**ОБЩАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ**

**ПРИЧИН СУИЦИДА**

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней прово-кации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствии взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с хо-лодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Существует несколько классификаций причин суицидов. По одной из них о с н о в н ы м и п р и ч и н а м и с а м о у б и й с т в я в л я -

* т с я:
	1. изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не ин-тересуется); беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролиро-вать жизнь, все зависит не от тебя);
	2. безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
	3. чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собствен-ного достоинства);
	4. низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя.

В детском и подростковом возрасте п р и ч и н ы с у и ц и д о в следующие:

1. *несформированное понимание смерти*.
	* понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У под-ростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет;
2. *отсутствие идеологии в обществе*.

Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощуще-ния ненужности, депрессии;

1. *ранняя половая жизнь*,приводящая к ранним разочарованиям.

При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суици-дальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения;

1. *дисгармония в семье*;
2. *саморазрушающее поведение* (алкоголизм,наркомания,криминали-зация общества);
3. в подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с *реакцией протеста*, особенно частым источ-ником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришколь-ные или внутригрупповые взаимоотношения;
4. *депрессия* также является одной из причин,приводящих подростка ксуицидальному поведению.

Основным симптомом является потеря возможности получать удо-вольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жа-лобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги прояв-ляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой дру-зей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, ме-ста привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, при-чем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обо-значает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суи-цидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные со-стояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они реша-ются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно "нормальных" людей с депрессивными пере-живаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигна-лов, если они сохраняются в течение определенного времени.

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной воз-можностью вмешаться в кризис одиночества.

* о - п е р в ы х , необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно "внушить" ребен-ку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он спо-собен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в "вечно не-довольном виде" и "брюзгливости", лучше показать ему позитивные сто-роны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребята-ми – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугу-

бят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на пози-тивный образ подростка завтрашнего.

В о - в т о р ы х , заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Вне-сти разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязан-ностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную убор-ку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка

* настроить его на позитивный лад.
	+ - т р е т ь и х , подростку необходимо соблюдать режим дня. Необхо-димо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижны-ми видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необ-ходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
	+ - ч е т в е р т ы х , обратиться за консультацией к специалисту – пси-хологу, психотерапевту.

**К "группе риска" по суициду относятся подростки**:

* + с нарушением межличностных отношений – "одиночки";
	+ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся де-виантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
	+ с затяжным депрессивным состоянием;
	+ сверхкритичные к себе;
	+ страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
	+ фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами
* жизни и реальными достижениями;
	+ страдающие от болезней или покинутые окружением;
	+ из социально-неблагополучных семей – уход из семьи или развод родителей;
	+ из семей, в которых были случаи суицидов.

П р и з н а к и э м о ц и о н а л ь н ы х н а р у ш е н и й , лежащие

* основе суицида:
	+ потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или по-вышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
	+ частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, го-ловные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
	+ необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
	+ постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в чело-века "одиночку";
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* погруженность в размышления о смерти;
* отсутствие планов на будущее;
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей. Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалент-

ные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

**ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

* + **ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**
* возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковы-

вание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

1. Прощание. Может принять форму выражения благодарности раз-личным людям за помощь в разное время жизни.
2. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение по-кончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему пере-стают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – мо-жет показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние при-лива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
3. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
4. Словесные указания или угрозы.
5. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
6. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
7. Бессонница.
8. Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке и литературе.
9. Рассуждения на тему "Я никому не нужен".
10. Фантазии на тему собственной смерти.

**Возможные мотивы.**

* Поиск помощи – большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
* Неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания.
	+ Двойственность ощущения своего места в мире. С одной стороны – уже не ребенок (одолеваемый взрослыми желаниями и страстями), а с другой – абсолютно бесправный и полностью зависящий от семьи (которая в эту пору становится для него менее значимой, чем общество сверстников).
	+ Максимализм оценок и приговоров – и себе, и окружающим, а вме-сте с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий.
	+ Безнадежность – жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
	+ Множественные проблемы – все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разре-шить их по одной.
	+ Попытка сделать больно другому человеку – "Они еще пожалеют!" Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему
* облегчит жизнь своей семье.
	+ Способ разрешить проблему – человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

**ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**Антисуицидальные факторы личности** –это сформированные по-ложительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс лич-ностных факторов и психологические особенности человека, а также ду-шевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, бо-язнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсиро-вать негативные личные переживания, использовать методы снятия пси-хической напряженности.
* наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* проявление интереса к жизни;
* привязанность к родственникам, близким людям, степень значимо-сти отношений с ними;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства. Прочность антисуицидального барьера напрямую зависит от наличия

жизнеутверждающих факторов, являющихся "психологической защитой", которой должен обладать подросток.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО АНАЛИЗУ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству. По данным обзора "Смертность подростков в РФ", подготовленном при поддержке UNICEF, смертность российских подростков в четыре раза выше, чем в большинстве европейских стран. По уровню самоубийств среди подростков Россия занимает первое место в мире. Мысль о само-убийстве появляется у 45% российских девушек и у 27% юношей (в ре-альности совершают суицид чаще юноши). Смертность по причине само-убийства среди подростков 15–19 лет в 2008 году (от общего числа умер-ших от неестественных причин) составляла 18,4% [19]. По мнению специ-алистов, настоящее число суицидов еще выше, поскольку не всегда сооб-щается о реальной причине смерти, или она скрывается под названием "смерть от несчастного случая" [11], не учитывая травм и отравлений, транспортных случаев, повреждений без уточнения, утоплений либо дру-гих причин.

Большую часть времени дети и подростки проводят в учебных заведе-ниях, поэтому образовательная среда должна быть психологически без-опасным воспитательным пространством. Под психологической безопас-ностью следует понимать состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии всех субъектов образовательного процесса, способствующее удовлетворению их потреб-ностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Образовательная среда – это психолого-педагогическая реальность, со-держащая специально организованные условия для формирования личности,

* также возможности для развития, включенные в социальное и простран-ственно-предметное окружение. Ее психологической сущностью является со-вокупность деятельностно-коммуникативных актов и взаимоотношений участников учебно-воспитательного процесса. Фиксация данной реальности возможна через систему отношений, участвующих в ней субъектов.

Психологическая безопасность, как состояние сохранности психики, предполагает поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Психологическая безопас-ность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

**ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

**Оптимизация межличностных отношений в школе.** Посколькупричинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по фор-мированию классных коллективов, нормализации стиля общения педаго-гов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлече-нию учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на са-мореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (куль-туре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уваже-ния, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

*Для предотвращения суицидов у детей учителя могут*:

* + вселять детям уверенность в своих силах и возможностях;
	+ внушать им оптимизм и надежду;
	+ проявлять сочувствие и понимание;
	+ осуществлять контроль поведения ребенка, анализировать его от-ношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, не позво-ляет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать со-ответствующую работу.

Администрации школ необходимо уделять пристальное внимание и установить контроль за стилем общения учителей и специалистов с уча-щимися в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психо-логического и физического насилия со стороны педагогов. Своевременно

* качественно проводить работу по программе "ВСЕОБУЧ" в Московской области.

**ДИАГНОСТИКА ПОДРОСТКОВ**

**С СУИЦИДАЛЬНОЙ СКЛОННОСТЬЮ**

Суицидальное поведение может быть следствием социально-психоло-гической дезадаптации личности учащихся в условиях переживаемых ими конфликтов: снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суици-да. В рамках проведения комплекса профилактических мероприятий по предупреждению самоубийств среди учащейся молодежи педагогическим работникам целесообразно исследовать причины и особенности суици-дального поведения в подростковом и юношеском возрасте.

**Алгоритм исследования.**

1. *Исследование психологической атмосферы в семье*:
* посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося;
* несправедливое отношение со стороны родителей;
* развод (или супружеские измены) в семье учащегося;
* потеря одного из членов семьи;
* неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями;
* одиночество;
* недостаток внимания и заботы со стороны окружающих.
1. *Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья*,

изучение личных дел и медицинских карт ребенка, особенно обратить внимание:

 на реальные конфликты и мотивы его участников;

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

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

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

 на отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства и др.;  на несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллек-

тиве сверстников;  на несправедливые требования к учащемуся;

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

 на страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблаго-видный поступок.

1. *Изучение дезадаптирующих условий*:

 снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам;

**19**

* своеобразие личностного развития, несформированность навыков общения;
* неадекватную самооценку личностных возможностей;
* утрату понимания ценности жизни;
* потерю любимого человека; уязвленное чувство собственного до-стоинства; отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство (этим частично объясняются "эпидемии самоубийств");
* состояние переутомления;
* паническую боязнь будущего.

**Характерные черты суицидальных личностей:**

* настойчивые или повторные мысли о суициде;
* депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
* возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или ал-коголя;
* чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
* утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
* ощущение безнадежности и беспомощности;
* неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о само-убийстве и чувстве безысходности;
* в мыслях и речи наличие обобщения и фатальности;
* "туннельное" зрение, неспособность видеть положительные момен-ты, иной выход из ситуации;
* амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

**ЕСЛИ ВЫ РЯДОМ С СУИЦИДЕНТОМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, да-же если вы потрясены сложившейся ситуацией.
2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие зна-ки.
3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может по-влиять на его безопасность.
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, о чём он говорит.

**20**

* 1. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покон-чить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегче-ние от осознания проблемы.
	2. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
	3. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обра-титься за помощью.
	4. Не предлагайте упрощенных решений.
	5. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
	6. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осо-знать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение
* управлять кризисной ситуацией.
	1. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пере-житый стресс.
	2. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько из-менить его внутреннее состояние.
	3. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций:

* помочь разобраться в чувствах и отношениях с окружающими;
* обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
* оказать социальную поддержку с помощью включения семьи, шко-лы, друзей и т.д.;
* при необходимости включить в группу социально-психологического тренинга;
* провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Психолог должен проводить работу с учителями и родителями, разъ-яснять, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказать-ся как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

**Практические советы или правила поведения с лицами,**

**проявляющими склонность к суициду**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

**21**

1. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
2. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным оби-дам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
3. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубий-стве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто под-росток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребе-нок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не остав-лять его в одиночестве даже после успешного разговора.
4. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии ду-шевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
5. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и го-товности помочь дадут ему эмоциональную опору.
6. Следует принять во внимание и другие возможные источники по-мощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суицидаль-ного поведения психологу н е о б х о д и м о :

 снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации;

 уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение;

 обеспечить формирование компенсаторных механизмов поведения;  формировать адекватное отношение к жизни и смерти.

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

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно постараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи.

**Виды психологической коррекции:**

* обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
* оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.;
* социально-психологический тренинг проблем разрешающего пове-дения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания;
* индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по по-вышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии;
* овладение навыками практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствование поиска социальной поддержки;
* психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увели-чение уровня самоконтроля, замена "значимых других", выработка моти-вации на достижение успеха (может быть основана на тренинге поведен-ческих навыков);
* лица, находящиеся в пресуицидальном периоде, нуждаются в инди-видуальном сопровождении.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

**Что можно сделать для того, чтобы помочь?**

1. **Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Суицидальная превенциясостоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распо-знать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стрем-ление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь.

*Ищите признаки возможной опасности:* суицидальные угрозы,пред-

шествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

1. **Примите суицидента как личность.** Допустите возможность,чточеловек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда со-блазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Не позволяйте другим вво-дить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суици-дальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеж-дениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за ва-шего невмешательства.
2. **Установите заботливые взаимоотношения.** Встанете на позициюуверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для чело-века, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами

1. **Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно стра-

дают от сильного чувства отчуждения. Они бывают не настроены принять ваши советы, гораздо больше нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь от-вержения, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказа-тельством вашего заинтересованного и заботливого отношения. Нужно развивать в себе искусство эмпатического слушания. Под этим подразу-мевается проникновение в то, что "высказывается" невербально: поведе-нием, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуа-ции. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто за-вуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

1. **Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой,друзья и род-ственники часто отвечают: "Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу". Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчаст-ного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, та-ким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: "Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?" Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суици-дент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы може-те не только проиграть спор, но и потерять его самого.

1. **Задавайте вопросы.** Если вы задаете такие косвенные вопросы,как:"Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?" – то в них подразуме-вается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: "Нет" – то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении су-ицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?" Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его пере-живания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чув-

ствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и до-стичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: "С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безна-дежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?" Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда пе-рефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: "Иными словами, ты говоришь..." Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

* 1. **Не предлагайте неоправданных утешений.** Одним из важных ме-

ханизмов психологической защиты является рационализация. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности

* отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: "Ты на самом деле так не думаешь?", – как проявление отвержения
* недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значи-тельно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно дове-сти до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.
	1. **Предложите конструктивные подходы.** Попросите поразмыслитьоб альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку "питательной средой" суицида явля-ется секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: "Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?" Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он иден-тифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как нена-висть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: "Мне кажется, ты очень расстроен", или "По моему мне-нию, ты сейчас заплачешь". Имеет смысл также сказать: "Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя".

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Чело-век может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматиче-

ской болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

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

* 1. **Вселяйте надежду.** Работа со склонными к саморазрушению де-прессивными подростками является серьезной и ответственной. Психоте-рапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредото-чение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скры-тые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Потерю надежд на достойное будущее отражают за-писки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укре-пите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные пробле-мы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.
	2. **Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определитьсерьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различать-ся, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой "возможности"
* кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с вы-соты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркоти-ков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенци-альный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.
	1. **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суици-**

**дального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите ко-го-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет по-мощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или об-ратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы пове-

дения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эф-фективным.

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

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощни-ком может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами – понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризис-ному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвине-ниям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к свя-щеннослужителю, но, ни в коем случае не настаивать, если подросток от-кажется. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят "пациент". Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль сов-местной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персо-нальные изменения в окружении. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, стано-вится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление м о-жет быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному ра з-решат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что суще-ственным является то, как суициденты воспринимают ситуацию поме-щения их в больницу.

* 1. **Сохраняйте проявления постоянной заботы и поддержки.** Есликритическая ситуация и миновала, то педагоги или семьи не могут позво-лить себе расслабиться. За улучшение часто принимают повышение пси-хической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Но не ослабляйте бдительность. Эти по-ступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долга-ми и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действи-тельно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем че-рез 3 месяца после начала психологического кризиса.

**Типы постсуицидальных состояний**

***Критичный*.**Конфликт утратил актуальность.Суицидальных тенден-ций нет. Характерно чувство стыда за суицидальную попытку, страх пе-ред возможным смертельным исходом. Рецидив маловероятен.

***Манипулятивный*.**Актуальность конфликта уменьшилась,но за счетвлияния суицидального действия. Суицидальных тенденций постсуицида нет. Характерно легкое чувство стыда, страх смерти. Высока вероятность того, что и впредь при решении конфликтов суицидент будет прибегать к этому способу, скорее демонстративно-шантажного характера.

***Аналитический.*** Конфликт при рассматриваемом типе постсуицида ак-туален, однако суицидальных тенденций нет. Характерно раскаяние за поку-шение. Индивид будет искать способы решения конфликта, если не найдет – возможен рецидив, но уже с высокой вероятностью летального исхода.

***Суицидально-фиксированный.*** Конфликт постсуицида актуален,при-чем характерно сохранение суицидальных тенденций. Отношение к суи-циду положительное. Это самый опасный тип, при котором необходимы тесное взаимодействие с суицидентом и жесткий контроль.

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

**ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

* **ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**(по материалам Е.М. Вроно**

**о предотвращении самоубийства подростков)**

***Что нужно знать о суициде?*** Прежде чем оказать помощь человеку,который собирается совершить суицид, важно располагать основной ин-формацией о суициде и о суицидентах. Кто совершает самоубийства? По-чему? Каким образом?

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

Возможно, Вы знакомы с кем-то, кто совершил суицидальную попыт-ку или суицид. Если это так, то Вы, вероятно, слышали, как кто-то задавал

вопрос: "Зачем было умирать?" или "Зачем было так поступать со своей семьей?"

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

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

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

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

*Потребность любви.*

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

потребность быть любимым;

потребность любить;

потребность быть частью чего-то.

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

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпа-тии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими

* дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзь-ями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчем-ность, одиночество, "невовлеченность". Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Некоторые подростки сравнивают это тре-вожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который за-хлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжима-ется от тоски сердце.

*Самооценка* – это то, как ты оцениваешь себя сам. На чем основывает-ся наша самооценка?

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

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

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

***Суицид*** – одна из основных причин смерти у сегодняшней молодежи.Суицид является "убийцей № 2" молодых людей в возрасте от пятна-

дцати до двадцати четырех лет. "Убийцей № 1" являются несчастные слу-чаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, паде-ния с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскиро-ванными под несчастные случаи. Иногда смертный случай признается суи-цидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу "суицид" попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Как правило, ***суицид не происходит без предупреждения.*** Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти

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

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

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

**Суицид не передается по наследству**

***Суициденты, как правило, психически здоровы.*** Но часто они нахо-дятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей, в определенном возрасте, наблюдают-

ся серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельно-сти, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого вре-мени отличаться неадекватностью.

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

***Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид.*** Из десятипокушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими плана-ми. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шу-тят. Не рискуйте жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

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

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

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

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

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

***Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.*** Самоубий-ство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытают-ся покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, ко-торые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опас-ное время – 80–100 дней после первой попытки.

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

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

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается

* нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и не-приятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опе-кавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечат-ление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль со-вершить еще одну суицидальную попытку, чтобы "вернуть" к себе внима-ние окружающих.

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

* + этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может пока-заться, что твой друг после первой попытки одумался и "пошел на по-правку", – он же в это самое время задумал второй суицид активно при-ступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совер-шенно счастливый, ведь про себя он думает: "Ничего, скоро все это кон-чится".

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

**Как предотвратить трагедию?** При исследовании множества под-ростковых самоубийств – специалисты, занимающиеся данной пробле-мой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отно-шения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится **несовме-стимой с жизнью**,если он отвергнут в родной семье.Формы отвержениявсегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.

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

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

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

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

**ПО БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТЫ ДЕТЕЙ**

* **ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ**

**(по материалам В.Ф. Безмалого)**

Всё большее количество детей получает возможность работать в Ин-тернете. На сегодняшний день он предоставляет огромное количество не-контролируемой информации. В связи с тем, что возраст, в котором чело-век начинает работать с Интернетом, становится все моложе, возникает

проблема обеспечения безопасности детей. А кто им может в этом по-мочь, если не их родители и взрослые? Следует понимать, что подключа-ясь к сети Интернет, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о ко-торых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны роди-тели перед тем, как разрешить ему выход в Интернет.

Какие угрозы встречаются наиболее часто? Прежде всего, следующие:

* доступ к нежелательному содержимому. Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может про-сматривать любые материалы. А это насилие, наркотики порнография, страницы подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откро-венно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это до-ступно в Интернете без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего порно-графического характера;
* контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для то-го, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи.

**Рекомендации**

**по безопасности использования сети Интернет детьми**

* 1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей де-литься с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.
	2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
	3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании про-грамм мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger
* т.д.), использовании Online-игр и других ситуациях, требующих реги-страции, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информа-ции.
	1. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информа-цию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время воз-вращения домой, место работы отца или матери и т.д.
	2. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
	3. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убеди-тесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково
* Интернете и в реальной жизни.
	1. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интер-нета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
	2. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
	3. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специ-ального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

*Как научить детей отличать правду ото лжи в интернет-пространстве*?

* Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно, как можно раньше научить их отделять правду ото лжи.

Никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

*Как это объяснить?*

* Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.
* Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочи-танную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сай-там, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с ва-ми. Не отмахивайтесь от их детских проблем.
* Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию на диске, например, "Эн-циклопедию Кирилла и Мефодия" или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.
* Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.
* Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональ-ная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные мате-риалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

*Семейное соглашение о работе в Интернете.*

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе

* ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей се-мьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:
* Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать?
* Сколько времени дети могут проводить в Интернете?
* Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Ин-тернета?
* Как защитить личные данные?
* Как следить за безопасностью?
* Как вести себя вежливо?
* Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновен-ных сообщений?

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выпол-няться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение согла-шения вашими детьми.

*Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений*.При использовании службы мгновенных сообщений напомните ваше-

му ребенку некоторые несложные правила безопасности:

* никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;
* никогда не общайтесь в Интернете с незнакомыми людьми;
* регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедить-ся, что они знают всех, с кем они общаются;
* внимательно проверяйте запросы на включение в список новых дру-зей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;
* не следует использовать систему мгновенных сообщений для распро-странения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгно-венных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использо-вать доброжелательные отношения с вашими детьми.

*Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?*

Не забывайте, что Интернет это замечательное средство общения, осо-бенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

*Советы по безопасности для детей разного возраста.*

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются дошкольники.

* этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обуче-нии детей безопасному использованию Интернета.

*Что могут делать дети в возрасте 5–6 лет?*

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использо-вании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

* В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присут-ствии родителей.
* Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь напра-вить его усилия на познание мира.
* Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.
* Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search *(http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM).*
* Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
* Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информа-цию о себе и своей семье.
* Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или трево-гах, связанных с Интернетом.

Ваши дети растут, а, следовательно, меняются их интересы.

*Возраст от 7 до 8 лет.*

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно есте-ственно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без раз-решения родителей. В результате, находясь в Интернете ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, кото-рые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете уви-деть во временных файлах интернет-папки: \Users\User\AppData\ Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files (в операционной системе Windows Vista).

* результате, у вашего ребенка не будет ощущения, что вы глядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чув-ством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету.

Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут захо-дить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собствен-ный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы роди-тели могли контролировать переписку. Помочь вам запретить ребенку ис-пользовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обес-печение, как Kaspersky Internet Security версии 7.0 со встроенным роди-тельским контролем.

*Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?*

* Создайте список домашних правил посещения Интернета при уча-стии детей и требуйте его выполнения.
* Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахожде-ния за компьютером.
* Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
* Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый "белый" список Интерне-та с помощью средств Родительского контроля. Как это сделать, мы пого-ворим позднее.
* Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
* Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (*http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM* ).
* Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
* Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.
* Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.
* Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрацион-ных форм и профилей.
* Приучите детей не загружать файлы, программы или музыку без ва-шего согласия.
* Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообще-ний от конкретных людей или содержащих определенные слова или фра-

зы. Подробнее о таких фильтрах *http://www.microsoft.com/rus/athome/* *security/email/fightspam.mspx*.

* Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена со-общениями.
* В "белый" список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.
* Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как ес-ли бы речь шла о друзьях в реальной жизни.
* Не делайте "табу" из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты "для взрослых".
* Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

*Возраст от 9–12 лет.*

* данном возрасте дети, как правило, уже наслышаны о том, какая ин-формация существует в Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

*Советы по безопасности в этом возрасте.*

* + Создайте список домашних правил посещения Интернета при уча-стии детей и требуйте его выполнения.
	+ Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахожде-ния за компьютером.
	+ Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
	+ Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
	+ Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
	+ Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете.
	+ Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи
* друзьями по Интернету.
	+ Позволяйте детям заходить только на сайты из "белого" списка, ко-торый создайте вместе с ними.
	+ Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средства-ми электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.
	+ Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое не-желательное программное обеспечение.
	+ Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.
* Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или трево-гах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните де-тям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.
* Расскажите детям о порнографии в Интернете.
* Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незна-комцами.
* Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, рас-пространения сплетен или угроз.

*13–17 лет.*

* данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролиро-вать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно боль-ше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности – соглашение между родителями и деть-ми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о де-ятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходи-мость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.
* 13–17 лет подростки активно используют поисковые машины, поль-зуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщения-ми, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок "для взрослых". Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораз-до боле чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

*Советы по безопасности в этом возрасте.*

* Создайте список домашних правил посещения Интернета при уча-стии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите спи-сок запрещенных сайтов ("черный список"), часы работы в Интернете, ру-ководство по общению в Интернете (в том числе в чатах).
* Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате; часы работы в Интернете могут быть легко настроены при по-мощи средств Родительского контроля.
* Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жиз-ни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.
* Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
	+ Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не обща-лись в приватном режиме.
	+ Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с дру-зьями из Интернета.
	+ Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средства-ми электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы
* Интернете.
	+ Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое не-желательное программное обеспечение.
	+ Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или трево-гах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните де-тям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами расска-зали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте по-дойти еще раз в подобных случаях.
	+ Расскажите детям о порнографии в Интернете.
	+ Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать
* Интернет своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
	+ Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.
	+ Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.
	+ Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возмож-ный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

*Как проводить Родительский контроль над поведением детей в Ин-тернете?*

Обеспечивать родительский контроль в Интернете можно с помощью различного программного обеспечения, например, Родительский контроль в Windows Vista, средства Родительского контроля, встроенные в Kaspersky Internet Security.