Осторожно "Группы смерти" Часть 4: Что делать?

**Внимание, родители!**

***Прежде всего постарайтесь не поддаваться панике.*** Ваш ребенок может и не состоять ни в каких опасных сообществах, но вы уже накрутили себя и обязательно начнете приставать к нему издалека или станете допытываться в открытую, что может только испортить ваши отношения.

**Категорически нельзя:** выпытывать, критиковать, ругать, истерить, запрещать.  Не нужно отбирать телефоны или запрещать компьютеры – этим вы только спровоцируете вранье во избежание дальнейших проблем

***Не следует также демонстративно игнорировать болезненную тему или же делать вид, что ничего не происходит.*** Это другая крайность паники, которая так же ни к чему хорошему не приведет. Не стоит путать спокойствие с безразличием.

**Начните с оценки ситуации**. Присмотритесь к ребенку, пообщайтесь с ним, понаблюдайте, чтобы понять - насколько он осведомлен о данных группах, в какой степени проявляет к ним интерес. Родителям необходимо знать, чем занят ребенок в виртуальном пространстве.

И здесь возникает спорный вопрос, по которому мнения психологов расходятся. Одна точка зрения: "Никакого шпионажа - так можно окончательно потерять доверие". Она не лишена здравого смысла.

Лично я придерживаюсь другой позиции: корректный родительский контроль за тем, что происходит с ребенком в интрнет-пространстве необходим прежде всего для обеспечения его безопасности. Ключевое слово - корректный!

Данная тема перекликается с **проблемой безопасного (опасного**) интернета. Кроме "групп смерти" интернет таит целый ряд опасностей.

 **Основные виды угроз в интернете для детей:**

**Сайты, связанные с сексом.** В интернете полно сервисов, где пропагандируют нездоровые сексуальные отношения: секс за деньги, разные развращения, гомосексуализм.

**Сайты, распространяющие информацию о запрещенных вещах и понятиях.** К таким относятся терроризм, сектантство, фашизм и т. д. Такой контент может сильно навредить слабой психике ребенка.

**Игры.** Во-первых, во многих играх присутствуют насилие, убийства. Во-вторых, игры начинают заменять реальный мир, ребенку все тяжелее выходить из игры, особенно, если он чувствовал себя настоящим героем в игре и у него там куча друзей.

**Азартные игры**. Они обещают большие деньги за короткий срок.  Под влиянием жажды выигрыша ребенок  может  начать спускать родительские деньги.

**Форумы, социальные сети, сайты знакомств** затягивают ребенка в виртуальный мир.  У него в сети возникает дружба с кучей людей, он там отлично общается. А в реальности у ребенка могут проблемы с общением со сверстниками.

**В сети много мошенников** и им легче подобраться к нам и нашим детям. Один из популярных способов обмана в сети - на сайте просят ввести номер сотового, потом приходит смс-ка о выигрыше крупной суммы денег. Чтобы их получить, мошенники просят отправить смс со своего телефона на другой номер. В итоге с вашего мобильного счета списывается приличная сумма.

**Обман в реальном мире**. Через интернет любой человек может познакомиться с вашим ребенком, например, под видом симпатичной девушки и назначить ему свидание. Ваш ребенок приходит на место встречи, а к нему подходит неизвестный мужчина, представляется отцом девушки и уговаривает отвезти его к ней, так как она заболела. В этом случае с ним может произойти всякое.

**Прежде чем вы разрешите  ребёнку «гулять» в сети без вашего присмотра, ему и нужно объяснить, какие  опасности там водятся.**

 Идеальна ситуация, когда в семье заранее оговорены правила поведения в интернете. Замечательно, если вы обсуждаете с подростком, чем он интересуется, с кем общается в социальных сетях, какие сайты посещает, в каких группах состоит. Если же вы вовремя  не обсудили  правила безопасного пользования интернетом и возникла опасность втягивания ребенка в опасные игры, то вам придется **промониторить  его страницы в социальных сетях.** Но делать это нужно очень аккуратно, так, чтобы он не видел. И, конечно же, **ни в коем случае не давить на ребенка, не требовать пароли от страниц, не отбирать телефоны или запрещать компьютер, просить показать его сообщения — это вызовет обиду и гнев подростка** за то, что родители нарушают его личное пространство, которое в этом возрасте является  главной психологической потребностью.

Итак, какие же шаги необходимо сделать и на какие моменты нужно обратить внимание

**Шаг первый: найти страницу ВКонтакте** Для начала вам необходимо зарегистрироваться ВКонтакте. При этом важно помнить, что дети, а особенно подростки очень ранимы. Они тщательно оберегают свое «Я» и не терпят вторжения взрослых в личную жизнь, поэтому нужно действовать деликатно.

**Шаг второй: хештеги** Проверьте присутствие на странице хештегов - специальных меток со значком #, с помощью которых дети сигнализируют организаторам суицидальных групп о готовности вступить в игру. Недавно администрация ВКонтакте по многочисленным требованиям общественности заблокировала большое количество хештегов (#f57#морекитов#тихийдом#хочувигру#млечныйпуть#няпока и т.д.), однако появляются новые. Как правило, с намеренно пропущенными буквами. Обычно хештеги стоят после коротких стихотворных посланий.

**Шаг третий: видео и аудиозаписи** Изучите разделы «видео» и «аудиозаписи». Нет ли там подозрительных роликов о «Тихом доме», Рине Паленковой и других детей, совершивших суицид, сцен насилия, записей трансляций реальных суицидов и т.д. Прослушайте аудиозаписи групп и исполнителей, особенно тех, чьи названия вам ничего не говорят. В последнее время ВКонтакте появилось  много маргинальных рэп и рок-исполнителей, которые призывают слушателей  «выпиливаться», резаться, вешаться и т.д.

**Шаг четвертый: фотографии** Изучите фотографии и картинки на странице,  особенно в альбоме «Сохраненные фотографии».  Особую тревогу должны вызывать: картинки с подписями, в которых ключевыми словами являются  «одиночество», «предательство», «боль», «надоело», «сдохнуть», «умирай», «вскрывайся», «зависай». Часто фоном для них служат депрессивные пейзажи, панельные многоэтажки, мосты, лестницы, поезда, рельсы,

Подписи к фотографиям в форме высказываний, обесценивающие такие понятия как любовь, уважение, дружба, доверие, семья и т.д. Например:

***«Чем шире ты раскрываешь объятья,  тем проще тебя распять»,***

***«Потеряв доверие к одному, сомневаешься во всех»,***

***«И каждый день одно и то же», «Делай вид, что живешь»***

***«Нас всегда заменяют другими», «Никому нельзя доверять»,***

***«Чувствуешь себя опустевшим? Ты просто отдал всего себя и остался ни с чем», «Я любил тебя по-настоящему, а ты предала меня».***

***«Пора понять, что все люди – твари, которые пользуются тобой»,***

***«Ни к чему нельзя привыкать», «Не ныряй в человека. Захлебнешься»***

*изображения рук, протянутых вдаль, лиц, прикрытых ладонью;*

*лезвий, ножей, веревок, крыш, падающих людей, виселиц, таблеток, ножей, пистолетов и прочих атрибутов суицида;*

*летающих китов, различных оккультных и сатанистских символов, пентаграмм, различных вариаций числа 666, планет и т.д.;*

*часов, показывающих время 4:20;*

*известных подростков-самоубийц: Рины Паленковой, Дениса Муравьева и др.;*

*порезанных или проколотых булавками или иглами частей тела, рук, языка, губ, а также синяков, ссадин и т.д.*

Фотографий может быть очень много, до 10 000, тем не менее, не поленитесь и просмотрите как можно больше,  потому что подростки стараются спрятать суицидальные картинки поглубже, чтобы осложнить их поиск.

**Шаг пятый: интересные страницы:** Это страницы людей и групп, на которые подписан ребенок. Таких групп может быть много. Как определить, какая из них является опасной? Придется потрудиться, поскольку за вполне нейтральным названием вроде «Моя душа» или изображением на аватаре милого животного может скрываться группа пропагандирующая суицид.  Особое внимание нужно обращать внимание на группы:  ***со словами в названиях: «тихий дом», «киты», «море», «смерть», «мертвый», «суицид», «подростки», «грусть», «выход», «ад»,  «4:20», «разбуди», «шрамы», «порезы», «вены», «кровь» и т.д.;****с названиями на английском и любом другом языке, в том числе с иероглифами, ивритом, арабской вязью, санскритом, любых других экзотических языках и т.п.; с изображением оккультных и сатанистских символов и знаков;*

*тематические группы, посвященные книгам «50 дней до моего самоубийства», «Сказка о самоубийстве», либо культовым в этой среде фильмам, например, «Зал самоубийц», «Девственницы-самоубийцы» и др.;*

*тематические группы, посвященные подросткам-самоубийцам и подросткам-преступникам;*

*группы, пропагандирующие расизм, неонацизм и фашизм;*

**Шаг шестой: друзья и подписчики**: Обратите внимание на список друзей вашего ребенка. Опасным  сигналом является наличие в нем фейковых (фальшивых) страниц. Как отличить фейки от страниц реальных пользователей? У фейков на аватаре нет личных фотографий. В разделе о себе - минимум данных. Они имеют вычурные имена и фамилии: Август(ина), Октябрина, Фридрих, Ада, Рейх, Лис, Кот, Кит,  Вайс, Тян, Енот, Шрам, Штерн, Штольц, Шульц, Сетх, Холод, Верховный(ая), Каспийский(кая), Топский(кая), Смертин(а) и т.д.

 Если вы выявили среди друзей вашего ребенка подозрительного «друга», нужно зайти на его страницу и проверить наличие суицидального наполнения: хештеги, тексты, мемы, фотографии, аудио и видеозаписи. Если вы обнаружили признаки увлеченности суицидальной романтикой на страницах реальных друзей вашего ребенка,  попытайтесь связаться с их родителями. Возможно, это поможет предотвратить беду.

- Просмотрите также всех подписчиков вашего ребенка. Особенно если среди них есть взрослые люди. Проверьте подозрительные страницы на содержание противоправного контента.

- Понять круг интересов и общения ребенка можно с помощью ***раздела «новости»*** . Кликнув на него, вы сможете увидеть обновления страниц друзей и групп, на которые подписан ваш ребенок.

**Шаг седьмой: если ребенок зарегистрировался под вымышленным именем** С этой проблемой столкнулись многие родители, чьи дети стали жертвами суицидальных групп. Однако можно попытаться найти вторую  страницу среди друзей и подписчиков ребенка на его «официальной» странице. Вторую страницу также можно поискать в списках друзей у его одноклассников, или на странице школы и класса.

**И главное, уважаемые родители, сохраняйте здравомыслие**Помните, ребенок может разместить мрачные мемы, картинки, песни и видео просто из любопытства или потому что это модно, при этом он вовсе не помышляет свести счеты с жизнью. Однако если таких картинок слишком много, то это повод серьезно задуматься о его душевном благополучии. Если вы столкнулись с реальной угрозой, необходимо связаться со специалистом.

**Что обязательно нужно делать родителям**

***Интересоваться жизнью ребенка:***внимательнее относиться к тому, чем живет ваш ребенок. Следите за его увлечениями, но не пугайтесь, если он, например, начал слушать грустную или тяжелую музыку, это абсолютно типично для подростка.

***Сохранять и укреплять доверие -*** лучший способ оградить ребенка от опасности – это поддерживать с ним доверительные отношения. Разговаривать с ним честно и прямо. Можно не соглашаться в чем-то, спорить, искать аргументы, но не пытаться подавить его своим авторитетом. В конечном итоге помните, что рано или поздно он вырастет, и его взгляды поменяются. А пока, вместо того, чтобы взламывать его страницы, просто сядьте с ним и попросите его самого показать вам, в каких группах он состоит, и рассказать о людях, с которыми он переписывается.

***Разговаривать и слушать.*** Обсуждайте разные темы. И при этом соблюдайте правило - меньше говорить, больше слушать. Самое главное, чем вы можете показать ребенку, что он важен, нужен и что он не один в этом мире . Выбирайте время, когда он охотнее будет это делать, и обсуждайте с ним то, что вас беспокоит. Делитесь своими подростковыми воспоминаниями, это позволит вам сблизиться. Не забывайте напоминать ребенку о его уникальности, можно даже простить ему странные прически и непонятный стиль в одежде (все проходит, пройдет и это). На данном этапе таким образом происходит его самовыражение, так ему проще ощущать себя частью своего подросткового социума и быть «как все».

***Общаться с его окружением.*** Можно обратиться к друзьям, одноклассникам, классному руководителю или тренеру. Возможно, кто-то знает о происходящем в жизни вашего ребенка в данный момент чуть больше, чем вы. Заодно, можно обсудить ваши опасения с другими родителями, узнать, что думают об этом в школе и предпринимают ли какие-то действия.

**Поиск альтернативных интересов**: Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, попадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям. Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в интернете, а предложить своему чаду альтернативные занятия, которые смогут вытянуть его в офлайновое пространство.  Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни.

**Включение здоровой критичности** Вспомним одно из правил «групп смерти»: как только один из подписчиков интересовался у организаторов, кто они и какие цели преследуют, его тут же изгоняли из сообщества. Чтобы подросток был более устойчивым к манипуляциям, нужно научить его критически мыслить и задавать неудобные вопросы. И воспитывается этот навык в первую очередь в семье. У каждого ребенка должна быть возможность спросить у мамы или папы: «Почему? Для чего мне это делать?». Это дает подростку ощущение значимости собственной персоны, чувство, что он способен и сам сделать какой-то выбор в жизни, а не постоянно следовать указаниям родителей. В таком случае тинейджер не так охотно будет поддаваться чужому авторитету.

**ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, которые нельзя игнорировать:**Есть несколько признаков, которые могут свидетельствовать о том, что подросток впал в депрессию и думает о смерти:

- **Ребенок резко становится послушным, но «отрешенным**»  Если с первого класса подросток дружил с Петей из соседнего подъезда и у него была компания в классе, а теперь круг друзей и интересов резко поменялся (в течение 3–5 дней), это тревожный звоночек. Особенно если перемены сопровождаются «просветлением»: подросток становится отстраненным от реальной жизни и начинает соглашаться со всем, что ему говорят. Ведь считает, что все происходящее неважно, а главная цель его жизни — в виртуальном сообществе, где он наконец понял смысл жизни и нашел единомышленников.
 **У него меняется режим дня**  стал ужинать в комнате, меняет время посещений секций и **завидная пунктуальность в его соблюдении**. Особенно если за компьютер ребенок садится в одно и то же время (невзирая ни на что). Администраторы таких групп устанавливают над подростком контроль, воспитывая в нем слепое подчинение: указывается время, когда в нее должны заходить участники-единомышленники. **Посещение группы становится ритуалом** — чем-то важным, запретным и необходимым: получить недозволенное и почувствовать себя одним из избранных — очень важно для подростка. Таким образом, ребенку прививается стадный инстинкт, а как известно, толпой проще управлять, чем мыслящими индивидуальностями.
**Подросток вялый и постоянно не высыпается** В заданиях социально опасных групп бывают такие, которые нужно выполнять между 4:00 и 5:00  т. е. в предрассветный период.  Это время выбрано специально: во-первых, пробуждения ночью утомляют ребенка и потому он быстро устает, становится раздражительным и, что нужно создателям опасных сайтов, разочаровывается в жизни. Во-вторых, организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревожность и страх о будущем.
**Активные постоянно повторяющиеся рисунки** У подростков поведение — демонстративное: они хотят, чтобы их действия были замечены и оценены. Потому увлекшись чем-то, подростки начинают это демонстрировать в рисунках. При этом появляются несвойственные ранее изображения, связанные с его новой «идеологией», которые он активно демонстрирует (рисунки бабочек — они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп. Недобрый знак, если в рисунках есть цифры — 57, 58, или 50 — название книги «50 дней до моего самоубийства». Также могут быть и другие цифры. Важно, что они повторяются на рисунках ребенка (на последних листах тетрадей, на руках в виде «татуировок», на школьных принадлежностях и пр.). Цифры присваиваются администраторами группы новым участникам, чтобы убить в них индивидуальность - человек, не имеющий имени и фамилии, —  безликое существо. И эта цифра — порядковый номер самоубийства.
**Подросток готов совершить самоубийство: признаки**
 **Грустные мысли в постах на соцстраничке**. Если у ребенка возникли суицидальные мысли, он их непременно озвучит (помним, подростки — демонстраторы).
 **Появились на теле увечья (царапины, надрезы)** Подростки идут на это из-за аутоагрессии, которая возникает вследствие обиды на окружающих, но которую они не могут выплеснуть в социум. Таким образом злость они вымещают на себе, заглушая душевную боль физической. А «квест» подводит их к черте, убирая страх смерти

**Желание подростка раздать или подарить свои вещи**: Задумав покончить с собой, подросток хочет, чтобы о нем помнили, говорили, плакали, когда его не станет. В этом случае он пытается оставить «след», раздаривая свои вещи, причем самые любимые. Если вы заметили, что у ребенка стали исчезать вещи или он сам приносит вам собранные пакеты с ранее любимой одеждой, книгами, игровыми приставками с просьбой раздать знакомым, — насторожитесь. Обычно дети в этом возрасте — собственники, и даже если им не нужны книги, они хранятся как память о детстве.
Не разрешайте расставаться ему с вещами — это может удержать его от суицида

- разговоры о бессмысленности жизни

- ребенок ведет себя так, как будто собирается в дальнюю дорогу: приводит в порядок дела, убирается в комнате, возвращает одолженное

**Как говорить с ребенком? Выстраивать аккуратный позитивный диалог** Любой разговор с детьми  на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб». Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие – интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Кстати, для откровенного разговора отлично подойдет совместный прием пищи: в такой обстановке легче сблизиться и наладить контакт. Если обнаружили опасные признаки, сразу поговорите с ребенком. *Но не стоит прямо говорить, что вы «шерстите» его страничку*. *Начните разговор о том, что есть группы, которыми управляют администраторы — это специально обученные люди, они манипулируют слабыми, потерянными детьми его возраста. Делайте акцент на слове «манипулятор»* — подростки не терпят, когда оказываются в роли «марионетки». Пойдите на хитрость и расспросите его о том, знает ли он, как распознать человека, склонного к суициду. Узнайте, нет ли в его обществе таковых (обычно мысли о самоубийстве — это массовая идея, которая постигает детей целыми компаниямиМежду прочим спрашивайте, на каких соцсетях он любит больше «тусоваться» и где бывают его сверстники. Так вы узнаете, чем ваш ребенок дышит, и проявите заинтересованность жизнью подростка, что для его эмоционального равновесия на данный момент важно.
Если ребенок истерит, скажите спокойно: «Почему ты так со мной поступаешь, я же себя с тобой так не веду». Ребенок нуждается в доверительных отношениях, ведь он в таком возрасте чувствует себя одиноким в этом «враждебном» мире.
Потому добавьте: *«Я тебе доверяю, не обижай меня».* Не задавайте вопросов — после искренности

**Важно:** Проявлять интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

Пусть озвучит **свою точку зрения**, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид – способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

Спровоцируйте ссору, в которой ваше чадо **сможет выговориться**.
Не наказывайте его, даже если обвинения ребенка будут несправедливыми и обидными для вас. ***Каждую обвинительную фразу ребенка продолжайте: «Ты для меня очень важен, ты мне очень нужен, я слышу, что ты обижен, я понимаю*** твою реакцию…» Главное — дать ребенку выплеснуть все то, что накопилось у него внутри. Тогда агрессия, направленная на самого себя, уменьшится, плюс он поймет, что для кого-то на земле он все-таки важен и нужен.

 И ***расскажите случаи о себе, в которых вы прошли через трудности в его возрасте***. Кроме того, рассказывайте ***благополучно закончившиеся истории из жизни его сверстников (которых он знает).***Для подростков единственный авторитет — ровесники и истории из их жизни. Информацию можно черпать из интернета, СМИ или телевидения. Только «подсовывать» такие материалы нужно между прочим. Например, вы пришли с работы, начните разговор о том, что вы в ужасе от того, что происходит в мире, и не представляете, что с вами случилось бы, если с вашим ребенком произошло бы такое. Выведите ребенка на диалог: покажите ему статью в газете и спросите, знал ли он о гибели 15-летней девочки из Мариуполя и что он относительно этой темы думает.

**Если  подросток** о**ткрыто заявляет о своей скорой смерти** В разговоре подростка часто проскакивают фразы «Что вы сделали бы, если бы я умер?», «Что вы сказали бы на моих похоронах?», «Интересно, красивой я была бы в свадебном платье в гробу?»
Такие фразы — явный индикатор суицидальных мыслей. Дети хотят узнать, как будут вести себя окружающие, если их не станет, чтобы потом проверить, часто до конца не осознавая, что «воскрешения» не будет. Важно сразу же показать ребенку, что мертвецы не могут выглядеть хорошо и кому-то нравиться, — покажите им видео с похорон, фото самоубийц и тех из них, кого нашли не сразу. Конечно, это картины не для слабонервных, но страхотерапия действенна. Расскажите, что родные в траурных одеждах, которые будут плакать у гроба, — это ужасно. А врагам, которым он хочет что-то доказать, будет все равно. А может, они еще и посмеются, ведь они останутся живы.

**Что недопустимо в разговоре:**: Употреблять фразы (даже в ссоре): «Из-за тебя у меня болит голова», «Своим поведением ты доведешь меня до больницы», «Как тебе не стыдно, ты мать довел до слез!» и т. п. Они вызывают злость у ребенка на самого себя, ведь на самом деле он любит своих родителей. В результате возникает аутоагрессия, которая подталкивает ребенка на нанесение физического вреда себе.
Лезть в душу, задавая вопросы, которые в вашей семье раньше не практиковались: «Как дела на личном фронте?», «У тебя уже был секс с этой девочкой?» и т. п. Во-первых, ребенок постесняется откровенничать и закроется. Во-вторых, если раньше подобные темы не поднимались в семье, подросток начнет подозревать, что за ним началась слежка. Поэтому станет еще больше «шифроваться» — закрывать свои странички от других пользователей, уходить как можно на более продолжительный период из дома, и вам будет труднее понять причину изменений в его поведении.

**И главное - будьте друзьями ваших детей!  Самое надежное средство профилактики – любовь, принятие и понимание**!