

## **Родители, обратите внимание!!!**

### **ОПАСНАЯ ИГРА!!!**

Группа «Синий кит», «Тихий дом» зарегистрированные в «ВКонтакте» - способ доведения детей до самоубийства. Шаг за шагом подростки проходят роковой квест (игра): режут руки лезвием, оставляют «царапки» на руках, ногах (внутренней поверхности бедер), могут оставить предсмертную записку в соцсети с планами сброситься с крыши высотного здания.

#### **Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

- Устойчивые фантазии о смерти (например, странные рисунки или записки с упоминанием слов «суицид», «самоубийство»), невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве (фразы о нежелании продолжать жизнь вроде «я предпочел бы быть мертвым», за которыми подсознательно могут прятаться послы «я собираюсь убить себя»), сожаления о том, что «еще жив».
- Состояние подавленности, апатии, желание уединения или раздражительность.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда здоровью или жизни.
- Резкое изменение поведения (ребенок стал неряшливым, не хочет говорить с близкими, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к любимым занятиям, отдаляется от друзей, портится поведение в школе; необъяснимые и часто повторяющиеся исчезновения из дома или прогулы в школе).
- Проявления чувства вины, тяжелого стыда, обиды, сильного страха.
- Высокий уровень безнадежности в высказываниях, ощущения одиночества (в форме фраз вроде «мне никто не поможет», «бессмысленно с кем-то разговаривать»).
- Заметная импульсивность в поведении, беспокойства, нарушение межличностных связей.

- Факт недавнего или текущего кризиса (при этом может наблюдаться необычное снижение активности — например, успеваемости в школе; неспособность к волевым усилиям) или факт недавней утраты.
- Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты.
- Выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»).
- Отсутствие социально-психологической поддержки (не принимающее окружение).
- Нежелание подростка принимать медицинскую помощь (недоступность терапевтическим вмешательствам).

**Если вы увидели хотя бы один из признаков — это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Вы всегда можете обратиться к специалисту самостоятельно или с ребенком.**

Напомним, сообщения о «группах смерти» в соцсетях интернет всколыхнули в середине прошлого года. Российское издание «Новая газета» опубликовала расследование о группах во «ВКонтакте», где детей якобы готовят к самоубийствам посредством психологического давления и зловещих квестов. Журналист выдвинула предположение, что в соцсети действует группа взрослых людей, причастная к смерти более 130 детей. Позже оказалось, что администраторами подобных групп были и подростки.

## **Памятка для родителей**

- расспросите ребенка о его виртуальных друзьях;
- заходите в интернет вместе с ребенком. Объясните, что и как там устроено, побуждайте ребенка делиться своими впечатлениями, спрашивать совета;
- попросите ребенка рассказывать вам о любых неприятных ситуациях, связанных с его общением в интернете;
- запретите ребенку выдавать свои личные данные (адрес, телефон, дорогу, по которой он ходит в школу, и прочее);
- пообещайте, что вы не будете сердиться и не запретите пользоваться компьютером, что бы ни случилось;
- расскажите своему ребенку, что многое из того, что можно увидеть или прочесть в Сети, не является правдой, не стоит всему безоговорочно верить;
- объясните ребенку, что его виртуальный друг в реальном мире может оказаться не тем, за кого себя выдает;
- также контролируйте своих детей в Сети с помощью специальных программ. Они помогут вам отделить вредоносное ПО, понять, какие сайты посещал ваш ребенок, что он там делал;
- помните, что запрет на пользование компьютером не дает желаемых результатов;
- будьте другом своему ребенку, интересуйтесь его увлечениями и обсуждайте возникающие у него проблемы.

### **Телефоны экстренной психологической помощи**

**Томская клиническая психиатрическая больница (Северный городок 52)**

**Детское отделение - 46-91-27**

**Подростковое отделение – 46-84-87**

**Телефон доверия (бесплатный, анонимный) – 8-800-2000-122**

## **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ «ГРУПП СМЕРТИ»?**

### **1. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ**

Для того, чтобы подросток не попал под влияние деструктивных групп, нужно делать только одно – разговаривать с ним о том, что хорошо, а что плохо. Когда с детства у ребёнка есть чётко сложившееся мнение об этих понятиях, то его не заинтересуют призывы к насилию или суицидальному поведению.

### **2. УЧИТЕ РЕБЕНКА МЫСЛИТЬ КРИТИЧЕСКИ**

Один из важнейших критериев, не позволяющий попасть подросткам в «группы смерти» - наличие критического мышления. **Подросток должен уметь самостоятельно фильтровать поступающую ему информацию, уметь анализировать её, сопоставлять с другой информацией, составлять собственное мнение.** Именно наличие критического мышления позволяет и взрослым людям не повестись на провокации и не попасть в секты.

### **3. СЛЕДИТЕ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА**

Заботливые и внимательные родители всегда заметят, что с ребёнком что-то происходит. Резкое падение успеваемости, изменение музыкальных пристрастий, круга общения, появление новых увлечений – ко всему этому нужно относиться внимательно и обязательно разговаривать с ребёнком. **Жизнью ребёнка нужно искренне интересоваться, а не контролировать.** Важно не нарушать личные границы подростка, не читать его переписки и не проверять группы в социальных сетях, **ребёнок сам всё расскажет родителям, если в семье есть доверительные отношения.** Подросток должен чувствовать поддержку родных, а родители должны дать понять, что примут его любого, со всеми проблемами, комплексами и недостатками. Если у ребёнка есть твердая уверенность в своей семье, то «группы смерти» ему не будут интересны.

Если же случилось так, что ребенок отдалился от вас, стал потерянным, замкнутым, начал отказываться от еды и не спать по ночам, но при этом не хочет обсуждать с вами свою жизнь, то вам стоит присмотреться внимательнее к его поведению.

Вас должно насторожить:

- появление порезов и шрамов на теле ребенка;
- желание подростка дарить и раздавать свои вещи, в том числе и те, что особенно памятли для него;
- поведение ребенка, похожее на поведение перед отъездом (например, он наводит порядок в комнате, спешит закончить какие-то дела, встретиться с родственниками, которых давно не видел, раздать долги).

Кроме того, по статистике, 80% подростков, совершивших суицид, говорили родителям о своем нежелании жить, но взрослые не воспринимали эти слова всерьез. Так что, если ребенок внезапно изменил свое поведение, попытайтесь вспомнить, а звучали ли от него раньше угрозы покончить с собой.

## **ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

### **1. Попробуйте вывести ребенка на разговор**

Как уже было сказано выше, ни в коем случае нельзя шпионить за ребенком и тайно читать его личные сообщения в социальных сетях. Зато можно попробовать вывести подростка на разговор «окольными» путями: посмотреть фильм о самоубийстве или рассказать о книге на эту тему и потом предложить ребенку поделиться своим мнением.

### **2. Всегда поддерживайте разговор с ребенком, о чем бы он ни был**

Если ребенок не хочет говорить с вами о своих проблемах, но хочет говорить о какой-нибудь компьютерной игре или о музыке, то поддерживайте эти разговоры. Если вы будете искренне интересоваться жизнью подростка, то вам будет легче вернуть его доверие.

### **3. Придумайте ребенку занятие**

Если ваш сын или дочь проводят в интернете слишком много времени, засыпают с телефоном, сидят в социальных сетях во время завтрака и ужина, и, как вам кажется, совсем выпадают из реальности, то не ругайте его за это, а попытайтесь придумать ему альтернативное занятие: предложите вместе сходить на пробный урок по скалолазанию или в турпоход, на мастер-класс по

украшению тортов или созданию моделей – а вдруг ребенка «затянет» новое увлечение сильнее, чем виртуальная реальность? Тогда у него не будет необходимости искать единомышленников в социальных сетях.

#### **4.Чаще обедайте вместе**

Подумайте, а давно ли вы собирались семьей за одним столом или же каждый ужинает в разное время, когда ему удобно? В семьях, где принято вместе принимать пищу, дети реже чувствуют себя одинокими и, следовательно, реже задумываются о самоубийстве. Для подростка важно быть частью чего-то целого, так пусть этим целым будет для него семья.

#### **4.Не бойтесь обращаться к специалистам**

Если между вами и ребенком нет доверительных отношений, а между тем перечисленные выше тревожные сигналы присутствуют в поведении подростка, необходимо обратиться к психологу. Экстренную помощь вам могут оказать по детскому телефону доверия.