

Сегодня в социальных сетях появилось большое количество суицидальных групп, где подросткам предлагают «поиграть» в самоубийство. Игроку присваивается номер, даются различные задания, которые он должен выполнять в течение 50 дней, последнее задание – совершить акт самоубийства тем способом, который указан в задании. Основная аудитория подобных сообществ – подростки от 12 до 16 лет.

Кто-то говорит, что «группы смерти» организуются стихийно из-за возросшей социальной напряжённости. Иные исследователи видят в подобных сообществах систему и прослеживают за всем этим руку западных разведок. Как эти группы возникают, конечно, важно, но куда важнее то, что российские дети и подростки из-за этих сообществ гибнут и это срочно нужно прекратить. Что делать в таких условиях – прежде всего – не терять трезвость ума и не паниковать! А советы специалистов, работающих на стыке психологии, и педагогики, могут оказаться особенно ценными. Именно их мы и предлагаем в виде памятки нашим читателям.

Потенциальные участники суицидальных групп — подростки, испытывающие сильнейший дефицит внимания со стороны близких, где родители не интересуются, чем увлёкся их ребёнок. Если родители отчуждены, озабочены своими проблемами, то ребёнок ищет общение на стороне, романтизирует смерть, играет в игры со смертью. В таких группах смерть подается как нечто любопытное, привлекательное, единственный выход из проблем, а трансляция самоубийства — как героический поступок.

Как вовремя заметить, что ваш ребёнок попал в «плохую интернет-компанию»?

Первое, что должно насторожить родителей, – резкие изменения в поведении подростка, которые происходят вслед за изменением мышления и мировоззрения. Например, если ребенок всегда был активным, а в последнее время стал замыкаться в себе, сделался молчаливым. Или, наоборот, был задумчивым, а стал несвойственно многоречивым.

Это не обязательно значит, что подросток вынашивает идеи суицида, но это повод обратить на него особенное внимание. Такие резкие изменения могут быть признаками развивающейся депрессии. Также обратите внимание: не происходит ли нарушение сна, питания, может, резко изменилась успеваемость в техникуме.

Другими признаками нездорового общения в интернет-среде может стать большое количество времени, проводимое подростком в социальных сетях; раздражительность и агрессия в случае, если родители вводят ограничения на пользование компьютером; утрата интереса к другим увлечениям – чтению, спорту, играм; появление скрытности и замкнутости в поведении.

Признаки тревоги

Следует обратить особое внимание, если подросток:

- Начал рисовать китов, бабочек, единорогов;
- Большую часть времени проводит за компьютером, но при этом старается, чтобы члены семьи не видели, что он там делает;
- На его странице в соцсети странные фотографии, картинки, тексты, которые склоняют к суициду, навязывают боль, жестокость, фанатизм, оправдывают опасное поведение;
- Состоит в группах, содержащих следующие названия: «Синие киты», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4.20», «Море китов», хэштеги: домкитов, млечныйпуть, 150звезд, хочувигру;
- Закрыл в Контакте доступ к подробной информации в переписке с друзьями. На личной стене есть фразы: «разбуди меня в 4.20», «я в игре», появляются цифры, начиная от 50 и меньше;
- Переписывается в вайбере (и др. мессенджерах) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения;
- Не высыпается, старается мало спать (например, что-то делает ночью, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины);
- Практически не общается с членами семьи, категорически «уходит» от разговоров на доверительные темы.

Что делать, если ваш ребёнок всё-таки попал в суицидальную группу?

1 Если Вы заметили признаки, подтверждающие причастность ребенка к выше упомянутым играм, то первое, что нужно сделать – признать ситуацию. Очень часто родители предпочитают игнорировать очевидные факты, убеждая себя в том, что «мой ребенок никогда не пойдет на такое», «я его знаю» и т.д.

2. Постарайтесь организовать разговор о том, что Вам известно, что ребенок состоит в группе, которая причастна к той или иной игре. Разговор обязательно должен быть спокойным, ни в коем случае не обвиняйте ребенка, не устраивайте истерик, дайте возможность ему высказаться и выслушайте его доводы. Разговор не должен проводиться в агрессивной и авторитарной форме. Услышьте своего ребенка и дайте ему понять, что Вы по-прежнему его любите и он один из самых дорогих Вам людей.

3. В разговоре объясните ребенку какие механизмы действуют в этих группах, какие приемы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребенка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключенным. Важно раскрыть манипулятивность и ложность таких взаимоотношений. Попытка самоубийства в подростковом возрасте говорит о слабом внутрисемейном контакте с родителями.

4. Обязательно скажите, что ребенку не надо в одиночку решать свои проблемы. Необходимо внушить подростку, что он не одинок и у него есть близкие люди, которые всегда готовы прийти на помощь.

5. Обсудите с ребенком возможность и необходимость помощи специалистов.

6. Не запрещайте подростку пользоваться интернетом – всё равно он найдет выход в сеть и только отстранится от Вас и «закроется».

7. Постарайтесь договориться с ребенком об отказе от общения в социальных сетях или об обязательной смене личной страницы.

8. Предложите своему ребенку альтернативные занятия, которые смогут заинтересовать его – совместные с семьей прогулки, катание на велосипедах, походы в гости, пикники, хобби, а также секции, студии, и т.д.

9. Если контакт с ребенком утерян – сразу же обращайтесь к специалистам – психологам, социальным педагогам техникумов и школ, специализированных центров психологической помощи, звоните на телефон доверия – 8 800 2000 122

Меры профилактики участия детей в суицидальных сообществах.

1. Родителям необходимо знать об активности подростка в интернете, желательно быть зарегистрированными в друзьях у ребенка в социальных сетях и достаточно часто просматривать новости его страницы.

2. Проследите, чтобы личная страница ребенка не содержала информацию о себе: домашний адрес, сведения о родителях, об учебном заведении. Попросите ребенка удалить эти данные, если они есть, объяснив, что это не нужно афишировать в социальных сетях для незнакомых людей.

3. Возможностями программы-фильтра не стоит пренебрегать. В какой-то степени она поможет оградить ребёнка от «групп смерти», но гораздо больше нужно стремиться сформировать здоровые интересы и желания ребёнка, учить выбирать из объёма информации нужное, полезное, лучшее. Воспитывать его в таких условиях, чтобы желание посещать подобные сайты не возникало.

Основной защитой для ребенка от опасности попадания в данные сообщества могут стать по-настоящему близкие и доверительные отношения с родителями и другими родными людьми. Они включают в себя искреннее участие и ценность этого участия в жизни ребенка, умение общаться с ним. Нормальный родитель обязан знать, в каком окружении находится его ребенок. **Все меры профилактики можно выразить двумя главными словами: ЛЮБОВЬ и ВНИМАНИЕ**

Мы слишком мало времени уделяем детям. Как говорил патриарх Павел Сербский, «в нашем обществе есть бедные дети, которым родители не смогли дать ничего, кроме денег».

Необходимо исправлять эту ситуацию и приходить к пониманию того, что в детей нужно вкладываться. И вкладываться прежде всего не материальными средствами, а **нашим вниманием и нашим временем**

Если ваш ребёнок будет постоянно чувствовать Ваше внимание и заботу, то никакие «группы смерти» не будут иметь над ним власти и, скорее всего, даже минуют фокус его внимания.

Надеемся, что разработанная нами памятка поможет вам в кризисной ситуации и в то же время от всей души желаем, чтобы подобной ситуации в жизни вашей семьи никогда не возникало!