

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

**Методические рекомендации
по профилактике асоциальных явлений
в детской и подростковой среде**

**«Педагогическая диагностика
и коррекция суицидального поведения
подростков. Группы суицидальной
направленности в социальных сетях»**



2020 год

На современном этапе развития страны в качестве важных социальных задач, стоящих перед обществом и государством, являются улучшение благосостояния людей, формирование здорового образа жизни людей и воспитания гармонично развитой личности. Осуществление этих задач требует постоянно возрастающей заботы об охране физического и психического здоровья населения, решения проблем нравственного воспитания подрастающего поколения, борьбы с различными социальными отклонениями, включая суицидальное поведение.

Примерно у 30% подростков бывают мысли о суициде, и примерно половина из них пользуется Интернетом. Использование суицидальных ресурсов в Интернете потенциально составляет опасность для предрасположенных к суициду подростков из-за депрессивных настроений или личностных черт.

Причинами подросткового суицида могут быть:

- дисгармония в семье (ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод, насилие в семье, смерть кого-либо из близких родственников);
- трудности в школе (плохая успеваемость, проблемы в общении со сверстниками, конфликты с учителями);
- проблемы интимно-сексуальной сферы (расставание с любимым человеком или его измена);
- аддиктивное поведение (употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ);
- игровая и интернет-зависимость;
- незрелость личности и определенные черты характера (слабохарактерность, импульсивность, внушаемость, подражание);
- частое попадание ребенка в стрессовые ситуации, затяжное депрессивное состояние подростка.

Главная опасность Интернета для суицидально настроенных подростков – так называемые клубы (группы) самоубийц. Они романтизируют смерть, поддерживают подростков, делятся информацией о возможных способах самоубийства. Подобные группы представляют большую реальную опасность, поскольку коллективное обсуждение суицидальных намерений способствует снижению естественного для человека страха перед смертью. Реальным знакомым и прежде всего, родителям подростка маловероятно доведется узнать о том, что он состоит в подобном клубе. Однако интерес к этой теме можно определить по определенным **признакам**.

Вербальные признаки:

- Разговоры о своем душевном состоянии, беспомощности, безнадежном положении. *«Лучше бы мне умереть».* *«Я больше не буду ни для кого проблемой».* *«Тебе больше не придется обо мне волноваться».* *«Скоро все проблемы будут решены».* *«Вы еще пожалеете, когда я умру!»*, *«Я больше не буду ни для кого проблемой»;* *«Тебе больше не придется обо мне волноваться»;*
- Шутки на тему самоубийства;

- Проявление нездорового интереса к вопросам смерти, упоминание об эпизодах суицида в фильмах, книгах, сообществах.

Поведенческие признаки:

- Раздача вещей, имеющих большую личную значимость;
- Приведение дел в порядок (возврат взятых вещей и денег, уборка в ящиках письменного стола, примирение с давними врагами);
- Прощание;
- Демонстрация, радикальные перемены в поведении (слишком короткий или слишком длительный сон, неряшливость, пропуск уроков, невыполнение домашних заданий, избегание общения с одноклассниками и семьей).

На сегодняшний день в самой популярной социальной сети среди подростков «В Контакте» существует тысячи групп суицидальной направленности, количество подписчиков (друзей) в них варьируется от десятков до десятков тысяч. Найти их можно по специальным опознавательным знакам: название («*Киты плывут вверх*», «*Разбуди меня в 4.20*», «*f57*», «*f58*», «*Тихи йдом*», «*Рина*», «*Няпока*», «*Море китов*», «*50 дней до моего...*»), наличие хештегов (*#f53 #f57 #f58 #d28 #море_китов #тихий_дом #хочу_в_игру #млечный_путь*).

Основная концепция подобных групп, заключается в том, что в недрах Сети существует «глубинный Интернет», содержащий негативную для человеческого сознания информацию. Самый нижний слой – «Тихий дом», куда, согласно данной концепции, уходит и не возвращается душа.

Как правило, подобные группы изобилуют огромным количеством цифровых и иностранных шифров. К примеру, ко многим записям прикрепляются надписи на иврите с текстом вроде «*Я покажу тебе, как темно на другой стороне луны*» (переводится гугл-переводчиком одинаково туда и обратно). Содержание хэштегов типа *#f57*, *#f53* и др. среди подростков считаются строками из Библии, содержащими «все библейские смерти». По одной из версий, что это номера психических расстройств по МКБ-10 (Медицинская классификация болезней), что маловероятно, так как F53 классифицируется как расстройства поведения, связанные с послеродовым периодом. По общепризнанному мнению, данные хэштеги один из элементов юникода (стандарт копирования символов), который используется для искажения текста.

Выделяются следующие основные действия подростка, вступившего в группу суицидальной направленности:

1. Вступление в группу, знакомство с записями сообщества (*нередко - транслирование записей группы на свою страницу*);
2. Добавление в друзья к подростку других участников группы, установление контакта с ним, общение, обмен душевными переживаниями, намерениями;
3. Добавление в «закрытую» группу в целях участия в игре, приводящей к самоубийству, установление контакта с администраторами;

4. Присвоение подростку номера и меры отсчета дней участия в смертельной игре, получение и выполнение поручений (*Участники получают кодовые имена и выполняют задания, придуманные организаторами. В начале игры это что-то незначительное: посещение магазина и покупка определенных вещей, фотографирование с определенными предметами. Аналогично книге «50 дней до моего самоубийства» - 50 дней участия, 50 заданий. Задания «высшего» уровня - порезать руки, выпить таблетки снотворного, сделать предсмертные фотографии и видео с собственным самоубийством и пр.*).

В настоящее время администрацией социальной сети «В Контакте» организовано блокирование сообществ суицидальной направленности, имеющих одноименные названия.

В соответствии со спецификой девиантного (отклоняющегося) поведения, которым и является суицидальное поведение подростков, можно выделить следующие принципы социально-профилактической работы:

Во-первых, это комплексность проводимых мероприятий, то есть организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи, личности и т. д.

Во-вторых, адресность, производится учет как возрастных, половых, так социальных характеристик.

В-третьих, это массовость, групповая работа является приоритетной, и позитивность информации.

Основой работы с подростками в реабилитационном пространстве по профилактике суицидального поведения является оказание помощи: в социализации, в развитии умений контролировать свои негативные чувства и эмоции, в обучении анализировать любую социальную ситуацию, делать правильный осознанный выбор, принимая на себя ответственность за принятое решение, а также формирование у подростков устойчивой негативной реакции к суицидальному поведению.

В мероприятиях по профилактике суицидов у подростков выделяются следующие подходы:

Во-первых, информационный - основывается на том, что одним из главных направлений работы должно стать информирование подростков о способах решения проблем, выхода из депрессий и затруднительных состояний;

Во-вторых, социально-профилактический, который в качестве основных целей рассматривает выявление, устранение и нейтрализацию причин и условий, вызывающих суицидальные мысли и намерения;

В-третьих, медико-биологический - его сущность состоит в предупреждении возможных отклонений от социальных норм целенаправленными мерами лечебно-профилактического характера по отношению к лицам подросткового возраста, страдающих различными психологическими отклонениями;

И, в-четвертых, социально-педагогический. Он заключается в восстановлении или коррекции качеств личности, особенно нравственных и волевых.

Исключительно ответственным этапом профилактики самоубийств в подростковом возрасте выступает помощь суициденту со стороны эмоционально близких и значимых лиц.

Можно выделить следующие направления комплексной профилактической работы с подростками в рамках *первичной профилактики суицидального поведения*:

- своевременное выявление подростков группы риска;
- создание благоприятных социально-педагогических условий для всестороннего развития личности, формирования мировоззрения и гражданской позиции, а также доверительное искреннее общение с подростками и создание стимулирующей творческой атмосферы в работе;
- проведение активной работы с родителями и членами семьи;
- проведение психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, пассивной стратегии избегания (в наиболее доступной форме с учетом особенностей подросткового возраста);
- проведение социально-психологических тренингов по овладению практическими умениями и навыками по преодолению стресса, увеличению уровня самоконтроля, поиску социальной поддержки;
- профилактику вредных привычек;
- пропаганду здоровьесберегающих технологий и развитие умений, обеспечивающих практику здорового образа жизни и препятствующих суицидальному поведению, употреблению алкоголя, табакокурению и применению психоактивных веществ (ПАВ).

В рамках *вторичной профилактики суицидального поведения* у лиц подросткового возраста может быть осуществлена психологическая помощь. Психологическую помощь человеку с уже сформированным суицидальным поведением принято называть кризисной интервенцией. Существует четыре основных метода оказания психологической помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента;
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии;
3. Поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
4. Обучение социальным навыкам и умения преодоления стресса.

Кризисное консультирование может осуществляться в условиях специализированных центров и кабинетов. Для страдающих психическими

заболеваниями имеются суицидологические кабинеты при психоневрологических диспансерах и специализированные отделения психиатрических больниц.

Главная цель неотложной помощи - предотвратить дальнейшее развитие реакций и покушения на собственную жизнь у подростка. Для этого подростку необходимо помочь овладеть ситуацией, а также скорректировать неадаптивные личностные установки, обуславливающие развитие кризисных состояний и суицидальных тенденций.

Также в рамках вторичной профилактики проводится реабилитация подростков, имеющих тенденцию к совершению самоубийства. Реабилитация - это система мер, имеющих своей целью возвращение человека к активной жизни в обществе, к общественно полезному труду. Этот процесс является непрерывным, хотя и ограниченным по времени.

Следует различать такие виды реабилитации, как: медицинская, направленная на полное или частичное восстановление или компенсацию той или иной утраченной функции организма или на возможное замедление прогрессирующего заболевания; психологическая, направленная на психическую сферу суицидента и имеющая своей целью преодоление в его сознании представлений о его ненужности и никчемности; бытовая, обеспечивающая нормальные условия для жизнедеятельности суицидента; социально-педагогическая, включающая систему мер воспитательного характера, направленная на формирование личностных качеств, значимых для жизнедеятельности суицидента, его жизненной позиции, способствующих его интеграции в общество; социально-экономическая, представляющая собой комплекс мероприятий, нацеленных на обеспечение суицидента возможными денежными выплатами, защиту его законных прав и интересов; социальная, содержащая процесс восстановления подростков склонных к суициду, к жизнедеятельности в социальной среде, а также самой социальной среды и условий жизнедеятельности личности, которые привели к психологическим затруднениям, суицидальным мыслям или намерениям.

В зависимости от личностных особенностей подростка, испытывающего психологические затруднения или склонного к суициду, при проведении реабилитационных мероприятий следует учитывать, в каком состоянии он находится. Это может быть предкризисное или кризисное состояние, обусловленное социальной запущенностью вследствие конфликтов семье, с друзьями, в школе и т.д.

В рамках *третичной профилактики* проводится комплекс мер, направленный на предотвращение рецидива суицида у подростков и работа с ближайшим окружением суицидента. При работе используются методы социально-психологической коррекции и реабилитации.

Дополнительной мерой профилактики как суицидов, так и правонарушений, совершаемых подростками, является мониторинг социальных сетей, где у многих

несовершеннолетних имеются личные страницы, на которых они зачастую размещают информацию о своих суицидальных намерениях.

Таким образом, основными видами помощи суициденту является: проведение профилактических бесед, включение подростков, с суицидальными намерениями в тренинговые группы с целью коррекции негативных эмоционально значимых ситуаций; переориентация индивидуальных и групповых интересов; обучение социальным навыкам, способам эффективного общения, взаимодействию с окружающими, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях; рекомендации по изучению специальной литературы; привлечение специалистов - психологов, социальных педагогов, юристов, психотерапевтов и т.д.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что профилактика суицидального поведения является ключевым звеном в минимизации суицидальных тенденций и сокращении суицидов у подросткового возраста. При этом крайне важно, чтобы программы, направленные на предотвращение суицида, основывались на какой-то определенной модели изменения поведения.

Список рекомендованной литературы:

1. Апажев В. Б., Кушчетеров А. В. Профилактика суицидального поведения подростков – Нальчик, 2015 г. – 80 с.
2. Плахута О.Е. Правда о детском суициде //Справочник педагога-психолога. Школа: журнал. – 2012, - № 3. – С. 52-59.
3. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток». Сайт фестиваля «Открытый урок»: <http://festival.1september>

Примерный план мероприятий по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних в учреждениях социального обслуживания семьи и детей

| <i>№ n/n</i> | <i>Мероприятие</i> | <i>Категория участников</i> | <i>Сроки исполнения</i> |
|------------------|--|--|-----------------------------|
| 1. | Семинар-практикум по вопросам профилактики суицидальных тенденций у несовершеннолетних в целях повышения профессиональной компетенции специалистов | Специалисты УСО семьи и детей | Ежегодно |
| 2. | Организация работы по предупреждению конфликтных ситуаций между воспитанниками, родителями и специалистами | Клиенты и специалисты УСО семьи и детей | Постоянно |
| 3. | Заседание методического объединения педагогов по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних | Педагогические работники УСО семьи и детей | Ежегодно |
| 4. | Актуализация программ социальной реабилитации (включение цикла занятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних «Береги себя для жизни!») | Специалисты УСО семьи и детей | В течение года |
| 5. | Использование диагностического инструментария: - исследование социального статуса, уровня тревожности; - определение личностных отклонений подросткового возраста (ПДО по А.Е.Личко, опросник Басса-Дарки, диагностика предрасположенности личности к конфликтному общению); - определение склонности к девиантному поведению; - экспресс-диагностика суицидального риска «Сигнал» | Специалисты УСО семьи и детей | По мере необходимости |
| 6. | Индивидуальное и групповое | Клиенты и | Постоянно |

| | | | |
|-----|--|--|----------------|
| | консультирование по теме: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» | специалисты УСО семьи и детей | |
| 7. | Тематические занятия в родительских клубах по обучению умениям определять риски аутодеструктивного поведения у детей и оказывать семейную поддержку ребенку в трудной жизненной ситуации | Клиенты (родители) УСО семьи и детей | В течение года |
| 8. | Организация встреч с представителями Русской православной церкви | Воспитанники УСО семьи и детей | В течение года |
| 9. | Тренинг по формированию навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению | Воспитанники УСО семьи и детей | В течение года |
| 10. | Профилактическая акция «Я не один» по формированию способности справиться с жизненными проблемами самостоятельно, развитие эмпатии | Воспитанники УСО семьи и детей | В течение года |
| 11. | Профилактические занятия по предупреждению эмоционального неблагополучия, ответственного отношения к жизни | Воспитанники УСО семьи и детей | В течение года |
| 12. | Оформление информационных стендов с указанием телефонов доверия и служб помощи в трудной жизненной ситуации для обеспечения возможности анонимного обращения детей | Клиенты и специалисты УСО семьи и детей | Постоянно |
| 13. | Разработка, выпуск и распространение информационных печатных материалов по профилактике суицидов среди несовершеннолетних | Клиенты и специалисты УСО семьи и детей | Постоянно |