

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ**  
**"Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей**  
**и подростков"**

**Дата проведения: 29 декабря 2017 год**

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков.

Задачи:

1. Повысить компетентность педагогов в вопросах интернет-рисков, психологии суицидального поведения детей и подростков: его причинах, факторах риска и условиях профилактики.
2. Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях риска и угрозы жизни подростков.
3. Подготовить педагогов к проведению родительских собраний по проблеме профилактики интернет-рисков и угроз жизни подростков.

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ВР Боева М.В.:**

Уважаемые коллеги!

Педагогический совет посвящается обсуждению очень непростой проблемы риска суицидального поведения в детском и подростковом возрасте и его профилактики. К сожалению, сегодня компьютерная зависимость подростковый суицид - не единичное явление, тревожная статистика требует усиления профессиональных действий по его профилактике. От того, насколько грамотны педагоги в данной проблеме, насколько грамотно преподнесена информация родителям, насколько организовано сотрудничество семьи и школы в профилактике суицидального поведения, во многом зависит эффективность профилактической работы.

В рамках педсовета будет обсуждаться специальная информация о предпосылках, факторах суицидального риска; маркерах суицидального поведения; мерах профилактики и

способах помощи в ситуации угрозы жизни. Данная информация должна быть изучена и осмыслена каждым педагогом, грамотно донесена до родителей на родительском собрании и грамотно использована для профилактической работы а, в случае необходимости (при возникновении ситуаций угроз жизни), и для оказания экстренной помощи.

Совет Федерации 31 мая 2017 года единогласно одобрил принятие закона об уголовной ответственности за создание «групп смерти» в социальных сетях, склонение детей к суициду и вовлечение их в смертельно опасные игры.

В Уголовный кодекс введены статьи 110.1, 110.2 и 151.2. Они предусматривают уголовную ответственность за склонение к суициду, в том числе с помощью уговоров и обмана, а также за содействие ему путем советов и предоставления информации. Максимальным наказанием за такие преступления предусмотрено лишение свободы сроком до 6 лет.

Также устанавливается уголовная ответственность за вовлечение детей и подростков в опасные для их жизни противоправные действия, в том числе, если деяния носят групповой или публичный характер. Примером такой опасной деятельности является вовлечение несовершеннолетних в различные виды смертельно опасных «игр» – незаконного проникновения на крыши высотных зданий, проезд на крыше железнодорожного транспорта либо другие занятия, в том числе «игры» по типу «Беги или умри», связанные с опасным для жизни поведением по отношению к движущемуся транспорту. Максимальным наказанием за данное преступление предусмотрено лишение свободы сроком до 3 лет.

Кроме того, ужесточается ответственность по действующей статье 110 УК РФ – доведение до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого

достоинства. Это преступление переводится из категории средней тяжести в категорию тяжких с максимальным наказанием в виде лишения свободы сроком до 6 лет.

При этом будет установлена повышенная ответственность в виде лишения свободы до 8 лет, если преступление совершено в отношении несовершеннолетнего, беспомощного лица, беременной женщины, в отношении двух или более человек, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой, в публичном выступлении, в СМИ, в сети Интернет или других информационно-телекоммуникационных сетях.

Мы сегодня стали меньше говорить о «группах смерти», куда активно заманивали подростков в 2015- 2017 годах, но проблема детской жестокости, агрессии, интереса подростков к социальным группам криминального, асоциального характера не ушли на второй план.

### **Особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к рискам и угрозам жизни (Социальный педагог Жукова П.И.)**

Подростковый возраст - трудный и напряженный этап развития личности, как для самого подростка, так и для его родителей, педагогов. Эту напряженность создают физиологические и психологические изменения, которые происходят у подростка очень интенсивно. Еще раз обратимся к выделению наиболее значимых психологических особенностей подросткового возраста

Ведущей потребностью в этом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, они склонны к рисковому поведению.

Для подросткового возраста характерна реакция группирования. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим.

Большое значение подростки придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать "моде" как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей, подростку надо от чего-то оттолкнуться и этим чем-то оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми. Формирование ценностей у подростков осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры.

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает "черно-белым" - он категоричен, не видит "полутон", проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.

Эти особенности естественны для подростков, но при неблагоприятных условиях они могут выступать факторами риска и быть намеренно использованы злоумышленниками как инструмент провокаций.

Можно выделить особенности личности, которые не позволяют подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагают к суицидальному поведению:

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;

- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам);

- бескомпромиссность;

- в подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки. При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта при встрече с трудной ситуацией, субъективно воспринимаемой подростком как безвыходной, идея уйти из жизни может стать доминирующей.

В качестве рисков и угроз жизни подростков в зоне повышенного внимания педагогов и родителей сегодня должны оказаться:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;

- бесконтрольное пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться деструктивное воздействие.

Среди ситуаций, которые могут выступить мотивами суицидального поведения, выделяются:

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.

2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.

3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх unsuccessfully сдать экзамены).

7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.

8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование "моде".

11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

Вышеперечисленные обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями (Приложение 1).

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных - попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением - "нет выхода", "нет пути назад"! Именно в этом противоречии главная трудность - вовремя распознать риски для жизни.

Серьезную угрозу жизни и благополучию подростка сегодня представляет опасный контент в сети Интернет.

Так, в Интернете в 2015-17 годах были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в "роковые" и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые "группы смерти", которые готовили детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: Синий кит, Тихий дом, Разбуди меня в 4:20 и т.д.

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз использовали возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и

переживаний. А еще они использовали наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система был построена следующим образом: детей вовлекали в таинственную и опасную игру, чтобы стать членом группы, надо было выполнять опасные задания, при этом - строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производился на основании получения как можно большего числа "лайков". У ребенка всячески поддерживалось представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть другой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получали задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив "куратору". Ребенок "зарабатывал" себе статус, значимые связи и отношения. В группе были специальные люди, которые оценивали выполнение заданий и "поддерживали" веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируя стремление подростка принадлежать к значимой группе, создавался эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивало "избранность" и значимость подростка. Быть членами этих тайных групп "модно" среди подростков и большинство из них следовало моде, не осознавая степени опасности. Уход из жизни воспринимался ими как ПОСТУПОК, показатель смелости. Опросы показывали, что подростки оценивали уход сверстника из жизни так: "Какая она молодец, вот она смогла!". Создан был своего рода "фетиш", которому дети хотели соответствовать. Многие из них не собирались уходить из жизни по-настоящему, они играли в поощряемую сверстниками и "кураторами" игру. В таких группах подростки нередко состояли целыми классами.

Как распознать угрозы?

Исследователи подросткового суицида выделяют его существенные особенности:

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.
2. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.
3. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. Подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.
4. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).
5. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях и т.д.



Психологический смысл подросткового суицида, чаще всего, - это "крик о помощи", или "протест, месть", стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это "крик о помощи", разве мы не в силах его услышать заранее?

**Группу риска составляют подростки:**

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- отличники, старающиеся все выполнить только на "отлично" и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных - в Интернете - может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Тревожными показателями участия ребенка в "опасных" группах являются:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, "Раны на руках заглушают боль в душе", "Лети к солнцу", "Лифты несут людей в небеса" и др.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно "сигнализировать" окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Педагогам необходимо быть внимательными к этим "знакам", чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

Знаки надвигающихся угроз жизни:

- высказывания о нежелании жить: "Было бы лучше умереть", "Не хочу больше жить", "Я больше не буду ни для кого проблемой", "Тебе больше не придется обо мне волноваться", "Хорошо бы заснуть и не проснуться", "Мне нельзя помочь", "Скоро все закончится", в т.ч. шутки,

иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

- активная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, на перила моста);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества ("меня никто не понимает, и я никому не нужен"), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, просит прощения за все у близких, в прошедшем времени говорит о том, что

очень их любил); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;

- попытки уединения: сбегает в укромные, нелюдные места.

Что помогает предотвратить риски и угрозы жизни?

**Педагог-психолог Пересадыко Л.В.**

**Анкета-опросник для обучающихся «Оценка психологической безопасности образовательной среды»** помогла выделить факторы рисков и угроз жизни подростков в образовательном учреждении.

Мы-педагоги, поэтому в наших руках безопасность наших детей, мы можем предотвратить беду, если будем в своей деятельности создавать условия профилактики рисков и угроз жизни:

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).

- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)

- Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.

- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.

- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, - семейные.

- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Главными мерами (условиями) профилактики интернет-рисков и угроз жизни подростков выступают **ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И КОНТРОЛЬ** использования Интернета.

В связи с тем, что в предупреждении суицидального поведения подростков ведущую роль играют социальные связи, и, прежде всего, семейные, задача школы - грамотно дать информацию родителям о существующих рисках и угрозах жизни их детей и вовлечь их в активную профилактическую работу, помочь в ее осуществлении.

**Большая ответственность ложится на плечи классного руководителя (выступление классного руководителя Жикулиной В.А. (учитель ОПК)**

**Функции педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения:**

1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).

2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей, включающим намеренные технические атаки, хищение личных данных и их использование в незаконных целях, финансовые махинации, управление желаниями, действиями, поведением другого человека. Разъяснение подросткам принципов и способов защиты от таких рисков: посещать надо только конкретные сайты, содержащие проверенную информацию, нельзя добавлять в друзья незнакомцев, делиться с ними личной информацией, отправлять им фото и видео, следовать их указаниям и выполнять их задания.

Конкретную информацию о группах среди подростков распространять нельзя, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность, что может закончиться неблагоприятно. Но необходимо информировать родителей. Разъяснительная работа должна строиться на основе принципов ценности жизни и свободы вообще, значимости жизни и свободы каждого отдельного человека, его прав на защиту жизни и благополучия. Важно чаще обращать внимание на позитивные моменты жизни, ее яркие краски, подчеркивать положительное в поведении детей, помогать им быть успешными в реальной жизни, в общении со сверстниками, в учебе, во внеурочной деятельности, проявлять к ним искренний интерес, показывать, что все проблемы преодолимы.

Педагогической альтернативной влиянию деструктивных интернет-сообществ может стать создание групп конструктивной направленности, где ведется обсуждение значимых и интересных для школьников тем; открытое и доверительное общение с детьми.

3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе, и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.

5. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.

6. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия. Конкретные рекомендации, которые могут использоваться для бесед с родителями по профилактике интернет-рисков и угроз жизни подростков представлены в сценарии родительского собрания и в дополнительных материалах к нему.

7. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр и т.п.);

## **ПАМЯТКА для классного руководителя**

### **Рекомендации по проведению родительских собраний и бесед с родителями, направленных на профилактику интернет-рисков и угроз жизни подростков**

- Перед проведением собрания или беседы педагогам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией к представителю администрации, психологу или другому специалисту.

- К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных организаций, в которые родители могут обратиться в трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППМС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах департаментов социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.

- Для участия в собрании могут быть привлечены специалисты, психологи, медицинские работники.

- Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный характер.

- При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

- Родителей необходимо проинформировать о "вбросах" недостоверной информации, уведомить их о необходимости и возможности проверки такой информации. Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

- Родителям учеников необходимо дать информацию о необходимости родительского контроля времени пребывания ребенка в Интернете и использованием ребенком интернет-ресурсов, а также о мерах защиты от интернет-рисков, которые они могут применить в домашних условиях и установить по договору с Провайдером, предоставляющим услуги интернет-связи (Приложение 2).

В качестве средств защиты родителям могут быть представлены популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, в частности:

iProtectYou Pro - программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

KidsControl - контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.

Mipko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами

NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР - программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

- Следует обратить внимание родителей на необходимость как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в сети Интернет, на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности. Очень полезно будет

родителям составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета. В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи.

- Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

- Акцент в рекомендациях родителям по предупреждению интернет-рисков и угроз жизни для их детей должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на сочетание доверия и контроля использования Интернета, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

- Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида (Приложение 3).

Администрации школы необходимо добавить информацию о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.

## **ПАМЯТКА для педагога**

### **Профилактика интернет-рисков и угроз жизни подростков в образовательной среде**

Что делать в ситуации угрозы жизни?

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения) и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с подразделением Комиссии по делам несовершеннолетних. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, - первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

Способом снижения суицидального риска является разговор по душам.

Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии, структура разговора и примеры фраз для поддержки ребенка в кризисной ситуации представлены в дополнительных материалах к педагогическому совету и должны быть внимательно изучены каждым педагогом (Приложение 4).

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

Заключение

Риски и угрозы жизни подростков, к сожалению, реальность сегодняшнего дня. Чтобы изменить эту реальность, от взрослых требуется повышение чувствительности к проблемам подростков, усиление внимания к их чувствам, переживаниям. В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые.

Проблема рисков и угроз жизни сложна и многоаспектна. Ее невозможно исчерпать на одноразовом мероприятии.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе его клинических аспектов). Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

Каждому педагогу необходимо ознакомиться с прилагаемыми дополнительными материалами по проблематике профилактики рисков и угроз жизни:

- Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии (Приложение 1).
- Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете (Приложение 2).
- Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации (Приложение 3).
- Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии. Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации (Приложение 4).
- Рекомендуемая литература и информационные ресурсы (Приложение 5).

#### **Решения:**

- Провести родительский всеобуч «Проблемы наших детей-наши проблемы» по проблеме профилактики интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков (март 2018 года- отв. Зам.директора по ВР Боева М.В., рук. МО классных руководителей и воспитателей Родионова О.В., Лобусова И.В.);
- Активизировать профилактическую работу по реализации системы дополнительных мер, направленных на профилактику интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков
- Разработать и апробировать в 2018-19 уч.году программу внеурочной деятельности в 5-8 классах, направленную на развитие у школьников устойчивости к трудным ситуациям.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГАМИ**

Приложение 1

#### **СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Депрессивные состояния - это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, "потерю энергии", пессимистично настроены практически ко всему. Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее не свойственной ребенку), негативистского, антисоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами, как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками ("непопулярность" в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием "отделиться" от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Педагогу, не имеющему психологическое образование, сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

Типичные симптомы депрессии:

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;

- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.

Приложение 2

### **ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ**

- iProtectYou Pro. Программа-фильтр интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- Предназначение KidsControl - контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- Mipko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами
- NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР. Программа содержит уникальные, вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

Приложение 3

### **КУДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ В СУИЦИДОПАСНОЙ СИТУАЦИИ**

- Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

- Горячая линия "Ребенок в опасности" Следственного комитета РФ. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10 из московского региона России.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ  
ПОСТРОЕНИЯ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ  
(ТЯЖЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ) СОСТОЯНИИ**

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо "попутных" дел.
4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
7. Обсуждайте - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.
8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.
9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания,

негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

11. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость - человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации

1. Начало разговора: "Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?";

2. Прояснение намерений: "Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?"

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: "Правильно ли я понял(а), что ...?"

4. Расширение перспективы: "Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?"

5. Нормализация, вселение надежды: "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".

Приложение 5

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. N 2. С. 87 - 96.

2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал "Профилактика зависимостей". 2017. N 1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>

3. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Матафонова Т.Ю. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних. Памятка психологам образовательных учреждений // Основы безопасности жизнедеятельности. Информационно-методическое издание для преподавателей. 2012. N 4. С. 34 - 37 (начало); 2012. N 5. С. 40 - 45 (окончание).

4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. - М.: Академический проект, 2001.

5. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. - М.: Дрофа, 2002.

6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, Сфера, 2003.

7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб., 2008.
8. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017. N 4(26). Специальный выпуск. <http://detionline.com/journal/numbers/26>
9. Ефимова О.И. Инновационные методы предупреждения самоубийств в подростковой среде // Справочник педагога-психолога. 2013. N 9. С. 66 - 79.
10. Ефимова Н.С. Основы психологической безопасности: учебное пособие. - М.: ИД "ФОРУМ": ИНФРА-М, 2010.
11. Ефимова О.И., Ощепков А.А. Особенности социальных установок и ценностных ориентаций подростков со склонностью к суицидальному поведению // Образование личности. 2014. N 3. С. 112 - 118.
12. Зайцева Н.В. Профилактика детских суицидов в образовательных учреждениях России // Образование личности. 2012. N 4. С. 12 - 15.
13. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. 2017. N 1. С. 12 - 17.
14. Матафонова Т.Ю. Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением: Учебно-методическое пособие для психологов образовательных учреждений. - М.: НИИ школьных технологий, 2013.
15. Паскал В.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся // Справочник классного руководителя. 2011. N 3. [Электронный ресурс] URL: <http://www.menobr.ru/materials/19/36275/?redct=Y>
16. Практическая психология безопасности. Управление персональными данными в интернете: учеб.-метод. пособие для работников системы общего образования / Г.У. Солдатова, А.А. Приезжева, О.И. Олькина, В.Н. Шляпников. - М.: Генезис, 2017.
17. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Роль родителей в повышении безопасности ребенка в интернете: классификация и сопоставительный анализ // Вопросы психологии. 2013. N 2. С. 3 - 14.
18. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Под ред. Е.Г. Артамоновой, О.И. Ефимовой. - М.: АНО "ЦНПРО", 2014.
19. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. - М., 2005.
20. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Лекция 8 // Школьный психолог 2009. N 24 (454), 16-31.12. [Электронный ресурс] URL: [http://psy.lseptember.ru/view\\_article.php?id=200902411](http://psy.lseptember.ru/view_article.php?id=200902411)

#### **Рекомендуемые информационные ресурсы**

- Сайт ФГБНУ "Центр защиты прав и интересов детей". На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>
- Видеовыступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с, ФГБНУ "Центр защиты прав и интересов детей" Психологическая газета. <http://www.psy.su>
- Влияние соцсетей на поведение подростков представлено на сайте. <http://www.62ru.ru/news1.php> Спасение детей от кибер-преступлений.
- "Новая газета" <http://www.novayaagazeta.ru> рассказывает о целой серии закрытых групп во "ВКонтакте", организующих самоубийства подростков посредством психологического давления и зловещих квестов.

- Сайт "Я - родитель". На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>
- Памятка для родителей "Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в "группах смерти"?" <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gmppy-smerti-chto-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>
- Научно-методический журнал "Образование личности" <http://www.ol-journal.ru>
- Научно-практический журнал "Профилактика зависимостей" <http://профилактика-зависимостей.рф>