

## Нужные контакты:

### Приемная Президента РФ в РС (Я)

Пр. Ленина д. 33, 1 этаж, левое крыло  
Тел: 33-50-24, 33-50-21  
Сайт: kremlin.ru

### Комитет Государственного собрания (Ил Тумэн) по делам семьи, детства, молодежи, физической культуре и спорту

ул. Ярославского д.24/1, 3 этаж, кааб. 320  
Тел: 43-52-11

### Администрация Главы и Правительства РС (Я)

ул. Кирова д.11  
Тел: 508-112  
Сайт: agip.sakha.gov.ru

### Уполномоченный по правам ребенка в РС (Я)

ул. Курашова д. 24, 5 этаж  
Тел: 42-49-87  
Сайт: yakutia.rfdeti.ru

### Министерство образования и науки РС (Я)

Пр. Ленина д. 30, кааб 222  
Тел: 50-69-01, 50-60-24, 50-69-04  
Сайт: minobr.sakha.gov.ru

### Окружная Администрация г. Якутска

Пр. Ленина д.15  
Тел: 40-80-76; 40-80-74  
Сайт: якутск.рф

### Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав ОА г. Якутска

Пр. Ленина д.15, 2 этаж, каб. 209  
Тел: 40-80-92; 34-20-45

### Управление образования ОА г. Якутска

Пр. Ленина д.15, 2 этаж, каб. 206  
Тел: 40-80-50 (приемная)  
Сайт: [www.yaguo.ru](http://www.yaguo.ru)

### Управление здравоохранения г. Якутска

Ул. Кальвица д.3, 4 этаж  
Тел: 31-85-85 (горячая линия)  
21-13-21 ( приемная)

### Отдел опеки и попечительства ОА г. Якутска

ул. Октябрьская д.20/1, 4 этаж  
Тел: 40-88-32; 42-80-82  
Сайт: якутск.рф

### Управление социальной защиты населения и труда г. Якутска

Пр. Ленина д. 4/1  
Тел: 42-11-00

Сайт: якутск.рф/contacts/social.php



Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Центр психолого- медико-социального  
сопровождения»  
городского округа «город Якутск»

## Методические рекомендации для педагогов ОУ по выявлению детей с аутоагрессивным поведением (в том числе, играющих в социально опасные сетевые игры)

*(материалы рекомендованы письмом*

*Министерства образования и науки Российской Федерации  
от 31 марта 2017г. № ВК-1065/07*

*«О направлении методических материалов»)*



## Служба экстренной психологической поддержки «Телефон доверия»

*Круглосуточно, анонимно, бесплатно*

**35-50-50**

**8-800-100-35-50**

**8-800-2000-122**



МБОУ «ЦПМСС ГО «город Якутск»

Г. Якутск, ул. Рьдзинского 18/5

Тел. 43-09-06, 43-09-07

Эл. адрес: [cpprk\\_dp@mail.ru](mailto:cpprk_dp@mail.ru)

г.Якутск

## ***Особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к рискам и угрозам жизни***

В силу возрастных особенностей подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, подростки склонны к рисковому поведению. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. В этот период формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование.

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, собственной роли и места в этой жизни. Этот возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым» - он категоричен, не видит «полутонов», 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;
- неконтролируемое использование 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 неуспешно 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.**

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.



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?

***Особое внимание следует обращать на детей, которые образуют группу суицидального риска.***

#### **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);
- 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);
- 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.

***Серьезную угрозу жизни и благополучию подростка сегодня представляет опасный контент в сети Интернет.*** Так в Интернете 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 готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: Синий кит, Тихий дом, Разбуди меня в 4:20 и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58#няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море\_китов #няпока #хочувигру #хочу\_в\_игру.



**ВНИМАНИЕ!** Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес — «пойти по ссылкам и проверить, что там...»

#### ***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.

### ***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 придётся 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);
- 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.

### ***Значимые меры 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.*



### ***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, социальному педагогу).

- 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. Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

*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.*