Памятка педагогам и родителям по выявлению суицидальных рисков несовершеннолетних по цифровым следам.

Цифровые следы современных подростков оставляют большое количество подсказок относительно эмоционального состояния ребенка. Именно поэтому педагоги и родители обязаны уделять внимание цифровому поведению детей, чтобы вовремя выявить тревожные признаки возможного суицидального риска.

Что такое цифровой след?

Это совокупность всей информации, оставленной человеком в сети Интернет: фотографии, посты, комментарии, активность в социальных сетях, поисковых системах, мессенджерах и играх.

Основные направления анализа цифрового поведения

Социальные сети и мессенджеры

Взрослым важно обращать внимание на содержание публикаций детей и частоту сообщений в чатах, группах, сообществах:

- Частые жалобы на одиночество, непонимание, отсутствие друзей («Меня никто не любит»).
- Посты о боли, страданиях, отчаянии («Больше не вижу смысла жить»), выражающие чувства безнадежности и беспомощности.

- Демонстрация агрессивных наклонностей («Ненавижу всех вокруг») или наоборот пассивность («Все бесполезно»).
- Фотографии или статусы, подчеркивающие уход в себя, желание изолироваться от окружающих.
- Постоянные разговоры о смерти, самоубийстве, физическом саморазрушении.
- Интерес к тематическим группам и сообществам, посвященным вопросам депрессии, психического здоровья, проблемам подросткового возраста.

Интернет-поисковые запросы

Следует учитывать также поведение ребенка при поиске в Интернете:

- Поиски статей и материалов о способах совершения самоубийства.
- Чтение историй о людях, покончивших жизнь самоубийством.
- Просмотр фильмов, книг, музыки с депрессивной тематикой.
- Поиск мест для анонимного разговора о своем состоянии («анонимные чаты», «форумы помощи»).

Игровая зависимость и онлайн-игры

Повышенное увлечение компьютерными играми иногда становится способом ухода от реальности и проблем:

- Долгое пребывание в виртуальном мире, игнорирование реального окружения.

- Игра на низких уровнях энергии, потеря интереса к победам и достижениям.
- Участие в ролевых игровых ситуациях, связанных с агрессией или разрушением персонажа.

Рекомендации для родителей и педагогов по выявлению цифровых следов возможных рисков у ребенка.

Современные дети активно используют интернет и социальные сети, оставляя там многочисленные «цифровые следы». Родители часто недооценивают важность мониторинга активности своего ребенка в виртуальной среде. Между тем именно цифровая среда способна сигнализировать о проблемах ребенка быстрее всего. Данная памятка предназначена для повышения осведомленности родителей о рисках, связанных с поведением ребенка в интернете, и поможет вам лучше распознать потенциальные проблемы вашего ребенка.

Почему важны цифровые следы?

«Цифровой след» — это вся информация, которую ребенок оставляет в интернете: публикации в соцсетях, поисковые запросы, личные сообщения, комментарии, группы и подписки. Благодаря этому родители могут быстро заметить изменения в поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

Какими признаками сопровождаются риски?

Выделяют ряд особенностей поведения в интернете, которые свидетельствуют о возможном неблагополучии ребенка:

- Активность в соцсетях: частые высказывания о грусти, усталости, одиночестве, нежелании общаться с окружающими, негативное отношение к себе и миру, постах о бессмысленности существования.
- Использование мрачных изображений: публикация фотографий, картинок и мемов, отражающих подавленное состояние, боль, чувство утраты или потерянности.
- Участие в закрытых сообществах: интерес к страницам, группам и каналам, связанным с депрессиями, аутоагрессией, анорексией, буллингом, наркотиками, алкоголем, насилием.
- Постоянные поиски: интерес к статьям, фильмам, музыке и играм с темой смерти, насилия, потери контроля над жизнью, разрушения и печали.
- Отсутствие активности: внезапное исчезновение ребенка из соцсетей, прекращение контакта с друзьями, отказ от привычной онлайн-жизни.
- Экстремальные реакции: повышенная агрессия, раздражительность, стремление выразить негативные эмоции публично.
- Зависимость от онлайн-игр: длительное погружение в игры, пренебрежение учебой, личной гигиеной, общение с семьей и сверстниками.

Рекомендации родителям:

Наблюдение за активностью ребенка:

- Регулярно просматривайте профили ребенка в социальных сетях, обращая особое внимание на публикуемые записи, комментарии и фотографии.
- Следите за подписанными группами и участниками, изучайте историю поисков и запросов.
- Обсудите правила пользования интернетом и настройте родительские ограничения на устройстве ребенка.

Открытость и доверие:

- Проводите беседы с ребенком о важности открытости и доверия в семье.
- Создавайте условия для открытого общения, показывая готовность выслушивать любые переживания ребенка.
- Поддерживайте ребенка в трудные моменты, демонстрируя свою любовь и заботу.

Обращение за помощью:

- Если заметите тревожные сигналы, немедленно обратитесь к специалисту (психологу, психиатру).
- Помогите ребенку обратиться за профессиональной психологической поддержкой.

Перечень критериев выявления суицидальных рисков в интернет-пространстве включает следующее:

Критерии оценки риска суицида по цифровым следам:

I. Анализ социального профиля:

- Использование псевдонимов или странных никнеймов, характеризующихся негативизмом.
- Открытые обращения о желании умереть или высказывание мыслей о бессмысленности жизни.
- Наполнение страницы мрачными цитатами, стихами или музыкальными композициями, содержащими мотивы смерти, страдания и одиночества.
- Подписанные сообщества и группы, пропагандирующие идеи смертельной романтизации, осознанного отказа от лечения заболеваний, злоупотребления психоактивными веществами или жестокого обращения с собой.
- Склонность скрывать личную информацию, частое удаление аккаунтов либо значительное сокращение количества подписчиков и друзей.

II. Особенности онлайн-коммуникации:

- Переписка с малознакомыми людьми, незнакомцами, участие в сомнительных форумах и чатах.
- Частота обсуждений болезней, травм, тяжелых жизненных обстоятельств, потерь близких, бедственного материального положения.

- Уход от общения с близкими родственниками и друзьями, изоляция от семьи и привычного круга общения.
- Резкое снижение социальной активности в популярных социальных сетях, закрытие личного аккаунта без объяснения причин.
- Присутствие негативных комментариев и реакций со стороны посторонних пользователей.

III. Активность в поисковых запросах:

- Регулярные исследования способов самолечения или приема лекарственных препаратов без назначения врача.
- Изучение методов самоубийства, включая инструкции по осуществлению попыток.
- Поиск информации о неизлечимых заболеваниях, инвалидизациях, травмах, приводящих к потере способности к полноценной жизнедеятельности.
- Попытки выяснить последствия определенных поступков или действий (например, воздействие наркотиков, алкоголя, токсичных веществ).

IV. Характер взаимодействия с контентом:

- Создание собственного контента, направленного на выражение чувств отчуждения, тревоги, страха перед будущим, болезненных воспоминаний, бессилия изменить ситуацию.
- Фиксация внимания на видеороликах, изображениях, фильмах с мотивацией на предательство, насилие, несчастье, страх, ненависть.

- Игнорирование позитивных стимулов, отвержение оптимизма, вера исключительно в худшие сценарии развития событий.
- Отказ воспринимать конструктивную критику, враждебность ко всему обществу, чрезмерная самокритичность и обвинение себя во всех неудачах.

V. Реакция на внешние события:

- Безразличие к личным успехам, праздникам, важным датам, торжественным мероприятиям.
- Острая чувствительность к внешним воздействиям (шум, свет, запахи), невозможность расслабиться даже в комфортной обстановке.
- Повышенная конфликтность в отношениях с родителями, учителями, одноклассниками.
- Агрессивные высказывания в адрес окружающих, вспышки гнева и раздражения по незначительным поводам.

VI. Статистика интернет-активности:

- Изменение суточной ритмичности посещения сайта (ночью больше активности, днем практически отсутствует).
- Увеличение продолжительности пребывания в сети (более 8 часов подряд без перерывов).
- Высокая интенсивность переходов по ссылкам, скачивания файлов неизвестного происхождения, просмотр шокирующего видеоконтента.
- Одновременное использование множества устройств и учетных записей одновременно, затрудняющее отслеживание реальной активности.

VII. Другие факторы риска:

- Наличие предыдущих эпизодов попытки суицида или членовредительства.
- Хронические заболевания, депрессия, хронический алкоголизм, наркомания, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).
- Проблемы адаптации в коллективе, школе, институте, трудности трудоустройства, низкая самооценка.
- Жестокое обращение в детстве, пережитый опыт насилия, изнасилования, издевательств.
- Потеря близкого родственника или друга вследствие естественной причины или насильственных действий.

Список ключевых фраз и выражений, используемых детьми и подростками в интернете, которые могут указывать на наличие суицидальных рисков:

Ключевые индикаторы и выражения:

Прямые намеки на намерения:

- Я хочу уйти навсегда.
- Лучше бы я умер.
- Жизнь потеряла смысл.
- Мне надоело всё терпеть.
- Больше не смогу так дальше жить.

Непрямые сигналы и метафоры:

- Когда-нибудь я вас брошу.
- Вы будете плакать, когда меня не станет.
- Всё скоро закончится.
- Ничего хорошего впереди нет.
- Все будут жалеть потом.

Выражения отчаяния и внутренней пустоты:

- Чувствую себя никому ненужным.
- Моя жизнь ничего не значит.
- Внутри одна тьма и пустота.
- Нет надежды на будущее.
- Уже ничего не радует.

Признаки изоляции и одиночества:

- Меня никто не понимает.
- Всем наплевать на мои проблемы.
- Общаюсь только с самим собой.
- Никогда не испытывал счастья.
- Хочу скрыться подальше от всех.

Упоминания физических состояний и телесных ощущений:

- Боль внутри невыносима.
- Тело словно чужое.
- Голова кружится каждый день.
- Сердце сжимается от горя.
- Ничто не помогает справиться с болью.

Воздействие травмирующего опыта:

- Моё прошлое сломало меня окончательно.
- После случившегося невозможно восстановиться.
- Каждый день напоминает о плохом.
- Невозможно забыть нанесённую обиду.
- Прошлое съедает изнутри.

Указатели на внутреннее напряжение и нестабильность:

- Внутренняя тревога нарастает.
- Кажется, будто сойду с ума.
- Боюсь оставаться наедине с мыслями.
- Иногда хочется кричать от злости.
- Состояние настолько тяжёлое, что кажется, выхода нет.

Методы привлечения внимания и косвенная проверка значимости:

- Посмотрите, каково это — потерять кого-то важного.
- Может быть, только тогда вы поймете ценность моей жизни.
- Никто не замечает моих стараний.
- Только моя смерть заставит задуматься.
- Возможно, только мое отсутствие откроет глаза другим.

Важно отметить, что многие из перечисленных фраз могут встречаться и вне контекста суицидального риска, однако их повторяемость, сочетание друг с другом и постоянные высказывания на протяжении длительного периода указывают на необходимость немедленного вмешательства и оказания помощи ребёнку.

Главное: ориентируйтесь на смысл и контекст фраз, а не на дословные цитаты. Даже приблизительные намёки на желание умереть или «исчезнуть» — уже повод обратиться к специалистам.

Предоставлять конкретные названия потенциально опасных групп и сообществ социальных сетей **детям не рекомендуется**, поскольку это может вызвать обратный эффект — привлечение дополнительного внимания подростков к таким ресурсам. Однако существует несколько общих категорий, на которые родителям и педагогам стоит обратить пристальное внимание при мониторинге активности детей в интернете:

Опасные категории групп и сообществ:

- *Суицидальная тематика:* Группы, распространяющие контент, связанный с самодеструктивным поведением, смертью, методами нанесения вреда самому себе.

- *Проекты с элементами экстремизма:* Сообщества, призывающие к нарушению закона, включающие экстремистские лозунги, организацию акций протеста, создание радикальных движений.

- *Формы проявления агрессии:* Группы, поддерживающие насилие, драки, хулиганство, демонстрацию физического превосходства, распространение уничижительной лексики.

- *Распространение вредных привычек:* Сообщества, рекламирующие употребление наркотиков, алкоголя, табака, азартные игры, вовлекающие несовершеннолетних в противоправные действия.

- *Фейки и мошенничество:* Ресурсы, обманывающие молодых пользователей, вводящие в заблуждение ложной информацией, пытающиеся вытянуть деньги или персональные данные.

- *Хейт-группы:* Платформы, предназначенные для распространения негатива, дискриминации отдельных лиц или целых этнических групп, кибербуллинга, порочащих сведений.

- *Контент сексуального характера:* Группы, размещающие откровенный материал, провокационные изображения, видеозаписи интимного содержания, рассчитанные на возбуждение нездорового любопытства у молодежи.

- *Психологические манипуляции:* Сообщества, применяющие методы влияния на сознание подростков с целью заставить их совершить опасные поступки (участие в секточных практиках, фанатских движениях, деструктивных тренингах).

- *Пропаганда образа жизни «без будущего»:* Ресурсы, продвигающие идею деградации личности, отрицательные модели поведения, отсутствие мотивации к развитию и обучению.

- *Продажа запрещённых товаров:* Группы, занимающиеся торговлей оружием, наркотическими средствами, поддельными удостоверениями, нелегальным товаром.

Родителям важно регулярно проверять деятельность своих детей в интернете, предупреждать возможные опасности и развивать у них критическое мышление.

Названия конкретных групп и сообществ в социальных сетях, представляющих опасность для детей и подростков, являются конфиденциальной информацией и требуют регулярного обновления ввиду постоянного появления новых угроз. Поэтому приведены лишь общие типы наименований, которые могут вызывать беспокойство у педагогов и родителей.

Такие наименования могут включать следующие элементы:

- *Суицидальная тематика:* группы с названиями вроде «Синий кит», «Разбуди меня в 4:20», «Клуб прощания с жизнью».
- *Пропаганда наркотических веществ:* «Легализация», «Марихуана club», «Просто кайфанём».
- *Кибербуллинг и троллинг:* «Закрой рот», «Потроллим слабаков», «Проклятый класс».
- *Насилие и жестокость:* «Покажи свою силу», «Твой бой на камеру», «Стрелять круче всех».
- *Аутоагрессия и нанесение повреждений телу:* «Сделаю сама», «Искусство шрама», «Скрытая красота боли».

- *Экстремистская идеология:* «Свободу нации», «Против системы», «Патриотический фронт».
- *Продвижение употребления алкоголя и сигарет:* «Алкоголь без ограничений», «Курилка forever», «Алко-лайф».
- *Школьные неуспехи и лень:* «Без учёбы легко живётся», «Забейте на школу», «Нет домашке».
- *Деструктивные отношения и асоциальное поведение:* «Партия разврата», «Свобода беспорядочных связей», «Только секс».
- *Распространение недостоверной информации и фейковых новостей:* «Новости без цензуры», «Всегда правду говорим», «Открываем глаза людям».

Источники актуальной информации о вредоносных группах и сообществах:

едеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) — официально контролирует и пресекает деятельность ресурсов, угрожающих несовершеннолетним.

ациональная ассоциация участников рынка детских товаров (НАИРДК) — занимается мониторингом опасного контента, взаимодействует с органами власти и коммерческими структурами.

оссийский центр защиты прав потребителей (Роспотребнадзор) —

регулирует соблюдение законов в области информационной безопасности и детской психологии.

еждународная организация UNICEF Russia — публикует рекомендации и обзоры по обеспечению безопасности детей в сети.

омитет Государственной Думы по информационной политике, информационным технологиям и связи — разрабатывает законопроекты, направленные на защиту детства в интернете.

оссийские некоммерческие организации, такие как Фонд борьбы с детским суицидом и Центр защиты прав и интересов детей, систематически ведут работу по предотвращению негативного влияния сети на детскую аудиторию.

кспертные центры киберзащиты детей, организованные образовательными учреждениями и профильными организациями, предоставляют методические пособия и рекомендации педагогам и родителям.

бщественные инициативы и форумы педагогических работников, проводимые Министерством просвещения РФ и региональными департаментами образования, обмениваются актуальной информацией о рисках, возникающих в интернете.

Проверенные Российские службы и организации, куда можно обратиться за бесплатной и анонимной поддержкой при кризисных ситуациях, включая суицидальные риски у подростков и взрослых.

Круглосуточные телефоны доверия (Россия)

Организация	Номер	Особенности
Детский телефон доверия	**8-800-2000-122**	Для детей, подростков, родителей. Бесплатно, анонимно, круглосуточно.
Единый номер экстренных служб	**112**	Если есть прямая угроза жизни.
МЧС: Центр экстренной психологической помощи	8-499-216-50-50	Круглосуточная психологическая поддержка.
Московская служба психологической помощи населению	051 (с городского) или 8-495-051	Для жителей Москвы и области, круглосуточно.
Телефон доверия МГППН	8-499-791-20-50	Поддержка подростков, родителей, учителей.
Горячая линия “Ты не один”	8-800-700-88-05	Помощь при депрессии, кризисах.
Телефон доверия для подростков «Я-ребёнок»	8-800-25-000-15	Подростки и их родители, 24/7.

Онлайн-поддержка

- **Чат «Помощь рядом»** — https://pomoschryadom.ru/ (анонимно, можно написать в любое время).
- **Психологическая поддержка МЧС** — https://psi.mchs.gov.ru.
- **«Твоя территория. Онлайн»** — https://www.твоятерритория.онлайн/
- **Propsyteen.ru.** Кабинет on-line консультирования для подростков и молодежи — **https://propsyteen.ru/**
- **Мы Рядом 2020.** Бесплатная кризисная психологическая помощь — https://www.мырядом2020.рф/