

## **Алгоритм действий родителя при обнаружении на технических устройствах детей противоправного контента, содержащего информацию о способах совершения суицидов и призывов к их совершению**

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, иначе строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Часто родители выявляют склонность к суицидальному поведению только после обнаружения на техническом устройстве ребенка информации о способах совершения суицида и призывов к его совершению.

Стоит отметить, что на территории Российской Федерации распространение информации, направленной на склонение или иное вовлечение несовершеннолетних в совершение противоправных действий, представляющих угрозу для их жизни и здоровья либо для жизни и здоровья иных лиц запрещено.

Как понять, что есть угроза после соответствующего обнаружения информации?

Важно не пропустить факторы риска, которые могут вызвать у ребенка желание уйти из жизни.

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 и тд.);

- испытывающие серьезные проблемы в учебе; - перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;

- не имеющие реальных друзей;

- не имеющие устойчивых интересов, хобби;

- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;

- перенесшие тяжелую утрату;

- остро переживающие несчастную любовь;

- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность,

2

хронические соматические заболевания;

- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемое деяние (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Необходимо обратить внимание на признаки суицидальных намерений:

- 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 том числе 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;
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве, косвенные намеки на возможность суицидальных действий. Например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных 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, все время подавлен, безразличен, ощущает вину перед окружающими;
- необычное, нехарактерное для подростка 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 употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей.

## ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Постарайтесь конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию.

Вызовите ребенка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

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, злора или желание отомстить.

Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

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.

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.

### Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно скажите	НЕ гово ите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так ств ешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты п осто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, проблемы и какую из них надо решить в первую оче едь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что п оисходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хо это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный пос ОК...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»

«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится значит, ты недостаточно постарался!»
-------------------------------	--	---

## 2. Обратитесь за профессиональной психологической или психиатрической помощью.

Совместно со специалистом проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий суицидальных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь подростку и родителем для повышения личной зрелости. При участии родителей помощь подростку является более эффективной.

Куда обратиться за психологической помощью?

Федеральный телефон доверия для детей: 8-800-2000-122

Телефон доверия психологической службы ГБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям г. Саратова» (круглосуточно): 73-74-73, 26-37-90

Телефон доверия для подростков ГБУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Возвращение» (круглосуточно): 92-96-56, 72-6644

Бесплатную очную консультацию Детского психолога на территории г. Саратова возможно получить по предварительной записи, обратившись в:

ГБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям г. Саратова», расположенного по адресу: г. Саратов, ул. Зенитная, д. 14: 72-66-83;

ГБУ РЦ «Молодежь плюс», расположенного по адресу: г. Саратов, ул. Соборная 42 «В»: 49-19-16;

ФСП «Хорошие люди», расположенная по адресу: г. Саратов, ул. им. ЕИ. Пугачева, д. 72, г. Саратов (этаж цокольный): 8-800-101-71-09.

## 3. Предпримите действия, направленные на ограничение доступа к выявленным сайтам в сети «Интернет», содержащим информацию, причиняющую вред здоровью и развитию ребенка.

Куда обратиться?

- органы полиции России: 02 (102, 112);
- ассоциация «Лига безопасного интернета»: 8-800-700-5676

Кроме того, при выявлении интернет-ресурса, содержащего запрещенную информацию, Вы можете самостоятельно направить сообщение в Роскомнадзор. Для этого необходимо выполнить следующие действия:

- открыть посредством интернет-браузера раздел сайта Роскомнадзора «Единый реестр запрещенной информации» (<https://eais.rkn.gov.ru/>) и в подразделе

о наличии на сайте или странице сайта в сети «Интернет» признаков запрещенной информации (поля, отмеченные знаком «\*» обязательны для заполнения);

- в поле «Тип информации» следует выбрать один из типов запрещенного к распространению контента;

- ввести в поле «Указатель страницы сайта в сети «Интернет»» конкретную ссылку на интернет-страницу сайта в сети «Интернет» (например, <http://example.com/example.html>), где содержатся признаки запрещенной информации;

- в подразделе «Заявитель» в полях «Фамилия», «Имя», «Отчество», «Место работы» имеется возможность указать соответствующие данные должностного лица, направившего Сообщение и наименование Органа;

- в поле «E-mail» следует указать активный адрес электронной почты для получения уведомления о результатах обработки Сообщения. На указанный адрес электронной почты будут направляться уведомления о принятии ссылок к рассмотрению и о включении их в Единый реестр.

В Сообщении следует указывать конкретную страницу интернет-сайта, содержащую признаки наличия запрещенной информации.

В Сообщении не следует указывать ссылки на результаты поисковых запросов поисковых систем в сети «Интернет» (например, <https://yandex.ru/search...>, <https://www.google.ru/...> и т.д.), а также ссылки на результаты поисковых запросов поисковых сервисов интернет-сайтов (например, <http://vk.com/search...>).

#### 4. Создайте безопасную поддерживающую среду Вашему ребенку.

Установите контакт, вступите в дружеское общение с подростком.

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее.

Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались.

Поощряйте физическую активность ребенка, поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд подростка.

Продолжайте (на протяжении 1 года) консультирование подростка с психологом, социальным педагогом (периодичность встреч 1—3 раза в неделю).