис и др.), а нарушения в общении с близкими. Хотя среди подростков часты попытки самоубийства, только единицы из них достигают своей цели. Тем не менее, процент самоубийств в этой группе достаточно высок.

Наиболее предрасположены к суициду подростки, склонные с депрессиям (пониженному настроению), злоупотребляющие спиртными напитками, наркотическими и токсическими веществами, видевшие самоубийство или гибель кого-то из близких, плохо успевающие в школе, девочки после изнасилования или во время беременности, а также талантливые, неординарные подростки, не вписывающиеся в общество. Входящие в эту группу подростки в любой момент могут оказаться в ситуации, которая станет толчком к суициду. Для них характерны повышенная ранимость и ощущение себя изгоем в обществе – именно это и толкает их на самоубийство.

Причины суицидального поведения многообразны. Рассмотрим возможные мотивы суицидального поведения. Зачастую при суицидальном поведении могут сочетаться одновременно несколько мотивов.

Основные **мотивы суицидального поведения** несовершеннолетних можно разделить на следующие группы:

1. Лично - семейные конфликты

- оскорбления, обвинения, унижения со стороны родственников и окружающих;

- потеря «значимого» другого, развод родителей, смерть близких;

- неудовлетворенность поведением и личными качествами значимых людей;

- препятствия к удовлетворению возникшей актуальной потребности;

- одиночество, изменение привычного стереотипа жизни, социальная изоляция;

- неудачная любовь, раннее начало половой жизни, беременность;

- недостаток внимания, заботы со стороны окружающих;

- нарушенные детско-родительские отношения.

Конфликты в личной и семейной сферах являются преобладающими мотивами суицидальных поступков. В тех случаях, когда мотив связан с одиночеством, потерей значимого другого, показатель летального исхода очень высок. Наоборот, в случаях неудачной любви или препятствий к удовлетворению ситуационной потребности - показатель смертельного исхода меньше, но больше покушений на самоубийство.

2.Состояние физического здоровья

- соматические заболевания;

- физические страдания;

- неизлечимость заболевания;

- уродства врожденные и приобретенные.

Удельный вес этого мотива самоубийств невелик, хотя наличие той или иной соматической патологии обнаруживается у значительной части суицидентов. Так, онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция, потеря органа или телесной функции приносят массу страданий и социальных ограничений и часто сочетаются с депрессией.

3. Состояние психического здоровья

- депрессивное состояние;

- патологические мотивировки;

- постановка психиатрического диагноза;

- зависимость от алкоголя, наркотиков.

Результаты исследований ВОЗ демонстрируют, что во многих случаях состояние человека на момент смерти в результате суицида соответствует диагнозу какого-либо психического расстройства. Самые частые среди них - расстройства настроения (депрессия), зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм и наркомания), расстройства личности и другие. Так, депрессия предшествует 45-70% суицидов; зависимостью от алкоголя страдает 10-22% умирающих в результате суицида. Почти в половине случаев имеет место сочетание нескольких из этих расстройств. Наиболее частой является комбинация зависимости от алкоголя или наркотиков и депрессии

4.Антисоциальное поведение

- опасение уголовной ответственности;

- боязнь наказания или позора;

- переживания раскаяния, стыда за совершенный проступок.

При боязни уголовной ответственности суицидальные действия людей более серьезны, чем при опасениях иного наказания за правонарушение.

5.Материально - бытовые трудности

- неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;

- денежный долг, проигрыш в карты.

6. Конфликты в образовательной организации

- конфликты с педагогами;

- конфликты с обучающимися, изоляция в коллективе.

Суицидальные действия, обусловленные данным мотивом, встречаются редко. Отмечается, что объективно жилищно-бытовые условия и материальная обеспеченность подавляющего большинства самоубийц оцениваются как хорошие или удовлетворительные. Речь, скорее всего, идет о завышенных притязаниях.

А.Е. Личко указывает на определённую связь суицидального поведения с типом акцентуации характера. По его мнению, при демонстративном суицидальном поведении 50% подростков оказались представителями истероидного, истероидно-неустойчивого и гипертимно-истероидного типов, 32% – эпилептоидного и эпилептоино-истероидного типов и лишь 18% – представители всех других типов. В большинстве случаев суицидальные посягательства совершались представителями сенситивного (63%) и циклоидного (25%) типов.

Суицидальный риск повышают такие факторы как:

1. Социально-демографические:

- отсутствие отца в раннем детстве;

- «матриархальный» стиль отношений в семье (сильное влияние матери);

- отсутствие внимания, отверженность в детском и подростковом возрасте;

- чрезмерная опека, воспитание по типу «кумир семьи»;

- воспитание в семье с «алкогольным климатом»;

- частые скандалы в семье;

- развод родителей;

- при наличии родителей воспитание в детском доме;

- наличие в семье психически больных;

- наличие в семье случаев самоубийств, попыток самоубийств или суицидальных угроз со стороны близких родственников.

2. Биографические:

- побеги из дома;

- частая смена мест учебы;

- злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами;

- совершение суицидальных попыток в анамнезе;

- серия «провалов» в подростковом возрасте: неудачи в обучении, изоляция в коллективе;

- наличие друзей, совершивших самоубийство.

3. Индивидуальные:

- импульсивность;

-эмоциональная неустойчивость;

- повышенная внушаемость;

- несамостоятельность мышления;

- отсутствие целеустремленности или чрезмерная настойчивость в достижении поставленной цели;

- аффективная неустойчивость или эмоциональная застреваемость;

- чрезмерная общительность или недостаточная коммуникабельность;

- повышенная или пониженная самооценка;

- социальная незрелость и морально-этическая неустойчивость;

- подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Решающими являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности: "сбалансированность" ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений. Повышенный риск характерен для дисгармоничных личностей, причем как с утрированным развитием отдельных характеристик, так и их недостаточной выраженностью. Чем дальше от средних значений, тем выше риск.

В настоящее время обращает на себя внимание возможное влияние контента различных Интернет-ресурсов на суицидальное поведение их посетителей. Систематических исследований по поводу влияния указанных источников на суицидальные действия пользователей пока недостаточно, хотя очевидно, что сайты, пропагандирующие суицид, могут способствовать соответствующему выбору человека, находящегося в кризисе.

Учитывая вышесказанное, мы можем определить следующую группу риска:

• Подростки, имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.

• Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.

• Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).

• Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.

• Алкоголизированные подростки. Риск суицидов очень высок. Среди молодых людей его вклад может быть до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях, способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.

• Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением подростка, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.

• Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).

• Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).

• Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.

• Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Наиболее распространенными **признаками суицидального поведения** подростков являются:

• Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Скажем больше, в подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смысле жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников. Например, на двери комнаты подростка может появиться табличка «Не входить, охраняемая территория». При этом мы должны помнить (рассказать родителям), если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится близких друзей, это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то «невыносимой» ситуации.

• Частые смены настроения. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние у подростков может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, школьными или семейными неурядицами и т.п. Но когда вы наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

• Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка. Обратите внимание на детей и подростков, у которых в последнее время повысилась агрессивность, были нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

• Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно бывают связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Наличие подобной проблемы педагог-психолог может прояснить у родителей.

• Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. У подростков происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Это проявляется либо через раздачу вещей (дисков с играми, музыкой, любимой одежды или коллекции постеров и др.), или через игнорирование этих ценностей (ходит только в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушает любимые музыкальные диски, не смотрит любимые передачи и т.п.) Как показывает опыт, это — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

• Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

• Перемены в поведении. Необычное, нехарактерное для данного человека поведение. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ученик неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме, а подросток стремиться скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни, снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, наведение несвойственного порядка во всём, примирение с давними врагами.

• Открытые и косвенные высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь» и т.п.Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку и установка соответствующего прощального статуса в социальных сетях, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств. Если подросток открыто или косвенно высказывает намерение уйти их жизни - это должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях со стороны педагога-психолога недопустимо невнимание к суициденту. Подобные реакции только подтолкнут его к исполнению угрозы. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, не отпускать из своего кабинета, пока не будет оценена степень риска (затем действовать в соответствии со схемой сопровождения в рамках каждой степени риска), проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться у специалистов-медиков (по телефону).

• Активная предварительная подготовка. Она реализуется через активные действия: фиксация на теме смерти в литературе и живописи, собирание информации об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства) через анализ специфической литературы или Интернет, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни, написание предсмертных записок и т.п.

• Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Что касается подростков, то они становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго могут не замечать перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы:

- Часто грустное настроение, периодический плач.

- Безнадежность и беспомощность.

- Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась.

- Поглощенность темой смерти.

- Постоянная скука.

- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.

- Пропуски уроков или плохая успеваемость.

- Деструктивное поведение.

- Низкая самооценка и чувство вины.

- Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.

- Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.

- Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.

- Сложности концентрации внимания.

- Значительные изменения сна и аппетита.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

**2.3. Диагностика склонности подростков к суициду**

Суицидальное поведение может быть следствием социально-психологической дезадаптации личности учащихся в условиях переживаемых ими конфликтов: снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида. Целесообразно провести в группе риска диагностикусклонности к суициду.

Алгоритм исследования.

1. Исследование психологической атмосферы в семье:

• посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося;

• несправедливое отношение со стороны родителей;

• развод (или супружеские измены) в семье учащегося;

• потеря одного из членов семьи;

• неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями;

• одиночество;

• недостаток внимания и заботы со стороны окружающих.

2. Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья, изучение личных дел и медицинских карт ребенка, особенно обратить внимание:

• на реальные конфликты и мотивы его участников;

• на патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психопатия, психологические травмы, зависимости);

• на соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависи-мости от компьютерных и азартных игр, алкоголя, наркотических средств.

3. Взаимодействие в социуме, изучение межличностных отношений "учащийся–учащиеся", "учащийся–педагог", выявление референтных групп, особенно обратить внимание:

• на отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства и др.;

• на несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллек-тиве сверстников;

• на несправедливые требования к учащемуся;

• на принадлежность к молодежным асоциально настроенным груп-пам, деструктивным сектам или боязнь конфликтов, угроз, расправы за разрыв отношений с ними;

• на страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблаговидный поступок.

4. Изучение дезадаптирующих условий:

• снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам;

• своеобразие личностного развития, несформированность навыков общения;

• неадекватную самооценку личностных возможностей;

• утрату понимания ценности жизни;

• потерю любимого человека; уязвленное чувство собственного достоинства; отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство (этим частично объясняются "эпидемии самоубийств");

• состояние переутомления;

• паническую боязнь будущего.

Характерные черты суицидальных личностей:

• настойчивые или повторные мысли о суициде;

• депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;

• возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или ал-коголя;

• чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;

• утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;

• ощущение безнадежности и беспомощности;

• неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о само-убийстве и чувстве безысходности;

• в мыслях и речи наличие обобщения и фатальности;

• "туннельное" зрение, неспособность видеть положительные момен-ты, иной выход из ситуации;

• амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Психологами образовательных учреждений используются следующие **методы исследования.**

1. Диагностическое интервью с семейным анамнезом.

2. Тест Личко "ПДО" – определение неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным может служить прямым указанием на высокий риск социальной дезадаптации и, вследствие углубления конфликта, риск развития саморазрушающего поведения.

Риск социальной дезадаптации и развития саморазрушающего поведения зависит от уровня дисфункции личности:

• акцентуация характера и крайние варианты нормы;

• непсихотические расстройства личности;

• психотические расстройства личности.

Типы саморазрушающего поведения:

• угроза для жизни;

• ущерб для физического здоровья;

• ущерб для духовного и нравственного развития;

• ущерб для будущего социального статуса.

3. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга – определение суицидального риска у подростка, находящегося в кризисной ситуации.

4. Тест "определение направленности личности Басса" – выявление потенциальной взаимосвязи между суицидальным поведением и агрессивностью.

5. Тест тревожности Тэммл–Дорки–Амен.

**2.4. Организация профилактики подросткового суицида в образовательной среде**

Если в ходе диагностики выявился подросток со склонностью к суициду, классному руководителю, педагогу-психологу необходимо провести с ребенком и его родителями профилактическую работу по снятию негативных эмоций:

• помочь разобраться в чувствах и отношениях с окружающими;

• обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;

• оказать социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.;

• при необходимости включить в группу социально-психологического тренинга;

• провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: "Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?" – то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: "Нет" – то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?" Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: "С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?" Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: "Иными словами, ты говоришь..." Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о "самом лучшем" времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суицидального поведения психологу необходимо:

• снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации;

• уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение;

• обеспечить формирование компенсаторных механизмов поведения;

• формировать адекватное отношение к жизни и смерти.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно постараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство бесповоротно.

Рекомендации для педагогов и сверстников по **общению с подростком со склонностью к суициду**

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

2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.

3. 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.

4. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой "возможности" и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

5. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

6. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное "туннельное" сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами – понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но, ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят "пациент". Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию помещения их в больницу.

7. Сохраняйте проявления постоянной заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то педагоги или семьи не могут позволить себе расслабиться. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Но не ослабляйте бдительность. Эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через 3 месяца после начала психологического кризиса.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

**ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

**И ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**(по материалам Е.М. Вроно**

**о предотвращении самоубийства подростков)**

Что нужно знать о суициде? Прежде чем оказать помощь человеку, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если Вы знаете кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если Вам самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, Вы знакомы с кем-то, кто совершил суицидальную попытку или суицид. Если это так, то Вы, вероятно, слышали, как кто-то задавал вопрос: "Зачем было умирать?" или "Зачем было так поступать со своей семьей?"

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью на них не получишь однозначного ответа. Какая же проблема или проблемы могли воз-никнуть у этого человека? Может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все, кто выжил после попытки суицида, говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Потребность любви.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

потребность быть любимым;

потребность любить;

потребность быть частью чего-то.

Если эти три "потребности" присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, "невовлеченность". Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам. На чем основывается наша самооценка?

Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям.

Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим.

Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Суицид – одна из основных причин смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является "убийцей № 2" молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. "Убийцей № 1" являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу "суицид" попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Суицид можно предотвратить. Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Суицид не передается по наследству

Суициденты, как правило, психически здоровы. Но часто они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей, в определенном возрасте, наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди уходят из жизни из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения.

Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид. Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Не рискуйте жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представьте, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Кто склонен к суициду? Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, такой тип установить сложно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть, но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск. Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80–100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, "берет свое", появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы "вернуть" к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и "пошел на поправку", – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: "Ничего, скоро все это кончится".

Коренная причина детских самоубийств непонимание их как взрослыми (родителями, учителями), так и ровесниками. Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, из развод, смерть близких, унижение ребенка родителями, боязнь перед жестоким наказанием, не сложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная ("разбитая") первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.

Как предотвратить трагедию? При исследовании множества подростковых самоубийств – специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отвержения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.

Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: "Я не хочу с вами жить!"

Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

Е.М. Вроно пишет о том, что сейчас все "шлюзы раскрылись", причем для всего – не только для хорошего, но и для плохого (например, для наркотиков и препаратов, которые у подростков вызывают очень быстрое привыкание и тяжелую зависимость). Доступность детям интернетпространства, также таит в себе угрозы. Например, тема интернетсамоубийств широко обсуждается во всём мире. Большое количество сайтов предлагают своим посетителям информацию о "добровольном уходе из жизни" активно подталкивая к самоубийству. Специалисты отмечают, что подобная реклама во многих случаях приводит к трагическим последствиям, так как в основном в чатах и на сайтах данной тематики ищут общения молодые люди, которые имеют серьёзные личностные проблемы. Например, давно известно, что человек в стрессе, испытывающий острое чувство душевной боли и отчаяния или находящийся в изменённом состоянии сознания под воздействием психоактивных веществ легко внушаем и поддаётся на уговоры, которые к тому же обещают избавление от боли и уход от проблем, снимают ответственность за происходящее в жизни. Посетители суицидальных чатов и интернет-клубов самоубийц знакомятся, обсуждают свои проблемы (которые склонны преувеличивать, особенно в подростковом возрасте), делятся своими намерениями и согласовывают свои действия. В результате деятельности этих социальных сетей существует опасность бесконтрольного саморазрушительного поведения. Так как все формы проявлений такого поведения тесно связаны между собой (суициды, алкоголизм, наркомания, проституция, экстремизм, сатанизм, противоправные действия и другие асоциальные явления) уместно будет затронуть тему обеспечения безопасного пользования интернет-ресурсами несовершеннолетними, в частности с некоторыми общими рекомендациями родителям и (или) значимым взрослым, для детей разного возраста.

**2.5. Компенсационно-психологические мероприятия с обучающимися «группы риска», склонными к суицидальному поведению**

1. Динамическое психологическое наблюдение с регулярным (не реже одного раза в месяц) индивидуальным контролем (собеседованием).

2. Подготовка, в том числе индивидуальная, направленная на повышение психологической компетентности (ознакомление с необходимыми сведениями о структуре личности, обучение основам психологии общения, эффективному разрешению конфликтных ситуаций, навыкам саморегуляции).

3. Активные формы социального обучения (тренинги общения, игры и др.).

4. Занятия по усвоению методов самоконтроля, саморегуляции, самовоспитания, а также:

• воспитание в себе правильных представлений об окружающем мире, об отношениях между людьми;

• познание возможностей и пределов напряжения своей нервно-психической сферы и организация в соответствии с этим индивидуального стиля жизни, всякий раз предупреждающая выход за эти пределы;

• воспитание в себе навыка реагировать на неприятные события, а не на представления о них (не на воображаемые неприятности);

• рациональная организация режима работы и отдыха (при физической работе наиболее целесообразны редкие, но длительные паузы, при умственной работе в условиях высокого нервного напряжения - более частые и короткие паузы);

• создание щадящих условий жизни, устраняющих возможность заострения негативных черт характера, препятствующих эффективной профессиональной деятельности;

• изменение привычных форм реагирования в повторяющихся жизненных обстоятельствах за счет включения в аналогичную деятельность тех систем (свойств характера), которые являются менее ранимыми, более выносливыми;

• по возможности - переориентация на виды деятельности с более благоприятными условиями службы, с учетом характерологических особенностей;

• перестройка манеры поведения, формы межчеловеческих отношений в результате активного "прикрытия" личностью проявлений недостаточности в тех или иных системах (свойствах характера);

• выработка навыка временного отключения от повторяющихся (личных, семейных) ситуаций с целью расширения резерва для сохранения адекватных форм поведения и деятельности.

5. Гетеро- и аутогенные тренировки по «психологическому закаливанию», повышению стрессоустойчивости.

6. Психологическая коррекция акцентуированных черт характера.

7. Психологическая и психиатрическая помощь, специализированное восстановительное лечение при нервно-психических срывах и нервно-психических расстройствах.

Суицидологическая помощь является одним из самых трудоемких процессов во всей системе медико-психологической и медико-социальной помощи населению. Так, лишь 5% лиц с суицидальными тенденциями обращаются к врачу-психиатру или психотерапевту. В свою очередь, суицидальная симптоматика диагностируется поликлиническими врачами лишь в 5 % случаев.

Оказывая психологическую помощь в суицидальной ситуации, важно помнить, что феномен суицида чаще всего связывается с понятием психологического кризиса личности. Кризис имеет настолько колоссальную интенсивность, что весь предшествующий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой. Такой психологический кризис может появиться внезапно (под влиянием сильного аффекта). Но чаще внутреннее напряжение накапливается постепенно, объединяя разного рода негативные эмоции. Они наслаиваются друг надруга, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью. Человек теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные условия, возникает внутренний конфликт неприятия самого себя, самоотрицания, появляется ощущение потери смысла жизни. Поэтому для предупреждения попытки самоубийства важно вовремя наладить контакт с попавшим в беду человеком и дружеское общение.

Беседа с человеком, находящимся в состоянии психологического кризиса, требует скрупулезной предварительной подготовки. Но иногда при негативном стечении обстоятельств необходимо немедленно проводить беседу. Для эффективного проведения беседы необходимо опираться на следующие последовательные этапы, каждый из которых имеет свою специфическую задачу и предполагает использование специальных приемов. Особое внимание должно быть уделено нескольким предварительным условиям.

Приглашение на беседу

Лучше сначала встретиться как бы случайно, обратиться к человеку с небольшой просьбой или поручением, выполнение которого даст повод для следующей встречи. Обязательно личное приглашение на беседу, желательно, без посторонних.

Место беседы

Можно провести разговор в служебном кабинете, но предпочтительнее выбрать неформальное место. Главное условие – отсутствие посторонних. Никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни длился.

Поведение во время беседы

В ходе беседы старайтесь быть максимально внимательным и заинтересованным собеседником. Не делайте никаких записей или ограничивайтесь краткими пометками. Не посматривайте на часы и, тем более, не выполняйте каких-либо попутных дел. Покажите, что эта беседа для вас важна и сейчас нет ничего более значимого.

Начальный этап беседы

Главная задача – установление эмоционального контакта, взаимоотношение «сопереживающего партнерства», которому характерна высокая степень доверительности.

Ваш собеседник должен быть выслушан терпеливо и сочувственно, без сомнения и критики. Даже если вы не разделяете его мнение, по-иному смотрите на людей, окружающих его, на сложившуюся ситуацию. Остановитесь, подумайте, не спешите противоречить, опровергать, высказывать свои взгляды. На данном этапе клиенту необходимо только внимательное эмпатическое выслушивание, доброжелательность, неподдельное (не показное!) стремление понять собеседника. Уточняющие вопросы не должны заключать в себе сомнения в правомерности его мнений и представлений.

В ходе беседы складывается полное представление о личности суицидента, его потребностях, интересах и ценностях. Важно иметь сведения о близких ему людях, так как именно они (родственники, друзья и т.д.) являются резервными источниками помощи и поддержки, которые будут содействовать преодолению человеком настоящего кризиса.

В ходе беседы будьте внимательны и наблюдательны: обращайте внимание не только на вербальные проявления, но и старайтесь обнаружить подтекст, недомолвки, оговорки, следите за манерой общения и поведения, невербальными особенностями речи (жесты, мимика). Они помогут вам определить установлен ли взаимный контакт и когда можно будет переходить ко второму этапу беседы.

Второй этап беседы

На втором этапе устанавливается последовательность событий, в результате которых сложилась кризисная ситуация, выясняются факторы, оказавшие влияние на душевное состояние человека. Один из главных моментов этого этапа – снятие у суицидента ощущения безвыходности его ситуации.

Установив причины и последовательность развития кризиса, необходимо убедить его в том, что подобные ситуации возникают и у других людей и положение дел вполне поправимо и причины могут быть устранены. Неблагоприятная ситуация не носит исключительный характер.

Для этого можно использовать вопросы, сформулированные таким образом, что ответ на них будет предполагать изменение позиции человека по отношению к его проблемам и трудностям. Специалист необходимо помнить золотое правило при проведении беседы: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени отношение к ним».

В искренней эмпатической атмосфере человек, рассказывая о своей жизни, сообщает об успехах, достижениях, о трудностях, с которыми ему приходится сталкиваться. Необходимо тактично сфокусировать акцент на эти успехи, формируя у собеседника представление о себе как о личности, способной к преодолению жизненных невзгод. Важно отметить, что поддержка успехами и достижениями, будучи методом косвенного внушения, является очень действенным и мощным приемом психологической помощи и должна неоднократно повторяться на протяжении всей беседы.

В ходе этого этапа необходимо также использовать приемы, такие как высказывания, направленные на внесение последовательности в рассказ. В результате переживаемой эмоциональной напряженности собеседник может забегать вперед в своем рассказе или пропускать некоторые моменты, иногда весьма существенные. В то же время суициденты в ходе беседы часто фиксируются на психотравмирующих эпизодах. Эту тенденцию необходимо обязательно преодолевать, в противном случае негативные переживания будут усиливаться.

Выстраивание логической последовательности фактов, приведение их в определенную систему, во многих случаях помогает человеку изменить оценку ситуации, осознать, что неблагоприятная обстановка, принимаемая им как непреодолимая и безнадежная, вполне поправима. Следует учитывать, что процесс рассказа всех обстоятельств и возвращение к переживаниям, способствует снятию отрицательных эмоций.

В ходе беседы могут возникнуть паузы. В этих случаях можно использовать метод уточнения: повторение некоторых фактов, сообщенных вам ранее, тем самым показывая заинтересованность в собеседнике.

В завершении второго этапа беседы целесообразно высказать четкую формулировку ситуации, переживаемой суицидентом. Это создает представление, что, какой бы трудной ни была проблема, она может быть понята, и вы ее понимаете.

Третий этап беседы

Этот этап направлен на совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации. Вероятность реализации запланированных действий будет выше, если в планировании ваш собеседник занимает ведущую роль.

Основываясь на информации, полученной в результате беседы, нужно предложить определенный вариант поведения, возможные пути разрешения ситуации, которые приведут к выходу из психологического кризиса.

Психотравмирующая ситуация расчленяется на более мелкие, принципиально разрешимые задачи, и для ближайших задач разрабатывается несколько предварительных решений.

Советы необходимо давать чрезвычайно осторожно и ни в коем случае не настаивать, ссылаясь на собственный опыт. Каков бы ни был ваш собственный жизненный и профессиональный опыт, дать стопроцентно хороший совет просто невозможно, поскольку жизненные ситуации каждого человека строго индивидуальны и уникальны. Наиболее приемлемыми будут те рекомендации, которые опираются на систему ценностей самого суицидента, в противном случае это может привести к тому, что он будет механически отвергать навязываемые ему взгляды, недоверчиво и без необходимого внимания относиться к вашим словам.

В некоторых случаях в ходе планирования действий суициденты занимают пассивную позицию, пытаются вернуться к обсуждению проявления своего эмоционального состояния. В данном случае необходимо вернуть собеседника к обсуждению конкретных планов.

В результате рассмотрения предварительных решений вырабатывается конкретный план поведения, направленный за преодоление неблагоприятных обстоятельств. Совместный поиск способов решения проблемы способствует повышению самооценки индивида и уверенности в собственных силах.

Четвертый (завершающий) этап беседы

На завершающем этапе беседы окончательно формируется решение, активная психологическая поддержка, у индивида появляется уверенность в своих силах и возможностях. Необходимо вызвать у него проявление максимум воли и целеустремленности для достижения желаемого результата.

План действий должен быть выражен предельно ясно, последовательно и кратко. В тех случаях, когда индивид выражает сомнения относительно каких-либо моментов намеренного плана, на них следует остановиться особо, при этом проявить решительность, настойчивость, подобрать веские аргументы и доказательства.

Если в ходе беседы индивид активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение. Однако может сложится ситуация, когда в силу различных обстоятельств не представляется возможность срочной госпитализации для оказания специализированной помощи. В этом случае беседа должна быть направлена на коррекцию суицидогенных личностных установок.

С этой целью необходимо убедить суицидента в следующем:

 что тяжелое эмоциональное состояние является временным, другие лица в аналогичных ситуациях чувствовал себя так же тяжело, а со временем их состояние полностью нормализовалось;

 что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход из жизни станет для них тяжелой травмой (актуализация антисуицидальных факторов);

 что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из жизни в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно его обдумать. (Подчеркивание права индивида распоряжаться собственной жизнью повышает его самооценку, увеличивает ответственность за свое поведение, уменьшает актуальность суицидальных переживаний)

Важнейшим условием профилактической и психокоррекционной беседы является ее анонимность.

**ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ**

Техника «Взмах»

Техника «взмаха» задает мозгу направление в работе и может быть применена для чего угодно: изменения настроения, избавления от вредных привычек, такого, например, синдрома, как навязчивое состояние, и т. д. В основе метода лежит врожденное стремление человека от «неприятного» к «приятному», от «неудовольствия» к «удовольствию». Этим стремлением обеспечивается равновесие, гомеостазис.

Техника

1. Определите проблему, с которой Вы потом будете работать. Это может быть симптом, вредная привычка, девиантное поведение и т. д.

2. Углубитесь в себя и определите пусковую картину (звуки, ощущения), предшествующую нежелательному поведению или симптому. Постарайтесь не включать себя в эту картину (диссоциация).

3. Теперь создайте второй образ, вторую картину – как если бы Вы уже избавились от вредной привычки или нежелательного симптома. Отрегулируйте эту «картину» по размеру, цвету, контрастности.

4. «Взмах». Сначала представьте себе первую «пусковую» картину, большую и яркую. Потом в нижний правый угол поместите пока еще маленький и тусклый второй образ, вторую картину. Итак, вторая маленькая картина находится внутри первой большой картины. Теперь «махните» картины, то есть мгновенно замените большую картину маленькой, и сделайте последнюю большой, яркой, контрастной. Очистите экран (или откройте глаза) и «махните» картины снова. И так пять раз.

5. Проверка. Вызовите первый нежелательный образ. Если «взмах» был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ будет тусклым, размытым, удаленным и, главное, неприятным.

Пример. Представьте себе картину, связанную с Вашей проблемой. Сейчас на время отставьте эту картину в сторону и создайте своим мысленным взором ситуацию или собственный образ, как если бы Вы уже разрешили данную проблему. Наверное, это будет здоровый, уверенный в себе человек.

Теперь возьмите первую картину, сделайте ее большой, яркой, отчетливой и в нижний правый угол поместите маленькую, темную, расплывчатую вторую картину. Теперь быстро увеличьте размер, яркость и четкость этой маленькой картины до такой степени, чтобы она закрыла первую картину. Это – «взмах».

Как только Вы «махнете» эти картины, полностью очистите экран. Можете открыть глаза. Затем снова «вернитесь» внутрь себя и проделайте «взмах» еще раз. И так пять раз.

Теперь попробуйте представить себе первую картину. Если «взмах» проведен эффективно, то это будет сделать трудно. Картина будет постоянно исчезать, а если и появится, то будет тусклой, далекой, а ощущения, связанные с ней, блеклыми. Для того, чтобы «взмах» был эффективным, лучше, чтобы в первой картине Вы себя не видели, даже если у Вас там несчастный, виноватый вид. А вот во второй картине желательно быть самому.

**Техника «Изменение прошлого»**

Ещё один способ использования ассоциации – диссоциации, это изменение способа восприятия прошлого. Есть хороший способ испортить себе жизнь – все ситуации, связанные с неприятными переживаниями вспоминать ассоциированно, а с приятными – наоборот. Тогда жизнь станет вполне несносной.

Данная техника помогает изменить оценку какого-то периода жизни. Например, сделать более счастливым детство или приятными отношения с человеком.

По шагам

Техника

1. Период. Определите период времени, который вы воспринимаете как «проблемный», «трудный» или «неприятный». Это может быть связано только с каким-то человеком, местом и т.д.

2. Ресурсный якорь. Сделайте себе достаточно мощный положительный кинестетический ресурсный якорь.

3. Линия времени. Представьте себе выбранный временной участок жизни в виде линии на полу. Напишите на бумажках название значимых ситуаций этого периода и разложите на линии времени в хронологическом порядке.

4. Сортировка. Пройдитесь по линии времени, отмечая какие из ситуаций вы оцениваете как «приятные», а какие как «неприятные». При этом бумажки с названиями «приятных» ситуаций оставьте лежать на своих местах, а бумажки с названиями «неприятных» ситуаций отодвиньте вбок.

Теперь пройдитесь по линии времени ещё раз, ассоциировано проживая «приятные» ситуации, а «неприятные» помещая рядом с линией времени в виде экранов с диссоциированной (то есть вы видите себя со стороны) картинкой происходившего. Вы так же можете отодвигать эти экраны на то расстояние, которое считаете наиболее оптимальным для восприятия ситуации. При этом бумажки с названиями этих ситуаций так же желательно отодвигать на аналогичное расстояние. При работе с «отрицательными» ситуациями можно задействовать ресурсный якорь из п.2.

Весьма возможно, что после некоторых изменений некоторые ситуации перестанут быть «неприятными» и даже станут «приятными». В таком случае бумажки с их названиями можно будет вернуть обратно на линию времени.

5. Перепроживание. Физически пройдись по линии времени, перепроживая приятные ситуации и рассматривая экраны с «неприятными» ситуациями. Измените то, что считаете нужным изменить.

6. Экологическая проверка. Подумайте, не навредит ли вам такое восприятие вашего прошлого. Если может навредить – вернитесь на шаг 4.

7. Привязка к будущему. Что вы получили в результате этой техники? Посмотрите в своё будущее – что там изменилось?

**Техника «Посмотри на себя глазами, полными любви»**

Метод основан на регулирующем эффекте ассоциированного и диссоциированного восприятия. Может применяться как с лечебной целью, так и для саморегуляции, выработки уверенности в себе.

Эти глаза, полные любви, принадлежат тому, кто тебя любит. В таких глазах нуждается любой, особенно больной, человек. Некоторые люди адаптируются к дефициту любви: «Были бы деньги», «Не было бы войны». Но многие страдают от этого, тяжело перенося одиночество. Дефицит любви порождает неуверенность в себе, а это путь к депрессии.

Техника

1. Предложите клиентке вообразить себя писателем.

2. Попросите ее найти кого-то, в чьей любви она уверена. Если такого человека нет сейчас, может быть, он был прежде. Если же его не было вообще, можно создать его образ. Это нетрудно, так как каждый из нас мечтает любить или быть любимым.

3. Попросите ее описать такого человека в деталях, которые сделают его более значимым для самой клиентки (не забудьте про метод «Наложение»).

4. Предложите клиентке переместиться из своего тела в тело любящего ее человека. Сначала это бывает трудно. Когда получится, «поставьте позицию на якорь». Дальше Вы используете метод визуально-кинестетической диссоциации, с той лишь разницей, что клиентка будет смотреть на себя глазами любящего ее человека.

5. Напомните клиентке, что тот, любящий ее человек, – писатель. И сейчас он напишет о ней рассказ, новеллу… Напишет о том, как она прекрасна и почему она для него – единственная в мире. (Это дает возможность оценить или вспомнить имеющиеся у нее достоинства.)

6. Теперь попросите клиентку вернуться в свое тело, взяв с собой всю гамму переживаний, из которых самым ценным будет ощущение, что она любима и достойна любви.

**МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕКСТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

Формирование образов используется для создания позитивного эмоционального фона, снятия напря¬жения, восстановления работоспособности. Также может применяться при физичес¬ком или психическом утомлении, головных болях, раздражении. Для этого клиенту необходимо принять удобную позу, желательно расположившись в кресле, включить спокойную музыку, закрыть глаза и внимательно слушать или читать нижеприведённый текст, представляя, что это все происходит с ним.

**Упражнение 1. Пустынный пляж с желтым песком**.

Высокое голубое небо, подчеркиваемое белизной облаков. Дивное море, уводящее вдаль, за линию горизонта, с меняющимся цветом воды, в зависимости от времени суток, с чайками гордо кричащими свои песни. Единственный хребет скалы, заходящей прямо в воду - причудливость природы, балующей людей своими дарами.

С рассветом, когда чудо-земля еще вбирает в себя первые бледно-желтые лучи солнца, изумрудное море спокойно качается, словно пробуждается ото сна. Вы идете по берегу, вдыхаете пьянящий аромат, подбираете с песка мелкую гальку и бросаете ее в воду, наблюдая, как плавно расходятся по воде круги, медленно и плавно. Волны омывают Ваши ноги прохладной водой - море приветствует Вас и Вы возвращаетесь в полном упоении...

В полдень солнце находится в зените и песок, впитывая в себя июльский жар, накаляется до предела; в море преобладает бело-голубое. Вы возвратитесь на берег, сбрасываете одежду на желтый песок и медленно размеренно двигаетесь к скале. Горячий песок обжигает ноги и Вы ускоряете шаг, взбираетесь на скалу, и останавливаетесь на ее краю. Здесь, жадно набирая воздух, дыша глубоко и размеренно в полную силу легких, Вы отталкиваетесь от выступа и летите, чтобы слиться с морем. Падение захватывает дух, но радость свободы окрыляет Вас и Вы летите, выпивая до дна прелесть нахлынувшего, словно стрела пронзаете беспредельную гладь. Проплывая, насколько хватает дыхания под водой. Вы все дальше удаляетесь от берега, купаетесь в лучах солнца и теплой воде...

В предзакатные часы пучина становится сине-голубой. Но с каждой минутой синий преобладает и когда солнце багровым пятном еле касается линии горизонта, синь окутывает все необъятное. Вы возвращаетесь на берег, встаете на скалу и с нетерпением ждете заката, и именно в эти минуты краски заката кажутся сказочным бредом посреди ясного горизонта. А между тем, розовый туман катится по морю, скрывая его, расступается и открывает светящуюся дорогу от скалы - вдаль за линию горизонта. И вновь Вы бросаетесь в море, только теперь не сливаясь с ним, а еле касаясь ногами воды, устремляетесь по дороге навстречу отходящему солнцу, чтобы встретить новый рассвет, новый день отдохнувшим и бодрым, работоспособным и жизнерадостным.

**Упражнение 2.«Музыкальный фрагмент»**

Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится. Обратите внимание на линии и контуры независимо от изображенных объектов, потом отдельно на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и паттерн, который они образуют. Обратите внимание на паттерн, создаваемый пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите паттерны, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися пятнами, отметьте, что на переднем плане, что на втором, что вдали. Проследите паттерн света и тени. Обратите внимание на фактуру, на технику мазка. Лишь после всего этого посмотрите то, что изображено: сцена, портрет, пейзаж и т.п.; обычно с этого начинают смотреть и на этом фиксируются.

Если вы проделаете все предложенное с картиной, которая вам нравится, то обнаружите, что она обретет для вас новую красоту и очарование. Различные новые отношения между ее частями покажутся "необходимыми" и "уместными". Вы сможете разделить с художником радость создания. Вы будете видеть-сознавать картину со спонтанным сосредоточением - детали и их единство станут очевидными без болезненного отделения и собирания. Это единое, непосредственное восприятие дифференцированного единства означает, что вы вошли в соприкосновение (контакт) с картиной.

Попробуйте проделать такой же эксперимент с музыкальным отрывком. Если вы не привыкли к музыке или считаете себя "немузыкальным", обратите внимание на то, как трудно вам вообще поддерживать контакт с музыкой, которая звучит. Звуки скоро образуют хаос, а вы впадаете в транс. В таком случае попробуйте узнавать вступление определенного инструмента (лучше иметь возможность воспроизводить запись снова и снова) или обращать внимание только на ритм. Потом - только на тембр. Попробуйте различить мелодию и аккомпанемент. Может быть, вы обнаружите, что там есть "подголоски", "дополнительные мелодии", которых вы раньше не замечали. Попробуйте определить то, что называют "музыкальной гармонией" -аккорды и их взаимосвязь, как вы ее слышите: где вы чувствуете неустойчивость, неразрешенность, необходимость продолжения, а где, наоборот, "разрешенность" и законченность. Если вы будете делать все это всерьез, в какой-то момент музыка неожиданно оживет для вас.

**Упражнение 3. «Восстановление дома».**

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый, необитаемый дом со старыми пыльными окнами.

Откройте скрипучую деревянную дверь, войдите внутрь, в пустые, запыленные комнаты. Вид заброшенного дома и неухоженного сада может навести на вас чувство одиночества и уныния. Но подумайте, чем бы этот дом мог стать, если бы вы решили его восстановить. Осмотрите прекрасные красивые окрестности, деревья, озеро.

Время приступить к работе и начать поднимать дом. Замените дверные косяки на новые. Перестелите прогнившие доски пола. Вставьте новые стекла в окна на место старых, выложите крышу черепицей, где это необходимо. Вы пропалываете сад, подсыпаете земли и перекапываете для последующей посадки. Когда почва готова, вы высаживаете семена разных цветов, на разных участках в соответствии с вашим планом. Вы очищаете дом, подметаете и моете полы, красите стены снаружи и изнутри. Поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают подрастать.

Дом готов, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его как хотите. Потратьте время, чтобы заняться каждой комнатой.

Вы прошли в сад и заметили, что цветы уже начали цвести. Они разноцветные и разные по форме. Посмотрите на них и ощутите их запах. Обойдите сад. Не хотели бы вы, скажем, устроить фонтанчик или установить статую где-нибудь посредине сада? Делайте, что хотите!

Пришло время вдохнуть жизнь и энергию в дом. Включите лампы и посмотрите, как они работают. В комнате трещат поленья, проверим воду в кране и убедимся, что она поступает нормально. В холодильник на кухне положим что-нибудь съестное и поставим в вазу цветы. Посмотрим в окно и увидим цветущий сад, озеро.

**Упражнение 4. «Роза».**

Представьте розовый куст: корни, стебель, листья и на верхушке - бутон розы. Бутон закрыт и окружен зелеными чашелистиками. Некоторое время рассматривайте все детали.

А теперь представьте, что чашелистики начали раскрываться, рассмотрите теперь доступные взгляду лепестки - нежные, изящные, пока еще закрытые.

И вот лепестки начали медленно раскрываться. Наблюдая это, представьте, что и внутри вас происходит некий расцвет. Ощутите, что и внутри вас нечто распускается и открывается свету. Продолжая представлять розу, вы чувствуете, что ее ритм - это ваш ритм, ее раскрытие - ваша раскрытие, что она открывается свету и воздуху, раскрывая всю свою прелесть.

Вы ощущаете ее запах и впитываете в себя.

Теперь вглядитесь в самый центр розы, где жизнь наиболее интенсивна. Пусть возникнет образ, выражающий самое прекрасное, самое значимое, самое творческое в вашей жизни, выбивающееся наружу, к свету. Это может быть все, что угодно пусть образ появится спонтанно, без усилий и осмысления.

Удерживайте этот образ некоторое время и проникнитесь его содержанием. Образ может сообщить вам нечто - вербально или невербально. Воспримите это сообщение.

**Упражнение 5. «Храм тишины».**

Представьте холм, поросший зеленью. Путь пролегает на вершину, где возвышается Храм тишины. Осознайте его великолепие, гармонию и изящество.

Весеннее утро, солнечно и приятно тепло. Заметьте, как вы одеты. Осознайте, как вы поднимаетесь по тропе, ощутите контакт ног с почвой. Почувствуйте, как ветер ласкает ваше лицо. Посмотрите вокруг: деревья, кустарник, трава, цветы. Вы приближаетесь к вершине холма. Вечным безмолвием наполнена; атмосфера Храма тишины. Здесь не прозвучало ни единого слова. Вы приблизились к его большим деревянным воротам. Прикоснитесь к ним и ощутите дерево. Перёд тем, как открыть дверь, знайте, что, как только вы это сделаете, вы попадете в мир тишины.

Вы входите в Храм. Вы ощущаете атмосферу тишины и покоя вокруг вас. Теперь вы погружаетесь в тишину, осматриваясь вокруг, Вы видите большой светящийся свод. Его блеск исходит не только от солнца, но им, кажется, наполнено все внутри. Вы входите в эту светящуюся тишину и чувствуете, как она охватывает вас. Лучи добродетели, тепла, сильного света обволакивают вас. Дайте им проникнуть внутрь вас. Почувствуйте, как они распространяются по вашим венам и проникают в каждую клетку вашего тела.

Находитесь в этой тишине две или три минуты. Вслушивайтесь в тишину.

Медленно выйдите из области сияния, вернитесь и пройдите обратно через ворота. Выйдя наружу, откройтесь влиянию весны, ощутите легкий ветерок и послушайте пение птиц.

**Упражнение «Храм Тишины» - 2**

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города… Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой… Обратите внимание на других прохожих, выражения лиц, фигуры… Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны… Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум… гудят автомобили, визжат тормоза… Может быть Вы услышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов… булочную… цветочный магазин… Может Вы представите в толпе знакомое лицо?… Подойдите и поприветствуйте этого человека, или может быть, Вы пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм Тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого звука, ни одного слова. Вы подходите и трогает тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной.

Когда Вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму Тишины, что бы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

**Заключение**

Психологические и эмоциональные особенности в подростковом возрасте обусловливают склонность к суициду. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Образовательная организация – это место, где подростки проводят большую часть дня, представляется идеальной средой для проведения программы профилактики самоубийств. Здесь важна роль педагогов, которую можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении детей, склонных к суицидальным проявлениям и первичная профилактика.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание врача, родителей, администрации образовательной организации на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

В заключении необходимо еще раз подчеркнуть, что все формы работы с обучающимися, склонными к суицидальному поведению, должны основываться на исчерпывающем знании их индивидуальных личностных особенностей и преследовать конечную цель – «вывод» из сложившейся кризисной ситуации.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Нормативная правовая база**

־ Указ Президента Российской Федерации от 1.06.12 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

־ Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (далее - Федеральный закон № 436-ФЗ).

־ Федеральный закон от 28 июля 2012 г. № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»).

־ Федеральный закон от 2 июля 2013 г. № 187-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам защиты интеллектуальных прав в информационно-телекоммуникационных сетях.

־ Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» ст. 15.

־ Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.12.13 № НТ-1338/08.

**Интернет-ресурсы для детей и родителей:**

1. <http://www.nachalka.com/node> /950 Видео «Развлечение и безопасность в Интернете».

2. <http://i-deti.org> / портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы.

3. <http://сетевичок.рф> / сайт для детей - обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности, сетевой безопасности.

4. <http://www.igra-internet.ru> / - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им».

5. <http://www.safe-internet.ru> / - сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам.

**Интернет-ресурсы для педагогических работников:**

1. <http://www.fid.su/projects/deti-v-> internete сайт Фонда Развития Интернет.

2. <http://content-filtering.ru> / сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.

3. <http://www.ligainternet.ru> / Лиги безопасного Интернета.

4. <http://ppt4web.ru/informatika/bezopasnyjj-internet.html> презентации о безопасном Интернете.

5. <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> сайт Центра безопасности Майкрософт.

6. <http://www.saferunet.org/children> / Центр безопасности Интернета в России.

7. <https://edu.tatar.ru/upload/images/files/909_029%20Orange7.pdf> Безопасно и просто: родительский контроль. - Буклет

8. Урок в 9–10 классах. Профилактика интернет-зависимости «Будущее начинается сегодня» http // festival.1september.ru/articles /612789 / Материал разработан для учащихся 9-11 классов, но может модифицироваться и для учащихся среднего звена школы.

9. Материалы (буклет, презентация и текст) для бесед профилактике игровой и интернет-зависимости у детей и подростков на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан: http: / mon.tatarstan.ru/prof\_internet\_zavisimosti.htm

10. <http://www.nachalka.com/node> /950 Видео «Развлечение и безопасность в Интернете»

11. <http://i-deti.org> / портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы

12. http:// сетевичок.рф / сайт для детей - обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности сетевой безопасности

13. <http://www.igra-internet.ru> / - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им»

14. <http://www.safe-internet.ru> / - сайт Ростелеком «Безопасноть детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам

1. **Перечень**

**Законодательных и нормативных правовых актов,**

**Регулирующих профилактику суицидального**

**Поведения обучающихся**

Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь).

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних". В соответствии со статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (ст. 9).

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ. Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. N 1101 "О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено". Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. N 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок.

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. N 1351. В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. N 761: "План реализации первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.10.2012 г. N 1916-р и " План мероприятий на 2015 - 2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 г. N 167-р. В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.

Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. За жестокое обращение с детьми (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ в виде штрафа от 100 до 500 рублей).

Уголовный кодекс Российской Федерации. Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115 - 118, 125, 156).

Семейный кодекс Российской Федерации. За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69), ограничения (ст. 73), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77).

Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения:

Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. N 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".

Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. N 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков".

Письмо Рособрнадзора от 20.09.2004 г. N 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".

Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования, - М.: Министерство образования и науки РФ, Министерство связи и массовых коммуникаций РФ, 2014. - 47 с.

1. **ЛИТЕРАТУРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.

2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)

3. Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.

4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)

5. Балонов И.М. «Компьютер и подросток» М., 2002 г. стр. 32-58.

6. Боровиков А.М. «Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности». Психологический журнал т.21, №1, 2000г., стр.75-68.

7. Белинская Е.П. Психология социального познания // Мир психологии. № 3. 1999. с. 40-46.

8. Вересаева О. Психология и Интернет на пороге ХХI века // Психологическая газета. №12. 1996 г., стр.4-6.

9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. C.90-100.

10. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. М. 2002 С 235-250

11. Войскунский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. - М.: Смысл, 2002, с.82-101.

12. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.

13. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 Т. М.: Издательство: Педагогика, 1984. Т.4. - 432 с.

14. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2.С. 20-27

15. Кудрявцев В. «Интернет, или «экологически чистый» наркотик». Журнал «Воспитание школьников» №5, 1995 г., стр.35-40.

16. Семпси Дж. Псибернетическая психология: обзор литературы по психологическим и социальным аспектам многопользовательских сред (MUD) в киберпространстве // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. .Е. Войскунского.М., 2000. С.77-99.

17. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.

18. Шавамиш В.В. Зависимое поведение школьников. СПб., 2001.

19. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29

20. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" // Психологический журнал. 2002. Т.22. № 1. С.113-117.

21. http://www.fid.ru

22. http://psynet.carfax.ru

23. http://revolution.allbest.ru

24. http://wikipedia.org

25. http://banderus2.narod.ru/85631.html

1. **ЛИТЕРАТУРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА**

1. Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. – Барнаул, 2014.

2. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.

3. Вроно Е. М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.

4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. – М.: Академический проспект, 2001.

5. Иванов Н.Я., Личко А.Е. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков. – М.:Фолиум, 1995.

6. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983.

7. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.

8. Марина И.Е. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения. – СПб.: Речь, 2012.

9. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств / Ред. Д. Вассерман; пер. Е. Ройне. — М.: Смысл, 2005.

10. Райли Д. Подростковая депрессия: Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что делать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014.

11. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012.

12. Суицидальное поведение подростков. Методические рекомендации./ Авторы-составители: Л.К.Стадухина, Н.В.Петрова, Е.Л.Норкина, О.А.Маркова, М.Ю.Бондаренко. – Йошкар-Ола, 2013.

13. Психологическая помощь в кризисных ситуациях, В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович, СПб., Речь, 2004г.

14. Grollman Earl А. Suicide Prevention, Intervention, Postvention. Paperback Pablisher: Beacon Hill Press, 1988.

15. McCall P.L., Land K.C. Trends in white male adolescent, young-adult, and elderly suicide: Are there common underlying structural factors? // Social Science Research. 1994. Vol. 23. № 1. P. 57–81.

16. Jarosz M. Suicide as an indicator of disintegration of the Polish society // Polish So-ciological Review. 1999. № 3. P. 427–444.

17. Poppel van F., Day L.H. A test of Durkheim’s theory of suicide – without com-mitting the "Ecological Fallacy" // American Sociological Review. 1996. Vol. 61. No. 3. P. 500–507.

18. Taylor S. Durkheim and the study of suicide. New York: St. Martin’s Press, 1982.

19. Kosky R. Childhood suicidal behavior // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1983. Vol. 24. № 4. P. 457–468.

20. Skog O.-J. Alcohol and suicide – Durkheim revisited // Acta Sociologica. 1991. Vol. 34. № 2. P. 193–206.

**ГЛОССАРИЙ**

**Адаптация социальная** — постоянный процесс активного,

приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

**Адаптивное поведение** — это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

**Антисуицидальный потенциал личности** — комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

**Деструкция** — разрушение, деструктивное — разрушающее поведение, противоположное — конструктивное поведение.

**Дидактогения** — негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и т.п. Отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная учеником по вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогении и неврозов у детей, причем дидактогения нередко перерастает в невроз, и в этом случае может возникнуть необходимость в специальном лечении, в частности методами психотерапии.

**Истинная попытка суицида** — акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

**Кризисная психотерапия** — набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток).

**Негативные отклонения в поведении** — система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

**Несуицидальное самоповреждающее поведение** — наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

**Остановленная попытка суицида** — самостоятельно прерванная попытка суицида.

**Отклоняющееся (девиантное) поведение** (лат. deviatio —

отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам ( стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

**Подростковая дезадаптация** проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

**Прерванная попытка суицида** — не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

**Социальная дезадаптация** проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д. При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом, нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального , антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

**Суиицдогенные факторы** — какие-либо причины, условия или воздействия, обусловливающие формирование суицидального поведения.

**Суицид** — это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. Намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания и др.

**Суицидальное поведение** — различные формы активности человека, направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации, (все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства).

**Суицидальный риск** — степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицидальных действий) можно определить путем сопоставления суицидогенаых и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально демографических) факторов.

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демон-стрирующий суицидальные наклонности. Суициденты, как правило, соот-ветствуют дезадаптивному уровню психического здоровья, когда не ре-шаются внутренние проблемы, нарушен баланс между внешним и внут-ренним миром.

**Факторы риска суицида** — внешние и внутренние параметры , с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

**Приложение 1**

**Диагностика суицидального поведения**

**1. Методика «Карта риска суицида»**

**(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)**

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Фактор риска Не выявлен Слабо выражен Сильно выражен

I. Биографические данные

1. Ранее имела место попытка суицида – 0,5 +2 +3

2. Суицидальные попытки у родственников – 0,5 +1 +2

3. Развод или смерть одного из родителей – 0,5 +1 +2

4. Недостаток тепла в семье – 0,5 +1 +2

5. Полная или частичная безнадзорность – 0,5 +0,5 +1

II. Актуальная конфликтная ситуация

А — вид конфликта:

1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем) – 0,5 +0,5 +1

2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой – 0,5 +0,5 +1

3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями – 0,5 +0,5 +1

4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность – 0,5 +0,5 +1

Б — поведение в конфликтной ситуации:

5. Высказывания с угрозой суицида – 0,5 +2 +3

В — характер конфликтной ситуации:

6. Подобные конфликты имели место ранее – 0,5 +0,5 +1

7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь) – 0,5 +0,5 +1

8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий – 0,5 +0,5 +1

Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:

9. Чувство обиды, жалости к себе – 0,5 +1 +2

10. Чувство усталости, бессилия, апатия – 0.5 +1 +2

11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности – 0.5 +0,5 +2

III. Характеристика личности

А — волевая сфера личности:

1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений – 1 +0,5 +1

2. Решительность – 0,5 +0,5 +1

3. Настойчивость – 0,5 +0,5 +1

4. Сильно выраженное желание достичь своей цели – 1 +0,5 +1

Б — эмоциональная сфера личности:

5. Болезненное самолюбие, ранимость – 0,5 +0,5 +2

6. Доверчивость – 0,5 +0,5 +1

7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься) – 0,5 +1 +2

8. Эмоциональная неустойчивость – 0,5 +2 +3

9. Импульсивность – 0,5 +0,5 +2

10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах – 0,5 +0,5 +2

11. Низкая способность к созданию защитных механизмов – 0,5 +0,5 +1,5

12. Бескомпромиссность – 0,5 +0,5 +1,5

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

**Опросник суицидального риска**

**(модификация Т.Н. Разуваевой)**

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.

2. Вас часто одолевают мрачные мысли.

3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

5. Вам определенно не везет в жизни.

6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.

7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.

8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.

9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.

10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.

12. Вы считаете себя обреченным человеком.

13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.

17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.

20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов.

Cодержание субшкальных диагностических концептов

1. Демонстративность (Д).

Ответы «ДА» 12, 14, 20, 22, 27

При условии 4 – 5

Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемые из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

2. Аффективность (А).

Ответы «ДА» 1, 10, 20, 23, 28, 29

При условии 4 – 6

Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте (6 баллов) аффективная блокада интеллекта.

3. Уникальность (У).

Ответы «ДА» 1, 12, 14, 22, 27

При условии 4 – 5

Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, непохожего на другие и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности суицид. Тесно связан с феноменом «непроницаемости для опыта», т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. Несостоятельность (Н).

Ответы «ДА» 2, 3, 6, 7, 17

При условии 4 – 5

Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога: «Я плох». Возможно наличие «комплекса неполноценности».

5. Социальный пессимизм (СП).

Ответы «ДА» 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25

При условии 4 – 7

Отрицательная концепция принятия окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибутики. При «Н» = 0 – 3 экстрапунитивность выражается в форме внутреннего диалога: «Вы все недостойны меня!»

6. Слом культурных барьеров (КБ).

Ответы «ДА» 8, 9, 18

При условии 3

Культ самоубийств. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение, делающих его привлекательным. Заимствование суицидальных моделей из литературы и кино. В крайнем варианте инверсия ценностей жизни и смерти. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам – «эстетизация смерти» (например, ситуация «вечного самоубийцы в романе Германа Гессе «Степной волк»). Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. Максимализм (М).

Ответы «ДА» 4, 16

При условии 2

Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей, значимость малейшей потери с одновременной минимизацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. Временная перспектива (ВП).

Ответы «ДА» 2, 3, 12, 24, 26, 27

При условии 4 – 6

Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальной среде неудач и поражений в будущем.

9. Антисуицидальный фактор (АФ).

Ответы «ДА» 19, 21

При условии 2

Даже при высокой выраженности всех остальных факторов, есть факторы, которые снижают глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга, представление о греховности и не эстетичности самоубийства, боязнь боли и физических страданий.

В определенном смысле это показатели наличия уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Бланк ответов

Номер

утверждения + / - Номер

утверждения + / -

1 16

2 17

3 18

4 19

5 20

6 21

7 22

8 23

9 24

10 25

11 26

12 27

13 28

14 29

15

**ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ А.БЕКА (HOPELESSNESS SCALE, BECKETAL.)**

Цель: предназначена для предсказания возможности самоубийства на основе мыслей о будущем и возлагаемых на него надежд и представляет собой 20 утверждений, которые отражают чувства, состояния, отношение к будущему и прошлому. Методика предъявляется в групповом режиме.

Инструкция. Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

1 ВЕРНО НЕВЕРНО Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом

2 ВЕРНО НЕВЕРНО Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему

3 ВЕРНО НЕВЕРНО Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда

4 ВЕРНО НЕВЕРНО Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет

5 ВЕРНО НЕВЕРНО У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься

6 ВЕРНО НЕВЕРНО В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится

7 ВЕРНО НЕВЕРНО Будущее представляется мне во тьме

8 ВЕРНО НЕВЕРНО Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек

9 ВЕРНО НЕВЕРНО У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем

10 ВЕРНО НЕВЕРНО Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему

11 ВЕРНО НЕВЕРНО Всё, что я вижу впереди - скорее, неприятности, чем радости

12 ВЕРНО НЕВЕРНО Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу

13 ВЕРНО НЕВЕРНО Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас

14 ВЕРНО НЕВЕРНО Дела идут не так, как мне хочется

15 ВЕРНО НЕВЕРНО Я сильно верю в своё будущее

16 ВЕРНО НЕВЕРНО Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть

17 ВЕРНО НЕВЕРНО Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем

18 ВЕРНО НЕВЕРНО Будущее представляется- мне расплывчатым и неопределённым

19 ВЕРНО .НЕВЕРНО В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих

20 ВЕРНО НЕВЕРНО Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого

Ключ

**№ Ответ Балл** **№ Ответ Балл**

01 НЕВЕРНО 1 11 ВЕРНО 1

02 ВЕРНО 1 12 ВЕРНО 1

03 НЕВЕРНО 1 13 НЕВЕРНО 1

04 ВЕРНО 1 14 ВЕРНО 1

05 НЕВЕРНО 1 15 НЕВЕРНО 1

06 НЕВЕРНО 1 16 ВЕРНО 1

07 ВЕРНО 1 17 ВЕРНО 1

08 НЕВЕРНО 1 18 ВЕРНО 1

09 ВЕРНО 1 19 НЕВЕРНО 1

10 НЕВЕРНО 1 20 ВЕРНО 1

Интерпретация:

0-3 балла − безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов − безнадежность лёгкая;

9-14 баллов − безнадежность умеренная;

15-20 баллов − безнадежность тяжёлая.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание на учащихся, показавших умеренную и тяжелую безнадежность.

**Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (шкала Т. Холмса, Р. Райха) для детей была разработана LCU (LifeChangeUnits)**

В эту таблицу «кризисов» включены глобальные события, воспринимаемые большинством людей как трагические несчастья – катастрофические «удары судьбы». Выявленные у клиента высокие индексы силы влияния указывают на вероятный риск формирования серьезных психических патологий в недалеком будущем. Специалисты, воспользовавшись приведенной ниже шкалой, адаптированной на потребности российских граждан, рассчитывают индивидуальный показатель риска. В случае, если значение, набранное клиентом за предыдущие 12 месяцев, превышает 300 баллов, можно предположить наличие у него реактивной депрессии.

Инструкция. Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года или текущего года, и подсчитайте общее число «заработанных» Вами в данном тесте очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Отметьте события, которые происходили в Вашей жизни в течение последнего года. (В скобках указаны баллы)

1. Смерть родителя (родителей) (100)

2. Разлука с родителями или одним из них (73)

3. Разлука с близкими родственниками (65)

4. Смерть близкого родственника (63)

5. Травма или болезнь (53)

6. Переход в школу (50)

7. Отчисление из школы (47)

8. Примирение после конфликта с родителями (45)

9. Окончание школы (45)

10. Изменение состояния здоровья членов семьи (44)

11. Беременность матери (40)

12. Появление нового члена семьи, рождение ребёнка (39)

13. Изменение учебного процесса (39)

14. Изменение финансового положения семьи (38)

15. Смерть близкого друга (37)

16. Смена учителя (36)

17. Усиление конфликтности отношений с родителями (35)

18. Учебная задолженность (31)

19. Экзамены, повышение ответственности (29)

20. Развод родителей (29)

21. Проблемы с дальними родственниками (29)

22. Выдающееся личное достижение, успех (28)

23. Родитель бросает работу (или приступает к работе) (26)

24. Начало или окончание обучения в учебном заведении (26)

25. Изменение условий жизни (25)

26. Отказ от каких-либо привычек, изменение стереотипов поведения (24)

27. Проблемы с учителями, конфликты (23)

28. Изменение условий или графика учебы (20)

29. Перемена места жительства (20)

30. Смена места обучения (20)

31. Изменение привычек, связанных с проведением досуга, отпуска (19)

32. Изменение общественной активности (18)

33. Изменение режима сна, нарушение сна (16)

34. Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи (15)

35. Изменение привычек, связанных с питанием: количество пищи, диета, отсутствие аппетита и т.д. (15)

36. Каникулы (13)

37. Новогодние праздники, день рождения (12)

38. Незначительное нарушение правопорядка (11)

Обработка результатов. Если какая-либо ситуация возникала два или три раза, её оценка в баллах должна быть умножена соответственно на два или на три.

Нормальным показателем считается сумма баллов до 150.

150 - 199 баллов указывают на небольшой риск. Вероятность – до 10%.

200 - 300 баллов свидетельствуют об умеренном риске. Вероятность – до 50%

При сумме баллов 300 и выше вероятность увеличивается до 90%, это сигнал об очень высокой стрессовой нагрузке.

Важно не только то, какие события воздействуют на жизнь, но и то, как человек справляется с ними. Всё зависит от отношения человека к событию, от его способности управлять своим эмоциональным состоянием.

**Приложение 2**

**Критерии оценки эффективности работы**

**по профилактике суицидов в образовательной организации:**

1. Наличие нормативно-правовой базы по вопросам воспитания и социализации детей (законов, локальных актов, приказов, писем);

2. Наличие в образовательной программе, в программе воспитания и социализации и планах работы разделов и мероприятий по профилактике асоциальных явлений и здоровьесберегающих технологий;

3. Наличие ответственных сотрудников ОО за организацию профилактической работы;

4. Наличие специалистов, прошедших курсы переподготовки или повышения квалификации (по курсу девиантологии);

5. Организация повышения квалификации специалистов ОО вопросам профилактической работы (учитывая количество сотрудников, время и форму обучения, место обучения);

6. Систематический учёт детей, оказавшихся в трудной или опасной жизненной ситуации;

7. Учёт детей с проявлениями девиаций, установленных классным руководителем, социальным педагогом, педагогом-психологом;

8. Учёт профилактической работы с дезадаптированными детьми;

9. План и учёт индивидуальной работы с детьми, испытывающими трудности в самоопределении и построении временных перспектив (формированием Я – концепции): формы и методы работы с семьёй, ближайшим окружением, классными руководителями, педагогами и специалистами образовательного учреждения;

10. Обсуждение актуальных вопросов успешности социализации в рамках проведения педсоветов, работы методических объединений, отражение этой работы в протоколах, планах, решениях и рекомендациях;

11. Наличие каналов для оказания анонимной помощи детям;

12. Наличие методической литературы по профилактике асоциальных явлений и успешной социализации, рекомендованной Министерством образования;

13. Проведение комплексных мероприятий с целью формирования ценностно-смысловой жизнеутверждающей позиции у несовершеннолетних и организация просвещения родителей (классных часов, родительских собраний, кинолекториев, бесед, спортивных мероприятий и т.д.);

14. Наличие взаимодействия ОО с другими ведомствами и организациями.

15. Участие обучающихся в различных видах внеурочной деятельности.

16. Занятость детей в каникулярное время.

17. Охват детей учреждениями дополнительного образования.

18. Информационное обеспечение для детей и родителей по данной проблеме

**Приложение 3**

**Алгоритм**

**действий муниципальных органов системы профилактики в случае выявления факта суицидального проявления несовершеннолетними**

1. Прием информации уполномоченным органом муниципальной службы, включенного в систему профилактики суицидальных проявлений у несовершеннолетних (информация может поступить из ОО, из ближайшего окружения ребенка, социального педагога, педагога-психолога, медицинского или социального работника).

2. Передача информации уполномоченного органа о факте суицидального проявления у несовершеннолетнего во все заинтересованные муниципальные: МОУО, ЛПУ (лечебно-профилактические учреждения), органы системы правопорядка, прокуратуру.

3. Организация расследования по факту выявления суицидального проявления у ребенка.

На уровне образовательной организации (далее - ОО):

1) При обнаружении факта суицида (незавершенного (попытки) или завершенного), совершенного несовершеннолетнего (далее – суицидант), сотрудник ОО (учитель, педагог, воспитатель и др.) незамедлительно сообщает о факте суицида руководителю ОО.

2) Администрация ОО в лице руководителя издает приказ о создании комиссии по проведению педагогического расследования по факту выявления суицида несовершеннолетнего. В комиссию по проведению педагогического расследования входят опытные педагоги, воспитатели, классные руководители, деятельность которых не связана напрямую или косвенно с суицидантом. В состав комиссии не включаются педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги-дефектологи, классные руководители, учителя и другие сотрудники ОО, деятельность которых связана с суицидантом.

3) Администрация ОО совместно с педагогическим персоналом устанавливает дату, место, обстоятельства, условия и причины, повлекшие совершение проявления суицида несовершеннолетним.

4) Комиссия по педагогическому расследованию в течение 1 дня проводит педагогическое расследование по факту проявления суицида несовершеннолетнего, изучая учебно-воспитательную деятельность сотрудников ОО с суицидантом, беседуя с педагогами, обучающимися, родителями и другими лицами, входящими в контакт с суицидантом, с соблюдением норм педагогической этики.

5) По итогам педагогического расследования каждый член комиссии готовит заключение, в котором излагает собственное мнение о мотивах проявления суицида, причинах и условиях, способствующих совершению попытки суицида несовершеннолетним, подписывает заключение, указывает дату составления заключения.

6) Председатель комиссии готовит обобщенное заключение по итогам педагогического расследования по факту проявления суицида несовершеннолетнего, где излагает мнение комиссии о мотивах суицида, причинах и условиях, способствующих совершению суицида несовершеннолетним. Заключение подписывается членами комиссии, указывается дата составления заключения.

7) Заключение по итогам расследования по факту проявления суицида несовершеннолетнего направляется руководителю ОО.

8) По результатам педагогического расследования, изучения объяснительных должностных лиц (классного руководителя (мастера), социального педагога и др.) по факту суицида несовершеннолетного, руководитель ОО издаёт приказ, в котором указываются причины и условия, способствующие проявлению суицида, определяются меры по устранению выявленных нарушений и привлечению к дисциплинарной ответственности виновных должностных лиц, усилению работы по профилактике суицидов несовершеннолетних.

9) Руководитель ОО в трёхдневный срок направляет сигнальное извещение в МОУО, о факте проявления суицида несовершеннолетнего, с указанием результатов педагогического расследования и принятых мерах.

10) Администрация ОО совместно с педагогическим коллективом разрабатывает план мероприятий по устранению причин и условий, способствующих совершению суицида несовершеннолетнего, усилению профилактической работы и контроля за деятельностью должностных лиц.

11) В течение года осуществляется контроль за исполнением намеченных мероприятий (например, заслушивание должностных лиц о деятельности по профилактике суицидов несовершеннолетних на аппаратных совещаниях, заседаниях органов самоуправления и др.)

На уровне МОУО алгоритм действий по факту суицида аналогичный. Сигнальное извещение указанием принятых мер направляется в Департамент образования и науки в течение 3-х дней.

На уровне муниципального органа управления образования (далее - МОУО):

1) При получении информации о факте суицида руководитель МОУО незамедлительно информирует муниципальные органы профилактики суицидальных проявлений у несовершеннолетних и формирует комиссию по расследованию данного факта.

2) Комиссия по расследованию в течение одного дня проводит расследование по факту проявления суицида несовершеннолетнего, изучая учебно-воспитательную деятельность сотрудников ОО, беседуя с педагогами, обучающимися, родителями и другими лицами, входящими в контакт с суицидантом, с соблюдением норм педагогической этики.

3) По итогам расследования каждый член комиссии готовит заключение, в котором излагает собственное мнение о мотивах факта суицидального проявления, причинах и условиях, способствующих этому, подписывает заключение, указывает дату составления заключения.

4) Председатель комиссии готовит обобщённое заключение по итогам расследования, где излагает мнение комиссии о мотивах, причинах и условиях, способствующих факту суицидального проявления несовершеннолетним. Заключение подписывается членами комиссии, указывается дата составления заключения.

5) Заключение по итогам расследования по факту суицида или суицидального проявления направляется руководителю МОУО.

6) По результатам расследования руководитель МОУО издаёт приказ, в котором указываются причины и условия, способствующие совершению суицида или факту3 суицидального проявления, устранению выявленных нарушений и привлечению к дисциплинарной ответственности виновных должностных лиц, усилению работы по профилактике суицидов несовершеннолетних.

7) Руководитель МОУО в трёхдневный срок направляет сигнальное извещение в Департамент образования и наукио факте суицида или суицидального проявления с указанием результатов педагогического расследования и принятых мерах.

4. Определение муниципальными органами профилактики суицидальных проявлений у несовершеннолетнего, системы мер его психолого—медико-педагогического сопровождения, сроков реабилитации ответственного за реабилитацию (представители муниципальных органов, осуществляющие профилактику суицидальных проявлений у несовершеннолетних; ОО, ЛПУ, орган опеки и попечительства, учреждение службы социальной защиты населения, родителей, законных представителей).

**Приложение 4**

**Примерная индивидуальная программа**

**психолого-медико-педагогического сопровождения**

**обучающегося «группы риска»**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс (группа)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата постановки в «группу риска»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина постановки в «группу риска»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Срок реабилитационного периода\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Содержание

программы (направления) Формы работы, тематика, количество занятий Сроки выполнения

Медицинский работник • Медикаментозное лечение,

• Контроль и наблюдение у врача (психиатра, невролога, педиатра и т.д.),

• Пропаганда ЗОЖ,

• Витаминизация,

• Индивидуальные беседы,

• Просмотр роликов о ЗОЖ,

• Оздоровительные психофизические занятия и т.п.

Педагог-психолог • Создание психологического комфорта и безопасности личности обучающегося в учреждении, в окружающей социальной среде.

• Коррекционно-развивающие индивидуальные и групповые замятия (программа, тематика).

• Формирование устойчивой адекватной самооценки.

• Развитие коммуникативной сферы

• Наблюдение.

• Индивидуальные консультации.

• Диагностика, контроль эмоционально-волевой сферы, настроения и т.п.

Социальный педагог • Содействие развитию социальных навыков.

• Выявление интересов и потребностей, трудностей и проблем, уровня социальной защищенности и адаптированности к соц.среде.

• Организация мероприятий направленных на развитие социальной инициативы.

• Посещение по месту жительства.

Классный руководитель, воспитатель • Использование здоровье-сберегающих и здоровье-формирующих технологий.

• Выполнение общих воспитательных и общеобразовательных программ.

• Профилактические индивидуальные и групповые беседы.

• Формирование нравственного и правового самосознания.

• Внеклассные мероприятия.

Учитель-дефектолог (логопед) • Коррекционно-развивающие индивидуальные и групповые замятия (программа, тематика).

• Сенсорно-интегративная терапия: арт-терапия, сказкотерапия, лого-терапия и т.д.

• Формирование навыков учебной деятельности: игровой метод, моделирование и т.п.

• Развитие связной речи.

Сроки динамического контроля \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ожидаемые результаты: (оптимизация настроения, снижение уровня агрессии, повышение уровня учебной мотивации, нормализация эмоционального поведения и т.п.)

Прогноз (Учитывая особенности личности обучающегося, семейной ситуации, успешность адаптации будет зависеть от того, как сложатся отношения ребенка с педагогами и сверстниками.При грамотном педагогическом подходе возможно позитивное взаимодействие с обучающимся).

Рекомендации(педагогам об основных индивидуальных подходах к ребенку, в создании благоприятных условий во время адаптации, учитывая его личностные, коммуникативные навыки, контактность, интересов, особенностей характера и т.п.)

Эффективность проведенной работы (результат) - (заполняется по окончании срока реализации программы)

**Приложение 5**

Примерная схема составления социально-психолого-педагогической информации по факту совершения суицидальной попытки/суицида обучающегося

1. Ф.И.О. обучающегося, пол, дата рождения, возраст

2. Адрес места жительства

3. Место учебы

Описание аутодеструктивного поступка:

4. Дата, время, место, краткое описание обстоятельств и способа совершенияаутодеструктивного поступка

5. Способ совершения

6. Предполагаемая причина

7. Последствия (госпитализация, смерть)

8. Наличие суицидальных попыток в прошлом

9. Состояние обучающегося в момент совершения аутодеструктивного поступка (трезв, алкогольное или наркотическое опьянение)

Характеристика семьи:

10. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты), с кем проживает(наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)

11. Социальное положение родителей (кем работают, уровень обеспеченности)

12. Наличие психических заболеваний, алкоголизма у родственников

13. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст)

14. Взаимоотношения в семье, наличие конфликтов, виды наказаний в семье

Сведения о положении обучающегося в образовательной организации:

15. Положение в классе, группе (лидер, отвергаемый, нейтральная позиция)

16. Взаимоотношения с педагогами, наличие конфликтов

17. Успеваемость

18. Наличие пропусков занятий (частота, причины)

19. Участие в неформальных группировках, приверженность субкультурам (конкретно какие)

20. Состоял ли на учрежденческом контроле (дата, причина постановки)

Характеристика личности обучающегося:

21. Характерологические особенности личности (наличие акцентуированных черт, импульсивность, частая смена настроения, низкая самооценка и т.д.)

22. Состояние физического здоровья (увечья, неизлечимые заболевания)

23. Правонарушения: были или нет, какие конкретно

24. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления

25. Сексуальная жизнь, ранние половые связи

Сведения о работе образовательной организации по профилактике суицидального поведения обучающихся

26. Наличие отдельного плана по профилактике суицидов, проводимые мероприятия (периодичность, характер)

27. Наличие индивидуальных программ социально-психолого-педагогического сопровождения обучающихся, состоящих в группе риска (количество обучающихся, состоящих в группе риска, причины постановки, количество составленных и реализуемых программ сопровождения)

28. Сведения о работе психолога (даты прохождения психологического обследования, результаты; наличие психотравмирующих факторов по шкале Холмса-Райха, характер и периодичность проводимой психологом работы, состоял ли на сопровождении у психолога)

**Приложение 6**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

**ПО БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТЫ ДЕТЕЙ**

**В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ**

**НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ**

**(по материалам В.Ф. Безмалого)**

Всё большее количество детей получает возможность работать в Интернете. На сегодняшний день он предоставляет огромное количество неконтролируемой информации. В связи с тем, что возраст, в котором человек начинает работать с Интернетом, становится все моложе, возникает проблема обеспечения безопасности детей. А кто им может в этом помочь, если не их родители и взрослые? Следует понимать, что 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 ему выход в Интернет.

Какие угрозы встречаются наиболее часто? Прежде всего, следующие:

• доступ к нежелательному содержимому. Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики порнография, страницы подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернете без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера;

• контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для то-го, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО БЕЗОПАСНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕТИ ИНТЕРНЕТ ДЕТЬМИ**

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании Online-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время воз-вращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Как научить детей отличать правду ото лжи в интернет-пространстве?

• Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно, как можно раньше научить их отделять правду ото лжи.

Никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

Как это объяснить?

• Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

• Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.

• Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию на диске, например, "Энциклопедию Кирилла и Мефодия" или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

• Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.

• Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

**СЕМЕЙНОЕ СОГЛАШЕНИЕ О РАБОТЕ В ИНТЕРНЕТЕ**

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

• Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать?

• Сколько времени дети могут проводить в Интернете?

• Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета?

• Как защитить личные данные?

• Как следить за безопасностью?

• Как вести себя вежливо?

• Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений?

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

• никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;

• никогда не общайтесь в Интернете с незнакомыми людьми;

• регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;

• внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;

• не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

**СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются дошкольники.

В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета.

Что могут делать дети в возрасте 5–6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

• В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей.

• Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.

• Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.

• Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM).

• Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

• Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье.

• Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

Ваши дети растут, а, следовательно, меняются их интересы.

Возраст от 7 до 8 лет.

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернете ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах интернет-папки: \Users\User\AppData\

Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files (в операционной системе Windows Vista).

В результате, у вашего ребенка не будет ощущения, что вы глядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку. Помочь вам запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security версии 7.0 со встроенным родительским контролем.

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?

• Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.

• Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

• Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

• Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый "белый" список Интернета с помощью средств Родительского контроля. Как это сделать, мы поговорим позднее.

• Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

• Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM ).

• Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

• Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.

• Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.

• Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.

• Приучите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.

• Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фра-зы. Подробнее о таких фильтрах http://www.microsoft.com/rus/athome/

security/email/fightspam.mspx.

• Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

• В "белый" список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.

• Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

• Не делайте "табу" из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты "для взрослых".

• Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

Возраст от 9–12 лет.

В данном возрасте дети, как правило, уже наслышаны о том, какая информация существует в Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

Советы по безопасности в этом возрасте.

• Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.

• Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

• Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

• Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

• Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

• Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете.

• Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.

• Позволяйте детям заходить только на сайты из "белого" списка, который создайте вместе с ними.

• Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

• Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

• Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.

• Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

• Расскажите детям о порнографии в Интернете.

• Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.

• Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

13–17 лет.

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности – соглашение между родителями и деть-ми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

В 13–17 лет подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок "для взрослых". Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо боле чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Советы по безопасности в этом возрасте.

• Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов ("черный список"), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах).

• Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате; часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля.

• Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

• Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

• Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

• Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернета.

• Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

• Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

• Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

• Расскажите детям о порнографии в Интернете.

• Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

• Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

• Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

• Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

**КАК ПРОВОДИТЬ РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ НАД ПОВЕДЕНИЕМ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ?**

Обеспечивать родительский контроль в Интернете можно с помощью различного программного обеспечения, например, Родительский контроль в Windows Vista, средства Родительского контроля, встроенные в Kaspersky Internet Security.