

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Свердловской области
«Институт развития образования»
Кафедра педагогики и психологии

**Профилактика суицидального поведения
несовершеннолетних с использованием интернет-ресурсов**

методические рекомендации

Екатеринбург
2019

ББК 88.6я81

П 84

Рецензенты:

И. А. Волкова, заместитель директора по УВР МАОУ Лицей № 130, г. Екатеринбург;

И. А. Бычкова, заведующий Центром образовательной робототехники ГАОУ ДПО СО «ИРО»

Автор-составитель:

О. В. Закревская, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО СО «ИРО»

П 84 Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних с использованием интернет-ресурсов : методические рекомендации / Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования», Кафедра педагогики и психологии; авт.-сост. О. В. Закревская. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019. – 66 с.

Данное издание знакомит читателей с психологическими особенностями современных детей и подростков, с особенностями суицидального поведения, в том числе в сети Интернет.

Методические рекомендации знакомят педагогических работников с возможностями интернет-ресурсов в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

ББК 88.6я81

© ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2019

Содержание

Введение.....	4
1. Психологический портрет современных детей и подростков	6
2. Суицидальное поведение: определение, классификация, общие черты, мотивы	11
3. Особенности суицидального поведения несовершеннолетних.....	18
4. Риски и угрозы интернет-ресурсов, приводящие к формированию суицидального поведения	31
5. Экспертная деятельность педагогов по оценке интернет-контента	36
6. Возможности интернет-ресурсов в вопросах профилактики суицидального поведения	40
Библиографический список.....	57
Приложение 1	60
Приложение 2	61
Приложение 3	62
Приложение 4	63
Приложение 5	65

Введение

Анализируя профессиональные стандарты работников сферы образования, можно утверждать, что любой педагогический работник, будь то учитель, педагог-психолог, социальный педагог, тьютор, отвечает за создание в образовательной организации психологически безопасной и комфортной образовательной среды, использует в своей профессиональной деятельности знания о психологических особенностях того или иного возраста, способствует оказанию помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. В последние годы возросло количество детских и подростковых суицидов. С какой бы точки зрения мы ни рассматривали эту ситуацию, нельзя отрицать тот факт, что все они явились последствием неразрешенной проблемы, трудной жизненной ситуации конкретного несовершеннолетнего. Следовательно, знания об особенностях суицидального поведения несовершеннолетних, способах профилактики, умение оказать оперативную помощь обучающемуся, находящемуся в трудной жизненной ситуации, – часть комплекса актуальных знаний и умений современного педагога.

Распоряжение Правительства Российской Федерации № 2098-р от 18 сентября 2019 г. об утверждении комплекса мер по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних до 2020 года предусматривает проведение различных мероприятий по «формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних» [4] на основе межведомственного взаимодействия организаций здравоохранения, образования, культуры, силовых структур, молодежных организаций, органов исполнительной власти федерации и субъектов Российской Федерации, Роскомнадзора, Роспотребнадзора, Росстата и других по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Разработанный и утвержденный Правительством Российской Федерации комплекс мер предусматривает проведение в образовательных организациях мероприятий для субъектов образовательных отношений, направленных на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних. Содержание этих мероприятий должно включать информацию о психологических особенностях детей и подростков, об особенностях протекания подросткового кризиса, о необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случае выявления поведения, вызывающего тревогу и являющегося неадекватным для обучающегося. Система профилактических мероприятий предусматривает разработку методических рекомендаций по ранней диагностике и профилактике суицидального поведения, а также проведение семинаров, лекций для педагогов, школьных врачей, психологов и других специалистов, занятых работой с несовершеннолетними с участием врачей-психиатров, разъясняющих «факторы риска, поведенческих проявлений и алгоритма собственных действий» [4].

В работе с несовершеннолетними предполагается делать акцент на формировании ценностно-смысловой сферы, положительных нравственных качеств, направленности на здоровый образ жизни, знаний в правовой области, умения вести себя при возникновении трудной жизненной ситуации и т. д., что в конеч-

ном итоге будет способствовать формированию позитивного мировоззрения. Документ определяет разработку методических рекомендаций на основе обобщения лучших региональных профилактических практик. Значительная роль в комплексе мер отводится мониторингу Интернета – для дальнейшей блокировки суицидального контента.

Но реалии современного общества таковы, что избежать контактов с интернет-ресурсами невозможно. Интернет стал частью жизни людей: с помощью его ресурсов осуществляется поиск различной информации, от развлекательной до научной, Интернет помогает налаживать взаимосвязи, от дружеских до деловых, с помощью сети Интернет осуществляется документооборот в различных отраслях производства и т. д. Молодежь не представляет своей жизни без гаджетов и Интернета. Следовательно, ресурсы сети Интернет необходимо использовать для организации профилактики любых негативных проявлений в жизни ребенка, в том числе и суицидального поведения.

Методические рекомендации «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних с использованием интернет-ресурсов» ориентированы на педагогических работников общеобразовательных организаций: педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, направлены на решение следующих задач:

- 1) повысить компетентность педагогов в области диагностики суицидального поведения;
- 2) расширить профессиональные возможности педагогических работников общеобразовательных организаций в области профилактики суицидального поведения, в том числе и с использованием интернет-ресурсов.

1. Психологический портрет современных детей и подростков

Вопрос об особенностях детей и подростков актуален на любом этапе общественного развития. Понимать эти особенности важно для выбора оптимальной стратегии обучения и воспитания. В последнее время произошло реальное снижение компетентности взрослых в этих вопросах. Это касается как родителей, так и педагогических работников (к сожалению, приходится констатировать этот факт). Современные дети и подростки значительно отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности. Говорить о том, стали они лучше или хуже, неправильно, они просто стали другими. Еще Д. Фельдштейн [13] поднял вопрос об изменениях, произошедших с детьми и подростками. Подводя итог исследованиям ученых, Д. Фельдштейн сделал вывод о том, что снизилась энергичность детей дошкольного возраста, произошло «сужение уровня развития сюжетно-ролевой игры», когнитивное развитие снизилось, детям стало труднее выполнять действия, которые требуют удержания правил и оперирования образами, слабо развиты внутренний план действий и воображение, оставляет желать лучшего сформированность крупной и мелкой моторики. Эти нарушения приводят к тому, что повышается эмоциональный дискомфорт дошкольников, мотивационно-потребностная сфера не формируется в необходимой для дальнейшего развития степени, снижена произвольная регуляция деятельности. Отсутствие должного уровня развития моторики свидетельствует не только о проблемах в формировании двигательных умений, но и о недоразвитии определенных структур головного мозга, отвечающих за формирование общей произвольности (и в умственной, и в двигательной сфере), что, по мнению ученых Российской академии образования (2012–2013 гг.), является одним из самых тревожных факторов дальнейшего развития детей.

С точки зрения физического созревания наблюдается увеличение роста детей в высоту, но при этом снижение роста мышечной массы, что приводит к появлению большего числа астеничных, ослабленных детей и подростков, с недостаточной мышечной массой.

В отношении особенностей развития обучающихся младшего школьного возраста было отмечено, что ежегодно увеличивается количество детей, испытывающих трудности в процессе социальной адаптации, не умеющих решать простейшие конфликты конструктивным способом. Растет количество младших школьников, использующих агрессию как способ взаимодействия со сверстниками в решении конфликтных ситуаций, как способ занять лидерскую позицию.

Начиная с младенческого возраста тенденция переключения детей с общения со взрослыми и сверстниками, с игры на «общение» с телевизором, компьютером, планшетом и другими гаджетами приводит к формированию потребности в экранной стимуляции, приводящей к изменениям в процессе восприятия окружающего мира, отсутствию умения концентрировать свое внимание на каком-либо занятии, деятельности, снижению круга интересов. Детям для активизации

их активности становится необходима внешняя стимуляция в виде образов, снижается способность детей занимать себя самостоятельно, так как они привыкли, что есть аппарат, дающий им развлечения, стоит только нажать кнопку.

Современные дети и подростки перестают общаться друг с другом лицом к лицу. Уровень личного, непосредственного общения становится беднее и ограниченнее, наблюдается рост одиночества, отвержения, снижаются коммуникативные компетенции, растет тревожность, растерянность, неуверенность в себе.

У детей и подростков становится больше проблем в эмоциональной сфере. Чувство незащищенности, отсутствия опоры и поддержки в близком окружении (семья, друзья) приводит к состоянию аффективной напряженности, чреватой (особенно в подростковом возрасте) эмоциональными срывами. Такие дети легко ранимы, остро реагируют на высказывания окружающих, предполагая, что их обидят, легче запоминают негативные события. Все это ведет к постепенному накоплению отрицательного, негативного эмоционального опыта и увеличению его по принципу снежного кома. Тревожность закрепляется на уровне личностного качества, постоянного эмоционального переживания, что в свою очередь приводит к отсутствию удовлетворения ведущих потребностей подросткового возраста: потребности в принадлежности к группе, потребности в дружбе, потребности в уважении, доверии, признании, самостоятельности.

С точки зрения нейрофизиологии, несмотря на то, что кора головного мозга развивается, под влиянием полового созревания и процессов, происходящих в эндокринной системе в этот промежуток взросления, в мозговом обеспечении познавательной деятельности происходят некоторые регрессивные изменения. При этом те же эндокринные процессы, протекающие в организме, стимулируют процессы, протекающие в подкорковых структурах, приводящие к ухудшению произвольной регуляции деятельности, ухудшению возможностей избирательного внимания, оценки значимости информации, снижается объем памяти. Это находит свое отражение в несоответствии реальной деятельности, поступков представлениям подростков о себе, своих возможностях.

Д. Фельдштейн говорит об увеличении количества детей и подростков, имеющих определенные психические нарушения: от минимальных мозговых дисфункций до нервно-психических заболеваний. С каждым годом увеличивается количество детей и подростков, которых, в соответствии с их нейропсихологическими показателями, можно отнести к категории «пограничных», например, становится все больше детей и подростков, имеющих акцентуации характера. Если раньше акцентуации становились выраженными в подростковом и юношеском возрасте, то сейчас появились дети дошкольного возраста, которые имеют ярко выраженные акцентуированные черты, например, демонстративного типа акцентуаций.

Растет количество детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, в том числе с общим психическим недоразвитием (олигофрения) и дисгармоническим развитием (психопатия). Наблюдается рост креативности, причем проявляющейся не только в творческих областях, но и в технических, двигательных.

Но, несмотря на такие удручающие изменения, все больше становится детей и подростков, имеющих одаренность в той или иной области: в мыслительной, творческой, лидерской, двигательной.

Еще одним положительным изменением, которое выделили психологи в своих исследованиях, является то, что на первый план у современных детей и подростков выходит свой, особый способ поиска смысла жизни, возрастает критическое отношение к взрослым, формируется особое представление о себе. Меняется система ценностных ориентаций. Современные подростки в большей степени ориентированы на личный успех и достижения, но при этом эмоционально-нравственные ценности, такие как чуткость, терпимость, умение сопереживать, культурное развитие, и общественные ценности отходят на задний план.

Если говорить о том, как эти изменения отразились на подходе к определению границ возрастных периодов, следует в первую очередь сказать о подходе к возрастной периодизации специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Границами подросткового возраста определены 10–19 лет [16]. Это значительно отличается от границ, определенных еще в середине XX века Б. Д. Элькониным.

По мнению физиологов, у современных детей и подростков изменилось время ростовых скачков и протекания кризисных периодов развития. Первый ростовой скачок (предростовой спурт) сместился со старшего дошкольного возраста (6,5 лет) на младший школьный возраст (7–8 лет). Это требует от педагогов понимания необходимости использования для обучения школьников в первом и даже во втором классе игровых методов преподавания. Второй ростовой скачок (пубертатный спурт) отодвинулся с пятого-шестого на восьмой-девятый класс у девочек и девятый-десятый класс у мальчиков. При этом у этих детей выявляются интеллектуальные способности выше, чем у сверстников более раннего периода. Но этот интеллект оказывается не востребованным в процессе обучения, что приводит к «умственному голоду», на фоне которого у школьников легче формируются зависимости разного рода: компьютерная, пищевая, к курению, употреблению психоактивных веществ и т. д.

Специалисты ВОЗ говорят о том, что подростковый возраст является как временем бурного роста организма и наличия огромного потенциала развития, так и временем высоких рисков, так как именно на этот возраст оказывает мощное влияние социальное окружение. К числу важнейших факторов, оказывающих огромное воздействие на физическое, психическое, в том числе интеллектуальное и эмоциональное, развитие детей и подростков, необходимо отнести информационную среду, в которой они живут, прежде всего телевидение и Интернет. Убрать из их жизни прогресс в области техники и передачи информации невозможно. Изменения в этих областях будут еще более глобальными при сокращении времени, проходящего от изменения к изменению. Следовательно, информационная среда будет продолжать оставаться наиболее значимой, наиболее влияющей на формирование разных психических структур будущих детей и подростков, их мировосприятия и деятельности. Информационная среда, становясь частью детского и подросткового сознания, будет конструировать для них новые ценности и влиять на формирование потребностей.

В ситуации актуализации сетевого общения в детской и подростковой среде важно понимать, чем отличается виртуальное общение от реального и чем они похожи. Объединяет виртуальное и реальное общение детей и подростков многообразие тем, возможность почувствовать себя принятым в группе сверстников, найти для себя друга по интересам. Но в отличие от реального общения виртуальное дает возможность сохранять анонимность.

Анализ содержательной составляющей деятельности подростков в сети Интернет выполнил коллектив ученых в составе Г. У. Солдатовой, Т. А. Нестик, Е. И. Рассказовой, Е. Ю. Зотовой. Ими проведено общероссийское исследование цифровой компетентности подростков и их родителей, которое показало, что наиболее популярным являются: поиск разнообразной информации, фотографий, видео, музыки, новостей – 76 % респондентов; поиск информации для учебы (работы) – 49 %; общение всеми возможными способами – 41 %; онлайн-игры и мобильные игры – 33 %; чтение новостных лент, в том числе в социальных сетях, – 27 %; скачивание материалов, включая информацию на пиратских ресурсах, – 24 %; общение с другими людьми в онлайн-играх и виртуальных мирах – 14 %. Анализ позволил сделать вывод о том, что сеть Интернет подростки используют с целью решения как личных, так и учебных задач.

Популярность образовательных ресурсов и онлайн-курсов достаточно низка: всего 7 % подростков прибегают к подобным ресурсам для решения своих учебных задач. При этом подростки, в отличие от взрослых, менее активно используют электронную почту, они предпочитают мгновенный обмен сообщениями, непрерывный поток новостей и диалоги посредством чатов, мессенджеров и социальных сетей [11].

Данные исследования позволили авторам выделить пять типов пользователей среди подростков: ориентированные на обучение – 29 %; коммуникаторы – 25 %; сетевые читатели – 22 %; игроки – 17 %; универсалы – 7 %.

Подростки, ориентированные на обучение, используют сеть Интернет в образовательных целях, а также для поиска различной информации в соответствии со своими интересами. Эта категория подростков – пользователей Интернета проявляет достаточно высокую избирательность в содержательных характеристиках информации и личного общения с другими пользователями Интернета.

Подростки, которых можно отнести к этой группе интернет-пользователей, чаще всего используют для своих целей стационарные компьютеры (41 % респондентов), а не смартфоны (25 % респондентов). Количество времени, которое они проводят в Интернете, достаточно небольшое: от часа до трех часов, что примерно в два раза меньше, чем у представителей других групп. Подростки, ориентированные на обучение, встречаются в каждой из групп, принявших участие в исследовании, возрастной диапазон составляет от 12 до 17 лет.

Коммуникаторы используют сеть Интернет для общения во всех возможных для этого ресурса формах. Большое значение имеет возможность синхронной коммуникации, когда собеседники могут обмениваться сообщениями в режиме реального времени. Для удовлетворения своей потребности в общении посредством сети Интернет подростки-коммуникаторы используют любые элек-

тронные устройства, от телефонов до семейных компьютеров. Количество времени, которое эта категория пользователей проводит в Сети, вырастает до шести часов. Пользователи-коммуникаторы встречаются в группах всех возрастных категорий, принявших участие в исследовании (от 12 до 17 лет).

Группа пользователей, которую условно можно назвать «сетевые читатели», рассматривают сеть Интернет в качестве источника информации, закодированной в самых разнообразных формах: фотографии, видео, музыка, текст (например, новости). Подростки – сетевые читатели не избегают посещения социальных сетей, но используют соцсети для просмотра социальных статусов и новостей других пользователей, снижая до минимума предьявление себя, сообщения о себе. В группе пользователей – сетевых читателей были выявлены гендерные отличия: девушек среди сетевых читателей больше, чем юношей. В большей степени такой вид использования сети Интернет характерен для подростков 16–17 лет.

Группа подростков, которую условно назвали «игроки», предпочитает Интернет для онлайн-игр и мобильных игр. У этой группы подростков другие формы интернет-активности встречаются значительно реже, но в социальных сетях они так же, как и коммуникаторы, достаточно активны. В большем количестве интернет-игроки встречаются в группе подростков 12–14 лет. Количество времени, которое тратится на игры в Сети и мобильные игры, часто зависит от того, насколько позволяют родители (от часа до восьми). В этой группе также отмечено гендерное отличие: мальчиков-игроков больше, чем девочек. Помимо технических средств, которыми пользуются представители других групп пользователей, для подростков-игроков характерно использование компьютеров, расположенных в общественных местах.

Группа подростков, которую можно отнести к «универсалам», отличается высокой интенсивностью использования сети Интернет – более чем для половины подростков характерно находиться в нем от трех до двенадцати часов. Они активно используют различные возможности Интернета: чтение новостных лент, бесплатное скачивание различного контента, социальные сети и виртуальные миры, игры и т. д. Такой вариант использования наиболее характерен для возрастной группы 15–17 лет. Большинство пользователей-универсалов используют собственный ноутбук для выхода в Интернет. Среди подростков каждого из перечисленных типов пользователей есть свои предпочтения в отношении средств общения в сети Интернет, а также обучения использованию возможностей Интернета.

Вопрос о влиянии использования сети Интернет детьми и подростками является дискуссионным. Но все исследователи сходятся во мнении, что сеть Интернет позволяет удовлетворить разнообразные потребности, возникающие в подростковом возрасте: познавательные, социальные, коммуникативные и другие, а также содержит ряд рисков и опасностей, которые необходимо научиться избегать или преодолевать.

2. Суицидальное поведение: определение, классификация, общие черты, мотивы

Проблема самоубийств является достаточно актуальной в современном обществе. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели [16].

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни [16].

Смысл любого суицида – избавление от высокого эмоционального напряжения, избавиться от которого человек не может никаким другим способом. Суицид позволяет человеку уйти от психотравмирующей ситуации. Другого пути человек просто не видит.

Пубертатный суицид – подростковый суицид.

Необходимость обозначить особым термином действия несовершеннолетних по лишению себя жизни обуславливается тем, что суициды взрослых и несовершеннолетних (чаще подростков) отличаются друг от друга по ряду признаков.

Суицидент – человек, совершивший суицид, попытку суицида либо демонстрирующий суицидальное поведение.

Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде словесных высказываний, мыслей, действий, смысловой контекст которых – самоповреждение, самоуничтожение.

В суицидальном поведении специалисты рассматривают три возможных периода: пресуицидальный, суицидальный, постсуицидальный.

Пресуицидальный период

Пресуицидальный период характеризуется наличием антивитаальных переживаний (переживаний отсутствия ценности жизни). Мысли и слова, которые транслирует человек, находящийся в этом периоде, могут формулироваться так: «Устал от такой жизни», «Всё надоело», «Все так достали, что видеть никого не хочу. Пусть всё катится ко всем чертям», «Это, наверное, никогда не кончится, тогда зачем мне всё это?» и т. д. В этот период может отсутствовать намерение лишить себя жизни, но существует депрессивное состояние, характеризующееся отсутствием интереса к настоящему и будущему, заикленность на прошедших событиях, имеющих негативный эмоциональный фон, неудачах, ошибках и т. д. При переходе от пресуицидального к суицидальному периоду появляется осознанное желание умереть, но сначала мысли достаточно пассивные: «Хочу заснуть и не проснуться», «Хочу заболеть и умереть». Такие размышления и слова выражают внутреннюю готовность к суициду. Через определенное время, на последнем этапе, возникает осознанное желание умереть. Человек начинает разрабатывать план ухода из жизни: продумывать способ, как это лучше сделать, выбирать время и место.

Суицидальный период

Суицидальный период характеризуется внешним суицидальным поведением. Способ уже достаточно продуман, оттачиваются детали. В зависимости от индивидуальных особенностей суицидента могут появиться угрозы суицидом, транслируемые окружающим, или поведение может стать максимально закрытым от всех. Суицидальный период заканчивается попыткой суицида или завершённым суицидом.

В российской и зарубежной литературе принято выделять четыре типа суицидального поведения:

1. Демонстративное.
2. Аффективное.
3. Истинное.
4. Скрытое.

Демонстративное суицидальное поведение

Главный смысл такого поведения – обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих, рассказать, как трудно справляться с тяжелой жизненной ситуацией, в которой оказался. Суицидальное поведение – крик о помощи. Суицидент чаще всего хочет напугать окружающих, заставить их задуматься о нем, заставить их страдать так же, как страдает он, при этом реального желания перестать жить может и не быть. Несмотря на то, что демонстративное суицидальное поведение не всегда имеет под собой намерение лишиться себя жизни, суициденту важно добиться какой-то своей цели, пусть даже таким путем, и не придавать этому серьезного значения нельзя. Демонстративные попытки суицида, проявляющиеся в виде порезов вен, изображения повешения, отравления веществами, не являющимися ядовитыми, могут закончиться реальным суицидом, если помощь подоспеет не вовремя, если количество вещества, которое принял суицидент, достаточно большое и помощь оказана неквалифицированно.

Аффективное суицидальное поведение

В случае аффективного суицида имеют место яркие негативные эмоции, под воздействием которых человек совершает суицидальные действия. Такое поведение характеризуется отсутствием четкого плана действий, все происходит быстро и спонтанно. Сильные негативные эмоции, такие как обида, разочарование, гнев (как правило, они проявляются в комплексе, несколько негативных эмоций одновременно), влияют на восприятие действительности так, что суицидент перестает видеть другие возможности решения проблемы, кроме суицида, и импульсивно совершает самоубийство. При совершении аффективного суицида человек, как правило, не оставляет записок с объяснением причин своего поведения. При аффективном суициде событие, предшествовавшее суицидальному поведению, может быть не причиной, а поводом для суицида. Реальные причины не всегда могут осознаваться суицидентом, особенно если это несовершеннолетний.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение всегда характеризуется четким продумыванием действий, наличием плана. Суицидент тщательно готовится к испол-

нению своих суицидальных намерений. Если истинную попытку суицида совершает подросток, то чаще всего он оставляет записку, в которой объясняет близким людям, почему он так поступил, прощается с родными и друзьями. Учитывая то, что суицидальные действия при истинном суициде являются хорошо продуманными, попытки самоубийства в большинстве случаев оказываются завершенными.

Вне зависимости от того, какого типа суицидальное поведение имеет место быть, ему предшествует период переживаний, борьбы мотивов, поиска выхода из сложившейся ситуации.

Скрытое суицидальное поведение

К скрытому суицидальному поведению относят такое поведение, при котором непосредственно нет намерения покончить жизнь самоубийством, но которое приводит к летальному исходу вследствие своей рискованности. К скрытому суицидальному поведению относят в первую очередь наркоманию и алкоголизм. Люди, начавшие принимать наркотики или алкоголь, знают, какой вред приносит организму употребление любых психоактивных веществ, но это знание не останавливает их. Помимо того, что, непосредственно принимая психоактивные вещества, человек разрушает свой организм, в наркотическом и алкогольном опьянении легче принимаются решения о суициде.

К скрытому суицидальному поведению относят поведение, связанное с рискованными занятиями, такими как зацепинг. Такое поведение характерно прежде всего для подростков. О потенциальной опасности они прекрасно знают, знают и о смертельных случаях, но продолжают кататься на вагонах трамваев, поездов, автобусах, зацепившись сзади за выступающие части или на крышах, продолжают привязывать к машинам детские санки, снегокаты, бублики и кататься на таком импровизированном аттракционе, думая, что смерть – это то, что может произойти с другими, но не с ними.

К скрытому суицидальному поведению относят занятия рискованными видами спорта, такими как скейтбординг, сноубординг, альпинизм, паркур, при условии, что эти занятия не курируются специалистами в этих видах спорта. То есть подростки, а чаще всего это именно представители подросткового возраста, занимаются этими видами спорта на свой страх и риск.

Изучая суицидальное поведение, Э. Шнейдерман выделяет определенные черты, которые будут свойственны всем суицидентам [15]:

1. Общая цель – поиск решения сложной проблемы, которая вызывает непереносимые эмоциональные переживания.
2. Общая задача – прекращение сознания.
3. Общий стимул – психическая боль такой интенсивности, что выносить ее уже нет физических сил.
4. Общий стрессор – определенные потребности, которые человек не в состоянии удовлетворить.
5. Общая суицидальная эмоция – беспомощность, которую суицидент испытывает в депрессивном состоянии. Беспомощность порождается в результате того, что предыдущие самостоятельные попытки справиться с этой ситуацией не принесли положительных результатов.

6. Общее состояние психики – сужение когнитивной сферы. Такое явление имеет образное название «тоннельное зрение», характеризующее невозможность увидеть другую сторону происходящего, воспринять ситуацию как определенную возможность, найти в прошлом опыт, позволивший бы справиться с трудной жизненной ситуацией.
7. Общее внутреннее отношение к суициду – амбивалентность (двойственность), при котором человек одновременно переживает два противоположных чувства: желание умереть, но быть при этом спасенным.
8. Общее действие – бегство от проблемы.
9. Общее коммуникативное действие – сообщение о своем намерении окружающим.
10. Общая закономерность – соответствие общему стилю поведения в жизни.

Вопрос о причинах суицидального поведения очень неоднозначен. Существует множество классификаций мотивов суицидального поведения. Для правильного понимания, по мнению А. Г. Абрумовой, следует ответить на два важных вопроса: почему и зачем человек совершил суицид? Ответ на вопрос «Почему?» требует тщательного анализа жизненной ситуации, в которой оказался суицидент, условий его жизни, особенностей взаимоотношений с ближним окружением, эмоционального состояния. Ответ на вопрос «Зачем?» предполагает изучение мотивов суицидального поведения, определение целей, которые хотел достичь человек, совершая суицидальные действия.

В современной российской суицидологии достаточно распространена классификация мотивов суицидального поведения, разработанная В. А. Тихоненко. В соответствии с его теорией мотивов суицидального поведения выделяют пять ведущих:

1. Призыв.
2. Протест.
3. Избегание.
4. Самонаказание.
5. Отказ.

Суицидальное поведение, мотивом которого является «призыв», всегда имеет цель привлечь внимание окружающих к проблеме, получить от них помощь в решении этой проблемы, получить эмоциональную поддержку, удостовериться что окружающим я не безразличен. К этой же группе относится суицидальное поведение, носящее шантажный оттенок, когда суициденту необходимо получить что-то от других, в первую очередь от близких: родителей, супругов, детей, удовлетворить свою потребность.

Если мотивом суицидального поведения является «призыв», то суицидент прямо или косвенно сообщит окружающим о своем намерении. Суицидальные действия будут выполняться в присутствии того, на кого необходимо повлиять, или суицидент делает так, чтобы близкие узнали об этом поступке (например, совершив попытку суицида с помощью лекарственных препаратов, вскрыв вены, звонит и сообщает об этом или, в случаях с подростками, приходит в комнату, где находятся в это время родители, друзья, и сообщает о том, что сделал, или показывает вскрытые вены). Суициденты, мотивом которых является «призыв», не

думают о смерти, о том, что эти их действия действительно могут привести к летальному исходу, они озабочены тем, как будут реагировать взрослые на их поступок, как помогут справиться с проблемой, которая кажется на этом этапе неразрешимой.

Суицидальное поведение, мотивом которого является «протест», часто носит мстительный характер. Суицидент совершает свои действия под воздействием таких эмоций, как гнев, обида, ярость. Суициды с таким мотивом чаще всего будут относиться к аффективному суицидальному поведению, не будут заранее планироваться. Дополнительным фактором риска при таком поведении является возможный прием психоактивных веществ с целью притупить эмоциональную боль.

Суицидальное поведение, мотивом которого является «избегание», характеризуется наличием у суицидента чувства безысходности, беспомощности. Суицидент хочет прекратить чувствовать то, что чувствует: сильную психическую боль, или прекратить свое участие в определенной ситуации. Для суицидентов, имеющих мотивом «протест», в большей степени характерно истинное суицидальное поведение. Мотив суицидального поведения «избегание», по статистике, встречается чаще всего.

Суицидальное поведение, мотивом которого является «самонаказание», встречается тогда, когда суицидент испытывает чувство вины за совершенный поступок. Это чувство настолько велико, что приводит к возникновению ненависти по отношению к себе, стимулирующей появление мыслей о том, что жить теперь недостойно. Для подростков такое поведение может быть характерно, когда они оказываются в ситуациях, компрометирующих их: случайная беременность, участие в противозаконных действиях, когда есть угроза тюремного заключения и т. д.

Суицидальное поведение, мотивом которого является «отказ», характерно для людей, потерявших смысл жизни, когда умирает близкий человек. Для подростков это могут быть ситуации, когда происходит разрыв любовных или дружеских отношений, ситуации предательства, ситуации невозможности жить дальше, так как произошел крах ожиданий и надежд, ситуации, когда происходит потеря здоровья.

Постсуицидальный период

Постсуицидальный период труден тем, что его необходимо рассматривать с точки зрения его значимости не только для суицидента, но и для его окружения. Если суицид закончился смертью человека, то особого внимания требуют его друзья и родственники, так как они находятся в зоне суицидального риска. Если была попытка суицида, суицидент возвращается в общество, в ситуацию, в которой он находился до этой попытки. Важным в постсуицидальный период является анализ трех компонентов: насколько конфликт, приведший к суицидальному поведению, продолжает оставаться актуальным, насколько суицидент фиксирует свое внимание на суицидальных высказываниях, действиях и других тенденциях, каковы особенности личного отношения к совершенной попытке суицида.

На основании анализа этих трех компонентов принято выделять четыре типа постсуицидального состояния:

1. Критический.

Этот тип постсуицидального состояния характеризуется следующими особенностями:

- конфликт утратил свою значимость, так как суицидальные действия привели к разрядке эмоционального напряжения;
- суицидальный мотив отсутствует;
- по отношению к собственной попытке суицида человек испытывает стыд и страх, после совершенных действий пришло понимание того, что подобное поведение не изменит ситуацию, не поможет ее разрешить.

Вероятность повторения суицидальной попытки минимальная, но все-таки существует.

2. Манипулятивный.

Характеристиками этого типа постсуицидального поведения являются следующие:

- актуальность конфликта уменьшилась из-за того, что удалось привлечь внимание к своей проблеме, повлиять на окружающих, добиться своего;
- суицидальных тенденций нет;
- эмоциональное отношение к собственной суицидальной попытке – легкий стыд, страх перед смертью.

Так как данное поведение было подкреплено положительным результатом, оно закрепляется в сознании и деятельности человека как способ достижения поставленной цели, что приводит к высокой возможности повторения подобного поведения.

3. Аналитический.

Этот тип постсуицидального поведения характеризуется следующим:

- конфликт продолжает оставаться актуальным и значимым;
- суицидальные тенденции отсутствуют;
- личное отношение к собственному суициду – раскаяние.

Учитывая эти особенности отношения к конфликту и собственному суицидальному поведению, человек начинает активно искать иные пути решения конфликтной ситуации. Если другой путь решения конфликтов суицидент так и не находит, вероятность повторного суицида возрастает.

4. Суицидально-фиксированный.

- конфликт продолжает оставаться актуальным;
- сохраняются суицидальные тенденции;
- эмоциональное отношение к собственному суициду положительное;

Имеется высокий риск повторного суицида.

В постсуицидальный период суицидент должен находиться под наблюдением психиатра.

При всей сложности суицидального поведения, исходя из общего для всех суицидентов внутреннего состояния – амбивалентного отношения к суициду,

необходимо говорить не только о мотивах суицидального поведения, но и о мотивах антисуицидального поведения. М. Лайхен, специалист в области исследований суицидального поведения людей, пришла к выводу о том, что существует шесть групп мотивов, которые могут удерживать потенциального суицидента от суицидальных действий:

1. Убеждение в том, что преодолевать проблему все-таки необходимо («Еще не все потеряно, должен быть свет в конце тоннеля»).
2. Ответственность за семью, за близких («Я очень люблю свою семью, не могу сделать им больно, они не переживут моей смерти»).
3. Забота о членах семьи («Если меня не будет, никто не сможет о них позаботиться»), чаще всего забота о детях.
4. Страх смерти, суицида («А вдруг у меня не получится и я останусь в живых, но калеккой?», «Не знаю, что может быть после смерти»).
5. Страх осуждения со стороны социума («Что подумают или скажут обо мне люди? Посчитают меня слабым?»).
6. Моральные и религиозные установки и ценности («Бог запрещает суицид»).

Эти мотивы могут удерживать человека от последнего шага, но в состоянии высокого эмоционального напряжения их влияние на поведение значительно снижается.

3. Особенности суицидального поведения несовершеннолетних

Суицидальное поведение несовершеннолетних, несмотря на то, что имеет много общего с суицидальным поведением взрослых, имеет и свои отличия. Эти отличия обуславливаются типичными особенностями детского и подросткового возраста, особенностями взросления, особенностями взаимоотношений в семье.

Статистические данные свидетельствуют о том, что большее количество суицидальных попыток и завершённых суицидов у несовершеннолетних приходится на возраст от 13 до 18 лет, то есть на подростковый возраст (в соответствии с ВОЗ). Это не значит, что отсутствуют суициды у детей более раннего возраста. К сожалению, таковые тоже встречаются, но число их в разы меньше.

Особенностью суицидального поведения детей дошкольного возраста (6–7 лет) является то, что понятие смерти у них не сформировано. Смерть представляется как иное существование, как сон или длительное отсутствие. Смерть для детей этого возраста конечна, когда закончится смерть, снова начнется жизнь. Поэтому дети не испытывают страха перед смертью. В последнее время, в связи с распространением компьютерных игр, в которых герой имеет, как правило, несколько жизней, что дает возможность продолжать игру, у детей дошкольного и младшего школьного возраста может быть уверенность в том, что смерть – это не навсегда, за смертью наступает еще одна жизнь. Это происходит потому, что дети этого возраста ассоциируют себя с героем, за которого играют. Современные фильмы о супергероях также нарушают понимание о реальных возможностях человека. Суперспособности рассматриваются детьми как реально достижимые способности, которые дадут возможность справиться с проблемой – например, улететь в окно, когда пьяный отец бьет мать. Это может обернуться поступками, приводящими в результате к смерти.

Причины суицидов детей в этом возрасте чаще всего связаны с потерей любимого человека (смерть кого-либо или развод родителей), стрессом, полученным в семье, который связан с конфликтными взаимоотношениями родителей между собой, потерей работы кем-либо из родителей, жестоким обращением, депрессией как диагнозом. Но суицид не является первой реакцией на сложившуюся тяжелую жизненную ситуацию. Как правило, прежде чем прибегнуть к суицидальному поведению, ребенок дошкольного возраста демонстрирует «неправильное» поведение: убегает из дома, травмируется (как будто случайно), демонстрирует мрачные фантазии словесно и в рисунках, в других продуктах деятельности, остро реагирует на критику (например, впадает в истеричное состояние), проявляет повышенный интерес к смерти и самоубийству. Так как в этом возрасте внутренняя речь только начинает формироваться, то все свои мысли дошкольник транслирует вслух, не заметить эти особенности невозможно.

Дошкольники очень эмоциональны и впечатлительны, иногда в порыве негативных эмоций они могут желать окружающим зла. Если человек, которому ребенок пожелал зла, заболевает или умирает, то ребенок может принять это за исполнение своего желания, что ведет к появлению чувства вины. Возникшее

чувство вины также может способствовать возникновению суицидальных мыслей и действий.

Дети младшего школьного возраста продолжают считать смерть чем-то вероятным для себя, они еще не осознают смерть необратимой. Смерть продолжает оцениваться как временное явление примерно до 10–12 лет. Хотя к концу младшего школьного возраста понятие смерти уже сформировано, но смерть не рассматривается как особенность личной жизни. Смерть есть, но она где-то там, с кем-то, но не со мной.

Причиной суицида в этом возрасте также являются проблемы внутри семьи, вина, которую дети берут на себя во время развода родителей («Если бы я был более послушным, папа бы не ушел»). К сожалению, современные родители сами перекалывают ответственность за несложившиеся отношения с супругом на плечи детей: «Учился бы лучше, папа бы нас не бросил», «Решай, что мы будем делать: жить с папой или разводиться. Как ты скажешь, так и будет» и т. д.

Актуальным для детей дошкольного и младшего школьного возраста в последнее время становится вовлечение их в различные интернет-группы, где взрослые люди под видом «фей», «друзей» манипулируют сознанием детей. Родители слабо контролируют процесс посещения детьми различных интернет-ресурсов сомнительного содержания, поэтому увлеченность определенными сайтами, общением на специфические темы проходит незамеченной.

В подростковом возрасте понятие смерти становится более реальным. Смерть – данность, завершение жизни. Но тем не менее подростки продолжают отрицать ее в отношении себя.

Особенностью подросткового возраста является наличие большого количества внутренних противоречий, обусловленных процессом взросления (табл. 1).

Таблица 1

Противоречия подросткового возраста

Ожидание общения с самим собой как с взрослым человеком	Болезненное отношение к любой критике в свой адрес
Растет ответственность и способность выполнять сложные дела	Снижается умение справляться с повседневными обязанностями из-за импульсивности и нетерпения
Возрастают интеллектуальные и физические силы, на фоне которых появляются новые потребности	Имеется жесткий лимит времени, отсутствуют финансово-экономические возможности для удовлетворения этих потребностей
Внимательность к мелочам и деталям, тонкое чувствование литературных произведений, состояния других людей	Душевная черствость и порой даже жестокость по отношению к окружающим
Независимость суждений и борьба с авторитетами	Обожествление кумиров и копирование поведения случайных людей
Желание быть «как все»	Утверждение собственной индивидуальности и подчеркивание независимости собственного мнения
Желание быстрее освободиться от родительской опеки	Социальная и психологическая адаптация к условиям самостоятельной жизни протекает со значительными трудностями

Имеются достаточно четко осознанные желания и стремления	Недостаточно развиты воля и сила характера, которые необходимы для их достижения
Стремление самому сделать свой выбор	Отсутствует желание нести ответственность за последствия своего выбора
Установка на личное благополучие	Отсутствует осознанность ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску

Основной особенностью подросткового возраста является наличие качественных изменений, затрагивающих все стороны психики. В этом возрасте протекание эмоциональных реакций зависит не только от определенных умений по их выражению и сдерживанию, но еще и от физиологических процессов, протекающих в организме, а именно от гормональных изменений. Перестройка эндокринной системы приводит к неконтролируемым выбросам в кровь тех или иных гормонов, которые оказывают влияние как на эмоциональное состояние, так и на уровень работоспособности, способность быстро решать возникающие проблемы и т. д. Противоречия подросткового возраста и физиологические особенности приводят к тому, что поведение подростков не всегда может быть предсказуемым, понятным как им самим, так и окружающим.

Подростковый возраст характеризуется кризисом, который в современном мире перестал ассоциироваться с конкретным возрастом, так как развитие детей происходит очень неравномерно: у одних яркие кризисные проявления возникают уже в 11–12 лет, а у других только в 15–16 лет, кто-то пройдет через кризис достаточно быстро, а у кого-то он затянется на несколько лет.

Именно в подростковом возрасте дети наиболее ярко демонстрируют отклоняющееся поведение, которое обращает на себя внимание и настораживает одновременно. Эти отклонения могут быть обусловлены достаточно большим количеством причин: социально-психологической запущенностью, отсутствием воспитания, отсутствием позитивных стереотипов поведения; неблагополучием семейных отношений; систематическим неуспехом в учебной деятельности; отсутствием положительных отношений в коллективе сверстников; отклонениями в психическом и физическом здоровье; отсутствием условий для позитивного самовыражения; отрицательным влиянием ближнего окружения сверстников (влияние асоциальных групп) и т. д. Все это может приводить к появлению чувства незащищенности, ненужности, одиночества, непонимания, что чревато появлением суицидального поведения.

Причин, которые приводят к появлению суицидальных мыслей и суицидальных действий в подростковом возрасте, может быть очень много. Для взрослых трудностью понимания того, что подросток находится в кризисном состоянии, которое может привести к суициду, является незначительность, по мнению взрослых, этих причин, а также неумение понять, что подросток находится в кризисном состоянии, так как поведение подростка при этом не соответствует типичным представлениям взрослых о таковом. В кризисном состоянии не все подростки замыкаются и избегают общения, некоторые, наоборот, стремятся общаться, так как таким образом они могут не оставаться наедине с собой, перестать думать о волнующем их событии. Подростки жалуются на скуку, что опять-

таки является признаком неумения и нежелания оставаться наедине с самим собой и найти себе занятие. Чувство усталости, о котором говорят подростки, достаточно быстро перерастает в соматические заболевания, что воспринимается взрослыми не как признак кризисного состояния, а как первая стадия заболевания. Соответственно, взрослые считают, что после выздоровления все наладится, вернется энергия и настроение, чего на самом деле не происходит. Возникает нарушение сна, что интерпретируется взрослыми как признак переутомления, мол, если дать подростку выспаться, то все пройдет. Что опять является заблуждением взрослых. Подростки демонстрируют неустойчивость настроения и яркие эмоциональные реакции даже при отсутствии реальных причин для этого. В учебной деятельности подростки демонстрируют нарушение внимания, снижение успеваемости, что интерпретируется как лень. Возрастает агрессивное поведение по отношению к сверстникам и взрослым. Этому находят оправдание в психологических особенностях подросткового возраста. Подростки начинают систематически употреблять алкоголь и/или наркотики, что рассматривается как девиантное поведение, и к подростку применяют меры административного и уголовного (если есть факты сбыта) наказания, что еще больше усугубляет ситуацию, так как не помогает справиться с причиной кризисного состояния.

Суицидальное поведение детей и подростков также отличается от суицидального поведения взрослых. Дети и подростки часто не предусматривают смертельного исхода, совершая суицидальные действия, так как представление о смерти остается размытым и в подростковом возрасте. В детском и подростковом возрасте отсутствуют границы между истинным суицидальным поведением и демонстративным суицидальным поведением. Следовательно, опасно пренебрегать любыми аутоагрессивными (агрессия направлена на самого себя) словесными высказываниями и действиями. Дети и подростки часто демонстрируют желание быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть, что отражает глубину непонимания последствий собственного суицидального поведения. Причины суицидального поведения могут казаться взрослым незначительными, не стоящими переживаний, например, смерть домашнего животного («Старенький был, нового заведем»), ссора с подругой («Какие твои годы, помиритесь и поссоритесь еще не раз»), расстались с девушкой («У тебя еще этих Кать миллион будет») и т. д. Подростки, даже будучи сильно привязанными к родителям, стараются не обращаться к ним за помощью напрямую, поэтому, если проблема затягивается, существует риск потери доверительных отношений, усугубляющий течение трудной жизненной ситуации.

Группа риска по суицидальному поведению в подростковом возрасте неоднородна и разнообразна: от подростков, демонстрирующих яркое девиантное поведение, например употребляющих наркотики, до внешне благополучных детей, демонстрирующих незаурядные способности по одному или нескольким направлениям своей деятельности.

Группа риска по формированию суицидального поведения

В настоящее время выросло количество суицидов, совершаемых детьми и подростками. Взрослым важно понимать, кто из несовершеннолетних может

оказаться в группе риска по формированию суицидального поведения. Это необходимо для осуществления своевременной профилактической деятельности, направленной на снижение риска суицидов у несовершеннолетних. В группу риска по формированию суицидального поведения входят:

1. Подростки с выраженными семейными проблемами: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие, отвержение со стороны родственников и т. п.
 2. Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери;
 3. Подростки, имеющие проблемы в отношениях со сверстниками, например неразделенная любовь, имеющие межличностные и/или любовные конфликты и т. п.
 4. Подростки, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками и токсическими препаратами. Риск суицидов среди них очень высок – до 50 %. Алкоголизм и наркомания в нескольких поколениях способствуют усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
 5. Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе когда данными болезнями страдают значимые взрослые).
 6. Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида; демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные; подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
 7. Подростки, кумирами которых являются люди, покончившие жизнь самоубийством (например, рок-певцы).
 8. Подростки, имеющие тенденцию к самоповреждению (аутоагрессии).
 9. Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы), психическими заболеваниями.
 10. Подростки, имеющие блестящие успехи по всем образовательным предметам.
 11. Подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения.
 12. Деадаптированные подростки.
 13. Подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей.
 14. Подростки – жертвы насилия (психического, физического, сексуального).
- Не обязательно каждая из перечисленных выше ситуаций приведет к появлению суицидального поведения, но каждая такая ситуация может стать причиной отказа адаптационных механизмов при возникновении проблемы.

Основными эмоциональными состояниями детей и подростков, толкающими их к суицидальным действиям, являются:

- одиночество, стыд, недовольство собой – 38 %;
- обида – 32 %;
- протест – 30 %.

На первом месте по влиянию на формирование суицидального поведения у подростков стоят проблемы, связанные с отношениями в семье, на втором месте – с отношениями со сверстниками, все остальные проблемы оказываются гораздо менее значимыми, и суицидальное поведение формируется в гораздо меньшем количестве случаев. Причинами увеличения в последнее время количества случаев детского и подросткового суицида ученые считают отсутствие сформированности ценностно-смысловой сферы не только у подростков, но и у взрослого населения, а также отсутствие в сознании подростка негативного отношения к суицидам. Люди, совершившие суицид, вызывают сочувствие и сожаление со стороны общества, но не возмущение таким поведением. В случае, если суицид человека, не только публичного, такого как артист, певец, политический деятель, спортсмен, но и сверстника, ученика своей или соседней школы, будет идеализирован, вероятность возникновения рядов последователей достаточно велика. Вина за это зачастую лежит на средствах массовой информации, обсуждающих суицид, раскрывающих его подробности, описывающих все положительные качества покончившего жизнь самоубийством человека, осуждающих всех, кто не увидел проблему, не помог вовремя. Это становится привлекательным для подростка в кризисе: пусть осудят и моих обидчиков, скажут всем, кто меня не оценил по заслугам, как они не правы и т. д.

Факторы суицидального поведения

Факторы суицидального поведения детей и подростков достаточно многочисленны: от особенностей генетического характера до влияния социума. Обобщенно эти факторы представлены в табл. 2.

Факторы суицидального риска несовершеннолетних

Факторы суицидального риска					
Врожденные	Индивидуально-психологические	Приобретенные			
		В семье	В образовательной организации	В общении	В сфере досуга
Наследственные психические, нервно-психические заболевания	Черты характера: высокая тревожность, эмоциональная нестабильность, агрессивность, замкнутость, неадекватная самооценка, недовольство внешностью, способностями	Деструктивное воспитание	Отсутствие успехов в учебе	Конфликты с педагогами, администрацией, одноклассниками	Литературные, музыкальные, философские увлечения, не соответствующие принятым в социуме или связанные с тематикой смерти
Тяжелые эндогенные заболевания	Тяжелое переживание возрастных кризисов, акцентуированное поведение	Алкоголизм, наркомания, правонарушения	Нарушение социальной адаптации	Отсутствие или недостаточно развитые навыки общения	Вовлечение в религиозные секты
Случаи самоубийства у близких родственников	Трудности адаптации к социуму, новой ситуации развития	Развод родителей	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Негативное влияние референтной группы	Подражание кумирам
Темпераментные особенности: высокий нейротизм в связи с глубокой интровертированностью, импульсивность	Отсутствие цели в жизни	Отсутствие теплоты и взаимопонимания	Неправильно выбранные стратегии воспитания и обучения	Травля	Влияние СМИ
		Смерть родственника			Отсутствие увлечений и интересов

Маркеры суицидального поведения

Маркеры суицидального поведения – это поведение, слова, эмоции, которые прямо или косвенно дают понять окружающим о намерении человека совершить самоубийство. Маркеры подросткового суицидального поведения неоднозначны и полярны. Иногда о суицидальных намерениях говорят противоположные друг другу поведенческие реакции.

1. Изменения во взаимоотношениях со сверстниками. Уход в себя, стремление быть одному, самоизоляция – с одной стороны. Подросток начинает отсаживаться на последнюю парту, хочет сидеть за партой один, перестает на переменах общаться со сверстниками, в свободное время отказывается от общения, никуда не ходит с одноклассниками, не приглашает к себе. Жажда постоянного общения – с другой стороны. Подросток не выносит моментов, когда остается один на один с собой: тогда ему приходится думать о себе, о событиях, травмирующих психику, а в группе сверстников легче забыться, отвлечься.
2. Быстрые и сильные колебания настроения, причин для которых не видно с первого взгляда, или причины достаточно незначительны и не соответствуют интенсивности эмоциональных переживаний.
3. Повышение агрессивного поведения. Подросток демонстрирует вспышки гнева, ярости, жестокого отношения – как психического, так и физического. Учитывая, что суицидальное поведение подростков – это призыв о помощи, то и это поведение имеет намерение привлечь внимание окружающих к проблемам. Но, как правило, такое поведение не приносит желаемых результатов. Наоборот, отчуждение становится еще более глобальным.
4. Саморазрушающее и рискованное поведение. Подростки начинают совершать действия, которые могут быть оценены как поведение высокой степени риска, например, забираются на крышу высотного дома, стоят там на самом краю, прыгают с крыш не очень высоких домов и гаражей, с балконов, находящихся не очень высоко над землей, но прыжок с которых может привести к травме. Подростки могут наносить себе повреждения острыми предметами (бритвой, ножом, осколком стекла), прокалывают тела в многочисленных местах, «украшая» себя пирсингом.
5. Подростки демонстрируют потерю самоуважения, беспомощность посредством словесных высказываний и определенных действий. Например, могут говорить: «Я ничтожество, меня никто никогда не полюбит», «Я не смогу справиться, не смогу пережить...» При ссорах с друзьями не ищут конструктивного выхода из конфликта, а унижаются, бегают за человеком, с которым поссорились, даже в том случае, если их публично отвергают, унижают.
6. Меняется успеваемость, не в лучшую сторону. Не обязательно это будет тотальная неуспеваемость по всем предметам, но так или иначе количество негативных отметок увеличивается. Чем дольше затягивается кризис, тем хуже успеваемость.

7. Появляются прогулы, в тяжелых случаях до полного отказа посещать образовательную организацию.
8. Меняется внешний вид. Подросток, склонный к суицидальному поведению, может совсем перестать следить за своей внешностью, перестает мыться, причесываться, не меняет грязную одежду. Создается такое впечатление, что ему абсолютно безразлично, как он выглядит со стороны. Но иногда встречается противоположный вариант отношения к своей внешности. Подросток старается выглядеть ярко, броско, иногда эпатируя окружающих своим внешним видом (меняет цвет волос, делает замысловатые прически, надевает ультрамодные вещи или вещи, способные шокировать одноклассников, родителей и педагогов), демонстрирует принадлежность к определенной субкультуре даже тогда, когда это неуместно, например надевая определенные атрибуты в школу, колледж, техникум, вуз. Иногда можно наблюдать резкую смену отношения к своему внешнему виду, от открытого пренебрежения к демонстративности.
9. Меняется режим сна: подросток не может заснуть с вечера или просыпается через два-три часа и больше не смыкает глаз до утра, или спит целыми днями, просыпая уроки, спя сразу после прихода домой, ночью при этом подросток тоже спит.
10. Меняется аппетит. Здесь опять наблюдаются полярные варианты: в одном случае практически полный отказ от еды, в другом – появление ненасыщаемого аппетита: подросток ест все подряд, не может никак насытиться. Изменения в питании отражаются на внешности. Подростки, соответственно, или значительно худеют, или полнеют.
11. Подростки начинают приводить дела в порядок. Заканчивают что-то, что обещали сделать, при этом категорически отказываются брать на себя новые обязательства, ответственность. Подростки могут начать дарить дорогим людям собственные значимые вещи. При этом так и говорят: «На память».
12. Неожиданные изменения в поведении. Например, подростки бросают любимые занятия, в которых демонстрировали достаточно высокую успешность, перестают общаться с людьми, которых считали интересными, значимыми, любимыми.
13. В речи начинают появляться прямые или косвенные высказывания о неизбежности смерти. Например, «Скоро я навсегда уйду из вашей жизни, потерпите еще немного», «На следующей неделе вы меня уже не увидите», «Завтра я умру» и т. д. Любое высказывание, прямое или косвенное, необходимо принимать всерьез. Подросток, из уст которого такие высказывания услышаны, должен находиться под наблюдением педагогов и родителей.
14. Подростки демонстрируют активную подготовку к предстоящему суициду, не пытаясь скрыть совсем или не делая при этом достаточно ак-

тивных усилий, чтобы скрыть, так что определенные действия становятся достоянием общественности. Например, начинают покупать, носить с собой медицинские препараты.

15. Выполняя домашние задания, отвечая на уроке, особенно на предметах гуманитарного цикла, сводят любой вопрос к теме бренности человеческого существования, отсутствия смысла жизни, непосредственно к теме смерти. На страницах тетради – на полях или на последних страницах – появляются рисунки с тематикой смерти, высказывания о смерти.
16. Приобщение подростка к алкоголю и/или наркотикам. Сам по себе факт употребления психоактивного вещества может не быть признаком суицида, употребление в системе говорит о наличии эмоционального напряжения, снять которое подросток пытается таким способом.

Памятка для педагогов о маркерах суицидального поведения размещена в приложении 4.

Особенности поведения несовершеннолетних в сети Интернет, свидетельствующие о наличии кризисного состояния и возможном риске суицида

Важной частью анализа поведения несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, является анализ их страниц в социальных сетях. Маркеры, на которые следует обратить внимание:

1. Если профиль несовершеннолетнего закрыт даже от родителей, следует тактично, аккуратно выяснить причину, по которой он это сделал. Сам по себе факт закрытия страницы не является фактором суицидального поведения. Это может говорить о том, что несовершеннолетний не допускает к общению незнакомых, посторонних людей, ограждая себя от негативного вмешательства в свою жизнь различного рода агрессоров.
2. Тревожным маркером может быть появление среди виртуальных друзей незнакомых лиц. Желательно познакомиться со страницами таких виртуальных друзей, чтобы оценить их интересы.
3. Маркером суицидального поведения может являться закрывание на фотографиях лица руками или одеждой, особенно в сочетании с демонстрацией указательного пальца.
4. Если несовершеннолетний размещает на своей странице посты или прописывает от своего имени самоуничижительные фразы, иллюстрации, фотографии самоповреждений и травм (чужих или своих).
5. Стоит начать обращать больше внимания на реальное поведение несовершеннолетних, если они размещают на страницах в социальных сетях изображения бабочек, единорогов, медуз, китов, фотографии, сделанные с высоты, с крыш, балконов, чердаков высотных домов.
6. Маркером суицидального поведения может быть частое размещение на своей странице отрывков из различных произведений (стихов, рассказов, фильмов, песен), посвященных смерти, идеализации суицидов, об употреблении ПАВ, а также отрывков из книг мистического содержания.

7. Если несовершеннолетний комментирует фотографии, посты других пользователей и при этом в своих комментариях говорит о смерти.
8. Если в списке интересных страниц, часто просматриваемых ребенком, групп, в которых он зарегистрирован, встречаются группы с тематикой суицида, самоповреждающего поведения, анорексии, агрессивного отношения к различным категориям людей (вне зависимости от категории: от отличающихся незначительными чертами, например рыжеволосых, до представителей другой расы, национальности, религиозной конфессии и т. д.), экстремистского содержания, пропагандирующие употребление психоактивных веществ и др.
9. Требуют внимания несовершеннолетние, которые сохраняют у себя на странице музыкальные произведения депрессивного настроения, открыто пропагандирующие смерть. Это является наиболее ярким маркером суицидального поведения.
10. Несовершеннолетний начинает больше использовать различные мобильные приложения, в которых есть внутренние чаты.
11. В переписке и в реальной жизни несовершеннолетний начинает пользоваться сленгом, которым раньше никогда не пользовался, при этом на вопрос о значении определенных слов не отвечает.
12. Несовершеннолетний начинает шифровать информацию, устанавливать дополнительные пароли на домашнем компьютере, чистить историю посещения сайтов, начинает использовать браузеры, позволяющие возможность анонимного просмотра страниц, использует программы, которые позволяют, с одной стороны, знать, кто посещает их страницу в социальной сети, а с другой – самому посещать страницы пользователей инкогнито.
13. Подросток начинает испытывать пристрастие к просмотру фильмов, программ, в которых демонстрируются жестокость и насилие.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у несовершеннолетних

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, ценности, личные качества и психологические особенности, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

Антисуицидальные факторы:

1. Эмоциональная привязанность к родным и близким.
2. Наличие обязательств со сформированным чувством долга.
3. Уважение к собственному телу, забота о собственном здоровье, боязнь причинить себе физический ущерб, выраженный инстинкт самосохранения.
4. Сформированное представление о самоубийстве как о слабости, позорном поведении, недостойном «настоящего» человека.
5. Наличие жизненных, творческих, профессиональных, семейных, спортивных и любых других планов на будущее.

6. Проявление здорового любопытства (для детей дошкольного и младшего школьного возраста), любознательности по отношению к различным аспектам жизни.
7. Наличие актуальных целей.
8. Развитое критическое мышление, наличие моральных, нравственных, правовых, духовных, эстетических критериев в мышлении.
9. Сформированное убеждение о том, что у него самого есть неиспользованные жизненные возможности.
10. Наличие гибкости в поведении и восприятии мира, сформированные адаптационные механизмы, пример собственной позитивной социализации.
11. Сформированы умения компенсировать негативные жизненные переживания, снимать эмоциональное напряжение различными способами.
12. Наличие религиозных убеждений, осуждающих самоубийство.
13. Сформированная ценностно-смысловая структура, в системе ценностных ориентаций на ведущем месте стоит уважение к своей и чужой жизни, имеется в наличии умение искать и находить смыслы различной деятельности, событий, видеть возможные позитивные последствия любых ситуаций.

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:

1. Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
2. Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т. д.).
3. Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
4. Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.
5. Устойчивые социальные связи, значимые для подростка, прежде всего семейные.
6. Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Подводя итоги особенностей суицидального поведения детей и подростков, необходимо подчеркнуть наиболее специфичные особенности этого поведения:

1. Дети и подростки не имеют реального, до конца сформированного представления о смерти. Она представляется часто в виде виртуальной игры, где после смерти может наступить следующая жизнь.
2. Для детей и подростков три сферы их жизни: семья, школа и общение со сверстниками – оказываются одинаково важными, но семья все равно находится на первом месте.
3. Причина самоубийства в детском и подростковом возрасте может казаться взрослым незначительной, но это не умаляет ее значимости для самого ребенка.

4. На формирование суицидального поведения оказывает влияние множество факторов.
5. У детей и подростков могут отсутствовать ярко выраженные стадии, предшествующие непосредственно суицидальным действиям.
6. Часто детям и подросткам трудно объяснить окружающим, что с ними происходит, из-за небольшого жизненного опыта, неумения подобрать средства для формулировок.
7. Детский и подростковый суицид – это всегда крик о помощи, попытка найти поддержку у окружающих, обратить их внимание на себя и свои проблемы.
8. Информация из социальных сетей, анализ посещения сайтов детьми может помочь в понимании эмоционального состояния несовершеннолетних и причин этого состояния.

4. Риски и угрозы интернет-ресурсов, приводящие к формированию суицидального поведения

Современные дети и подростки не представляют себе жизни без Интернета. С каждым годом увеличивается количество времени, которое несовершеннолетние проводят в Сети. Впервые знакомятся с интернет-ресурсами дети все более младшего возраста, так как технологии позволяют пользоваться Интернетом даже детям, не умеющим читать и писать.

При всем многообразии возможностей для познавательной, творческой деятельности и организации общения, которое предоставляет сеть Интернет, активное использование этого ресурса влечет за собой ряд рисков и угроз для социальной адаптации и психологического здоровья несовершеннолетних.

Риски и угрозы современного интернет-пространства становятся все многообразнее. В современном цифровом обществе, в условиях перехода большей части общения подростков в сеть Интернет, подростки оказываются под прицелом лиц и организаций, которые, различными способами воздействуя на неокрепшую психику несовершеннолетних, доводят их до самоубийства. Помимо непосредственно «групп смерти», которые прописывают подросткам четкие шаги на пути к суициду и ставят временные рамки, существуют группы, склоняющие их манипуляциями и угрозами к противоправным действиям, к поступкам, за которые потом становится стыдно, вовлекают в экстремистские и террористические организации. Что впоследствии приводит к суицидальному поведению. Количество деструктивных групп и сообществ увеличивается постоянно. Это требует активизации профилактической работы.

Несмотря на то, что использование интернет-ресурсов становится массовым явлением, до сих пор родители не обучают детей правильному поведению в интернет-пространстве. Дети совершают ошибки уже на первом этапе пользования интернет-ресурсами. При регистрации в социальных сетях, онлайн-играх часто требуется от пользователя ввести информацию, содержащую свои персональные данные.

Персональные данные – это любая информация, относящаяся прямо или косвенно к определенному или определяемому физическому лицу (субъекту персональных данных) [3].

Персональные данные – информация, которая позволяет узнать человека, идентифицировать и определить его как конкретную личность. Идентифицирующих данных огромное множество, к ним относятся:

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

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

Важно помнить, что после публикации информации в Интернете ее больше невозможно будет контролировать и удалять каждую ее копию. Этот факт детям и подросткам часто просто неизвестен.

При использовании реальных персональных данных необходимо всегда удостоверяться в том, кому предоставляется информация и в каких целях она будет использоваться. Рекомендации родителям и несовершеннолетним по безопасному поведению в сети Интернет размещены в приложении 1, 2. В приложении 3 размещена памятка для родителей по организации действий в случае, когда их ребенок подвергся оскорблениям в сети Интернет.

Еще одной из основных угроз для несовершеннолетних, активно использующих ресурсы сети Интернет для поиска информации, общения, игр, является формирование интернет-зависимости. Термин «интернет-зависимость» был введен А. Голдбергом и определял это явление как деятельность, негативно влияющую на многие другие аспекты жизни детей и подростков: бытовые, учебные, социальные, психологические.

При интернет-зависимости компьютер, планшет, телефон становятся источником положительных эмоций, так как именно с помощью гаджетов осуществляется процесс общения, Интернет является источником развлечений, игр. Чем в более раннем возрасте происходит знакомство ребенка с возможностями современных технических средств в организации общения и досуга, тем меньше времени нужно для формирования зависимости. Формирование интернет-зависимости достаточно легко увидеть:

1. Ребенок не контролирует время, проведенное за компьютером, вне зависимости от того, что он делает: играет в игры, общается, смотрит мультфильмы, ищет информацию.
2. Если ребенка лишить возможности пользоваться компьютером, телефоном, планшетом, он начинает проявлять агрессию.
3. Ребенок начинает пренебрегать своим внешним видом, у него нарушается аппетит, возникает бессонница.
4. Реальное общение с близкими людьми (родителями и сверстниками) становится менее важным, при этом ребенок или подросток не может переносить состояние отсутствия виртуального общения, у него возникают симптомы депрессии.
5. Постепенно появляются проблемы со здоровьем: нарушается осанка, зрение, возникают головные боли, снижается иммунитет.
6. Дети и подростки перестают фантазировать, не умеют занять себя интересным для их возраста делом без Интернета.

Сеть Интернет дает возможность играть в огромное количество игр, причем не индивидуально, а вместе с другими. Это могут быть командные игры, игры, где каждый игрок выполняет свою роль, но имеет возможность общаться с другими игроками. С одной стороны, это хороший опыт, позволяющий снять определенные барьеры в общении, особенно для тех, кто испытывает трудности

с организацией общения со сверстниками в реальной жизни. Общение в сетевых играх стирает барьеры между участниками: возрастные, пространственные, языковые, национальные. Дети и подростки легко привыкают к возможности общаться на смеси языков. Но при этом знакомства, завязывающиеся в таких играх, не всегда могут оказаться положительными: участники сетевых игр могут подвергаться оскорблениям за неверно выполненный игровой ход, участник игры может использовать доверчивость ребенка и вовлечь его в другие сообщества с сомнительным содержанием, не всегда участники сетевых игр представляются реальными именами и сообщают о себе реальные сведения. Если к компьютерным играм в Сети приобщаются дошкольники и обучающиеся начальной школы, то существует опасность того, что эти дети перестанут видеть разницу между игрой и реальностью, считая, что, умерев, они смогут вернуться к жизни так же легко, как и игровой персонаж.

Опасность для неокрепшей психики детей и подростков несут материалы (картинки, гифки, тексты, аудио- и видеофайлы), пропагандирующие агрессию, насилие, порнографию, нецензурную лексику, расовую, национальную, конфессиональную ненависть, наркотики и алкоголь, курение, анорексию, азартные игры, суицид. Эти материалы в большом количестве распространены на так называемых просуицидальных сайтах. Общение в сети Интернет может повлечь за собой ряд рисков: дети и подростки могут подвергаться оскорблениям, травле, манипуляциям со стороны других пользователей Сети, решающих таким образом свои собственные задачи: от желания почувствовать власть, унижая и оскорбляя других, до цели вовлечь подростков в противоправные действия, склонить несовершеннолетних пользователей Сети к выполнению действий, приносящих вред их психическому состоянию и физическому здоровью.

Дети, начиная с дошкольного возраста, не просто имеют возможность использовать современные гаджеты для просмотра определенной информации, но также достаточно рано овладевают различными программами, позволяющими рисовать, создавать видео-, аудиозаписи и многое другое, при этом онлайн-общение позволяет получить многочисленные отклики на результат своей деятельности. Эту деятельность детей и подростков используют группы, пропагандирующие аниме-культуру. Интернет полон мультипликационных фильмов, созданных в этом стиле. Не все аниме-мультфильмы являются опасными для детей, есть много качественных, интересных, захватывающих историй, формирующих представления детей о настоящей дружбе и взаимопомощи, об отношениях с родителями и друзьями, о жизненных целях и т. д. Но существуют группы, в которых интерес детей к аниме-культуре используется с другими целями. В таких группах происходит не только просмотр мультфильмов сомнительного содержания, например о том, как главный герой, благородный, справедливый и, конечно, красивый, совершает попытки суицида, которые ему никак не удается довести до конца, так как находится кто-то или возникают определенные обстоятельства, не позволяющие завершить начатое. Детей и подростков – участников группы просят нарисовать продолжение истории, при этом идет конкретное указание, какие события должны быть прорисованы. Дети вовлекаются в создание истории, начинают «шипперить» персонажей, то есть придумывать развитие взаимоотношений

главного героя или главных героев. В большинстве эти взаимоотношения имеют романтический ореол, любовный и даже сексуальный оттенок. Параллельно несовершеннолетним внушают, что эта деятельность должна быть закрыта от взрослых (прежде всего родителей), детей настраивают против родителей, склоняют к гомосексуализму, побегам из дома, внушают суицидальные мысли.

Опасными являются группы вовлечения детей в «волшебную» деятельность. В процессе общения в таких группах детям внушаются мысли, что волшебником можно стать и в реальном мире, стоит только совершить ряд действий, например открыть ночью на кухне газ так, чтобы взрослые этого не заметили, а утром ребенок превратится в волшебника или фею.

Существуют группы, в которых детей обучают приемам расщепления сознания, созданию так называемой тульпы. Тульпа – это некое «автономное сознание», для ребенка – «воображаемый друг», который создается самим ребенком по определенной технологии, которой его обучают в группе. Тульпа полностью разумна, обладает собственным сознанием, сама контролирует свои мысли, чувства и действия, хотя изначально создателем тульпы является сам ребенок, определяя ее внешний вид, особенности характера и поведение. То есть под руководством некоего учителя, которого дети воспринимают как друга, идет планомерное расщепление сознания ребенка, что в конечном итоге может считаться первым шагом к шизофрении. Наиболее впечатлительные, эмоциональные, творчески одаренные дети оказываются в зоне риска. В такие группы попадают не только дети дошкольного, младшего школьного возраста, но и младшие подростки.

Несовершеннолетние, совершая многочисленные переходы по страницам сети Интернет в соответствии с предлагаемыми ссылками и тегами, могут оказаться на сайтах, содержащих информацию о суицидах. Трудность в осуществлении контроля за использованием детьми и подростками таких интернет-ресурсов заключается еще и в том, что после закрытия одних просуицидальных сайтов быстро создаются новые.

В первую очередь необходимо сказать о том, что современные СМИ, и в первую очередь Интернет, используют информацию о суицидах как способ привлечения внимания пользователей именно к своему ресурсу, нарушая при этом правила освещения в СМИ подобной информации, разработанные коллективом авторов (в группу входили доктора медицинских, психологических, педагогических наук) для минимизации возможности подражания суициденту («эффект юного Вертера»). Кроме этой («легальной») информации, дети и подростки могут столкнуться с пропагандой суицидальных идей с помощью аудиовизуальной и текстовой информации, с описанием способов совершения самоубийства, с объявлениями о знакомстве с целью совершения группового самоубийства, с предложениями об услугах эвтаназии, с травлей, целью которой является доведение человека до самоубийства, с интернет-троллингом, когда определенные лица создают фейковые страницы с именем реального человека и начинают выкладывать от его имени сообщения о том, что он готовится совершить суицид.

Пропаганда суицидальных идей происходит следующими путями:

1. На сайтах, пропагандирующих суицидальное поведение, создаются подборки песен, фильмов, книг, создающих депрессивное настроение

у пользователей, описывающих суицид, романтизирующих добровольный уход из жизни.

2. В электронных средствах массовой информации размещают интервью со знаменитыми людьми, считающими суицид достойной альтернативой естественной смерти, романтизирующих суицидальное поведение (например, Ч. Поланик).
3. Информирова читателей или зрителей о произошедшем случае суицида, средства массовой информации могут инициировать суицидальное поведение у людей, находящихся в кризисном состоянии или увидевших в освещаемом суициде оттенок романтики, возможность рассказать о себе миру, пусть даже после смерти («Они познакомились в Интернете, полюбили друг друга и решили умереть в один день, спрыгнув с крыши высотного дома», «Король рока умер в своем номере пятизвездочной гостиницы от передозировки наркотиками»). Такая информация провоцирует возникновение у подростков поведения, носящего название «синдром Вертера» – повторение самоубийства вслед за кумиром, реальным человеком, или имеющим значение виртуальным персонажем.
4. Публикуют описание способов совершения самоубийства как сайты суицидальной направленности, так и электронные литературные источники и сетевые издания, а также фильмы и сериалы, доступные для просмотра школьниками (например, сериал «Школа»).
5. На сайтах и форумах с суицидальным содержанием, в чатах при знакомстве и переходе общения на личные страницы и по электронной почте происходит поиск партнеров для совершения совместного самоубийства. К сожалению, становится распространенным явлением поиск партнера для совершения самоубийства на ресурсах кризисной помощи, что требует от организаторов этих ресурсов тщательного контроля за всеми публикациями.
6. Интернет дает возможность приобретать различные ядовитые и сильнодействующие вещества и даже оружие через ресурсы, осуществляющие незаконную торговлю ими. Деятельность является незаконной и в последнее время достаточно активно и эффективно пресекается правоохранительными органами.
7. Относительно редким явлением является пропаганда и предложение услуг эвтаназии. Эта деятельность является уголовно наказуемой.

В то же время, учитывая широкое распространение среди населения (в том числе среди детей и подростков) возможности использования сети Интернет, благодаря влиянию, которое оказывают средства массовой информации на людей, специалисты СМИ могут играть активную роль в распространении информации о преодолении кризисных ситуаций, возможностях преодоления суицидальных настроений, доступности психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи. Только совместная работа пользователей Интернета, педагогов, родителей, администраторов соцсетей и редакторов СМИ, а также исполнительных органов государственной власти может дать положительный результат в деле профилактики детских и подростковых суицидов.

5. Экспертная деятельность педагогов по оценке интернет-контента

Развитие информационного общества сопровождается многочисленными изменениями и модернизацией системы образования. Одной из составляющих этих изменений является расширение возможностей применения информационных и телекоммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов, электронного обучения в системе образования. Это предъявляет особые требования к педагогическим работникам в области понимания безопасности используемого интернет-контента.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» законодательно закрепляет понятие «электронные образовательные и информационные ресурсы», относя их к средствам обучения и воспитания [1].

Составной частью содержательного наполнения электронных образовательных и информационных ресурсов является интернет-контент: тексты, графика, фото-, аудио- и видеоматериалы и другое информационно значимое наполнение. Педагогическим работникам важно понимать, какой контент является безопасным для возможного его использования в образовательном процессе в соответствии с профессиональным стандартом педагога (трудовое действие «Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды...» в рамках трудовой функции «Развивающая деятельность»), профессиональным стандартом педагога-психолога (трудовое действие «Психологический мониторинг и анализ эффективности использования... средств образовательной деятельности» в рамках трудовой функции «Психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций»).

Одним из механизмов снижения уровня угроз от информации, способной причинить вред жизни, здоровью, развитию обучающихся, является проведение экспертизы интернет-контента педагогическими работниками с целью обеспечения информационной безопасности личности обучающихся.

Особенности интернет-контента как фактора суицидального поведения несовершеннолетних:

1. Информация на интернет-ресурсах часто обновляется и меняется. Это требует достаточно частого мониторинга ресурсов сети Интернет.
2. Мультимедийный характер интернет-контента усиливает его воздействие на подростковую аудиторию. Так как размещаемая на различных интернет-ресурсах информация представлена в разных форматах: текст, картинки, фото, аудио, видео, то восприятие ее детьми и подростками происходит с использованием сразу нескольких модальностей: зрительной, слуховой, двигательной. Это способствует появлению эмоционально окрашенной реакции на эту информацию у детей и подростков, что в свою очередь способствует снижению критичности в процессе ее восприятия несовершеннолетними, повышает их внушаемость.

3. С одной стороны, интерактивный характер материалов сети Интернет позволяет детям и подросткам выполнять с этим материалом различные действия: осуществлять поиск, изменять этот материал, создавать свой и размещать его в интернете и т. д., что способствует процессу развития и обучения. Но с другой стороны, интерактивность способствует формированию чрезмерного пристрастия к действиям с этой информацией, что приводит к формированию интернет-зависимости и информационной перегрузки.
4. Большое количество интернет-ресурсов дает возможность пользователям участвовать в общении друг с другом в различных форматах: синхронном и асинхронном, один на один и общение с аудиторией. Это повышает для несовершеннолетних риск встречи с интернет-контентом, способным повлиять на формирование аутоагрессивного, суицидального поведения.
5. Информация на интернет-ресурсах содержит, как правило, большое количество ссылок на другие ресурсы, которые, в свою очередь, могут содержать информацию, опасную для жизни, здоровья и развития несовершеннолетних.
6. На многих интернет-ресурсах, чтобы получить доступ к находящейся там информации, необходимо зарегистрироваться. Это действие предполагает ввод персональных данных (от имени и фамилии до адреса электронной почты родителей). Эта информация может использоваться злоумышленниками с целью оказания давления на несовершеннолетнего и склонения его к стыдным и/или противоправным действиям, которые впоследствии приводят к суицидальному поведению, так как дети и подростки оказываются не в состоянии противостоять манипулированию. Поэтому важно уметь понимать, как организована система защиты персональных данных, можно ли размещать эту информацию на том или ином интернет-ресурсе.
7. Формы взаимодействия пользователей в сети Интернет предполагают особый вид обратной связи в форме лайков и комментариев. Это способствует появлению у несовершеннолетних непреодолимого желания получать их под своими публикациями. Это также формирует зависимость от Интернета, создает впечатление, иногда ложное, что обсуждаемая информация является важной, нужной и социально одобряемой. Информация о совершении суицида, следовательно, может восприниматься несовершеннолетним как информация о поступке, достойном подражания. Если количество лайков под собственными материалами, размещенными на интернет-ресурсах, не соответствует ожидаемому, то несовершеннолетнему может казаться, что его отвергают, не любят, не уважают, что его никто не поддерживает, это также способствует появлению суицидальных мыслей.

Соответственно, задача проведения экспертизы интернет-контента является актуальной для современного образования.

Основания проведения экспертизы интернет-контента:

- добавление нового интернет-ресурса в число рекомендованных для изучения (ознакомления) обучающимися;
- необходимость оценивать ссылки на интернет-ресурсы, которые предоставляются педагогами обучающимся для организации самостоятельной работы;
- рекомендации школьного психолога, классного руководителя, педагога-организатора о проведении экспертизы интернет-контента на основании наблюдений, бесед и диагностических процедур с обучающимися;
- предложение со стороны родительской общественности о необходимости проведения экспертизы интернет-контента на основании их наблюдений и бесед со своими детьми.

Особенности интернет-контента, способного привести к появлению суицидального поведения:

- наличие предложения, просьбы, приказа совершить самоубийство;
- наличие указания на самоубийство как на способ решения проблемы;
- выражение положительной оценки или одобрения в адрес совершенного самоубийства или суицидального действия, или намерения кого-либо совершить самоубийство, или призыва, побуждающего совершить самоубийство;
- информация, содержащая аргументы в пользу совершения самоубийства, в том числе представление самоубийства как обыденного явления (приемлемого, логичного и закономерного в современном обществе поступка) или экстраординарного, достойного восхищения и уважения;
- выражение осуждения, высмеивания неудавшейся попытки совершить самоубийство;
- наличие любого объявления, в том числе о знакомстве, с целью совершения самоубийства, группового и/или ассистированного;
- наличие опроса, голосования, теста, рейтинга на предмет выбора самоубийства как способа решения проблемы;
- наличие опроса, голосования, теста, рейтинга на предмет выбора наиболее безболезненного, надежного, доступного, эстетичного способа самоубийства;
- наличие информации об одном и более способах совершения самоубийства;
- наличие описания или демонстрации последовательности действий в процессе совершения суицида или самоповреждения;
- наличие описания или демонстрации возможных результатов, последствий совершения самоубийства;
- наличие описания или демонстрации средств и/или мест для совершения самоубийства;

- наличие информации о совокупности необходимых для самоубийства условий (выбор места, времени, способа, иные подготовительные действия, которые необходимо совершить для достижения цели самоубийства).

Технология экспертизы интернет-контента

Технология экспертизы интернет-контента – это совокупность этапов, объединенных общей целью для формирования мотивированной рекомендации относительно включения того или иного интернет-ресурса в процесс образования.

I. Описание объекта экспертизы.

1. Выходные данные информационного продукта в сети Интернет (название, ссылка на этот ресурс).

2. Идентификация эксперта и условий проведения экспертизы (фамилия, имя, отчество эксперта, название образовательной организации, должность).

II. Модуль экспертно-методического сопровождения.

Описание особенностей восприятия информации, которая может способствовать формированию суицидального поведения подростка, анализ содержания интернет-контента с точки зрения формирования суицидального поведения подростков.

III. Модуль оформления заключения.

Выводы о наличии или отсутствии в информационной продукции информации, причиняющей вред жизни, здоровью, развитию детей.

Если экспертиза определила интернет-ресурс как содержащий контент, приносящий вред жизни, здоровью и развитию обучающихся, то этот ресурс нужно не просто исключить из используемых детьми, но и сообщить об этом интернет-ресурсе через сайт Роскомнадзора. Сделать это можно, пройдя по ссылке: eais.rkn.gov.ru/feedback/. Алгоритм действий подробно описан на этой странице.

В случае сомнений в безопасности интернет-ресурсов, рекомендованных для использования в образовательных организациях, об этих ресурсах можно сообщить в Департамент образования.

6. Возможности интернет-ресурсов в вопросах профилактики суицидального поведения

Мониторинг профилактической работы в области предупреждения суицидального поведения несовершеннолетних с использованием ресурсов сети Интернет показал, что такую работу проводят педагогические работники образовательных организаций в 21 регионе Российской Федерации (из 67 регионов, принявших участие в исследовании) [5].

Профилактика суицидального поведения с использованием интернет-ресурсов может проводиться разными способами, сеть Интернет дает для этого многочисленные возможности.

Опрос родителей показал, что только 12 % знают, как контролировать деятельность своих детей в интернет-пространстве. Из них 25 % родителей используют специальные программы и настройки браузера, позволяющие ограничить доступ детей к сомнительным ресурсам, 63 % считают, что использование интернет-ресурсов детьми должно проходить под полным контролем взрослых. Для осуществления контроля родители пользуются разными методами, в большинстве случаев используют фильтры и пароли, реже обсуждают увиденное в Интернете со своими детьми [5]. Образовательные организации используют контент-фильтрацию для обеспечения ограничения доступа обучающихся к сайтам, информация на которых может нанести вред несовершеннолетним.

Но в силу широкого распространения гаджетов индивидуального пользования, усложнения электронных устройств, которыми владеют несовершеннолетние, становится все труднее закрывать для них доступ на различные ресурсы. Учитывая то, что Интернет все больше входит в современную жизнь, можно с уверенностью сказать, что исключить его, максимально оградить детей и подростков от его негативного влияния в скором времени окажется совсем невозможно. В настоящее время Интернет становится местом жизни несовершеннолетних. Общение, обучение, творческая деятельность, развлечения – это неполный список того, что привлекает несовершеннолетних в Сети. Следовательно, необходимо создавать и использовать ресурсы, которые смогут помочь осуществлять профилактическую деятельность по разным проблемам, в том числе и профилактику суицидального поведения детей и подростков. Такая работа активно ведется в различных регионах Российской Федерации. Анализ технологий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних показал, что существует ряд стратегий онлайн-поддержки самих несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, ведущей к появлению суицидальных мыслей и действий, их родителей и педагогов. Во-первых, такая помощь осуществляется через электронную почту, чаты и форумы, использующие синхронное и асинхронное общение. Синхронное общение позволяет получить быстрый ответ на свое сообщение, так как осуществляется в режиме «здесь и теперь». Асинхронное общение предполагает, что ответ может прийти в любое время. Асинхронное общение, как показывают опросы обучающихся и родите-

лей, участвующих в нем, оказывается несколько предпочтительнее, так как позволяет чувствовать поддержку в любое время и избавляет от чувства одиночества, позволяет обдумать и отредактировать свое сообщение, прежде чем опубликовать его в чате, что приводит к ощущению большей безопасности. Такое общение позволяет оказать и получить эмоциональную поддержку от членов группы. Это дает возможность суицидентам, испытывающим чувство одиночества и сильную душевную боль, уменьшить эмоциональные проявления. Активное участие суицидентов и их родственников, прежде всего родителей, со специалистами по профилактике снижает риск реальных суицидов.

Важным является участие в группах поддержки несовершеннолетних, переживших суицид друга, так как такие дети и подростки попадают в группу риска по формированию депрессивных расстройств и, как следствие, суицида. Такие группы поддержки помогают пережившим суицид друга получить поддержку от людей, испытавших такое же потрясение, с другой стороны, они впоследствии могут сами оказывать поддержку «новичкам», что позволяет чувствовать себя нужным и полезным.

Интернет-ресурсы для потенциальных суицидентов и переживших суицид близкого, на которых можно найти помощь и поддержку:

1. Сайт «Тебе стоит жить!» – nosuicid.ru/

Этот сайт содержит разнообразную информацию, позволяющую понять особенности суицидального поведения в разных возрастных категориях, познакомиться с реальными историями людей, переживших собственные суицидальные настроения, людей, оказавших помощь тем, кто в ней нуждался, помогших им преодолеть жизненные трудности и отказаться от суицидальных намерений. На сайте представлен ряд социальных роликов, мини-фильмов жизнеутверждающего содержания, которые можно использовать для профилактической работы с подростками, склонными к суициду, или с подростками, чьи друзья, знакомые совершили суицид или суицидальную попытку.

На сайте размещена информация об особенностях суицидального поведения, развенчиваются мифы о суициде, не позволяющие понять суть такого поведения.

На сайте представлена психологическая религиозная информация, способная помочь человеку в минуту отчаяния не совершить последнего, непоправимого шага и выбрать жизнь, а не смерть. И как самое ценное – информация о том, как удалось различным людям продолжить жить, даже оказавшись в, казалось бы, непоправимой ситуации.

2. Сайт «Пережившие тяжелую утрату вследствие суицида» – uk-sobs.org.uk

Этот ресурс является международным. Но тем не менее он позволяет найти для себя ближайшую группу поддержки, в которую входят как специалисты в области оказания помощи суицидентам (психиатры, психотерапевты), так и люди, нуждающиеся в помощи, являющиеся потенциальными суицидентами или имеющие уже в своем жизненном опыте попытку суицида. На этом сайте могут найти для себя информацию о возможности помогать суицидентам те, кто хочет этим заниматься или как профессионал, или как волонтер, или как меценат.

3. Сайт «Пси-фактор» – psyfactor.org/lib/after-suicide.htm

Этот сайт посвящен не только вопросам, связанным с суицидальным поведением, но и многим другим вопросам психологического содержания. Материал о профилактике суицидального поведения, о мифах, бытующих в сознании людей и не позволяющих быть эффективными помощниками суицидентам, о симптомах депрессии, о причинах, которые могут привести к суициду, можно найти в библиотеке сайта в рубрике «Консультирование и психотерапия».

4. Сайт «Избери жизнь» – nosuicide.ru/

Этот сайт направлен на оказание помощи в преодолении суицида. На его страницах можно найти конкретную информацию о том, что делать, если перестал понимать, что есть смысл жизни, если не понимают в семье. На сайте можно разобраться с вопросом о том, что же такое депрессия и почему следует обязательно обратиться к врачу, если заметил у себя признаки депрессии. На сайте размещены тесты, позволяющие самостоятельно оценить глубину своего депрессивного состояния. Это очень важно, так как не каждый готов обращаться сразу за помощью к специалисту: психиатру или психотерапевту, а желание понять себя глубже есть. Особенно это характерно для подросткового возраста. На страницах сайта можно найти информацию о людях, преодолевших трудности, неудачи, болезни, о тех, кто смог найти смысл жизни, даже пройдя по пути потерь и лишений.

Важной является рубрика «Истории». В этой рубрике размещен материал о том, как можно помочь человеку, находящемуся в депрессии, готовящемуся совершить суицид, как с ним разговаривать, какие вопросы задавать, какие слова подобрать для оказания поддержки.

В рубрике «Психология» педагоги, психологи, родители смогут найти упражнения, помогающие суициденту полюбить себя таким, какой он есть, почувствовать себе, перестать негативно оценивать себя, окружающую жизнь и будущее.

На сайте размещены электронные адреса и сайты психологов-консультантов и психотерапевтов, занимающихся помощью лицам, находящимся в депрессивном состоянии, и суицидентам.

На сайте есть форум, в котором можно найти тему для обсуждения, которая волнует больше всего, и подключиться к обсуждению, задать свои вопросы и получить ответы от пользователей, имеющих сходные проблемы.

5. Социальная сеть «Для тех, кому плохо» – mneploho.net/forum/thread8598.html

Этот ресурс полностью посвящен организации общения между людьми, имеющими проблемы. На этом ресурсе можно задать вопрос и получить ответ от других пользователей. Тематика проблем разнообразна: как справиться со страхами, как жить с тяжелым диагнозом, что делать, когда надоело одиночество, хочешь найти спутника жизни, что делать, если у тебя диагностировали неизлечимую болезнь, если наступила депрессия, если жить не хочется и многие другие. Здесь можно найти группу по интересам и общаться не только для ответов на трудные вопросы, но для обмена позитивными историями, найти единомышленников по хобби и увлечениям, например, «Клуб отчаянных романтиков», «Рок и металл», «Очкирики, объединяйтесь».

6. Сайт «Психология и психиатрия» – psihomed.com/

Этот сайт позволяет познакомиться с огромным количеством информации по различным вопросам психологии и психиатрии. Материал подается на доступном для массового пользователя языке. Есть много рекомендаций и для подростков, и для их родителей о том, как справляться с, казалось бы, распространенными ситуациями, такими как негативное отношение к школе, переходный возраст и другие. Также на сайте есть материал о том, как распознать нарушения, которые могут привести к формированию суицидального поведения, например синдром Адели (неразделенная влюбленность как зависимость), об особенностях суицидального поведения, в том числе в подростковом возрасте. Сайт позволяет получить ответы на волнующие вопросы, оставив комментарий под статьей, которая заинтересовала. Ответ дают психоневролог и медицинский психолог.

7. Сайт «Медуза» – meduza.io/feature/2016/10/28/posle-samoubiystva

Пройдя по указанной ссылке, можно найти материал о том, как в России работают с суицидентами и их близкими, как проводится реабилитационная деятельность. Материалы, размещенные на страницах сайта, помогут ответить на вопрос о том, что делать, если из жизни ушел близкий человек. На этот трудный вопрос отвечают те, кто пережил такие ситуации, те, кто неравнодушен к боли других людей.

8. Психологи на b17.ru – b17.ru/article/114215/

На этом сайте размещена не только информация об особенностях суицидального поведения, о том, как пережить суицид близкого, здесь можно получить профессиональную помощь от психотерапевтов, занимающихся реабилитацией суицидентов.

9. Сайт «Лига безопасного интернета» – ligainternet.ru

Лига безопасного интернета – это крупная организация, созданная для противодействия распространению опасного контента в сети Интернет, имеющая сайт с большим количеством информационных материалов. Лига безопасного интернета была учреждена в 2011 году при поддержке Минкомсвязи РФ, МВД РФ, Комитета Госдумы РФ по вопросам семьи, женщин и детей. Попечительский совет Лиги возглавляет Полномочный представитель Президента Российской Федерации в Центральном федеральном округе Игорь Щеголев.

Цель Лиги – искоренение опасного интернет-контента путем самоорганизации профессионального сообщества, участников интернет-рынка и рядовых пользователей.

Желающие могут вступить в ряды Лиги безопасного интернета и принимать посильное участие в реализации поставленной цели.

Лига безопасного интернета имеет свой канал на YouTube: «интернет-канал для родителей, которым не все равно». Материалами этого интернет-канала могут в равной степени пользоваться и педагогические работники для организации мероприятий с участниками образовательных отношений.

Сайт этой организации предоставляет пользователям актуальную информацию о мерах, применяемых на различных уровнях власти, по осуществлению мероприятий, направленных на снижение рискогенности интернет-контента.

На сайте размещены материалы (презентации, видео) для проведения в образовательных организациях мероприятий (занятий, уроков, классных часов, родительских собраний, педагогических советов) по обучению участников образовательных отношений правилам безопасного поведения в сети Интернет.

На сайте есть раздел, где можно сообщить о наличии опасного контента. Эти сообщения оперативно рассматриваются модераторами сайта, принимаются решения о дальнейших действиях относительно выявленного контента.

Сайт дает возможность всем участникам образовательной среды пройти анкетирование, направленное на оценку качества информационной среды и оценку уровня защищенности детей от информационных угроз дома. Для каждого субъекта образовательных отношений подготовлена своя анкета. Анкеты доступны для скачивания, следовательно, отвечать на вопросы можно офлайн.

На сайте, помимо обучающей информации об организации безопасного использования сети Интернет, размещена информация об особенностях профилактики суицидального поведения детей и подростков. Например, на сайте размещены рекомендации по освещению в СМИ фактов суицидов, информация о количестве сайтов, закрытых Роскомнадзором, содержащих просуицидальные материалы, есть подборка видеуроков и вебинаров о профилактике суицидального поведения.

10. Сайт «Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь подросткам и молодежи» – xn--b1agjalacmacmce7nj.xn--80asehdb/

Сайт предлагает бесплатную консультативную онлайн-помощь подросткам и молодежи (до 23 лет), оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Специалисты консультируют обратившихся к ним подростков и молодежь как через электронную почту, так и в чате, а также на странице в социальной сети «ВКонтакте», ссылка на которую размещена на главной странице сайта. Ценным является то, что специалисты каждому зашедшему на сайт сообщают о главных принципах общения: анонимность, конфиденциальность, уважение.

Тематика обращений представлена на главной странице сайта, это помогает нуждающемуся в помощи и поддержке несовершеннолетнему решиться на разговор. Ситуации, в которых стоит обратиться к специалистам-консультантам, разнообразны по тематике:

- дружба: отсутствие друзей, проблемная дружба, отдаление друг от друга, ссоры с друзьями, ревность, чувство исключенности из дружбы, помощь другу;
- отношения: начало отношений, безответная любовь, разрыв отношений, отсутствие отношений, родители и отношения, отношения на расстоянии;
- школа: новая школа, конфликты с учителями, оценки, окончание школы, стресс из-за экзаменов, конфликт в классе, травля в школе, нежелание учиться;
- семья: неприемлемые домашние правила, конфликты с братьями или сестрами, развод родителей, конфликт с родителями, отсутствие одного или обоих родителей, конфликт с другими членами семьи, пьющие родители, отношения с отчимом или мачехой, смерть близкого человека;

- жестокость и насилие: травля, издевательства, травля в Интернете, сексуальное насилие, сексуальные домогательства, угрозы, избиения сверстниками, шантаж, вымогательство денег, предрассудки, предвзятое отношение, насилие в семье;
- физическое здоровье: рост и изменение тела в подростковом возрасте, контрацептивы и предохранение от беременности, нежелательная беременность, аборт, алкоголь и наркотики, курение, болезнь, инвалидность, нарушения питания, нарушение сна;
- эмоциональное состояние: низкая самооценка, утрата и печаль, чувство гнева, грусти, одиночество и изоляция, депрессия, апатия, безразличие, суицидальные мысли, паника и тревога;
- отношения с законом: любое нарушение закона, поиск места для проживания, страх наказания, вовлечение в противозаконные действия;
- и все, о чем еще хочется поговорить.

Такое широкое освещение тематики обращений позволяет подростку, зашедшему на главную страницу сайта, сделать первый шаг к обсуждению имеющейся проблемы. Тематика обращений совпадает с наиболее трудными жизненными ситуациями, приводящими несовершеннолетних к суициду.

11. Сайт «Центр безопасного интернета» – saferunet.ru/

Информация на сайте имеет адресное обращение: детям, подросткам, взрослым. Много статей на актуальные для пользователей разного возраста темы:

- для взрослых: «"Детки в сетке", или Введение о детях в интернете», «Блокировщики браузеров и Windows», «Лгут ли подростки в своих блогах?», «Самосуд в интернете», «Аренда жилья через интернет, или Как не попасть в руки аферистов» и другие;
- для подростков: «Троян-вымогатель в социальной сети "ВКонтакте", или Наказание для особо любопытных», «Клевета в интернете», «Как избавиться от своих материалов, опубликованных на посторонних ресурсах», «Хамство в интернете: как не испортить себе настроение при общении в Сети и не опуститься до уровня "веб-агрессора"» и другие;
- для детей: «Правила поведения в Сети с мошенниками и злоумышленниками, или Как не стать жертвой сетевых шуток и розыгрышей», «Образовательные ресурсы».

Меньше всего материалов, рассчитанных на детей младшего школьного возраста. Минусом является еще и то, что среди предлагаемых для детей образовательных ресурсов реальный доступ можно получить только к обучающей онлайн-игре «Прогулка через дикий интернет-лес», в которой дети получают в игровой форме знания о правилах пользования сетью Интернет. Игра русифицирована. В основе игры – справочник Совета Европы «Интернет-грамотность» (Internet Literacy Handbook), состоящий из 21 информационного раздела по различным важным вопросам и содержащий большое количество полезных советов для педагогов и родителей. Детям предлагается дойти в чудесный электронный город «Комета», но путь пролегает через дикий интернет-лес и другие города, где ребенка поджидают опасности и приключения, с которыми необходимо справиться.

Еще одним недостатком этого ресурса является то, что он давно не обновлялся и на нем не работает линия помощи жертвам интернет-угроз.

12. Сайт «Дети России Онлайн» – detionline.com/

Сайт содержит информацию о том, как сделать сеть Интернет наиболее безопасной для детей и подростков. На сайте расположена ссылка на интернет-журнал «Дети в информационном обществе», посвященный актуальным вопросам влияния современных инфокоммуникационных технологий на образ жизни, воспитание и личностное становление подрастающего поколения. На сайте размещены результаты научных исследований, статистические данные об особенностях использования сети Интернет современными детьми и подростками, а также их родителями. В этих исследованиях особое место занимает информация о проблеме безопасности детей и подростков в сети Интернет.

Сайт предоставляет помощь детям и взрослым по вопросам безопасного использования Интернета и мобильной связи. Консультирование проводится онлайн (электронный адрес для обращений: helpline@detionline.com) и по телефону.

В социальной сети «ВКонтакте» действует страница «Линия помощи "Дети Онлайн"».

13. Сайт уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области И. Р. Морокова – svdeti.ru

На сайте уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области Игоря Рудольфовича Морокова размещены актуальные материалы (тексты и видео) по вопросам безопасности детей, в том числе в сети Интернет: «Как защитить детей от оскорблений в интернете: советы Роскачества», «30 способов избежать похищения детей», «Как разговаривать с детьми о трагедиях», «Опасность социальных сетей для ребенка. Реальный пример из практики» и другие. Сайт имеет раздел, предназначенный для детей и подростков. В этом разделе несовершеннолетние могут найти ответы на волнующие их вопросы: «Зачем нужно выполнять домашнее задание?», «5 навыков, без которых детям не обойтись через 10 лет», «12 признаков высокого интеллекта по версии ученых: а какие есть у вас?», «Как сформировать характер и выработать волю» и многие другие.

На сайте можно задать вопросы уполномоченному по правам ребенка, специалисту по правовым вопросам, специалисту по опеке и попечительству, воспользовавшись предлагаемой формой, и получить ответ на электронную почту. На сайте размещены телефоны горячей линии по фактам нарушения прав ребенка.

Еще одной из задач, стоящих перед педагогическими работниками образовательных организаций в связи с организацией деятельности по профилактике суицидального поведения детей и подростков, является организация обучения родителей правильному поведению со своими детьми, направленному на создание доверительных отношений, способствующих укреплению антисуицидальных мыслей.

Вопрос о том, разрешать ли детям пользоваться сетью Интернет, и если разрешать, то с какого возраста, является наиболее обсуждаемым как на родительских форумах, в социальных сетях, так и в личном общении, на родительских собраниях в образовательных организациях. Учитывая, что Интернет с каждым

годом становится все более доступным для широких масс людей, и детей в том числе, что Интернет становится местом общения, интеллектуальной и творческой деятельности, а подростки, углубившись в виртуальную среду, не хотят слушать взрослых, обращающихся к ним из реального пространства, стоит рассмотреть возможность использования ресурсов сети Интернет для того, чтобы родителям и детям научиться понимать друг друга. Начинать необходимо с малого, с создания доверительных отношений, а для того следует помнить о том, что нужно избегать в общении, а на чем останавливать свое внимание.

Что должны делать родители для установления доверительных отношений со своим ребенком, способствующих снижению риска суицидального поведения:

1. Избегать угроз, упреков, ярлыков, связанных с увлечением компьютером и сетью Интернет, требовать быстрых изменений, требовать полностью прекратить использовать Интернет.
2. Внимательно наблюдать за своими детьми, чтобы понять, что привлекает их в сети Интернет, стараться понять, какие эмоции испытывает ребенок, когда общается с друзьями, играет, ищет информацию в Сети, найти ответы на следующие вопросы:
 - Каким образом сеть Интернет и онлайн-игры удовлетворяют потребности моего ребенка? (Дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности к группе, помогают достичь цели и т. д.)
 - Что ребенку нравится в виртуальном пространстве и играх больше всего? (Мастерство, техника, скорость реакции, требующиеся при выполнении игровых заданий, возможность заводить друзей и поддерживать дружбу со сверстниками, находящимися далеко, возможность общаться с людьми из разных стран, приобретение навыков решать проблемы, участвовать в конкурентной борьбе, что-то еще.)
 - Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в сети Интернет и онлайн-игры для ребенка? (Положительно окрашенные эмоции: радость, предвкушение победы, волнение, возможность быть причастным к группе сверстников, объединенных одинаковыми интересами.)
 - Чего ребенок может пытаться избегать в мире реальном? (Школьные проблемы: учебные, общение с одноклассниками, учителями; проблемы семейные: взаимоотношения родителей между собой, с ним самим, с другими родственниками; проблемы восприятия образа собственного тела, низкая самооценка, тревожность по отношению к будущему, отсутствие целей в жизни, нежелание взрослеть и т. д.)
 - Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?
3. Помнить, что потребности меняются с возрастом. Важными могут быть:
 - развитие дружеских отношений, связей;
 - установление личных границ как в семье, так и с друзьями, посторонними;

- борьба с авторитетами, поиск своих жизненных смыслов;
 - сохранение личной безопасности, собственного контроля над происходящим, автономности (в первую очередь от родителей);
 - развитие сексуальной идентичности, представлений о собственной гендерной роли;
 - развитие уверенности в том, что его любят и принимают таким, какой он есть;
 - приобретение уважительного отношения к себе, к своим решениям, поступкам, результатам деятельности.
4. Проявлять интерес к онлайн-жизни своего ребенка, участвовать в этой жизни: присоединяться к общению, общаться в интернет-группах и лично на страницах социальных сетей, комментировать тактично посты, высказывания, музыку, видео, появляющиеся на страницах сети, делиться привлекательными для самих себя материалами, участвовать в совместных делах с использованием интернет-пространства.
 5. Проявлять уважение к техническому прогрессу, позволяющему усовершенствовать виртуальную жизнь, осваивать новые технологии вместе со своими детьми (можно просить детей научить тому, что они уже освоили, а родители еще нет).
 6. Договариваться о временных лимитах использования сети Интернет. Для этого надо хорошо разбираться в особенностях той деятельности, которую осуществляет ребенок в Сети. Общение можно прекратить в течение минут трех-пяти, завершив разговор и попрощавшись, для завершения игры может потребоваться более длительное время, так как онлайн-игры имеют определенные требования для участников (необходимо заранее знать длительность игровых циклов и заранее договариваться об их количестве, чтобы не превышать оговоренный лимит времени). Для поиска учебной информации также необходимо определенное время, родитель может помочь своему ребенку в этом поиске, так как навык критического осмысления разных типов информации у него больше. Для того, чтобы ребенок мог сам контролировать себя в сети Интернет, необходимо обучать его навыкам самоконтроля в реальной жизни.
 7. Предлагать офлайн-действия, идеи, варианты общения, позволяющие удовлетворить те потребности, которые удовлетворяет ребенок средствами сети Интернет.
 8. Предлагать онлайн-занятия, направленные на личностное, интеллектуальное и творческое развитие ребенка. Актуальными и интересными для детей и подростков в настоящее время могут быть самые разнообразные темы: исследование и деятельность в области робототехники и искусственного интеллекта, путешествия, организация бизнеса, в том числе онлайн, обработка фото и видео, написание стихов с возможно-

стью их размещения на специализированных ресурсах, сочинение музыки, обучение игре на различных музыкальных инструментах и многое другое.

В настоящее время важным является понимание того, что детство современных детей изменилось. Вместе с процессами социализации в обществе проходит процесс цифровой социализации [12] детей и подростков.

«Цифровая социализация – опосредованный всеми доступными инфокоммуникационными технологиями процесс овладения, присвоения и воспроизводства человеком социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах и смешанной реальности и формирующего его цифровую личность как часть реальной личности» [12]. Такое определение дала Г. У. Солдатова в статье «Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире».

Цифровая социализация проходит одновременно в онлайн-реальности, офлайн-реальности, в смешанной реальности. Традиционные формы приобретения социальных навыков совмещаются, а иногда даже вытесняются новыми формами приобретения знаний, умений и навыков, так как часть жизни современных детей и подростков протекает в цифровом пространстве. С появлением такого феномена, как цифровая социализация, можно учитывать особенности цифрового образа жизни: восприятие и обмен информацией, коммуникацию с живыми и неживыми элементами онлайн-пространства, онлайн-потребление, а также культурные, социальные, психологические и технические аспекты использования электронных устройств [12], что позволит лучше понимать механизмы взросления современных детей и подростков. Цифровая социализация – важная часть процесса становления личности, адаптации и интеграции в социальную систему информационного общества. Социальные сети стали тем местом, где современные дети и подростки приобретают необходимые жизненные навыки: самопрезентации, освоения различных социальных ролей, экспериментирования с идентичностью и самореализацией, позволяющие им взрослеть. Навыки деятельности и общения в социальных сетях дают возможность несовершеннолетним адаптироваться к многоаспектной и насыщенной цифровой среде, жить в цифровом обществе.

Учитывая, что цифровой мир – мир, в котором живут наши дети сегодня, наша задача – использовать его ресурсы для формирования позитивной реализации. Дети и подростки любят общение в различных социальных сетях, большинство современных ребят предпочитают «ВКонтакте», «Фейсбук», «Инстаграм». Следовательно, взрослым (родителям, педагогам) необходимо не только мониторить группы, в которых зарегистрированы собственные дети и ученики, но и инициировать создание новых групп, в которых общение может осуществляться на основе актуальных интересов ученического сообщества. Именно инициировать, а не создавать самим, так как ученики класса или школы будут с большим желанием присоединяться к группе сверстников, чем к педагогам или родителям.

Примером такого виртуального сообщества может служить группа «ВКонтакте» одного из общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга. Мо-

дераторами этой группы являются сами учащиеся, «эстафетная палочка» модератора бережно передается от выпускников новой ученической команде. Перед участниками группы открываются самые разные возможности: от отслеживания гимназических новостей до реализации творческих способностей посредством цифровых технологий.

В группе выкладываются самые актуальные новости (рис. 1, 2).

Это именно то, что волнует, что интересно всем участникам группы (а их ни много ни мало 729 человек).

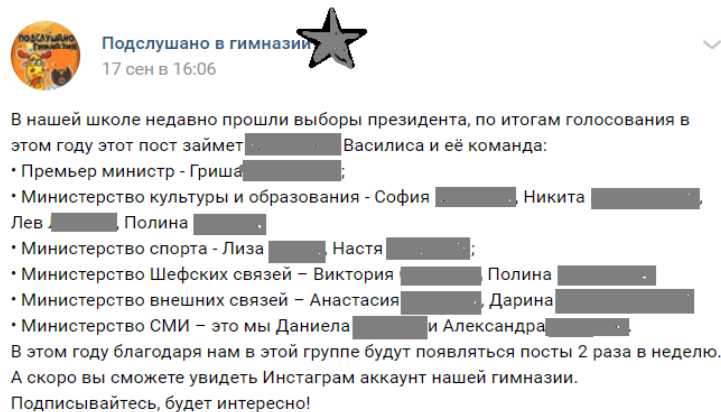


Рис. 1. Новости о выборе президента Республики «Согласие» (ученическое самоуправление)

- 🔥 Да-да, вы не ошиблись, самый настоящий турнир по киберспортивным дисциплинам Mortal Kombat, FIFA и другие!
- 📺 Два-три раза в месяц мы собираем всех участников после 6 урока в актовом зале, на проектор будет выводиться игра прямо с PlayStation!
- 👉 Будет достаточно много вариантов игр, наш турнир не ограничится двумя!
- 👤 Команды из 4-6 человек будут сражаться за приз и звание "Лучшая команда киберспортсменов Гимназии" ⭐
- 🏆 Возле актового зала будет висеть турнирная таблица, и все команды смогут следить за своими победами!
- 🗣️ Каждый турнир будет сопровождаться обзором с фото- и видеоматериалами, мнением организаторов и тренеров команд!
- 🆕 Такого в нашей Гимназии ещё никогда не было, и мы уверены, что этот формат зайдёт на "Ура!"!
- 🍀 Всем удачи на выборах в понедельник, выбор будущего нашей школы только за вами, учениками!



Рис. 2. Объявление о соревнованиях по киберспорту

В группе ребята создают опросы, ответы в которых волнуют многих, и не только тех, кто является членом этой группы (рис. 3, 4). Например, в опросе о самом «крутом» институте УрФУ приняли участие 14 257 человек, а это в разы больше, чем учеников в школе, даже вместе с первоклассниками.

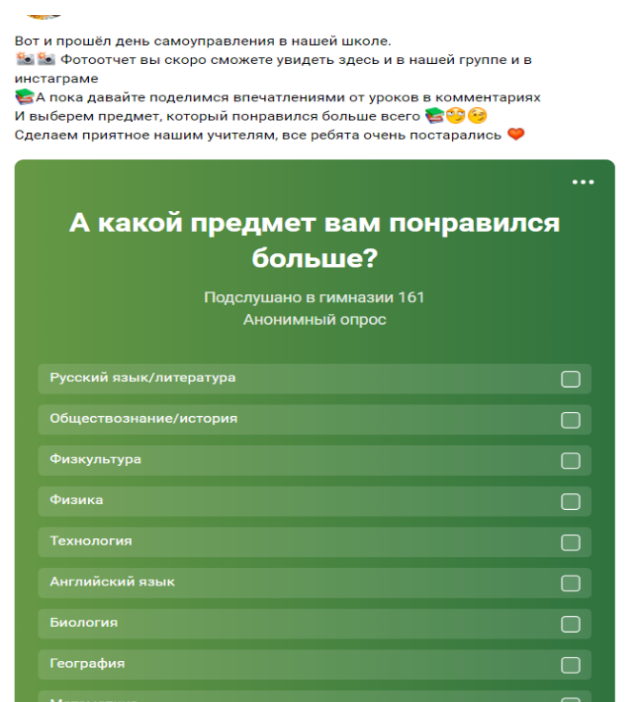


Рис. 3. Опрос о наиболее понравившемся уроке в день самоуправления

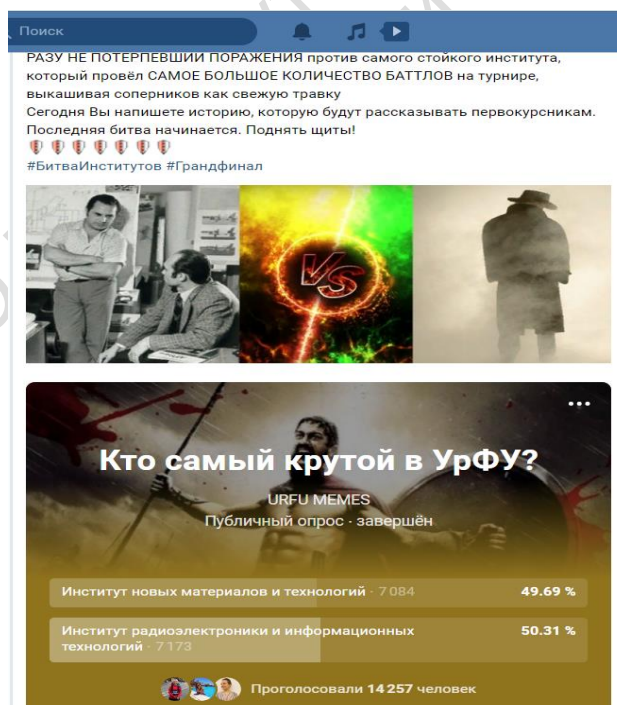


Рис. 4. Опрос о самом «крутом» институте УрФУ

В группе можно вспомнить историю школьных дел, найти творческое дело по душе, задать вопрос министрам Республики «Согласие», улыбнуться, прочитав высказывания педагогов, их крылатые фразочки, запомнившиеся многим (рис. 5), можно найти ссылки на фото и видео с интересных мероприятий (рис. 6), ссылки на группу школы в «Инстаграме» (рис. 7).

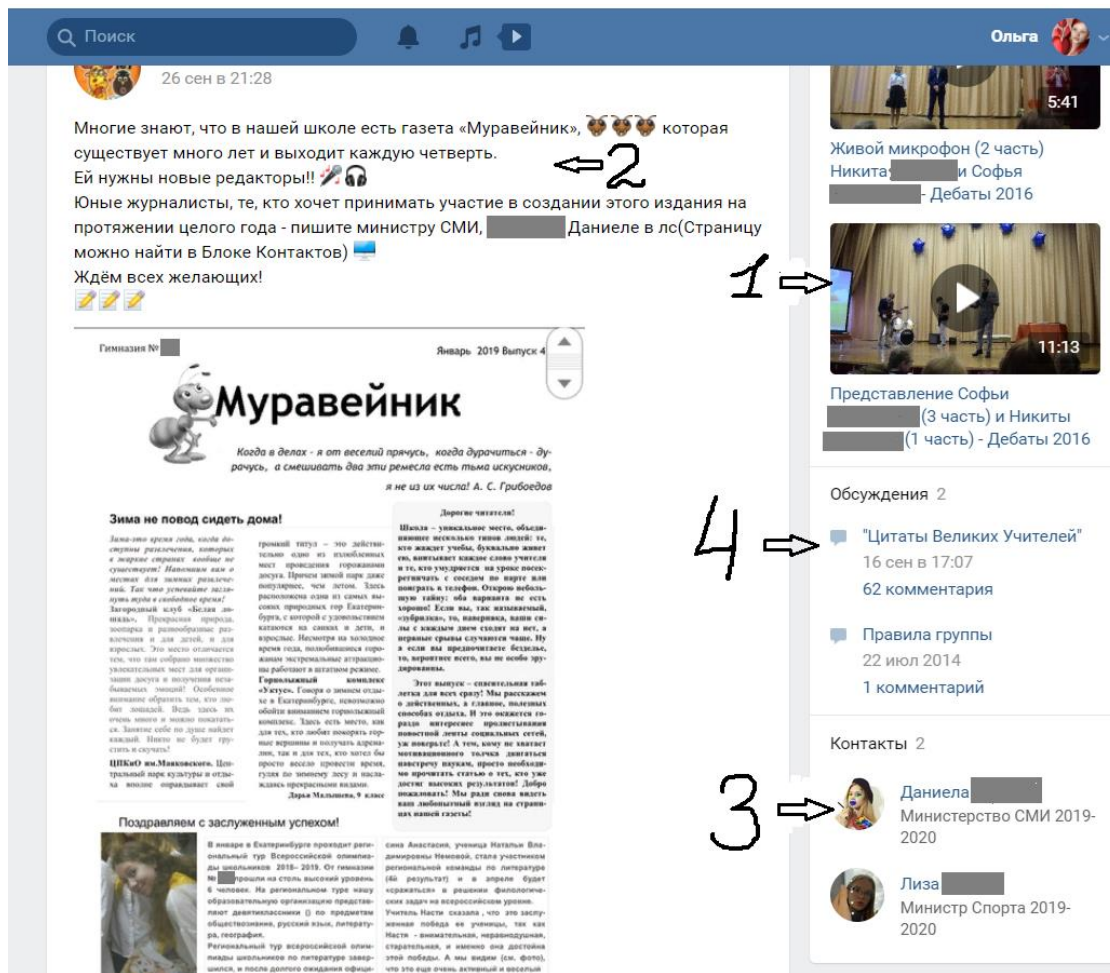


Рис. 5. Объявление о наборе желающих попробовать себя в роли журналиста, редактора, наборщика в школьную газету «Муравейник»

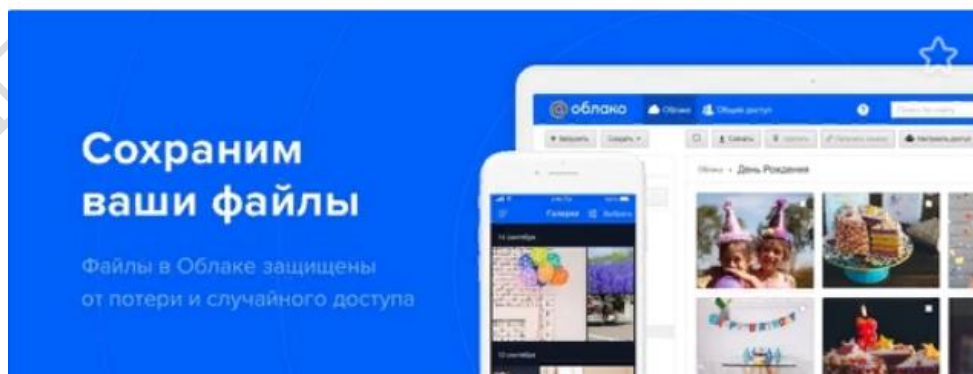
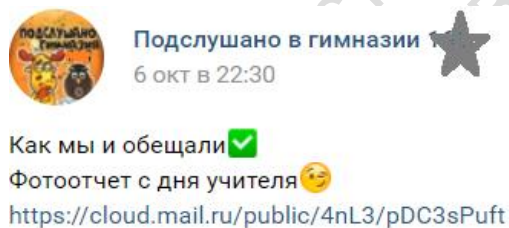


Рис. 6. Ссылка на фото с празднования Дня учителя

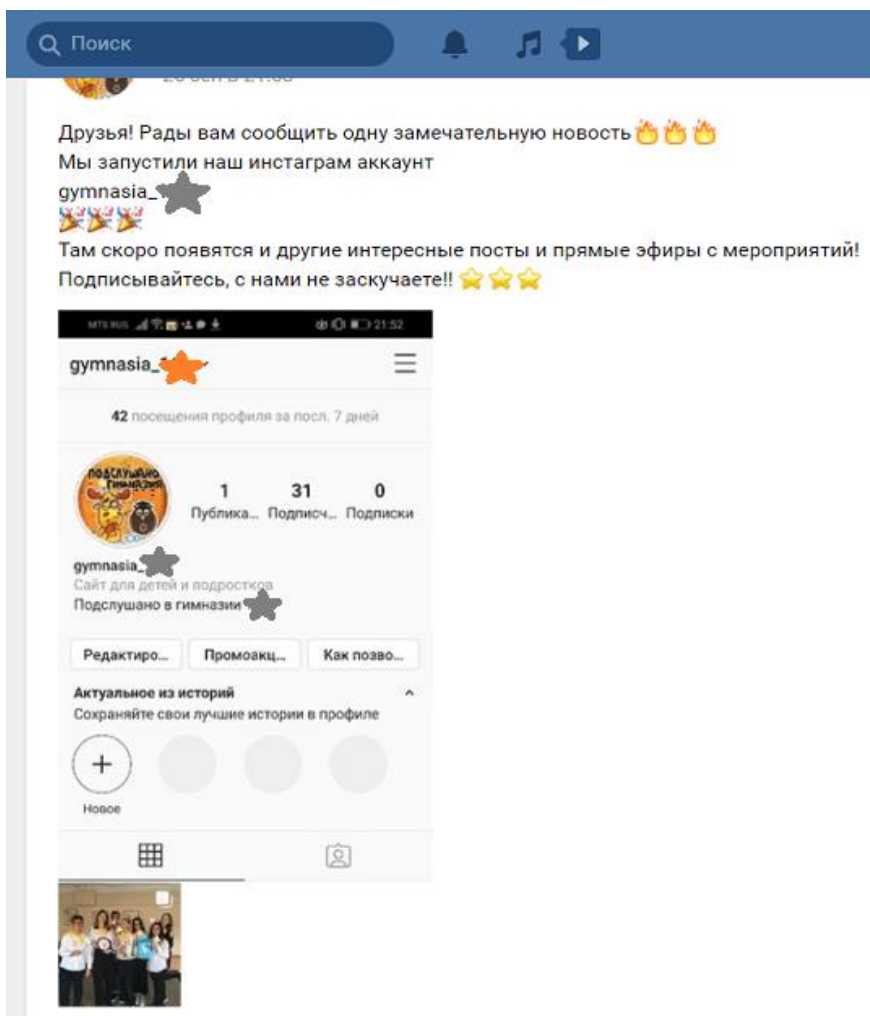


Рис. 7. Ссылка на «Инстаграм» школы

В группе подростки учатся корректно решать конфликтные ситуации (рис. 8).

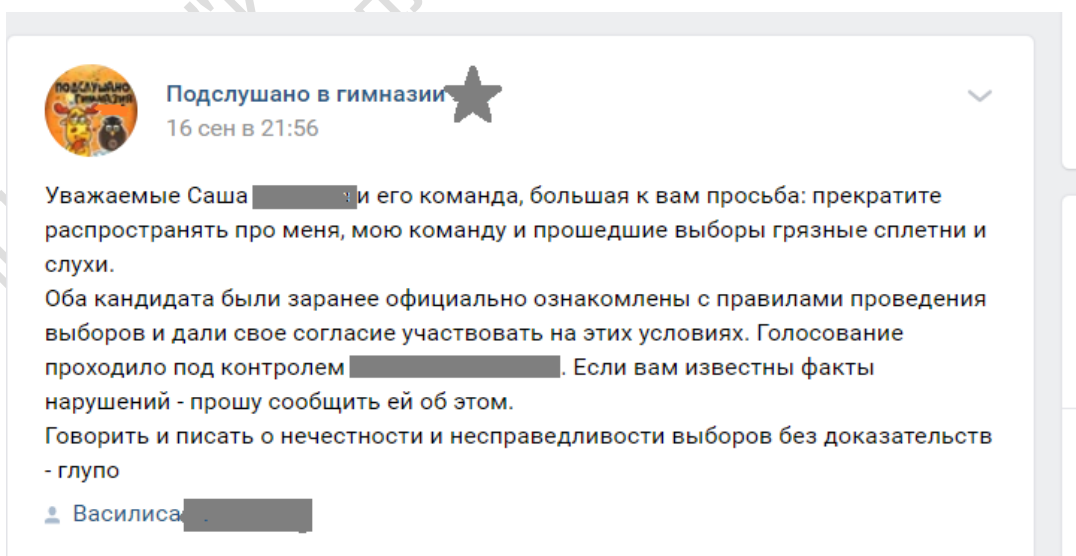


Рис. 8. Пример решения конфликтной ситуации

Ищут пропажи (рис. 9, 10).

Записи сообщества



Подслушано в гимназии ★
9 окт в 20:15

Всем доброго времени суток, 09.10.19 был потерян кейс от беспроводных наушников airpods, в котором изначально был только один наушник
Просьба помочь в поисках, если кто-то что-нибудь видел, отпишитесь
Вознаграждение обязательно

Поля [redacted]

Рис. 9. Объявление о потере



Подслушано в гимназии ★
26 дек 2018

Потерялся меч. Вчера оставила в актовом зале. Кто видел пожалуйста напишите, верните. За вознаграждение.

Валерия

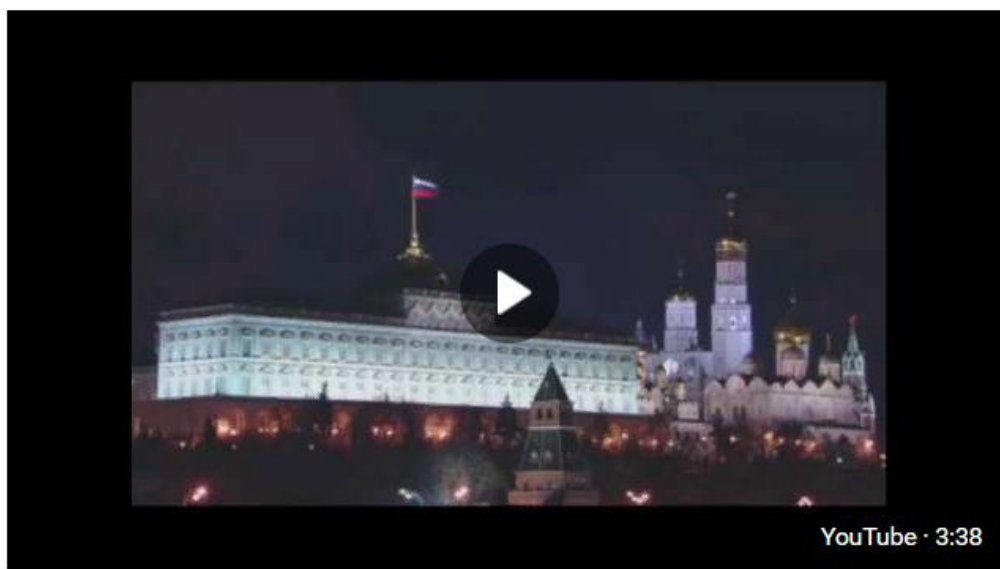
Рис. 10. Объявление о потере

Самовыражаются (рис. 11.).



Подслушано в гимназии ★
31 дек 2017

Обращение президента гимназии №1 ★ Ирине [redacted]
С Новым годом!



ОБРАЩЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА ГИМНАЗИИ
80 просмотров

Рис. 11. Видеоролик к Новому году

Группа «ВКонтакте» для учеников этой школы – продолжение реальной жизни. Здесь развиваются коммуникативные умения, реализуются творческие

способности, ведутся споры, ребята получают и дают друг другу поддержку и помощь. Положительный опыт взаимодействия в сети Интернет они переносят в реальную жизнь. Интернет-социализация – ресурс в процессе формирования устойчивости к негативным воздействиям как в интернет-пространстве, так и в реальной жизни.

Еще одним ресурсом сети Интернет, обладающим потенциалом в области формирования ценностно-смысловой сферы, являются образовательные ресурсы, на которых дети и подростки могут найти интересующую их информацию, участвовать в образовательных программах, сотрудничать со сверстниками, представлять свои творческие работы, участвовать в различных конкурсах:

1. Сайт «Дети Онлайн» – развитие, обучение и развлечение детей: deti-online.com/

Сайт «Дети Онлайн» предназначен для детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей. Содержит материалы для организации досуга, совместной деятельности детей и родителей, развития детей. На сайте размещены сказки в текстовом и аудиоварианте, стихи и песни, загадки, мультипликационные фильмы, материалы для организации творческих занятий: рисование, складывание из бумаги. Материалы для организации деятельности детей сопровождаются комментариями для взрослых с рекомендациями о том, как организовать самостоятельную или совместную деятельность более правильно, с соблюдением возрастных особенностей.

2. Образовательный портал Arzamas: arzamas.academy/

Этот портал предназначен для детей, подростков и взрослых, он дает возможность участникам учиться на бесплатных курсах по самым разнообразным темам: истории литературы, кино, театра, географии России, философским проблемам, интересным для подростков (например, про любовь), истории России и других стран и т. д. Курсы сопровождаются видеолекциями и текстовыми материалами.

Образовательный портал издает свой интернет-журнал, включающий материалы по истории, искусству, литературе и антропологии. Этот материал будет интересен как подросткам, так и взрослым.

На портале размещено много информации для родителей, направленной на оказание помощи в организации совместной деятельности и досуга: книги, музыка, мультфильмы и игры, отобранные экспертами, чтобы провести время полезно и интересно.

Портал предлагает участникам возможность принимать личное участие в событиях, происходящих не только в сети Интернет, но и в реальной жизни. Например, для детей 7–14 лет ежегодно открывает свои двери летний лагерь Arzamas. На сайте представлены отчеты о прошедших мероприятиях, сопровождающиеся видео.

Портал предоставляет возможность поучиться в Онлайн-университете Arzamas. Это «проект мечты – придуманный профессором Оксфорда и Шанинки Андреем Зориным суперкурс об отечественной культуре от варягов до рок-концертов: лекции лучших ученых, таймлайны, галереи и списки литературы – а также награды для тех, кто все это освоит» [20].

Портал включает в себя ссылку на мобильное аудиоприложение, позволяющее слушать лекции, подкасты, материалы в любое время и в любом месте.

3. Платформа «Открытое образование»: openedu.ru/

Платформа рассчитана на обучающихся уровня среднего общего образования, студентов профессиональных учебных организаций, взрослых. На платформе «Открытое образование» размещен 431 онлайн-курс, созданный специалистами ведущих вузов России: ВШЭ, МГУ, МГТУ им. Н. Э. Баумана, УрФУ им. Первого Президента России Б. Н. Ельцина, МФТИ, СПбГУ и многими другими. Тематика курсов очень разнообразна: психология, экономика, цифровые ресурсы, инженерная графика, история искусства, веб-дизайн и многое другое. Курсы можно проходить бесплатно. Для получения сертификата необходимо оплатить итоговую аттестацию, которая проводится онлайн. Курсы сопровождаются видеолекциями, текстовыми материалами, тестами по результатам изучения тем, итоговым тестом. Один и тот же курс можно проходить несколько раз. Для студентов профессиональных образовательных организаций (средних специальных и высших) результаты обучения на онлайн-курсе могут быть зачтены как зачетные единицы при обучении в СПО и вузе.

4. «Глобальная школьная лаборатория»: globallab.org/ru/#.XaTTEssudPY

Сайт «Глобальная школьная лаборатория» направлен на организацию сетевого взаимодействия школьников в процессе работы над общими проектами. Проекты, представленные на сайте, могут выполняться как индивидуально, так и совместно с обучающимися разных городов России, что дает возможность школьникам совершенствовать собственные навыки общения в интернет-пространстве. Кроме того, данный интернет-ресурс позволяет повышать компетенции педагогов в проектной деятельности, в области использования информационных технологий (в том числе интернет-технологий).

На сайте представлены материалы для организации проектной деятельности с обучающимися, начиная с дошкольного возраста. Дети и подростки могут как присоединиться к уже имеющимся на сайте проектам, так и предложить свою тему, что позволяет учесть разнообразные интересы обучающихся. Темы, предлагаемые для исследований и проектной деятельности: «Мой исторический словарь», «Завтрак съешь сам», «О прекрасной даме», «Читаем исторические книги», «Игры нашего двора», «Геометрические фигуры в окружающем мире», «Пишем летопись», «Самодельные чернила», «Минералы в литературе: мифы и реальность» и многие другие. Проекты в большинстве своем носят мультипредметный характер, что позволяет находить в них различные нюансы, интересные для разных детей и подростков.

Представленные интернет-ресурсы для организации совместной или самостоятельной деятельности детей и подростков позволяют развивать познавательную мотивацию, самостоятельность, активность, формируют уверенность в собственных силах, помогают достигать результатов в деятельности, привлекательной для них. Это формирует устойчивость к стрессовым ситуациям, умение находить решения трудных задач. Интернет – неоспоримый ключевой ресурс и мощный коммуникационный инструмент, при правильном применении способствующий предотвращению суицидального поведения.

Библиографический список

1. **Российская Федерация. Законы.** Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон № 273-ФЗ [от 29 декабря 2012 г.]. – URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 07.10.2018). – Текст : электронный.
2. **Российская Федерация. Законы.** Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации : федеральный закон № 124-ФЗ [от 24 июля 1998 г.]. – URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 10.10.2018). – Текст : электронный.
3. **Российская Федерация. Законы.** О персональных данных : федеральный закон № 152-ФЗ «О» [от 27.07.2006 (ред. от 31.12.2017)]. – URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_334288/f77196fd74537d2dba25a9a913db5752a33a1ad9/ (дата обращения: 26.09.2019). – Текст : электронный.
4. **Российская Федерация. Законы.** Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних : распоряжение Правительства РФ № 2098-р [от 18.09.2019]. – URL: consultant.ru/document/cons_doc_LAW_334288/f77196fd74537d2dba25a9a913db5752a33a1ad9/ (дата обращения: 26.09.2019). – Текст : электронный.
5. **Vogacheva T. Y.** Internet security for children and analysis of child suicide prevention by means of Internet throughout the Russian Federation / T. Y. Bogacheva. – URL: elibrary.ru/item.asp?id=22798444 (дата обращения: 01.10.2019). – Текст : электронный.
6. **Абрумова А. Г.** Возрастные аспекты суицидального поведения / А. Г. Абрумова. – Текст : непосредственный // Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. – Москва, 1986. – С. 8–24.
7. **Губина С. Т.** Восприятие подростками информации в сети Интернет: профилактика интернет-зависимого поведения / С. Т. Губина, Н. Л. Югова. – Текст : электронный // Дискуссия. – 2014. – № 1 (42). – С. 111–117. – URL: cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-podrostkami-informatsii-v-seti-internet-profilaktika-internet-zavisimogo-povedeniya (дата обращения: 10.10.2019).
8. **Российская Федерация. Законы.** О направлении методических рекомендаций про профилактике суицида : письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей № 07-149 [от 18 января 2016 г.]. – URL: garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/ (дата обращения: 26.09.2019). – Текст : электронный.
9. **Поливанова К. Н.** Детство в меняющемся мире / К. Н. Поливанова. – Текст : электронный // Современная зарубежная психология. – 2016. – Том 5. – № 2. – С. 5–10. – URL: psyjournals.ru/jmfp/2016/n2/82357.shtml (дата обращения: 30.09.2019).
10. **Привалов А. Н.** Основные угрозы информационной безопасности субъектов образовательного процесса / А. Н. Привалов, Ю. И. Богатырева. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2012. – Вып. 3. – С. 427–431.

11. **Солдатова Г. У.** Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования / Г. У. Солдатова, Т. А. Нестик, Е. И. Расказова, Е. Ю. Зотова. – Москва: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с. – Текст : непосредственный.
12. **Солдатова Г. У.** Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г. У. Солдатова. – URL: cyberpsy.ru/articles/soldatova-cifrovaya-socializaciya-v-kulturnoistoricheskoj-paradigme/ (дата обращения: 10.10.2019). – Текст : электронный.
13. **Фельдштейн Д.** Современное детство как социокультурный и психологический феномен / Д. Фельдштейн. – URL: lib.herzen.spb.ru/text/fildshtein_12_1_20_29.pdf (дата обращения: 28.09.2019). – Текст : электронный.
14. **Фондеркина Л. А.** Повышение квалификации педагогов по вопросам информационной безопасности школьников / Л. А. Фондеркина. – Текст : непосредственный // Образование личности. – 2016. – № 1. – С. 106–111.
15. **Шнейдерман Э.** Душа самоубийцы / Э. Шнейдерман. – Москва: Смысл, 2001. – 320 с. – Текст : непосредственный.
16. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный сайт : [сайт]. – URL: who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/ (дата обращения: 01.10.2019). – Текст : электронный.
17. Информационно-правовой портал «Гарант» : [сайт]. – URL: garant.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
18. Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: publication.pravo.gov.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
19. Платформа «Открытое образование» : [сайт]. – URL: openedu.ru/ (дата обращения: 13.10.2019). – Текст : электронный.
20. Портал Arzamas : [сайт]. – URL: arzamas.academy/university (дата обращения: 13.10.2019). – Текст : электронный.
21. Портал «Персональные данные» : [сайт]. – URL: персональныеданные.дети/o_proekte/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
22. Дети Онлайн : [сайт]. – URL: deti-online.com/ (дата обращения: 13.10.2019). – Текст : электронный.
23. Дети России Онлайн : [сайт]. – URL: detionline.com/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
24. Избери жизнь : [сайт]. – URL: nosuicide.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
25. Лига безопасного интернета : [сайт]. – URL: ligainternet.ru (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
26. Медуза : [сайт]. – URL: meduza.io/feature/2016/10/28/posle-samoubiystva (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
27. Пережившие тяжелую утрату вследствие суицида : [сайт]. – URL: uk-sobs.org.uk (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
28. Пси-фактор : [сайт]. – URL: psyfactor.org/lib/after-suicide.htm (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
29. Психология и психиатрия : [сайт]. – URL: psihomed.com/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.

30. Тебе стоит жить! : [сайт]. – URL: nosuicid.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
31. Центр безопасного интернета : [сайт]. – URL: saferunet.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
32. b17.ru : [сайт]. – URL: b17.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
33. Роскомнадзор : [сайт]. – URL: rkn.gov.ru/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
34. Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь подросткам и молодежи : [сайт]. – URL: твоятерритория.онлайн/ (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
35. Сайт уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области И. Р. Морокова : [сайт]. – URL: svdeti.ru (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.
36. Социальная сеть «Для тех, кому плохо» : [сайт]. – URL: mnerploho.net/forum/thread8598.html (дата обращения: 27.09.2019). – Текст : электронный.

Приложение 1

Памятка для родителей по безопасному использованию сети Интернет детьми

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения сети Интернет.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т. д.), использовании онлайн-игр и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя сообщать в Сети кому бы то ни было свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т. д. Обсудите с ним негативные последствия размещения в сети Интернет персональной информации.
5. Объясните своему ребенку, что нет разницы между поступками в реальной жизни и в Интернете: любой поступок (реальный или виртуальный) повлечет за собой определенную ответственность.
7. Объясните ребенку, что Интернет – общественное место, поэтому все материалы, размещенные от его лица на любом интернет-ресурсе, будут доступны для просмотра любым пользователем, даже если настроена система приватности.
8. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.
9. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
10. Объясните детям, что далеко не всё, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве, – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
11. Расскажите о пользе постоянной смены паролей на интернет-ресурсах.
12. Обсуждайте с детьми свой негативный опыт пользователя сети Интернет.
13. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Приложение 2

Памятка несовершеннолетним

«Как защитить персональные данные в сети Интернет»

1. Ограничьте объем информации о себе, находящейся в Интернете. Ограничьте количество фотографий, видео, размещаемых на интернет-ресурсах. Если вы уже разместили персональные данные на страницах сети Интернет, удалите лишние фотографии и видео с вашими изображениями, уберите со страниц в социальных сетях адреса, номера телефонов, дату рождения, сведения о родных и близких и иную личную информацию. Чтобы выяснить, какая информация о вас доступна в Интернете, воспользуйтесь любой поисковой системой, в качестве поискового слова введите собственное имя.
2. Не отправляйте видео и фотографии, на которых вы присутствуете, людям, с которыми вы не знакомы в реальной жизни, или людям, в которых сомневаетесь.
3. Если в сети Интернет кто-то просит предоставить ваши персональные данные, например место жительства или номер школы, класса, иные данные, посоветуйтесь с родителями или взрослым человеком, которому вы доверяете, о том, можно ли это сделать.
4. Отправляя кому-либо свои персональные данные или конфиденциальную информацию, убедитесь в том, что адресат действительно тот, за кого себя выдает, что на интернет-ресурсе существует договор о защите персональных данных, в котором прописана ответственность интернет-ресурса за несоблюдение конфиденциальности.
5. Используйте только сложные пароли, разные для разных учетных записей и сервисов. Периодически меняйте пароли.
6. Заведите себе два адреса электронной почты: частный – для переписки (приватный и малоизвестный, который вы никогда не публикуете в общедоступных источниках), и публичный – для открытой деятельности (форумов, чатов и так далее).

Приложение 3

Памятка родителям о действиях при обнаружении опубликованных в сети Интернет оскорбительных текстов о ребенке или в адрес ребенка

1. Сохраните оскорбительные сообщения, все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий. Сделайте скриншоты.
2. Если эти материалы размещал сверстник, одноклассник и его имя известно, спокойно обсудите сложившуюся ситуацию с его родителями, примите совместное решение о дальнейших действиях.
3. Если отсутствуют данные о том, кто разместил эти материалы в сети Интернет, придерживайтесь алгоритма:
 - Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст и, вероятно, раскрыть личность автора.
 - Если администратор сайта отказался вам помочь, прекратите пользоваться таким ресурсом и удалите оттуда свои данные.
 - Можно попросить собственного оператора Интернета связаться с администратором данного сайта и запросить удаление материалов.
 - Если материалы, размещенные в сети Интернет, порочат честь и достоинство ребенка, угрожают его психическому здоровью, обратитесь в полицию.
4. Если оскорбления, угрозы или другой опасный материал присылается по электронной почте, то настройте параметры почты так, чтобы сообщения от этого отправителя поступали в отдельную папку, чтобы ребенок не мог читать присылаемые им сообщения.
5. Если известен адрес электронной почты отправителя, можно направить копию оскорбительных сообщений поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты.
6. Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к поставщику услуг Интернета.
7. Если поставщик услуг Интернета игнорирует ваши обращения, прекратите пользоваться услугами этого поставщика.
8. Обратитесь в полицию, если ситуация с электронными письмами опасного содержания не прекращается.

Приложение 4

Памятка для педагогов и родителей

«Маркеры суицидального поведения несовершеннолетних»

1. Изменения во взаимоотношениях со сверстниками (по сравнению с привычными, наблюдаемыми ранее):
 - а) уход в себя, стремление быть одному, самоизоляция;
 - б) жажда постоянного общения, стойкое нежелание оставаться один на один с собой.
2. Быстрые и сильные колебания настроения, причин для которых не видно с первого взгляда или причины достаточно незначительны и не соответствуют интенсивности эмоциональных переживаний.
3. Прогрессирование агрессивного поведения.
4. Саморазрушающее и рискованное поведение: подростки забираются на крышу высотного дома, стоят там на самом краю, прыгают с крыш не очень высоких домов и гаражей, с балконов, находящихся не очень высоко над землей, наносят себе повреждения острыми предметами (бритвой, ножом, осколком стекла), прокалывают тела в многочисленных местах, «украшая» себя пирсингом.
5. Подростки демонстрируют потерю самоуважения, беспомощность посредством словесных высказываний (например, «Я ничтожество, меня никто никогда не полюбит», «Я не смогу справиться, не смогу пережить...») и определенных действий (например, продолжает общение с человеком, который его унижает).
6. Снижается успеваемость, и чем дольше затягивается кризис, тем хуже успеваемость.
7. Появляются прогулы, в тяжелых случаях до полного отказа посещать образовательную организацию.
8. Меняется внешний вид:
 - а) подросток перестает следить за своей внешностью, мыться, причесываться, не меняет грязную одежду;
 - б) подросток старается выглядеть ярко, броско, иногда эпатируя окружающих своим внешним видом (меняет цвет волос, делает замысловатые прически, надевает ультрамодные вещи или вещи, способные шокировать одноклассников, родителей и педагогов, демонстрирует принадлежность к определенной субкультуре).
9. Меняется режим сна:
 - а) спит мало – либо рано просыпается, либо не может заснуть с вечера;
 - б) спит целыми днями, просыпая уроки, спя сразу после прихода домой, ночью при этом подросток тоже спит.
10. Меняется аппетит:
 - а) подросток практически полностью отказывается от еды (поэтому быстро худеет);
 - б) у подростка появляется ненасыщаемый аппетит, ест все подряд, не может никак насытиться (поэтому быстро полнеет).

11. Подростки начинают приводить дела в порядок. Заканчивают что-то, что обещали сделать, при этом категорически отказываются брать на себя новые обязательства, ответственность. Подростки могут начать дарить дорогим людям собственные значимые вещи. При этом так и говорят: «На память».
12. Неожиданные изменения в поведении. Например, подростки бросают любимые занятия, в которых демонстрировали достаточно высокую успешность, перестают общаться с людьми, которых считали интересными, значимыми, любимыми.
13. В речи начинают появляться прямые или косвенные высказывания о неизбежности смерти. Например, «Скоро я навсегда уйду из вашей жизни, потерпите еще немного», «На следующей неделе вы меня уже не увидите», «Завтра я умру» и т. д.
14. Подростки демонстрируют активную подготовку к предстоящему суициду, не пытаясь скрыть совсем или не делая достаточно активных усилий, чтобы скрыть, так что определенные действия становятся достоянием общественности. Например, начинают покупать, носить с собой медицинские препараты.
15. Выполняя домашние задания, отвечая на уроке, особенно на предметах гуманитарного цикла, сводят любой вопрос к теме бренности человеческого существования, отсутствия смысла жизни, непосредственно к теме смерти. На страницах тетради: на полях или на последних страницах – появляются рисунки с тематикой смерти, высказывания о смерти.
16. Подросток приобщается к алкоголю и/или наркотикам. Сам по себе факт употребления психоактивного вещества может не быть признаком суицида, употребление в системе говорит о наличии эмоционального напряжения, снять которое подросток пытается таким способом.

Приложение 5

Памятка для педагогов и родителей «Особенности поведения несовершеннолетних в сети Интернет, свидетельствующие о наличии кризисного состояния и возможном риске суицида»

1. Закрытый профиль в социальной сети. Этот факт можно считать фактором суицидального поведения, если в реальной жизни отмечены маркеры суицидального поведения (см. приложение 4).
2. Появление среди виртуальных друзей незнакомых лиц, людей, с которыми в реальной жизни несовершеннолетний не встречался. Желательно познакомиться со страницами таких виртуальных друзей, чтобы оценить их интересы.
3. Закрывание на фотографиях лица руками или одеждой, особенно в сочетании с демонстрированием указательного пальца.
4. Размещает на своей странице в социальной сети посты жизнеотрицающего содержания.
5. Прописывает от своего имени самоуничижительные фразы в статусе или на стене.
6. Размещает на своей странице иллюстрации, фотографии самоповреждений и травм (чужих или своих).
7. Размещает на страницах в социальных сетях изображения бабочек, единорогов, медуз, китов, фотографии, сделанные с высоты, с крыш, балконов, чердаков высотных домов.
8. Размещает на своей странице отрывки из различных произведений (стихов, рассказов, фильмов, песен), посвященных смерти, идеализации суицидов, об употреблении ПАВ, а также отрывков из книг мистического содержания.
9. Несовершеннолетний комментирует фотографии, посты других пользователей и при этом в своих комментариях говорит о смерти.
10. В списке интересных страниц, часто просматриваемых ребенком, групп, в которых он зарегистрирован, встречаются группы с тематикой суицида, самоповреждающего поведения, анорексии, туйповодства, шипперинга, агрессивного отношения к различным категориям людей (вне зависимости от категории: от отличающихся незначительными чертами, например рыжеволосых, до представителей другой расы, национальности, религиозной конфессии и т. д.), экстремистского содержания, пропагандирующие употребление психоактивных веществ и др.
11. Сохраняют у себя на странице музыкальные произведения депрессивного содержания, открыто пропагандирующие смерть. Это является наиболее ярким маркером суицидального поведения.
12. Использование несовершеннолетним мобильных приложений, в которых есть внутренние чаты.

13. Использование в переписке и в реальной жизни сленга, которым раньше никогда не пользовался, при этом на вопрос о значении определенных слов не отвечает.
14. Несовершеннолетний шифрует информацию, устанавливает дополнительные пароли на домашнем компьютере, чистит историю посещения сайтов, использует браузеры, позволяющие анонимно просматривать страницы, использует программы, которые позволяют, с одной стороны, знать, кто посещает их страницу в социальной сети, а с другой – самому посещать страницы пользователей инкогнито.
15. Подросток начинает испытывать пристрастие к просмотру фильмов, программ, в которых демонстрируются жестокость и насилие, ауто-агрессивное поведение.