

Информационная памятка для обучающихся и родителей

С каждым годом молодежи в интернете становится больше, а подростки одни из самых активных пользователей Рунета. Между тем, помимо огромного количества возможностей, интернет несет и проблемы. Эта памятка должна помочь тебе безопасно находиться в сети.

Компьютерные вирусы

Компьютерный вирус - это разновидность компьютерных программ, отличительной особенностью которой является способность к размножению. В дополнение к этому, вирусы могут повредить или полностью уничтожить все файлы и данные, подконтрольные пользователю, от имени которого была запущена зараженная программа, а также повредить или даже уничтожить операционную систему со всеми файлами в целом. В большинстве случаев распространяются вирусы через интернет.

Методы защиты от вредоносных программ:

1. Используй современные операционные системы, имеющие серьезный уровень защиты от вредоносных программ;
2. Постоянно устанавливай пачти (цифровые заплатки, которые автоматически устанавливаются с целью доработки программы) и другие обновления своей операционной системы. Скачивай их только с официального сайта разработчика ОС. Если существует режим автоматического обновления, включи его;
3. Работай на своем компьютере под правами пользователя, а не администратора. Это не позволит большинству вредоносных программ инсталлироваться на твоём персональном компьютере;
4. Используй антивирусные программные продукты известных производителей, с автоматическим обновлением баз;
5. Ограничь физический доступ к компьютеру для посторонних лиц;
6. Используй внешние носители информации, такие как флешка, диск или файл из интернета, только из проверенных источников;
7. Не открывай компьютерные файлы, полученные из ненадежных источников. Даже те файлы, которые прислал твой знакомый. Лучше уточни у него, отправлял ли он тебе их.

Сети WI-FI

WI-FI – это не вид передачи данных, не технология, а всего лишь бренд, марка. Еще в 1991 году нидерландская компания зарегистрировала бренд «WESA», что обозначало словосочетание «Wireless Fidelity», который переводится как «беспроводная точность».

До нашего времени дошла другая аббревиатура, которая является такой же технологией. Это аббревиатура «Wi-Fi». Такое название было дано с намеком на стандарт высшей звуковой техники Hi-Fi, что в переводе означает «высокая точность».

Да, бесплатный интернет-доступ в кафе, отелях и аэропортах является

отличной возможностью выхода в интернет. Но многие эксперты считают, что общедоступные Wi-Fi сети не являются безопасными.

Советы по безопасности работы в общедоступных сетях WI-FI:

1. Не передавай свою личную информацию через общедоступные WI-FI сети. Работая в них, желательно не вводить пароли доступа, логины и какие-то номера;

2. Используй и обновляй антивирусные программы и брандмауер. Тем самым ты обезопасишь себя от закачки вируса на твоё устройство;

3. При использовании WI-FI отключи функцию «Общий доступ к файлам и принтерам». Данная функция закрыта по умолчанию, однако некоторые пользователи активируют ее для удобства использования в работе или учебе;

4. Не используй публичный WI-FI для передачи личных данных, например, для выхода в социальные сети или в электронную почту;

5. Используй только защищенное соединение через HTTPS, а не HTTP, т.е. при наборе веб-адреса вводи именно «https://»;

6. В мобильном телефоне отключи функцию «Подключение к WI-FI автоматически». Не допускай автоматического подключения устройства к сетям WI-FI без твоего согласия.

Социальные сети

Социальные сети активно входят в нашу жизнь, многие люди работают и живут там постоянно, а в Facebook уже зарегистрирован миллиард человек, что является одной седьмой всех жителей планеты. Многие пользователи не понимают, что информация, размещенная ими в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно, в том числе не обязательно с благими намерениями.

Основные советы по безопасности в социальных сетях:

1. Ограничь список друзей. У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей;

2. Защищай свою частную жизнь. Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию. Злоумышленники могут использовать даже информацию о том, как ты и твои родители планируете провести каникулы;

3. Защищай свою репутацию - держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить;

4. Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь, не используй свое реальное имя и другую личную информации: имя, место жительства, место учебы и прочее;

5. Избегай размещения фотографий в Интернете, где ты изображен на местности, по которой можно определить твое местоположение;

6. При регистрации в социальной сети необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8;

7. Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо

использовать разные пароли. Тогда если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.

Электронные деньги

Электронные деньги – это очень удобный способ платежей, однако существуют мошенники, которые хотят получить эти деньги.

Электронные деньги появились совсем недавно и именно из-за этого во многих государствах до сих пор не прописано про них в законах.

В России же они функционируют и о них уже прописано в законе, где их разделяют на несколько видов - анонимные и не анонимные. Разница в том, что анонимные - это те, в которых разрешается проводить операции без идентификации пользователя, а в неанонимных идентификация пользователя является обязательной.

Также следует различать электронные фиатные деньги (равны государственным валютам) и электронные нефитные деньги (не равны государственным валютам).

Основные советы по безопасной работе с электронными деньгами:

1. Привяжи к счету мобильный телефон. Это самый удобный и быстрый способ восстановить доступ к счету. Привязанный телефон поможет, если забудешь свой платежный пароль или зайдешь на сайт с незнакомого устройства;

2. Используй одноразовые пароли. После перехода на усиленную авторизацию тебе уже не будет угрожать опасность кражи или перехвата платежного пароля;

3. Выбери сложный пароль. Преступникам будет не просто угадать сложный пароль. Надежные пароли – это пароли, которые содержат не менее 8 знаков и включают в себя строчные и прописные буквы, цифры и несколько символов, такие как знак доллара, фунта, восклицательный знак и т.п. Например, «\$tR0ng!;»;

4. Не вводи свои личные данные на сайтах, которым не доверяешь.

Электронная почта

Электронная почта – это технология и предоставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений, которые распределяются в компьютерной сети. Обычно электронный почтовый ящик выглядит следующим образом: имя_пользователя@имя_домена. Также кроме передачи простого текста, имеется возможность передавать файлы.

Основные советы по безопасной работе с электронной почтой:

1. Надо выбрать правильный почтовый сервис. В интернете есть огромный выбор бесплатных почтовых сервисов, однако лучше доверять тем, кого знаешь, и кто первый в рейтинге;

2. Не указывай в личной почте личную информацию. Например, лучше выбрать «музыкальный_фанат@» или «рок2013» вместо «тема132»;

3. Используй двухэтапную авторизацию. Это когда помимо пароля нужно вводить код, присылаемый по SMS;

4. Выбери сложный пароль. Для каждого почтового ящика должен быть свой надежный, устойчивый к взлому пароль;

5. Если есть возможность написать самому свой личный вопрос, используй эту возможность;

6. Используй несколько почтовых ящиков. Первый для частной переписки с адресатами, которым ты доверяешь. Это электронный адрес не надо использовать при регистрации на форумах и сайтах;

7. Не открывай файлы и другие вложения в письмах, даже если они пришли от твоих друзей. Лучше уточни у них, отправляли ли они тебе эти файлы;

8. После окончания работы на почтовом сервисе перед закрытием вкладки с сайтом не забудь нажать на «Выйти».

Кибербуллинг или виртуальное издевательство

Кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Основные советы по борьбе с кибербуллингом:

1. Не бросайся в бой. Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт;

2. Управляй своей киберрепутацией;

3. Анонимность в сети мнимая. Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом;

4. Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно;

5. Соблюдай свою виртуальную честь смолоду;

6. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии;

7. Бан агрессора. В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов;

8. Если ты свидетель кибербуллинга. Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

Мобильный телефон

Современные смартфоны и планшеты содержат в себе вполне взрослый функционал, и теперь они могут конкурировать со стационарными компьютерами. Однако, средств защиты для подобных устройств пока очень мало. Тестирование и поиск уязвимостей в них происходит не так интенсивно, как для ПК, то же самое касается и мобильных приложений.

Современные мобильные браузеры уже практически догнали настольные аналоги, однако расширение функционала влечет за собой большую сложность и меньшую защищенность.

Далеко не все производители выпускают обновления, закрывающие критические уязвимости для своих устройств.

Основные советы для безопасности мобильного телефона:

Ничего не является по-настоящему бесплатным. Будь осторожен, ведь когда тебе предлагают бесплатный контент, в нем могут быть скрыты какие-то платные услуги;

Думай, прежде чем отправить SMS, фото или видео. Ты точно знаешь, где они будут в конечном итоге?

Необходимо обновлять операционную систему твоего смартфона;

Используй антивирусные программы для мобильных телефонов;

Не загружай приложения от неизвестного источника, ведь они могут содержать вредоносное программное обеспечение;

После того как ты выйдешь с сайта, где вводил личную информацию, зайди в настройки браузера и удали cookies;

Периодически проверяй, какие платные услуги активированы на твоём номере;

Давай свой номер мобильного телефона только людям, которых ты знаешь и кому доверяешь;

Bluetooth должен быть выключен, когда ты им не пользуешься. Не забывай иногда проверять это.

Online игры

Современные онлайн-игры - это красочные, захватывающие развлечения, объединяющие сотни тысяч человек по всему миру. Игроки исследуют данный им мир, общаются друг с другом, выполняют задания, сражаются с монстрами и получают опыт. За удовольствие они платят: покупают диск, оплачивают абонемент или приобретают какие-то опции.

Все эти средства идут на поддержание и развитие игры, а также на самую безопасность: совершенствуются системы авторизации, выпускаются новые патчи (цифровые заплатки для программ), закрываются уязвимости серверов.

В подобных играх стоит опасаться не столько своих соперников, сколько кражи твоего пароля, на котором основана система авторизации большинства игр.

Основные советы по безопасности твоего игрового аккаунта:

1. Если другой игрок ведет себя плохо или создает тебе неприятности, заблокируй его в списке игроков;

2. Пожалуйся администраторам игры на плохое поведение этого игрока, желательно приложить какие-то доказательства в виде скринов;

3. Не указывай личную информацию в профайле игры;

4. Уважай других участников по игре;

5. Не устанавливай неофициальные патчи и моды;

6. Используй сложные и разные пароли;

7. Даже во время игры не стоит отключать антивирус. Пока ты играешь, твой компьютер могут заразить.

Фишинг или кража личных данных

Обычной кражей денег и документов сегодня уже никого не удивишь,

но с развитием интернет-технологий злоумышленники переместились в интернет, и продолжают заниматься «любимым» делом.

Так появилась новая угроза: интернет-мошенничества или фишинг, главная цель которого состоит в получении конфиденциальных данных пользователей – логинов и паролей. На английском языке phishing читается как фишинг (от fishing – рыбная ловля, password – пароль).

Основные советы по борьбе с фишингом:

1. Следи за своим аккаунтом. Если ты подозреваешь, что твоя анкета была взломана, то необходимо заблокировать ее и сообщить администраторам ресурса об этом как можно скорее;

2. Используй безопасные веб-сайты, в том числе, интернет-магазинов и поисковых систем;

3. Используй сложные и разные пароли. Таким образом, если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному твоему профилю в сети, а не ко всем;

4. Если тебя взломали, то необходимо предупредить всех своих знакомых, которые добавлены у тебя в друзьях, о том, что тебя взломали и, возможно, от твоего имени будет рассылаться спам и ссылки на фишинговые сайты;

5. Установи надежный пароль (PIN) на мобильный телефон;

6. Отключи сохранение пароля в браузере;

7. Не открывай файлы и другие вложения в письмах, даже если они пришли от твоих друзей. Лучше уточни у них, отправляли ли они тебе эти файлы.

Цифровая репутация

Цифровая репутация – это негативная или позитивная информация в сети о тебе. Компрометирующая информация, размещенная в интернете, может серьезным образом отразиться на твоей реальной жизни.

«Цифровая репутация» – это твой имидж, который формируется из информации о тебе в интернете.

Твое место жительства, учебы, твое финансовое положение, особенности характера и рассказы о близких – все это накапливается в сети.

Многие подростки легкомысленно относятся к публикации личной информации в Интернете, не понимая возможных последствий. Ты даже не сможешь догадаться о том, что фотография, размещенная 5 лет назад, стала причиной отказа принять тебя на работу.

Комментарии, размещение твоих фотографий и другие действия могут не исчезнуть даже после того, как ты их удалишь. Ты не знаешь, кто сохранил эту информацию, попала ли она в поисковые системы и сохранилась ли она, а главное: что подумают о тебе окружающие люди, которые найдут и увидят это. Найти информацию много лет спустя сможет любой – как из добрых побуждений, так и с намерением причинить вред. Это может быть кто угодно.

Основные советы по защите цифровой репутации:

1. Подумай, прежде чем что-то опубликовать и передавать у себя в блоге или в социальной сети;

2. В настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого, сделай его только «для друзей»;

3. Не размещай и не указывай информацию, которая может кого-либо оскорблять или обижать.

Авторское право

Современные подростки – активные пользователи цифрового пространства. Однако далеко не все знают, что пользование многими возможностями цифрового мира требует соблюдения прав на интеллектуальную собственность.

Термин «интеллектуальная собственность» относится к различным творениям человеческого ума, начиная с новых изобретений и знаков, обозначающих собственность на продукты и услуги, и заканчивая книгами, фотографиями, кинофильмами и музыкальными произведениями.

Авторские права – это права на интеллектуальную собственность на произведения науки, литературы и искусства. Авторские права выступают в качестве гарантии того, что интеллектуальный/творческий труд автора не будет напрасным, даст ему справедливые возможности заработать на результатах своего труда, получить известность и признание. Никто без разрешения автора не может воспроизводить его произведение, распространять, публично демонстрировать, продавать, импортировать, пускать в прокат, публично исполнять, показывать/исполнять в эфире или размещать в Интернете.

Использование «пиратского» программного обеспечения может привести к многим рискам: от потери данных к твоим аккаунтам до блокировки твоего устройства, где установлена нелегальная программа. Не стоит также забывать, что существуют легальные и бесплатные программы, которые можно найти в сети.

О портале

Сетевичок.рф – твой главный советчик в сети. Здесь ты можешь узнать о безопасности в сети понятным и доступным языком, а при возникновении критической ситуации обратиться за советом. А также принять участие в конкурсах и стать самым цифровым гражданином!

Нормативный аспект профилактики суицидального поведения детей и подростков

В настоящее время профилактика суицидального поведения регулируется следующими нормативными правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

В частности статьей 14 на образовательные организации возложена обязанность, оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении.

В соответствии со статьей 9 данного закона органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей, что не всегда исполняется и зачастую ведет за собой трагические последствия.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Закон четко определяет информационную продукцию, не допустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

Статьей 5 данного закона к информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация, побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству. А к информации, распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено, относится информация, вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, самоубийства и (или) их последствий.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 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; расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 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 11.09.2013г. № 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 РФ от 9 октября 2007 г. № 1351. В данной Концепции указывается на необходимость сокращения уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 октября 2011 г. № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы». В соответствии с этим планом реализованы следующие мероприятия:

- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761, а также «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. № 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. №167-р.

В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы 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.

В планы реализации Национальной стратегии включены:

Организация обучения педагогических, медицинских, социальных работников и иных специалистов, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также обучения родителей по вопросам профилактики суицидального поведения обучающихся.

Разработка и реализация комплекса мер по раннему выявлению и профилактике аддиктивного и девиантного поведения детей и молодежи, в т.ч. суицидального поведения.

- Кодифицированные законы:

Кодекс об административных правонарушениях РФ

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 РФ

Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди подростков, то не менее важно, что уголовная ответственность предусмотрена статьями:

Ст. 115 – Умышленное причинение легкого вреда здоровью («наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев»).

Ст. 116 – Побои («наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо арестом на срок до трех месяцев»).

Ст. 117 – Истязание («наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок»).

Ст. 118 – Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности («наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев»).

А также: Ст. 110 – Доведение до самоубийства (путем физического или морального унижения) («наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок»).

Ст. 125 – Оставление в опасности («наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года»).

Ст. 156 – неисполнение обязанностей по воспитанию детей, сопряженное с жестоким обращением («наказывается штрафом в размере до ста тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового»).

Семейный кодекс РФ

Кроме того, за ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69 Семейного кодекса РФ), ограничения (ст. 73 Семейного кодекса РФ), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77 Семейного кодекса РФ).

Не являются нормативными правовыми, но непосредственно связаны с проблемой профилактики суицидального поведения, следующие акты управления:

Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 г. № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков». Оно указывает, что жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности и, как следствие, к самоубийству.

Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков». Минобрнауки России решает ужесточить меры по контролю за органами управления образованием, дает новые рекомендации руководителям органов управления образованием и просит ежеквартально предоставлять информацию о случаях суицида. В отличие от письма Минобрнауки России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 приоритет в профилактике суицидов среди несовершеннолетних отдается психологическим службам, а не органам управления образованием. Также делается акцент на необходимость межведомственного взаимодействия

органов профилактики суицида несовершеннолетних для достижения поставленных задач.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

Постановления Минтруда России от 19.07.2000 г. № 53 и № 54 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению» и «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр экстренной психологической помощи по телефону». Работа центров направлена на реализацию права семьи и детей на защиту и помощь со стороны государства. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» указывает на продолжающийся рост числа суицидов несовершеннолетних, несмотря на неоднократные обращения Министерства образования Российской Федерации к данной проблеме. Акцент делается на организацию работы социально-психологических служб образовательных учреждений, а также на организацию в регионах работы телефонов экстренной психологической помощи.

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, изданные в 2014 году. В рекомендациях подробно рассматривается деятельность специалистов системы образования, в том числе говорится о необходимости оценки педагогами возможного негативного влияния Интернет-контента на обучающихся.

Причины и предпосылки суицидального поведения детей и подростков

Широкое распространение получила классификация, в соответствии с которой выделяют биологические, психолого-психиатрические и социально-средовые факторы суицидального риска (табл.1).

Таблица 1

Факторы суицидального риска

Факторы суицидального риска		
Биологические	Психолого-психиатрические	Социально-средовые
1. Наличие суицидов среди биологических родственников 2. Аномалии серотонинергической системы мозга	1. Наличие психического заболевания (депрессия, шизофрения, алкогольная зависимость, расстройства личности). 2. Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению. 3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом.	1. Стрессовые события (смерть близкого человека, физическое или сексуальное насилие и др.). 2. Определенные социальные характеристики (отсутствие семьи, постоянного места работы и др.). 3. Доступность средств суицида

Биологические и генетические факторы суицидального риска

В работах, посвященных изучению суицидов среди близнецов и усыновленных детей, была показана важная роль генетических факторов в формировании предрасположенности к самоубийству. Например, было показано, что однояйцевые близнецы, у которых 100% генов совпадают, значительно чаще оба совершают самоубийства или попытки самоубийства, чем двуяйцевые близнецы, у которых совпадают только 50% генов. Исследования суицидов среди приемных детей показали, что лица с суицидальным поведением значительно чаще имеют биологических родственников, также совершивших самоубийство. Существование биологических факторов риска также подтверждается данными об аномалиях серотонинергической системы мозга у лиц с тяжелым суицидальным поведением. Установлено, что сниженный уровень серотонина коррелирует с наличием и летальностью суицидальных попыток, совершенных пациентами в прошлом, и позволяет прогнозировать их суицидальное поведение в будущем.

Психолого-психиатрические факторы суицидального риска

Важнейшими психологическими и психиатрическими факторами суицидального риска являются: наличие психического заболевания; индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к

суицидальному поведению; эпизоды суицидального или самоповреждающего поведения в прошлом.

Наличие *психического заболевания* является одним из наиболее существенных факторов, увеличивающих вероятность совершения самоубийства. Риск суицида наиболее высок при таких психических заболеваниях, как депрессия, шизофрения, алкогольная или наркотическая зависимость, личностные расстройства.

По разным данным, 29-88% людей, осуществивших завершённые суициды, страдали от *депрессии*. Самоубийство – основная причина повышенной смертности лиц с депрессией. Риск смерти в результате суицида у лиц с депрессивными расстройствами составляет 12-20% (А.Г. Амбрумова). Депрессия диагностируется примерно у 2/3 лиц, совершивших попытку самоубийства. Суицидальные тенденции обнаруживаются примерно у половины пациентов с клинической депрессией, при этом интенсивность суицидальных переживаний тесно связана с тяжестью депрессивного состояния. С суицидальными мыслями наиболее тесно связаны такие проявления депрессии, как чувство безнадежности и беспомощности, чувство вины, утрата интересов и заниженная самооценка. Суицидальные попытки часто совершаются депрессивными больными на фоне лечения антидепрессантами, особенно в начале и конце депрессивной фазы, что связано с активирующим эффектом препаратов.

Шизофрения является другим психическим заболеванием, повышающим вероятность совершения самоубийства. Суицидальный риск в этой подгруппе в 30–40 раз выше, чем в общей популяции. Примерно 10–12% больных шизофренией погибают в результате самоубийства. Зарубежные исследователи выделяют следующие факторы, повышающие уровень риска самоубийства у больных шизофренией: частые госпитализации в психиатрический стационар, высокая импульсивность, суициды среди членов семьи или родственников, наличие психотических и депрессивных симптомов.

Высокий уровень суицидального риска также отмечается при *зависимости от алкоголя или наркотических веществ*. По данным разных зарубежных авторов, злоупотребление алкоголем или наркотиками отмечалось у 30–55% лиц, погибших в результате самоубийства. Отечественные исследователи отмечают, что 7–15% больных алкоголизмом умирают в результате самоубийства, при этом наибольшее число суицидальных смертей

приходится на мужчин среднего возраста (Д.И. Шустов). В то время как больные депрессией и шизофренией чаще совершают суициды на ранних этапах развития заболевания, самоубийства больных алкоголизмом, как правило, происходят спустя многие годы после развития болезни. Суицидальное поведение обычно развивается на фоне распада семейных отношений, социальной изоляции, безработицы, серьезных проблем со здоровьем и других неблагоприятных факторов, обусловленных хронической алкоголизацией больных.

Психическим заболеванием, значительно повышающим риск самоубийства, также является *психопатия*, или *расстройство личности*. По данным отечественных авторов, на долю психопатических личностей приходится от 20 до 40% суицидальных попыток. По данным американских исследователей, личностные расстройства диагностируются примерно у 30% лиц, погибших в результате суицида, и у 40% лиц, совершивших попытку самоубийства. Наибольший риск суицидального или парасуицидального поведения отмечается у психопатических личностей возбуждимого круга, пациентов с эмоционально неустойчивым (импульсивный и пограничный типы) и диссоциальными расстройствами личности. Установлено, что 69–75% психопатических личностей данного типа совершают акты самоповреждения и суицидальные попытки; для этих категорий пациентов характерны повторяющиеся акты самоповреждения и суицидальные.

Большое число работ посвящено выявлению *индивидуально-психологических особенностей*, предрасполагающих к суицидальному поведению. Согласно В.А. Тихоненко и Ф.С. Сафуанову, потенциально опасными в отношении суицида оказываются следующие личностные характеристики: сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам, своеобразии интеллекта (максимализм, категоричность суждений, склонность к «чернобелым» оценкам), низкий уровень коммуникативных способностей, неадекватная самооценка (заниженная, лабильная или завышенная), ограниченный репертуар копинг-стратегий и неразвитость психологических защит. Зарубежные исследователи кроме того выделяют такие психологические характеристики, повышающие уровень риска суицида, как высокая импульсивность, склонность к дихотомическому мышлению, ригидность эмоциональных и когнитивных процессов и низкий уровень способности к решению межличностных проблем.

Одним из наиболее достоверных показателей риска самоубийства являются *прошлые попытки суицида или парасуицидальные эпизоды*. Некоторые зарубежные авторы отмечают, что у лиц с суицидальными попытками наблюдается 20–30-кратное увеличение риска самоубийства по сравнению с общей картиной для всего населения. По данным отечественных исследователей, каждый второй суицидент повторяет попытку самоубийства в течение года, и каждый десятый умирает в результате самоубийства (Г.В. Старшенбаум).

Социально-средовые факторы суицидального риска

Среди наиболее значимых социально-средовых факторов, повышающих вероятность совершения самоубийства, выделяют влияние тяжелых стрессовых событий (потеря близкого человека, распад семьи, пережитое физическое или сексуальное насилие и др.), определенные социальные характеристики (отсутствие семьи, постоянной работы и др.), доступность высоко летальных средств суицида.

Наиболее частые *стрессовые события*, провоцирующие суицидальное поведение, – смерть близкого человека, развод или разрыв отношений с любимым человеком, различного рода межличностные конфликты, смерть или тяжелое заболевание ребенка, потеря работы или невозможность найти работу. *По данным отечественных исследователей, около 2/3 всех самоубийств происходит под влиянием причин лично-семейного характера.*

Семейные факторы эмоциональных и личностных расстройств

Для подростков с высоким уровнем суицидального риска характерно отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.

Семья – один из важнейших факторов, влияющих на формирование суицидальной склонности у подростков. Е.М. Вроно (1994) пишет: «Поводом к покушению на самоубийство служат неурядицы в различных сферах жизни подростка. Истинной же причиной, которая выявляется при более вдумчивом, детальном знакомстве с ситуацией, как правило, оказываются нарушенные взаимоотношения в семье». [8, с.43]

Приведем перечень наиболее частых признаков дисфункциональных, нестабильных семей, которые могут прямо влиять на суицидальное поведение:

самоубийства и суицидальные попытки в семье; психические расстройства у родителей, особенно, аффективные расстройства (депрессия); развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть; злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антисоциального поведения у членов семьи; насилие в семье (включая физическое, сексуальное, экономическое и т.д. насилие над ребенком); недостаток внимания и заботы о детях в семье, конфликтные отношения между членами семьи, неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем; чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей/ опекунов в отношении детей; частые ссоры между родителями/опекунами; постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семье; частые переезды со сменой места жительства; излишняя авторитарность родителей/опекунов; отсутствие гибкости (ригидность) поведения членов семьи; недостаток у родителей/опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка, их неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса, нарушений эмоционального состояния ребенка и признаков негативного влияния окружающей среды; воспитание приемными родителями или опекунами. (Корнетов А.Н., 1999; Шелехов И.Л. и др., 2011).

В некоторых случаях, в семьях, где существует несколько проблем из перечисленных, риск суицида увеличивается. Порой дети из таких семей не обращаются за внешней помощью, не получают поддержки и остаются наедине со своими проблемами, боясь наказания со стороны родителей/опекунов, за то, что посвящают посторонних в семейные неурядицы. Поэтому в данном случае необходимо активное и корректное участие взрослого (куратора, педагога, воспитателя и т.д.) с целью превенции драматического исхода сложившейся семейной ситуации (Кузьмина Т.П., 2012).

Но перечисленные факторы далеко не всегда приводят к суициду, однако, их необходимо принимать во внимание при формировании профилактических программ антисуицидального поведения детей и подростков группы риска.

Вторая группа факторов представлена психотравмирующими событиями, произошедшими в жизни ребенка, которые могут негативно влиять на чувствительность к стрессовым воздействиям. Это может сказываться на способностях детей и подростков адекватно справляться с текущими жизненными трудностями. Трагичные события провоцируют возникновение у подростков чувства беспомощности, безнадежности и

отчаяния, что может спровоцировать возникновение суицидальных мыслей и привести к совершению суицидальной попытки или самоубийства.

К психотравмирующим событиям относятся: ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (при этом с объективной позиции они таковыми могут не являться); неприятности в семье; смерть любимого или другого значимого человека; разрыв отношений с любимым человеком; разлука с друзьями, любимой девушкой/парнем, одноклассниками и др.; межличностные конфликты или потери; запугивание, издевательства со стороны сверстников; длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы; давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушительному поведению других; наличие суицидальной попытки у подростка или у кого-либо из значимого окружения; проблемы с дисциплиной и законом; разочарование успехами в колледже, серьезные трудности в учебе; высокие требования в колледже к итоговым результатам обучения (экзамены); тяжелое экономическое положение; нежелательная беременность (причем, травмирующим переживанием может являться не сама беременность, а отношение к происходящему родителей, родственников, неблагоприятная семейная обстановка), аборт и его последствия; ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем; серьезная физическая болезнь; чрезвычайные внешние ситуации и катастрофы, природные катаклизмы (Иванова А.Е., 2011; Корнетов А.Н., 1999; Кузьмина Т.П., 2012; Малкина-Пых И.Г., 2005).

Перечисленные в данной группе факторы не всегда способствуют развитию суицидального поведения, поэтому для каждого отдельного случая необходимо учитывать личностные особенности конкретного подростка, чтобы определить степень риска самоубийства (Корнетов А.Н., 1999).

Личностные предпосылки суицидального поведения

К третьей группе факторов относятся особенности личности самого подростка. Нарушение привычных жизненных условий, будь то внешние обстоятельства, или состояние здоровья индивида, далеко не всегда сами по себе приводит к намерениям уйти из жизни. Очень важно, как человек сам интерпретирует эти обстоятельства, что это для него: жизненный крах, безвыходная ситуация, личностная катастрофа или только эпизод. Есть ли у него желание и готовность проявить усилия, чтобы приспособиться к новым жизненным условиям, что-то изменить и продолжать жить или нет. Многое здесь зависит от его личностных качеств. Какие же черты личности способствуют формированию суицидального поведения?

Глубокий психологический анализ конкретных ситуаций показывает, что самоубийцы обычно отличаются такими индивидуальными психологическими особенностями: ранимость, инфантильность, острота переживаний, склонность к самоанализу, застенчивость, робость, рефлексивность, повышенная чувствительность, недостаток самоконтроля, импульсивность, отсутствие конформности, склонность к сомнениям, неустойчивость эмоциональной сферы, неуверенность в себе, зависимость от окружающих, несформированность системы ценностей, неспособность адекватно перерабатывать конфликты в межличностной сфере, впечатлительность, интровертированность, возбудимость, неустойчивость настроения, склонность к депрессивным расстройствам, неадекватная самооценка.

Все эти характерологические особенности при наличии личностно-травмирующей ситуации облегчают суицид, они формируют психическое состояние, предрасполагающее к самоубийству. Человек находится в состоянии депрессии: испытывает тоску, находится в состоянии подавленности, тревоги, страха или апатии, безрадостности, скуки. У него легко развивается чувство безнадежности, вины, стыда и позора.

Обычно выделяются следующие общие психологические особенности характеризующие суицидальное поведение:

- Эгоцентризм – человек весь погружен в себя, сосредоточен только на своих переживаниях, на своих страданиях. Все остальное для него просто перестает существовать. Эгоцентризм суицидента носит о самоуничтожении, высок негативизм по отношению к себе.

- Аутоагрессия – негативное отношение к себе, достигшее своей крайней степени. Проявлением аутоагрессии являются самообвинения, с безмерным преувеличением своей вины, крайне негативная самооценка, мысли о самоубийстве и суицидальные действия. Аутоагрессии в поведении суицидента практически всегда предшествует гетероагрессия в отношении близких ему людей: подозрительность, необоснованные обвинения, равнодушное отношение к болезни или смерти другого человека.

- Пессимистическая личностная установка на перспективы выхода из кризиса – суицидальные мысли и намерения, состояние депрессии, тревоги, чувство вины, подготовка и реализация суицидальных действий.

- Паранойяльность – ригидность нервно-психических процессов, следование готовым мыслительным стереотипам и поведенческим паттернам,

моральный догматизм, склонность к образованию сверхценных идей (при суицидальном поведении – это идея «ухода из жизни» как единственного способа выхода из кризиса).

Приведенные личностные особенности могут приводить к нарушению социальной адаптации, которая может проявляться в потере социально направленных чувств, недоверии к близкому социальному кругу и социальным нормам, неконтактности, негативном отношении к требованиям общественной морали, конфликтности. Психосоциальные стрессоры, при наличии низких адаптационных возможностей и слабых копинг-механизмов, приводят к развитию депрессии, чувства безнадежности и суицидальному поведению (Корнетов А.Н., 1999).

Мотивация суицидального поведения

Психические и поведенческие расстройства являются серьезным фактором риска суицидального поведения подросткового возраста.

Широко известна отчетливая связь между аффективными расстройствами и суицидальностью. Но большинство молодых людей, страдающих депрессией, все-таки не предпринимают попыток расстаться с жизнью и не погибают от суицида. В данном случае имеют значение сопряженные обстоятельства, влияющие, как на проявления самой депрессии, так и на суицидальные составляющие.

А.Г. Амбрумова отмечает, что для правильного понимания суицидального поведения необходимо ответить на два вопроса: почему человек совершил суицид и зачем он это сделал. Ответ на первый вопрос предполагает анализ условий существования суицидента: жизненной ситуации, в которой он находился, его состояния и переживаний, приведших к совершению суицидального акта. Ответ на второй вопрос предполагает изучение мотивов суицидального поведения, целей, которых человек хотел достичь, когда совершал суицидальный акт.

Проблеме мотивации суицидального поведения посвящено большое количество отечественных и зарубежных исследований. В отечественной суицидологии наибольшее распространение получила классификация В.А. Тихоненко, согласно которой выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения: «призыв», «протест», «избегание», «самонаказание» и «отказ».

Суицидальные реакции по типу «призыва» («крик о помощи»). К данной группе относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку,

руководствуясь целью привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку. На вопрос «Зачем Вы это сделали?» такие лица обычно отвечают: «Чтобы другие люди поняли, какое сильное отчаяние я чувствую»; «Чтобы получить помощь от других людей». К данной группе также относят демонстративно-шантажные попытки, которые предпринимаются с целью повлиять на определенных лиц из социального окружения (супруга, родителей, детей).

При наличии мотивов данного типа индивид, как правило, перед совершением суицидального акта в прямой или косвенной форме сообщает о своих намерениях или угрожает покончить с собой. Суицидальная попытка обычно совершается в присутствии окружающих или человек стремится сделать так, чтобы близкие узнали о его поступке (например, сразу после акта отравления лекарственными препаратами человек звонит по телефону знакомым и сообщает о своих действиях). Лица, руководствующиеся мотивами по типу «крика о помощи», обычно не думают о возможном летальном исходе своих действий, они чаще сосредоточены на мыслях о том, как окружающие прореагируют на их поступок.

Мотивы данного типа характерны для лиц молодого возраста с тревожно-мнительными, истероидными или инфантильными чертами.

Суицидальные реакции по типу «протеста». К этой группе относят случаи, когда человек, испытывая возникшие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего. На вопрос о цели суицидальных действий такие лица обычно отвечают:

«Чтобы как-то выразить свой гнев (обиду)»; «Чтобы наказать виновных, чтобы им стало хуже».

Самоповреждающие действия обычно не планируются, носят характер «коротких замыканий», нередко совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Реакции данного типа характерны для лиц молодого возраста, с возбудимыми и эмоционально неустойчивыми чертами.

Суицидальные реакции по типу «избегания». К данной группе относят случаи, когда человек, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению

создавшегося положения (избегание ситуации). На вопрос: «Зачем Вы это сделали?» такие лица обычно отвечают: «Ситуация была так невыносима, что я просто не знал, что мне сделать еще»; «Хотел избежать невыносимой ситуации, отвлекаться от мыслей о ней». К данной группе также относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку с целью уменьшения негативных эмоциональных переживаний или отвлечения от них (избегание страдания). На вопрос о цели суицидальных действий такие лица отвечают: «Сделал это, чтобы освободиться от невыносимой душевной боли»; «Хотел перестать чувствовать тревогу и отчаяние».

Мотивы по типу «избегания» являются одними из наиболее распространенных и встречаются у 50–70% лиц с истинными попытками суицида.

Реакции данного типа характерны для старших возрастных групп – мужчин и женщин старше 30 лет. Суициды совершаются путем самоповешения, самоотравления.

Алкоголь, если и принимается, то после принятия решения о самоубийстве («чтобы было легче решиться на суицид»).

Суицидальные реакции по типу «самонаказания». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе. На вопрос о цели суицидальных действий такие лица обычно отвечают: «Хотел наказать себя». В качестве примера можно привести случай больной наркоманией, которая, находясь в состоянии наркотической «тяги», продала большую часть семейных драгоценностей, затем, переживая состояние абстиненции, совершила тяжелую попытку суицида под влиянием чувств стыда и вины за совершенный поступок.

Реакции по типу «самонаказания» характерны для людей (чаще женщин) среднего возраста. Самоубийство обычно совершается жестоким способом (самоповешение, падение с высоты).

Суицидальные реакции по типу «отказа». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования (например, в связи с потерей близкого человека, тяжелым заболеванием, невозможностью исполнять прежние социальные роли). На вопрос о цели суицида такие лица обычно отвечают: «Сделал это, чтобы умереть»; «Хотел быть с умершим любимым человеком».

Суицидальные действия обычно носят спланированный характер и совершаются в одиночестве.

Реакции данного типа характерны для зрелых лиц старше 40 лет, у которых совершению суицида обычно предшествует выраженное депрессивное состояние.

Необходимо отметить, что у большей части суицидентов на ранних этапах суицидального поведения наблюдается состояние борьбы мотивов: с одной стороны, возникают суицидальные побуждения, с другой – появляются мысли об обязательствах перед детьми, нежелании доставить горе близким, страх смерти и прочие удерживающие человека от совершения суицидального акта мотивы. Другими словами, суициденты переживают борьбу суицидальных и антисуицидальных мотивов и чем сильнее выражены последние, тем меньше вероятность совершения суицидального акта.

Американская исследовательница М. Лайнхен выделила шесть групп мотивов, по которым лица с суицидальными тенденциями могут удерживаться от совершения самоубийства:

1. Убеждения в необходимости преодоления проблемы («Как бы плохо я себя ни чувствовал, я всегда уверен, что еще не все потеряно»).

2. Ответственность за семью («У меня есть обязательства перед моей семьей»; «Я очень сильно люблю мою семью и никогда не оставлю их»).

3. Забота о детях («Дети нуждаются во мне, я должен жить ради них»).

4. Страх суицида («Я боюсь смерти и неизвестности»; «Я боюсь, что останусь в живых после попытки покончить с собой и стану инвалидом»).

5. Страх социального отвержения («Меня беспокоит, что другие станут считать меня слабым и никчемным, если я попытаюсь покончить с собой»).

6. Моральные и религиозные установки («Мои религиозные убеждения запрещают совершать суицид»).

Следует помнить, что в состоянии интенсивных негативных переживаний влияние антисуицидальных мотивов на поведение суицидента снижается.

Суицидальная динамика и особенности помощи на различных стадиях суицидального поведения

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.

Первая стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т.д. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия – это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к

непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

Выделяются внешние поведенческие и словесные маркеры суицидального риска.

Поведенческие маркеры (внешне фиксируемые признаки поведения):

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Повышенная подвижность мышц лица, часто неестественная мимика, или наоборот отсутствие мимических реакций.
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность (все время лежит на диване), либо наоборот двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (зная и говорю по поводу чего тревожусь).
- Ожидание непоправимой беды, страх.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к психологу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими.

- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия (учащенное сердцебиение), повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).

- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).

- Прощания.

- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).

- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, колледж (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (агрессия направленная на себя, в том числе в высказываниях),

изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его стихи, ЖЖ (живой журнал) и те сайты на которые он заходит в интернете и др.

Если вы заметили несколько вышеуказанных признаков у подростка, которые имеют тенденцию к повторению за небольшой промежуток времени, то следует немедленно обратиться к специалистам (медицинским психологам, психотерапевтам).

Оценка риска подросткового суицида

Индикаторы риска подросткового суицида являются теми признаками, которые указывают на суицидальную готовность личности. Различают:

1. *Словесные* – видны в рамках бесед: фразы, свидетельствующие о беспомощности, прощание с собственной жизнью, изречения о желании умереть в шуточной форме, амбивалентность оценивания значимых событий или же людей (колебания между любовью и ненавистью); речь становится медленной и маловыразительной; самообвинения.

2. *Эмоциональные* – внимание на именно на контекст тех посланий, что выражаются в словесной форме вместе с невербальными сообщениями (длительные паузы, плач, с усилием проговариваемые слова, всхлипывания); переживание горя, чувство неудачи, вины, собственной малозначимости; различные страхи опасения; ребенок крайне растерян, а его действия импульсивны.

3. *Поведенческие* – выражаются в спонтанных поведенческих изменениях без какой-либо веской причины, что отдаляют подростка от значимых для него людей или важной деятельности.

Например, поступки, совершенные бездумно и опрометчиво, несущие значительный риск для здоровья и сохранности жизни, наблюдается склонность к употреблению каких-либо наркотических средств и алкоголя. Явное депрессивное состояние, выраженное в плохом эмоциональном самочувствии, острой тоске и заторможенности. Яркими признаками являются расставание с теми вещами, с которыми у подростка уже образовалась определенная связь на психологическом уровне.

Существует ***три степени суицидального риска:***

- Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
- Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
- Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

К ребенку или подростку, который обсуждает идею самоубийства или пытается его совершить, следует относиться серьезно. Оценка риска суицида включает выявление психического или соматического заболевания, наличия или отсутствия социальной поддержки, недавней утраты близких, предшествующих суицидальных попыток или актов насилия, плана самоубийства и доступности средств для выполнения этого плана, возможного влияния психоактивных средств; необходимо также изучение семейного анамнеза (истории семьи).

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на внешнеперсональные и внутривлические.

К внешнеперсональным факторам суицидального риска следует отнести:

- психозы и пограничные психические расстройства;
- суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицид (временной промежуток после совершения суицидальной попытки);
- подростковый возраст;
- экстремальные, особенно так называемые маргинальные условия жизнедеятельности;
- утрату статуса;
- конфликтную психотравмирующую ситуацию;
- пьянство, употребление наркотиков.

Среди внутривлических факторов суицидального риска можно выделить:

- особенности характера;
- сниженную толерантность (порог принятия) к эмоциональным нагрузкам и травмирующим факторам;
- неполноценность общения со взрослыми, сверстниками;
- неадекватную (завышенную, заниженную или неустойчивую) самооценку;
- отсутствие или утрату целевых установок и ценностей, лежащих в основе жизненной позиции, и т.д.

Если внимательно наблюдать за подростками, то можно вовремя заметить эмоционально-поведенческие нарушения и признаки суицидального поведения. У детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию, изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой присуще каждому человеку. 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, что 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.

Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние у подростков может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, учебными 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.

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 не будут замечать перемен в их поведении. Единственный выход в таких случаях – прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

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 такое поведение обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка. Обратите внимание на детей и подростков, у которых в последнее

время повысилась агрессивность, случались нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздадут близким, друзьям свои вещи. Происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Подростки в такой ситуации раздаривают любимые вещи (диски с играми, музыкой, одежду или коллекцию постеров и др.) или, наоборот, начинают игнорировать их (ходят в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушают любимые музыкальные диски, не смотрят 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, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией. 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. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок 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 стремится скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другими тревожными симптомами являются снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

Угроза. Если подросток открыто высказывает намерение уйти из жизни, это должно восприниматься серьезно. Подобные заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве.

В таких случаях со стороны окружающих ребенка взрослых недопустимы невнимание и агрессивность к суициденту. Подобные реакции только подтолкнут его к исполнению угрозы. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, педагогам, психологу проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться по телефону со специалистами.

Активная предварительная подготовка. Выражается в том, что подросток изучает специфическую литературу или интернет и собирает информацию об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), ведет разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни, посещает кладбища и красочно описывает их и т.п.

Помощь подростку после суицидальной попытки

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Постсуицидальное состояние имеет свою клинику, структуру, несет в себе прогностические критерии на будущее и оценку текущей диагностики суицидального поведения.

Типы постсуицидального состояния классифицируют на основании трех критериев: актуальность конфликта после суицидальной попытки, наличие или отсутствие критического отношения к суициду, наличие или отсутствие суицидальных тенденций.

1. Критичное постсуицидальное состояние – конфликт утратил свою актуальность, суицидальные действия как бы «разрядили» пресуицидальную

напряженность. Отношение к суициду негативное. Вероятность повторного суицида минимальна.

2. Манипулятивный тип постсуицидального состояния – актуальность конфликта значительно уменьшилась за счет влияния суицидальных действий на ситуацию в пользу суицидента. Суицидальных тенденций нет, а отношение к суицидальной попытке рентабельное, т.к. суицидент понимает, что подобные действия в будущем могут служить способом для достижения цели и средством влияния на ситуацию, возникает желание манипулировать этим. При этом типе постсуицидального состояния имеется тенденция превращения истинных суицидов в демонстративно-шантажные.

Характерен для лиц, страдающих алкоголизмом, наркоманиями, при различных вариантах девиантного поведения.

3. Аналитический тип постсуицидального состояния – конфликт по-прежнему остается актуальным, но отношение к суицидальной попытке негативное и суицидальных тенденций пока нет. Обнаруживаются поиски иных путей разрешения конфликта, но если они не будут найдены, вновь вероятны попытки вернуться к прежнему варианту.

4. Постсуицидальное состояние типа «фиксированного суицида» – характеризуется хронической дезадаптацией личности, суицидальные тенденции сохраняются стойко, т.е. суицидальная попытка не прерывает предсуицидного состояния.

5. Постсуицидальное состояние с отрицанием суицидальных попыток – пациент отрицает собственные суицидные действия, что может быть проявлением явной диссимуляции или проявлениями отношения с нежеланием афишировать факт суицида.

Сообщение подростка о попытке суицида в прошлом служит условным согласием и разрешением на то, чтобы дальше развивать данную тему, упоминать ее в беседах. Главное, помнить о том, что большее число попыток суицида являются не чем иным, как криком о помощи. Подросток таким образом обращается к взрослому и рассчитывается на эмоциональную поддержку с его стороны.

В ходе разговора, в котором имели место суицидальные угрозы либо в прошлом времени, либо в настоящем, главное – заключить с ребенком «антисуицидальный контракт».

Его цель – предотвратить вероятность самоубийства во время или же после окончания разговора (позволяет выиграть некоторое время, необходимо для того чтобы своевременно оказать подростку помощь).

Применяя антисуицидальный контракт в качестве основы, реализуют:

- проработку решений, способных стать альтернативой;
- устранение хаоса, происходящего внутри подростка («Почему бы не подождать, пока...»).

Если вы успешно посеяли в его голове зерно сомнения, касательно правильности принятого решения, то можно считать, что свою задачу вы на половину выполнили. Вопросы, что надо задать человеку, планирующему самоубийство:

- Как дела?
- Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой?
- Как бы ты это сделал?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Если я попрошу тебя пообещать мне не причинять себе боль, ты сможешь это сделать?
- Что мешает тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом?
- Что могло бы помочь сейчас?
- От кого ты бы хотел эту помощь получить?
- Твои родители знают, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
- Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом?

- Если тебе придется пообещать не убивать себя, сможешь ли ты сдержать свое слово?

- На какое время?

К угрозам различного характера всегда надо относиться со всей серьезностью:

- говорите с подростком откровенно и прямо;
- дайте ему максимально почувствовать, что вам совершенно не безразлично происходящее с ним;
- слушайте с неподдельной искренностью и стремлением к пониманию;
- твердо отстаивайте ту точку зрения, что суицид – это неэффективное решение проблем;
- прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки подростку, нуждающемуся в помощи;
- получите обещание не причинять себе боль никаким образом;
- подумайте, кто может помочь ребенку; пригласите психотерапевта;
- при осложненных или критических ситуациях доставьте подростка в ближайший психоневрологический центр или больницу;
- оставайтесь с ребенком рядом. Если необходимо уйти, оставьте его на попечение другого взрослого;
- попытайтесь установить, насколько произошедшая ситуация стала кризисной и суицидоопасной;
- выявите моральные структуры личности, которые подверглись психотравматизации, и зоны сохранной моральной мотивации – они выступят в качестве антисуицидальных факторов.

Что следует делать:

- быть понимающим, заботливым, не осуждать;
- дать возможность еще и еще раз рассказать о печальных событиях;
- быть внимательным слушателем, не фиксироваться на ошибках;
- подчеркивать, что они должны чувствовать то, что чувствуют;

- информировать о группах самопомощи, о литературе;
- заверить, что вы можете быть полезны.

Чего не следует делать:

- допускать, что суицид является психическим заболеванием;
- давать обещания, которые вы не сможете выполнить, ибо это приведет к обманутым надеждам, разочарованию, которые разрушат лучшие намерения;
- принимать на себя чувства и просьбы;
- делать замечания типа «Это была Божья воля» или «Не нужно вспоминать об этом, вам и так тяжело»;
- стараться рационализировать бытие.

Работа с подростком в постсуицидальной ситуации поможет понять причины суицида, определить уровень риска повторного совершения, использовать ресурсы для его предотвращения. Вернувшись в колледж после попытки суицида, подросток часто испытывает стыд, неуверенность, страх перед общением. Другая сторона – он гордится своей уникальностью. При лидирующей позиции в классе, суицидент способен стать кумиром и образцом подражания. В обоих случаях ребенок нуждается в психологической поддержке, реабилитации.

**Деятельность образовательной организации
по профилактике суицидального поведения детей и подростков**

Под профилактикой суицидального поведения принято понимать систему государственных, социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и иных мероприятий, направленных на предупреждение развития суицидального поведения (суицидальных тенденций, суицидальных попыток и завершённых суицидов).

Принято различать *первичную, вторичную и третичную профилактику.*

Первичное звено направлено на все общество и имеет своей целью профилактику факторов суицидального риска.

Вторичное звено заключается в помощи непосредственно суицидентам.

Третичная профилактика – это реабилитация суицидента после выведения его из критического состояния, а также помощь близким и родственникам суицидента, которые также являются представителями группы суицидального риска.

Система мер по предотвращению и профилактике суицида среди детей и подростков включает:

1. Изучение современной ситуации развития детей и подростков, составление содержательной характеристики социально-психологических проблем детства, определение комплекса задач профилактической работы.

Профилактика суицида среди подростков – это целостный процесс по разрешению выделенной проблемы, который предполагает реализацию комплекса мер как организационно-методического, так и научно-исследовательского характера:

- объединение усилий специалистов разного профиля по созданию единой программы помощи детям;
- разработка и внедрение форм и методов работы по преодолению выявленных проблем в организациях разных типов и видов;
- выработка рекомендаций по психолого-педагогической поддержке ребенка и оказанию помощи педагогам и родителям в решении социально-психологических проблем детства;
- обобщение деятельности различных организаций и ведомств по обучению основным приемам общения, развитию эмпатии, рефлексии, работе по преодолению страхов и барьеров, развитию умения ориентироваться в сложных ситуациях, анализировать мотивы поведения других людей в рамках различных обучающих программ;
- привлечение специалистов для организации помощи ребенку через соответствующие Центры и органы образования;
- широкое использование средств массовой информации и др.

2. Создание и реализация в учреждениях Программы профилактики суицида среди детей и подростков с обоснованием и следующими разделами:

Развитие нормативно-правовой базы:

- анализ и приведение в соответствие с современными нормативно-правовыми требованиями организации.

Кадровое обеспечение:

- обеспечение кадрами, осуществляющими профилактическую работу;
- повышение квалификации кадров по проблеме.

- включение в повестку советов, совещаний, семинаров вопросов совершенствования технологий сопровождения развития учащихся различных категорий на разных возрастных этапах, организации работы с семьей;

- разработка и реализация обучающих семинаров по вопросам психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних, формирования у них навыков здорового образа жизни и адаптивных качеств личности, взаимодействия с семьей, организации работы с детьми и подростками по месту жительства, взаимодействия с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, и детьми с ограниченными возможностями здоровья и т.д.;

- разработка памяток и методических рекомендаций.

Информационное обеспечение:

- создание в учреждении единого культурно-образовательного и профилактического пространства; оформление информационных стендов с адресами и телефонами наркологической службы; центров медицинской профилактики; центров социально-психологической помощи и др.; телефоном доверия; выпуск печатной продукции, освещающей вопросы семейного воспитания, содержащей советы для детей и родителей, формирующей основы правовой культуры и здорового образа жизни.

Создание системы межведомственного взаимодействия:

- осуществление сотрудничества с учреждений образования, социальной защиты, медицинских учреждений, правоохранительных органов, службами спасения и т.д. в решении проблем воспитания подрастающего поколения;

- проведение конкурсов, фестивалей, направленных на развитие, поддержку способных и одаренных детей, детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, детей «группы риска», детей-сирот.

Совершенствование содержания и форм профилактики:

- совершенствование системы взаимодействия педагогов, психологов, социальных педагогов, медицинских работников по выявлению, психологической реабилитации, социальной адаптации детей, имеющих личностные проблемы, нарушения физического, психического здоровья, отклонения в поведении;

- диагностика суицидального риска с целью выявления несовершеннолетних, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите;

- внедрение в практику работы с несовершеннолетними современных групповых (в т.ч. тренинговых) и индивидуальных профилактических технологий; проведение систематических занятий, направленных на формирование позитивного образа Я, принятие уникальности и неповторимости собственной личности и личности других людей, повышение стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте существующих, усвоение и принятие социально одобряемых норм поведения ценностных ориентаций, развитие милосердия и т.д.;

- вовлечение учащихся в деятельность кружков, клубов, секций, объединений системы дополнительного образования и по месту жительства;

- организация взаимодействия с семьей: изучение запросов и потребностей родителей, формирование родительского актива, привлечение родителей к организации воспитательных и профилактических мероприятий и др.;

- организация работы с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации.

3. Организация помощи детям «группы риска»

Организация педагогической помощи:

- создание благоприятных условий для развития личности ребенка;
- постоянное отслеживание пробелов в знаниях, умениях и навыках, определение системы дополнительных занятий, помощи и консультирования;

- создание положительной Я-концепции. Создание обстановки успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности. Анализ результата деятельности учеников, их достижений. Поощрение положительных изменений. Переход от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества и заботы;

- оказание педагогической помощи родителям.

Организация медицинской помощи:

- проведение систематического диспансерного осмотра врачами с целью диагностики отклонений от нормального поведения, психофизиологического, неврогенного характера;

- половое просвещение подростков, решение проблем половой

идентификации.

Организация психологической помощи:

- изучение психологического своеобразия подростков, особенностей их жизни и воспитания, отношения к учению, профессиональной направленности, особенностей эмоционального развития;

- выявление проблем семейного воспитания, психологическое консультирование с целью помочь ребенку разобраться в проблемах;

- сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств, реализация индивидуальной и групповой психологической коррекции;

- анализ эффективности выбранных средств профилактики и психокоррекции.

Организация занятости и творческого досуга:

- изучение интересов и способностей подростков, вовлечение в общественно полезную деятельность, секции, кружки;

Безопасность детей в интернете

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.

Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна: в ней появились своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления. Виртуальность общения предоставляет людям с недобрыми намерениями дополнительные возможности причинить вред детям. В последнее время в Интернете появляется много материалов агрессивного и социально опасного содержания.

Взрослым нужно помнить о существовании подобных угроз и уделять повышенное внимание вопросу обеспечения безопасности детей в Интернете.

Сегодня в мире уже возникло устойчивое понимание того, что проблема детской безопасности в Интернете – это предмет, требующий скоординированного решения на всех уровнях: от семейного и муниципального до регионального и международного. В решении этой проблемы необходимо действовать системно и использовать не только правовые регуляторы, но и нормы обычаев и морали, а также технические и технологические возможности. Новым и самым эффективным механизмом решения этой проблемы может и должно стать формирование информационной культуры личности – родителей и детей, а также профессиональной информационной культуры журналистов и учителей.

Пользуясь возможностями Интернета, дети подвергаются опасности вступить в контакт со злоумышленниками. Анонимность общения в Интернете способствует быстрому возникновению доверительных и дружеских отношений. Преступники используют преимущества этой анонимности для завязывания отношений с неопытными молодыми людьми. Вы сможете защитить своих детей, если поймете возможную опасность общения через Интернет и будете в курсе того, чем они занимаются в Сети.

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 на конференции. 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. Как правило, большинство родителей не склонны поощрять знакомство своих детей с материалами порнографического, ненавистнического содержания, материалами суицидальной направленности, сектантскими материалами, ненормативной лексикой. Такую информацию относят к материалам нежелательного характера.

Если порнографические материалы или материалы с ненормативной лексикой можно относительно легко идентифицировать и отсеять с помощью средств фильтрации, то от нежелательных материалов других типов детей защитить гораздо сложнее.

Например, на детских сайтах могут встречаться самые разные формы выражения ненависти: от радикального расизма до грубого высмеивания. Такие сайты на первый взгляд могут казаться безобидными, но они вносят свой вклад в формирование детской онлайн-культуры, в которой грубость по отношению к другим считается допустимой.

Расисты и группы ненависти стали использовать Интернет для привлечения молодежи в свои ряды.

Последние ищут восприимчивых молодых людей, а затем вовлекают их в свое сообщество, используя для этого чаты и электронную почту.

Некоторые ненавистнические сайты создают разделы специально для детей. Эта часть сервера специально имеет располагающий вид, предлагает безобидные игровые занятия и дает ссылки на уважаемые сайты.

Необходимо использовать средства фильтрации нежелательного материала. Но фильтры могут только помочь в блокировании некоторых нежелательных материалов, они не могут полностью решить проблему. Выражения ненависти, встречающиеся в Интернете, часто принимают мягкие формы и не всегда распознаются фильтрами. Поэтому важно поддерживать доверительные отношения с детьми, чтобы они без колебаний обращались к вам за помощью.

Контролируйте использование Интернета и наблюдайте за детьми. Как правило, дети, не достигшие десятилетнего возраста, еще не имеют навыков

критического мышления, необходимого для самостоятельного посещения Сети.

Расскажите детям о существующих в Интернете опасностях. Научите их распознавать материалы с опасным содержанием и символикой, например, изображение свастики, оскорбительные отзывы о расовой принадлежности, карикатурные описания разных этнических и расовых групп и т.д. Вашим детям будет легче избежать материалов опасного содержания, если они будут знать об этом.

Младшим детям нужно подробно объяснить, что это за материалы, для чего их публикуют, какие опасности они несут, в чем состоит вред.

Старших детей необходимо научить критически относиться к содержанию онлайн-материалов и не доверять им без совета с вами.

Для каждого родителя здоровье и благополучие детей – смысл всей жизни. Поэтому многие из них особенно чутки к любым изменениям в поведении своих чад. Иногда их опасения безосновательны, но бывают моменты, когда к внутреннему голосу действительно стоит прислушаться.

Универсальный способ помочь ребенку – это поговорить с ним и постараться выяснить, что случилось. Однако если он избегает общения, продолжительное время замыкается в себе и не идет на контакт с вами и своими друзьями, то не стесняйтесь обратиться к специалисту. Детям порой сложно открываться перед близкими, а профессионал не только сможет разговаривать с ними, но и выявит причину проблемы.

Согласно закону «О защите детей от информации» материалы с пропагандой суицида, а также вредная для здоровья детей информация являются противозаконными. Выявлением подобной информации занимается Роспотребнадзор, который проводит экспертизу материалов и в случае подтверждения направляет в Роскомнадзор (является оператором реестра запрещенной информации) представление на блокировку страницы. Кроме того, на сайте Роскомнадзора создана горячая линия, где пользователи могут писать жалобы на любые виды контента, а надзорное ведомство перенаправляет жалобу ответственному министерству (материалы по наркотикам и их пропаганде отслеживает МВД, азартные игры в сети курирует Федеральная налоговая служба, выявлением порнографических материалов с участием несовершеннолетних в интернете занимается сам Роскомнадзор).

Советы родителям

Как уберечь ребенка от «групп смерти» в социальных сетях»

Шаг первый: найти страницу в социальных сетях.

Для начала, необходимо обнаружить все возможные страницы, которые завел ваш ребенок в социальных сетях. Если вам неизвестно, в каких именно присутствует ваш ребенок, попробуйте ввести его имя, фамилию и город, в котором вы проживаете, в поисковой строке Яндекса или Google.

Если поиск не дал результатов, то изучите те устройства, с которых возможен выход в интернет для вашего ребенка. Ребенок может посещать социальные сети через любое устройство, которым пользуются члены вашей семьи. Вы также можете просмотреть посещаемые им страницы через вкладку «История». Если ребенок ее очистил, то это будет сигналом внимательнее присмотреться к тому, что делает ваш ребенок в интернете.

Ребенок может общаться со злоумышленниками с помощью таких ресурсов как «ask.fm» <http://ask.fm/>, инстаграм <https://www.instagram.com/>, а также мессенджеров Viber <http://www.viber.com/ru/>, whatsapp <https://www.whatsapp.com/> или по Scype <https://www.skype.com/ru/>.

Вызывающие тревогу признаки можно, в принципе, обнаружить в любой социальной сети, в которой имеет страницу ваш ребенок: от Моймир@mail.ru <https://my.mail.ru/my/welcome> до «Одноклассников» <https://ok.ru/>.

Необходимо понимать, что основной площадкой для вовлечения в «игру», доводящую до самоубийства, является *социальная сеть «ВКонтакте»*, однако этот «квест» распространяется и в других социальных сетях. Так, в 2017 году для вовлечения в «игру» стал активно использоваться инстаграм, поэтому на активность ребенка именно в этих социальных сетях следует обратить особое внимание.

Если вы не нашли страницу своего ребенка «ВКонтатке» через Яндекс или Google, поиск необходимо продолжить на сайте этой социальной сети. Если вы еще не являетесь пользователем социальной сети «ВКонтакте», вам необходимо зарегистрироваться на сайте vk.com (страница, на которую вы будете заходить под вашим логином и паролем называется аккаунт) или получить возможность зайти в эту социальную сеть через страницу знакомого вам человека. В последнем случае нужно быть уверенным в том, что

информация о направлении ваших поисков не будет передана третьим лицам и не дойдет до ребенка и его окружения.

В отличие от других социальных сетей («Одноклассники», «Мой мир Mail.ru»), социальная сеть «ВКонтакте» до недавнего времени не позволяла владельцу страницы видеть тех, кто заходил к нему (для этого не нужен был также специальный режим «невидимка»). Однако ВАЖНО ЗНАТЬ о специальном приложении «Мои гости и поклонники», установив которое пользователь сможет видеть всех, кто заходит к нему, за исключением тех лиц, которые сами пользуются этим приложением, установив режим «Невидимка». Подробнее об этом смотрите здесь: <http://online-vkontakte.ru/2014/06/kak-posmotret-gostey-v-kontakte.html>.

В строке «Поиск» введите фамилию и имя ребенка, а затем (при необходимости) уточните параметры поиска: перейдя по ссылке «Показать всех» вы увидите справа возможности сортировки выданных результатов по стране, городу, школе, университету и т.д.

С 2012 года сайт «ВКонтакте» полностью отказался от регистрации по электронной почте, поэтому номер мобильного телефона стал единственным объективным способом для регистрации новой страницы. Тем не менее, не исключена ситуация, когда ребенок воспользовался чьим-то номером для регистрации второй страницы или специальным платным сервером условных номеров (например, <https://sms-area.org/>.)

Пользуясь этой возможностью, дети регистрируют две и более страниц: одну (внешне благополучную) – для родителей, другие – для личного пользования и общения с друзьями. С этим фактом столкнулись многие родители, чьи дети стали жертвами «групп смерти». Только после их смерти они узнавали о существовании других страниц, в которых происходило общение со злоумышленниками. Неофициальные страницы дети обычно регистрируют под вымышленными именами. Найти их можно, например, среди друзей и подписчиков на «официальной» странице ребенка, сопоставляя фото, помещения и т.п. Также постарайтесь просмотреть списки тех, кто подписан на группу или класс школы, в которой учится ваш ребенок.

Шаг второй: изучите страницу.

1. РАЗДЕЛ «СТЕНА»

«Стена» страницы – это то, что вы можете видеть, прокручивая вниз ленту страницы ребенка.

Стена может быть открытой (в настройках пользователь указал, что основную информацию с его страницы видят все пользователи) и тогда вы сможете увидеть то, что ребенок пишет на своей странице от своего имени или какими записями со страниц других пользователей или сообществ в социальной сети он посчитал важным поделиться на своей странице (то есть сделал репост).

Помимо записей на «стене», обратите внимание:

✓ **на «статус»** (слова, которые находятся сразу под ником (именем) пользователя). Вы не увидите реальный «статус» ребенка, если в этот момент он слушает музыку, транслируя ее на свою страницу. Обратите внимание на «статус» позже, когда название композиции исчезнет. Тревожный знак, если в статусе присутствуют:

✓ номера (ребенку может быть присвоен номер в списке тех, кто совершит суицид);

✓ даты (особенно, если на протяжении нескольких дней вы видите «обратный отсчет»)

✓ определенные слова, которые сопровождаются значком решетка # (так называемые «хештеги», например, #f57 #f58 #d28 #морекитов #четыредвадцать #тихийдом);

✓ символы, изображающие могильные кресты;

✓ символы китов или слова «грустный кит», «киты плывут вверх» и т.д.

Почему в «группах смерти» используются *образы китов*?

В «группах смерти» образ кита, выбрасывающегося на берег, умело раскручивается как визуальная метафора суицида. «*Море китов*» – ник одного из создателей суицидальной игры, по словам некоторых пользователей, связанный с английским словом «more», то есть «больше», «много» – «больше китов», «много китов».

✓ на дату рождения (пользователь может либо прибавить себе лет, чтобы спокойно заходить на страницы, отмеченные знаком 18+, либо не указывать год своего рождения или по каким-либо причинам указать, что он младше своего возраста);

✓ на указанное ребенком «место работы» (заполняется во вкладке «карьера». Как правило, подростки указывают в качестве «места работы» какой-либо паблик, то есть сообщество, где они могут быть, например, администраторами (привлекаться для размещения определенного контента / картинок, аудио- и видеозаписей, текстов и т.п./) либо просто ассоциируют себя с данным пабликом или страницей). Перейдите по ссылке, указанной как «место работы» и внимательно изучите содержание открывшейся страницы;

✓ на «контактную информацию» (здесь может быть указан домашний либо какой-либо иной адрес, мобильный телефон, дополнительный телефон, веб-страница в качестве «личного сайта», скайп, а также ссылка на страницы ребенка в других сервисах: инстаграме / [instagram.com](https://www.instagram.com/) /, фейсбуке / [facebook.com](https://www.facebook.com/)/ или твиттере / [twitter.com](https://www.twitter.com/) /. Если номер телефона высвечивается как ссылка, кликните на нее, возможно, так вы обнаружите еще одну страницу ребенка.

Шаг третий: изучите фотографии

Изучите фотографии и картинки на странице, особенно в альбоме «Сохраненные фотографии».

Особую тревогу должны вызывать: картинки с подписями, в которых ключевыми словами являются «одиночество», «предательство», «боль», «надоело», «сдохнуть», «умирай», «вскрывайся», «зависай». Часто фоном для них служат депрессивные пейзажи, панельные многоэтажки, мосты, лестницы, поезда, рельсы, окна и т.д.

Подписи к фотографиям в форме высказываний, обесценивающие такие понятия как любовь, уважение, дружба, доверие, семья и т.д.

Например: «Чем шире ты раскрываешь объятья, тем проще тебя распять», «Потеряв доверие к одному, сомневаешься во всех», «И каждый день одно и то же», «Делай вид, что живешь», «Нас всегда заменяют другими», «Никому нельзя доверять», «Чувствуешь себя опустевшим? Ты просто отдал всего себя и остался ни с чем», «Я любил тебя по-настоящему, а ты предала меня», «Пора понять, что все люди – твари, которые пользуются тобой», «Ни к чему нельзя привыкать», «Не ныряй в человека. Захлебнешься».

Шаг четвертый: видео и аудиозаписи

Изучите разделы «видео» и «аудиозаписи». Нет ли там подозрительных роликов о «Тихом доме», Рине Паленковой и других детей, совершивших суицид, сцен насилия, записей трансляций реальных суицидов и т.д.

Прослушайте аудиозаписи групп и исполнителей, особенно тех, чьи названия вам ничего не говорят. В последнее время ВКонтакте появилось очень много маргинальных рэп и рок-исполнителей, которые призывают слушателей «выпиливаться», резаться, вешаться и т.д.

Популярными группами, раскрученными в пабликах с суицидальным контентом, являются, например, «Найти выход» и «EVO». Названия песен этих групп, цитаты из их текстов часто используются в картинках и записях соответствующей направленности. Проверьте наличие этих песен в списке аудиозаписей ребенка. Обратите внимание на треки, подписанные экзотическими шрифтами.

Ко многим песням «привязан» текст, с которым можно ознакомиться: левой кнопкой мыши кликните один раз на название песни и текст появится внизу. Эти песни исполняются в популярном среди молодежи музыкальном стиле, мелодии навязчивы, «слова-внушения» легко запоминаются.

В разделе «Видеозаписи» обратите внимание на записи под соответствующими хештегами (#f57 #тихийдом #морекитов и др.) либо подписанных нетипичными шрифтами, (νεκρές ψυχές ΞΡΡΌΡ), а также на видео людей, прыгающих с крыш домов, падающих на рельсы, видео-инструкции по изготовлению петель и т.п.

Шаг пятый: друзья и подписчики

Обратите внимание на аватары (фотографии) «друзей», особенно на те, где вместо фотографии изображен символ либо герой аниме. Организаторы и участники суицидальных пабликов часто берут себе такие имена и фамилии как: Августина, Октябрина, Милена, Мирон, Фридрих, Ада, Рина, Сетх, Рейх, Лис, Кот, Кит, Тянь, Енот, Шрам, Штерн, Холод, Камболина и т.д.

Просмотрите тех, кто подписан на страницу вашего ребенка (по каким-то причинам ваш ребенок предпочел не добавлять этих пользователей в «друзья» и они остались в «подписчиках»). Нередко число друзей может быть в пределах 20, но число подписчиков превышает сотню, что (в совокупности с анализом их аватаров и содержания страниц) может свидетельствовать о том, что ребенок «раскручивается» как потенциальный «суицидник».

Если вы заметили перечисляемые здесь тревожные признаки на страницах известных вам друзей или одноклассников вашего ребенка, постарайтесь сообщить об этом его родителям.

Шаг шестой: интересные страницы

В этой вкладке вы увидите список групп (сообществ, пабликов), на которые подписан ваш ребенок в социальной сети. Здесь же находятся страницы людей, на которых ребенок подписался сам, но они не добавили его «в друзья». Имеет значение порядок расположения «интересных страниц» в расположенной слева вкладке: страницы, которые ребенок посещает чаще всего, попадают в верхнюю часть списка.

Обратите внимание на страницы:

- ✓ со словами из списка с хештегами, приведенного выше (тихий дом, мертвые души, f57, f58, море китов и т.д.)
- ✓ с изображением сатанистских символов и знаков (кресты, «звезды», а также знак с использованием слов «ОНО» и «АД»);
- ✓ с названиями, включающими слово «Suicide», в том числе, написанным с ошибками («suecid», «suicid» и т.д.), а также с названиями с использованием иероглифов, иврита, арабской вязи, санскрита, экзотических шрифтов (примеры: אנו אבֿיםאֿתֿךְ אנו , νεκρές ψυχές, ΕΡΡΟΪ, のサンドイッチ サーモン) и т.п.;
- ✓ с цифрами вместо названия;
- ✓ со словами «смерть», «мертвый», «суицид», «подростки», «грусть», «выход», «ад», «кит», «кот», «лис», «4:20», «разбуди», «шрамы», «порезы», «вены», «кровь» и т.д.;
- ✓ -посвященные книгам «50 дней до моего самоубийства», «Сказка о самоубийстве» либо фильмам (например, «Зал самоубийц»);
- ✓ посвященные подросткам-самоубийцам.

Группы могут быть открытые (вступить в них может любой желающий), закрытые (для вступления в группу необходимо подать заявку) или частные (в такие группы «вход» возможен только по приглашению администратора). На закрытые и частные группы следует обратить особое внимание – именно в таких группах, как правило, начинает вестись планомерная обработка по алгоритмам «суицидального квеста».

Страницы, которые, по вашему мнению, пропагандируют суицид, можно заблокировать, заполнив соответствующую форму на сайте Роскомнадзора: <http://eais.rkn.gov.ru/feedback/>.

В случае если страница вашего ребенка вызывает у вас тревогу, и вы нуждаетесь в информации о том, как оградить детей от негативного контента в сети, Вы можете обратиться к специалистам линии помощи «Дети онлайн» <http://detionline.com/helpline/about> или проконсультироваться с психологом ближайшего к вам центра психологической помощи.

Психологические технологии работы с кризисными состояниями

Основные моменты и конкретные приемы психологической помощи подростку, переживающему состояние кризиса.

Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.) (Ф.Е. Василюк). А многие кризисы чаще всего возникают по причине неготовности изменить собственные представления.

Итак, если кризис дает о себе знать, следует занять активную жизненную позицию, и в первую очередь в отношении самого себя.

Помним: ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться. Для этого следует как можно раньше определить, что происходит и по каким позициям собственные представления расходятся с реальностью.

Кризис вызывает очень сильные чувства, порой несущие разрушающий характер. Обычно мы избегаем этих чувств, чтобы не почувствовать боли, то есть подавляем или отвлекаем себя. Эти чувства неудобные, неприятные, а невозможность справиться с ними приводит к тому, что кризис усиливается. Установлено, что способность признавать у себя подобные чувства – это центральное звено в преодолении кризиса. Справляясь с ними, можно избежать порочного круга, когда тревожность подпитывает панику или депрессия – отчаяние. Сосредоточить все усилия на преодолении негативных чувств в этих обстоятельствах весьма важно. Преодолеть – означает признать и принять эти чувства. Они есть, и это всего лишь эмоциональная защитная реакция, которая соответствует вашей структуре личности.

Потом, конечно, необходимо позаботиться о теле. Организм очень страдает во время кризиса, он первый считает случившееся неблагополучие. Поэтому самая первая скорая помощь для тела, которую можно себе оказать, – это мышечная релаксация (различные расслабляющие упражнения, ванны, массаж, гимнастика, прогулки на свежем воздухе, посильные занятия спортом) и ежедневная практика глубокого дыхания на восстановление правильного ритма, используя легкие в полном объеме.

Следующий шаг – внимательно проанализировать собственные убеждения. Есть хороший способ активизации внутренних ресурсов, которые чаще всего блокируются во время переживания кризиса. Это проработка списка качеств, нужных в данной ситуации. Этот перечень может включать, например, мужество, стойкость, чувство юмора. Готовя свой перечень, сознательно погружаемся в воспоминания, в те времена, когда мы проявляли подобные качества. Процесс сосредоточения и погружения в уже испытанные жизненные ситуации позволяет осознать, что наши душевные переживания в момент кризиса не определяются общей суммой текущих переживаний, есть и другие стороны нашей личности, к которым вполне можно обращаться.

Припомните, когда вы проявляли мужество? Что значит быть мужественным? Как реагируют на это другие люди? Такой же мысленный поиск может привести вас к осознанию личного опыта в стойкости, чувстве юмора, способности принимать решения, бороться с трудностями или иметь объективный взгляд на вещи в непростой ситуации и пр. Итак, кризис способен принести нечто положительное, из него можно извлечь огромную пользу. Ну а если кризис затянулся и неизвестно, как справиться с этим состоянием, то лучше обратиться к специалисту, который проконсультирует или окажет психотерапевтическую помощь.

На первом этапе вполне уместна диагностика проявлений личностных кризисов. Здесь могут быть использованы различные методики (см. п. 3.3.).

При оказании психологической помощи подросткам в кризисном состоянии рекомендуется использовать следующие способы и приемы.

Информирование. Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

Метафора (метод аналогий). Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

Установление логических взаимосвязей. Психолог вместе с ребенком устанавливает последовательность событий, выявляет влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.

Проведение логического обоснования. Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.

Самораскрытие. Психолог косвенно побуждает подростка «стать самим собой». Он делится собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

Конкретное пожелание. Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.

Парадоксальная инструкция. Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает. Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.

Убеждение. Данный способ целесообразно использовать на фоне уравновешенного эмоционального состояния. Убеждение можно применять при наличии у подростка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Психолог, используя понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.

Эмоциональное заражение. При установлении доверительных отношений психолог становится образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого он может поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроением.

Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций. Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать).

Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Психолог внимательно наблюдает, сочувствует, понимает, но не присоединяется к чувствам консультируемого.

Релаксации. Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.

Повышение энергии и силы. Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.

Переоценка. Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.

Домашнее задание. В качестве домашнего задания предлагается выполнить различные действия, о которых договариваются психолог и консультируемый. Это могут быть наблюдения, отслеживание результатов, опробование новых способов.

Позитивный настрой. Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он

концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

Ролевое проигрывание. Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

Анализ ситуаций. В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

Внутренние переговоры. Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка. Они предполагают выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними. Психолог может помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу. После специальных тренировок ребенок обучается подключать к переговорам своего Творца – мудрую творческую силу, которая есть у каждого человека. Это помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения.

Трансформация личной истории. Задача трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда подросток страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе психологической работы (мысленно или реально в игровой модели).

Целеустройство. Поиск новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустройства можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.

Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий. Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий (вспомните, как Том Сойер смог превратить в удовольствие скучную покраску забора). Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.

Социальные пробы. Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.

Оказание помощи в поисках идентичности. Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?» Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков.

В качестве примера приведем методику «Сосредоточенное мечтание». Ее реализация осуществляется в несколько шагов.

1. Составление проекта желаемого будущего. Для этого можно использовать: запись всех желаний без критики и ограничений в течение 10–15 минут; составление фильма о собственной жизни с фиксацией ряда кадров из желаемого будущего; путешествие на «машине времени» в свое будущее; мысленное путешествие в «особенное место», где можно побеседовать с мудрецом и услышать его наставления, и пр.

2. Определение временной сетки. Если всё, что выделено на первом этапе, относится к завтрашнему дню, следует подумать о ближней перспективе; если цели относятся к отдаленному времени, следует подумать о ближайших шагах их реализации.

3. Выбор наиболее важных целей и ценностей, обоснование их важности.

4. Проверка сформулированных целей и ценностей на позитивность, конкретность, достижимость, ясность, этичность.

5. Составление списка ресурсов для достижения цели.

6. Составление списка ограничений на пути к цели.

7. Составление пошагового плана достижения цели.

Конкретные действия, упражнения и процедуры, которые выбирает психолог для оказания психологической поддержки, всегда ситуативны. Они обусловлены, прежде всего, индивидуальными характеристиками подростка и направлены на его социализацию за счет устранения причин, препятствующих разрешению актуальных жизненных задач.

Советы родителям по профилактике подростковых суицидов

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи
- чувствует себя никому не нужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- перенесли тяжелую утрату
- семейная история суицида
- склонность к депрессиям
- употребляющие алкоголь, наркотики
- ссора с любимой девушкой или парнем
- жертвы насилия
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи
- «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- не спорьте
- не предлагайте неоправданных утешений
- не смейтесь над подростком

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций
- вселяйте в него уверенность в себе
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Мифы и факты, связанные с самоубийствами

МИФЫ	ФАКТЫ
Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание	Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей
Самоубийство случается без предупреждения	Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство – явление наследуемое	Человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончают жизнь самоубийством, психически больны	Многие, совершающие самоубийство, не страдают никакими психическими заболеваниями
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению	Разговор о самоубийстве не является причиной, не может быть первым шагом его предупреждения
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится	Чаще всего эти действия повторяются вновь, и достигается желаемый результат
Покушающиеся на самоубийство желают умереть	Подавляющее большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической (иногда физической) боли, чем умереть, поэтому готовы принять помощь
Все, приводящие к самоубийству действия, являются импульсивными	Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим
Все самоубийцы находятся в состоянии депрессии	Депрессия часто связана с суицидальными намерениями, но не все покушающиеся на свою жизнь страдают ею
Самоубийство невозможно предотвратить	Знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить большую часть самоубийств
Самоубийцы редко обращаются за помощью	В течение полугода, предшествующем суицидальной попытке, 50% подростков обращаются к врачам или психологам

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

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

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: в большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

6. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; в) человек, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

7. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем.

Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что вы убедили подростка в пагубности его мыслей о суициде.

8. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы.

Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

9. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

13. Беседуя с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).

Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

Направления работы педагога с родителями по профилактике суицидального поведения:

1. Систематическое разностороннее педагогическое и психологическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с детьми и подростками, тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана.

2. Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе;

3. Формирование у родителей потребности в самообразовании;

Актуальность профилактики суицидального поведения детей и подростков заключается в самом факте суицида и трактуется как своеобразный призыв к окружающим, “крик о помощи”. Именно потребность суицидента в живом человеческом участии, готовность принять предлагаемую ему помощь служат основанием для возможности организовать профилактику самоубийств.

Иными словами, самая большая степень риска – это когда у человека есть средства, возможность и конкретный план совершения самоубийства на фоне отсутствия сдерживающей силы.

Нормативно-правовые документы обеспечивающие деятельность специалистов по профилактике суицидального поведения детей и подростков:

1. Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 года.

2. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

3. Приказ Минобрнауки России от 26.10.2011 года N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 – 2015 годы».

4. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 года № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

Методические рекомендации «Формы работы педагогов по профилактике суицидов и обеспечения информационной безопасности детей и молодежи в социальных сетях»

Большая часть времени жизни современного подростка связана с образовательной организацией, поэтому именно система образования при

активном взаимодействии с родителями и учреждениями социума может стать реальной площадкой для работы по раннему выявлению и профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних, жестокости среди подростков и обеспечения информационной безопасности детей и молодежи в социальных сетях.

При этом следует учитывать тот факт, что в настоящее время имеет место явление кризиса семьи, обусловленное изменением принципов семейного воспитания, разрушением традиционной иерархической модели семейной организации, утратой родителями, а в некоторых случаях их нежеланием, возможности использовать опыт собственного воспитания при организации эффективного взаимодействия со своими детьми.

В этой связи колледж, являясь основной социализирующей средой, совместно с семьей имеет возможность организовывать планомерную целенаправленную работу по формированию жизнестойкости ребёнка, раскрытию его потенциала, освоению способов преодоления проблем. Колледж имеет ресурс в виде команды специалистов, которая может оказать комплексную помощь при возникновении проблем у несовершеннолетних.

Необходимыми условиями успешной практической реализации основных направлений психолого-педагогического сопровождения профилактической работы с обучающимися являются:

1. Микросоциальные условия. Престиж здорового образа жизни в колледже. Наличие атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить. Учет динамики умственной работоспособности при организации учебного труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов.

2. Понимание руководителем колледжа, членами администрации и педагогическим коллективом образовательной организации всей значимости решения вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся в процессе получения ими образования, присутствие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к здоровому образу жизни. Наличие у учителя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.

3. Формирование у подростков в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников. Особое значение в этом процессе имеет семья. Именно воспитание в семье закладывает предпосылки здорового или, наоборот, аддиктивного, саморазрушающего поведения.

4. Конструктивная политика колледжа в отношении здоровья и личностного развития детей и положительный климат в колледже и группах. Под такой политикой понимаются те реальные ценности, нормы, правила, которые придают жизни в колледже направленность и структуру, позволяют предъявлять

адекватные требования к возможностям учеников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, а также позволяют учащимся активно участвовать в жизнедеятельности колледжа, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия.

5. Специальная профессиональная подготовка учителей, участвующих в реализации данной модели.

Организованная таким образом работа позволит создать условия психолого-педагогической комфортности ученика в образовательной организации, обеспечить социальную и психологическую защиту детей, снизить количество дезадаптированных детей, подростков и молодежи; выявить на ранней стадии группы несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию; предотвратить осложнения путем своевременного включения их в программу оказания помощи; снизить количество детей «группы риска», предупредить суицидальные попытки, проявления жестокости, асоциального поведения.

Первостепенной задачей в системе профилактики является мониторинг и сбор сведений о несовершеннолетних и родителях, находящихся в социально опасном положении для создания единой базы данных, которая позволит своевременно осуществлять адресную профилактическую работу с конкретным ребенком и конкретной семьей (например, особенностей личности и поведения ребенка, мотивационной сферы и динамики ее развития, эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса, личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития).

Система работы по профилактике включает:

- развитие способов саморегуляции (снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации; уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение, проявление жестокости, асоциального поведения, интернет-зависимости);
- развитие личностных качеств (повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адекватного отношения к жизни и смерти);
- развитие поведенческих навыков (овладение навыками практического применения активной стратегии разрешения проблем, поиск социальной поддержки, замена «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха, развитие умения достижения цели).

Перечень актуальных форм и направлений профилактической работы:

1. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни:

2. Формирование у обучающихся ценностного отношения к жизни;
3. Оказание адресной помощи подросткам, испытывающим различные трудности в обучении, поведении и самочувствии:
 - размещение на сайте образовательной организации информации о работе телефона доверия (8-800-200-122);
 - горячая линия;
 - развивающие занятия с использованием технологий арттерапии, изотерапии, библиотерапии, песочной терапии;
 - индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
 - консультации подростка и родителей;
 - профилактические мероприятия на основе межведомственного взаимодействия органов управления образования, государственных и муниципальных учреждений образования и здравоохранения, представителей общественных организаций, духовенства и др.

Заключение

Профилактика суицидального поведения, жестокости, асоциального поведения, интернет-зависимости среди несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении "командного стиля" работы. Особую значимость при этом приобретает согласованность на межведомственном уровне и тесное взаимодействие различных ведомств в оказании комплексной поддержки и помощи несовершеннолетним, а также их оперативное реагирование на сложные социальные и психологические ситуации конкретной семьи, конкретного ребенка.

Результатом эффективной профилактической работы является создание благоприятной психолого-педагогической обстановки, комфортного климата для обучения в образовательной организации; способствующих предотвращению возникновения социально опасных явлений.

Психологические признаки подростка, имеющего опыт потребления психоактивных веществ

Сигналы опасности – личностные изменения:

- резкие перепады настроения в короткий промежуток времени;
- раздражительность, скрытность, подавленность, враждебность, угрюмость, замкнутость, беспокойство;
- потребность в немедленном удовлетворении своих желаний;
- отказ обсуждать с родителями свои проблемы;
- всё возрастающая изоляция от семьи;
- нежелание знакомить своих новых друзей с родителями;
- всё большее охлаждение к прежним друзьям;
- новые знакомства, тяга к тем, кто намного старше, кто имеет странности в поведении, к наркоманам;
- равнодушие к учёбе, спорту, прежним увлечениям;
- появление у детей чувства ущербности, комплекса неполноценности;
- нарастание социальной изоляции;
- отрицание того, что наркотики могут приносить вред;

- лживость; - постоянные опоздания в на учебу и поздние возвращения домой;

потеря чувства времени;

- усиливающаяся импульсивность.

Сигналы опасности – изменения в привычках и образе жизни:

- необъяснимые отлучки из дома;

- неспособность даже приблизительно определить время своего отсутствия;

- игнорирование семейных праздников;

- неожиданный рост аппетита, как и его потеря;

- страстная потребность в сладком;

-изменения в режиме сна и бодрствования: человек спит днём и бодрствует ночью;

-кражи и продажа домашнего имущества;

- вымогательство денег;

- обильное употребление в речи сленга и терминов, непонятных взрослым;

- частое проветривание своей комнаты;

- использование благовоний, освежителей, духов, дезодорантов (для устранения наркотических запахов);

- ухудшение успеваемости;

-сонливость на уроках.

Сигналы опасности – изменения в физическом состоянии:

- потеря веса;

- утомляемость;

- частые простуды, грипп, желудочные боли и судороги;

- утренняя слабость на фоне вечерней активности;

- сексуальное безразличие;

- у девочек сбои в менструальном цикле;

- бессвязная, невнятная или быстрая, торопливая речь;

- обмороки, потери сознания;

-воспалённые, налитые кровью, отёкшие или стеклянные глаза;

-расширенные или суженные зрачки;

- недостаточная подвижность глаз;

- нарывы и болячки вокруг

- чихание, сухость во рту, кашель;

- следы уколов на теле;

- постоянное использование одежды с длинными рукавами;

- бесцветные пальцы, повышенная потливость, холодная липкая кожа;

- повышенная нервозность, сверхактивность;

- головокружения;

- пренебрежение личной гигиеной.

Сигналы опасности – специфические находки:

- порошок, упакованный в маленькие бумажные свёртки, шприцы и упаковки от них;

- упакованные в целлофан кусочки тёмно-коричневой массы;

- зеленоватый порошок растительного происхождения (чаще всего упакованный в спичечные коробки);

- чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне;
- лекарственные препараты (снотворные, успокаивающие средства) в таблетках и ампулах;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности символами;
- марки, не очень похожие на почтовые.

Как узнать, употребляет ли подросток наркотики?

Можно выделить три группы признаков.

1. «Лабораторные».

2. Общие для всех наркотиков, касающиеся обычно поведения ребенка в широком смысле.

3. Специфические для различных наркотиков, заметные при непосредственном наблюдении.

Экспресс-анализы Более эффективно можно проверить наличие наркотика лабораторным путем в биологических средах (крови, моче, слюне).

Неспецифические признаки употребления наркотиков

Что касается общих для всех наркотиков признаков, то они беспокоят внимательных родителей в первую очередь. Правда, иногда их расценивают как «вполне нормальные для переходного возраста».

1. Нарастающая скрытность подростка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда подросток уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками. Возможно, подросток слишком поздно ложится спать, и все дольше залеживается в постели с утра.

2. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, снижается успеваемость, прогулы занятий.

3. Увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах.

4. Начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома.

5. Появляются новые подозрительные друзья или поведение старых становится подозрительным. 6. Разговоры с друзьями ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

7. Меняется настроение по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

8. Следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках.

9. Внешний вид употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасным, и даже наоборот, при первом знакомстве с наркотиками подросток обычно попадает в круг еще не потерявших приличный облик наркоманов.

Общие черты подростка, употребляющего наркотики:

- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения;

- часто неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
- невнятная, «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- явное стремление избегать встреч со старшими членами вашей семьи;
- резкость и непочтительность в ответах на ваши вопросы;
- после его появления в доме у вас пропадают вещи или деньги.

Сейчас наркотики могут продаваться на улице, дискотеках и даже в школах и колледжах, и полностью исключить, что подросток не вступит в контакт с ними, невозможно. Спрашивайте напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас поступках и словах вашего подростка. Если вам случайно доведется заметить у подростка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, таблетки, марки (не очень похожие на почтовые) или следы уколов по ходу вен (особенно если их много) - не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии)», что «это принадлежит другу» и т.п. – обратитесь к специалистам.

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет психоактивные вещества?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего подростка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.
2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего сына или дочери - это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим подростком на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (возможно, алкоголя или сигарет). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим подростком. Возможно, что наркотик для него сейчас – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны

донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего подростка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего подростка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, а вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него – способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения. Если же вы чувствуете, что у вашего подростка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие. И помните, чтобы помощь была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. Так как у злоупотребляющих наркотиками, как правило, присутствуют чувства вины, страха, тревоги, связанные с негативной реакцией взрослых на употребление наркотиков, а чувство одиночества нарастает по мере развития зависимости. И семейные отношения нарушаются.

Что нужно рассказывать ребенку об алкоголе и наркотиках?

В первую очередь, вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, когда алкоголь является частью праздничного стола.

Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у вас есть возможность разрушить

некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

- средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих;
- алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они по-настоящему не помогают решить ни одну проблему;
- употребление алкоголя или наркотиков – прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека.

Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона. И ваши дети должны четко осознавать вышеозначенное; – отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. А для этого дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков. Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?

Прежде всего, мы хотим вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку.

Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.
2. Он (она) начал очень часто врать. Причем эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем врет он как-то лениво. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.
3. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым вас раньше было не разлить водой?», ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем ваш ребенок

даже не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться сленговые словечки.

4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к вам более холодным, недоверчивым, «чужим».

5. Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону – до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.

7. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

8. У вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.

9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату. Еще раз хотим обратить ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки, могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках, только если вы твердо уверены, что у вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти описанных выше изменений поведения.

Сценарий практического занятия с детьми РОЛЕВАЯ ИГРА на тему «Суд над наркоманией»

Цель: развитие у подростков осознанного неприятия наркотических средств как способов воздействия на свою личность; воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем; способствовать осознанию подростками наркомании как

болезни, не только сжигающей физические силы человека, но и уничтожающей его как личность: развитие умений отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждениях оппонентов: воспитание культуры ведения дискуссии; развитие умений анализа и самоанализа, оценки и самооценки.

Подготовительная работа:

1. Распределение ролей.

Роль «обвиняемой наркомании» лучше дать учащемуся, который склонен к исследовательской деятельности. Он должен найти информацию в медицинской или справочной литературе,

характеризующую эту страшную болезнь, периоды ее протекания.

«Свидетели обвинения» - это роли погибших от наркотиков звезд музыкального и кинобизнеса.

«Свидетели защиты» - роли людей, чьи отзывы об использовании наркотиков положительны, но

все они знают страшные последствия использования наркотиков.

Все остальные роли определяются по желанию в соответствии с ролевой игрой «Суд».

2. Классный руководитель (воспитатель) помогает учащимся в подготовке ролей. Желательно к поиску информации по проблеме привлечь родителей подростков.

«Свидетели обвинения» - учащиеся, выбравшие роли «врач-нарколог» и «мать пострадавшей девочки», могут использовать факты из публикаций

Например:

«Врач-нарколог» приводит примеры опасного использования наркотика «Буратино»:

«Привыкание происходит в течение 1-3 месяцев. Последствия: острая передозировка вызывает угнетение дыхания и кому, поэтому может привести к смерти. Постоянное употребление наркотика приводит к специфическому повреждению головного мозга (энцефалопатии), которое клинически сходно с эпилепсией, поражению сердечнососудистой системы. У наркоманов возможны даже инфаркты миокарда в юном возрасте. Есть данные, что количество самоубийств по «Буратино» превышает среднестатистическое в 60-80 раз!»

«Мать пострадавшей девочки» рассказывает: «Беда пришла в нашу семью незаметно. Моя старшая дочь Олечка была тихим домашним ребенком, хорошо училась, любила музыку. Но потом девочку как будто подменили, она стала странной, чужой, отделилась от меня, перестала замечать маленького брата. В доме стали пропадать деньги, вещи. Я мучалась подозрениями, стала даже следить за мужем, старалась быть в прихожей, когда приходили друзья сынишки, не верила, что это может делать моя дочь. А потом она стала

исчезать на день-другой, на неделю. Я все поняла. Стала умолять Олечку лечиться, но она то смеялась, то молча отворачивалась от меня. Почти насильно я увезла дочь лечиться».

«Свидетель обвинения» — учащийся, выбравший роль «искусствоведа», может привести факты из газеты «Комсомольская правда от 6 ноября» 1998 года.

«Знаменитости, ставшие жертвами пагубной страсти: Мэрилин Монро - актриса умерла от передозировки наркотиков; Курт Кобейн - лидер группы «Нирвана» - покончил жизнь самоубийством, приняв большую дозу наркотиков; Джим Моррисон - основатель и вокалист группы DOORS - умер в ванной гостиничного номера в Париже от передозировки наркотиков; Джимми Хендрикс - супергитарист - скончался после принятия большой дозы наркотиков в Лондоне; Элвис Пресли - наиболее вероятная причина смерти - пристрастие к наркотикам; Александр Башлачев - рок-бард - выбросился из окна, Анатолий Крупное - основатель группы «Черный обелиск» - умер от остановки сердца после многолетнего употребления героина».

Учащийся в роли Егора Радова (сын известной поэтессы Риммы Казаковой), писателя, может использовать материалы публикации, где бывший наркоман рассказывает о том, как наркотики разрушили его семью: «Учась в литинституте, написал первый роман... Работал под влиянием марихуаны... Я перепробовал большинство наркотиков... И только теперь осознал, насколько это опасно. Все, кто пробовал наркотики, заплатили за свои увлечения личной жизнью и психикой. Я достаточно за это поплатился. В июле этого года моя жена самоубилась. Наташа выбросилась из окна. Мы ведь употребляли наркотики вместе. Потом расстались, хотя у нас была безумная любовь, Я попытался завязать. А она не выдержала...» (См.: «Комсомольскую правду» От 6 ноября С.8 1998 года.)

«Свидетель обвинения» - Юлия С. пишет в «Комсомольскую правду» от 4 декабря 1998 года: «Мне 21 год, я москвичка и студентка престижного американского университета. А еще я -наркоманка. Как начала колоться? По глупости и из-за упрямства. Решила доказать, что начну употреблять наркотики и ничего со мной не будет, не будет никакой наркотической зависимости. С тех пор прошло два года. Увы. кайфуешь от наркотиков недолго - потом только маешься, живешь одной мыслью: уколоться, уколоться, снять ломку, снять эту нескончаемую боль...Если нет, то начинаешь думать, где взять. Вся жизнь крутится вокруг этого. Сейчас я в Бишкеке, в центре доктора Назаралиева. Я понимаю свою проблему и понимаю, что она будет со мной всегда. Клянусь, я постараюсь порвать с прошлым. Постараюсь не превратиться в серую массу. Когда-нибудь у меня будут дети, и я не хочу, чтобы они были заложниками моей болезни, страдали и мучались из-за глупости и слабости их матери... Всем своим знакомым, которые стали рабами героина, хочу сказать: кайф этот, которому вы сегодня поклоняетесь, - мимолетный и неуловимый словно призрак, а болезнь впереди длинная. Все наркоманы говорят, что хотят спрыгнуть с иглы, но порочный крут разрывать придется каждому в отдельности. Нужно вылезать из этого болота. Наркоман

не знает жизни. Он не способен воспринимать прекрасное. Он живет от укола до укола. Я только сейчас стала прозревать, какая классная штука -жизнь. И я хочу призвать других задуматься о жизни: ее слишком мало, чтобы разменивать на героин, на дозы и уколы». Ход ролевой игры «Суд над наркоманией»: (см. технологическую цепочку ролевой игры «Суд»).

Ролевая игра «Мир без наркотиков»

Цель игры: профилактика всех видов химической зависимости (наркомания, алкоголизм, табакокурение).

Целевая группа: подростки.

Ход игры:

1. Знакомство с детьми. Цель: определить уровень знаний, направленность интересов участников группы. Проводится при помощи анкеты. При работе в маленьких группах поставленные вопросы решаются более интенсивно. Создается основа для дальнейшей групповой работы.

Материал: анкеты, ручки, бумага. **Продолжительность:** 15-20 минут.

Проведение:

Участники делятся на группы по 4-5 человек и обсуждают следующие вопросы:

1. Какие зависимости ты знаешь?
2. Как ты считаешь, почему человек начинает употреблять наркотики, алкоголь, начинает курить?
3. Попробуй назвать положительные и отрицательные стороны алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Затем группы выносят свое мнение на общую дискуссию. После обсуждения подростки могут задать интересующие их вопросы.

Теперь, когда они определили положительные и отрицательные качества наркотиков, можно предложить им нарисовать антирекламу на наркотики, алкоголь, сигареты, которая сообщила бы правду о продукте (работа в группах].

Материал: фломастеры, карандаши, краски, бумага.

Временные рамки: 15-20 минут.

Цель: смена деятельности, участники закрепляют полученную информацию. Если есть специально отведенное помещение, оно оформляется рисунками на период работы мастерской.

Проведение:

Участники рисуют, затем рассказывают группам о своих рекламах.

2. Ролевая игра.

Цель: Каждый участник сможет осознать и выразить свое отношение к проблеме наркомании.

Материал: карточки с ролями. **Продолжительность:** 40 минут. **Проведение:**

Шаг 1. Описание игровой ситуации. Группа - это отдельный муниципальный округ огромного города, здесь живут люди разного возраста и разных

профессий. Городская Дума обеспокоена ситуацией с распространением наркотиков в молодежной среде и рассмотрит любые предложения о том, как можно защитить подростков от наркотиков. Уже назначен день Слушаний в Думе по этому вопросу. Сейчас происходят предварительные дебаты и обсуждение этого вопроса в данном муниципальном округе. На сегодняшнее совещание пришли люди различных профессиональных и социальных групп.

Шаг 2. Всем участникам раздаются карточки с ролями:

- участковый милиционер
- врач
- журналист
- бизнесмен
- советник по делам молодежи (чиновник)
- священник
- педагог
- родитель.

Шаг 3. Участники рассаживаются малыми группами согласно полученной роли. Образуются группы милиционеров, врачей, журналистов и т.д. Каждая группа обеспечивается бумагой и фломастерами.

Шаг 4. Ведущий игры благодарит присутствующих за то, что они согласились поучаствовать, выражает надежду на плодотворное сотрудничество и говорит о том, что перед сегодняшним собранием поставлена задача - разработать предложения в городскую программу защиты подростков от употребления наркотиков. Защитить детей от наркотиков можно по-разному: ограничить доступ к наркотикам, научить детей отказываться, напугать их, разрабатывать новейшие методы излечения от наркомании... и т. д. Ведущий просит малые группы составить свой список - что значит «защитить молодежь от наркотиков» - с точки зрения их роли (профессиональной или социальной). Группы работают самостоятельно. Время - 15 минут.

Шаг 5. Группам предлагается проранжировать свой список, выбрать из него три самых важных направления и придумать по два мероприятия, реализующих данные подходы (все фиксируется на листе бумаги). Иначе говоря, необходимо написать, что конкретно делают представители этой группы для защиты населения. Например: для журналистов - защитить = информировать (что еще?), для милиционеров - защитить = посадить в тюрьму торговца (что еще?) и т.д. Далее группа указывает примеры мероприятий, которые они предполагают провести: рейды, конкурсы, обучающие программы, строительство социальных центров или (что еще?). Группу предупреждают, что свой выбор «действий» она должна будет обосновать перед общим собранием. Время - 7 минут.

Шаг 6. Выступающая группа рассказывает о своих предложениях и фиксирует выводы на доске.

Ведущий дает слово представителям всех групп, просит задавать уточняющие вопросы по ходу, но воздерживаться от оценочных высказываний.

Время - 3 минуты представление, 3 минуты - уточняющие вопросы.

Шаг 7. Ведущий благодарит всех за работу и просит передать листочки в соседнюю группу.

Шаг 8. Ведущий предлагает участникам отвлечься от своих ролей и взглянуть на написанное перед ними со своей собственной точки зрения. Ведущий спрашивает: «Как бы вы отнеслись к тому, чтобы все, что вы видите перед собой, проводили с вами, в вашем колледже?»

Шаг 9. По результатам ролевой игры проводится дискуссия. Цель - выработка стратегии профилактики наркозависимости, которая была бы наиболее адекватно воспринята молодежью (с акцентом на активную позицию молодежи в работе).

