

«Группы смерти»: что нужно знать о них родителям?

В настоящее время в СМИ активно обсуждаются так называемые «группы смерти» - это группы в социальных сетях, в которых [подростки](#) играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный [суицид](#). Обычно в названиях этих групп присутствуют метафоры про китов, а в содержании находятся депрессивные песни, мрачные картинки с порезанными венами или изображением китов, а также грустные цитаты. В «игре» каждый ребёнок должен выполнить ряд заданий, которые позволяют перейти на следующий уровень. Задания могут быть совершенно жуткими: например, сфотографировать свою руку с порезами. После прохождения таких заданий ребёнку присваивается номер, а также сообщается дата и способ самоубийства. Дети начинают вести обратный отсчёт на своих страницах в социальных сетях.

По некоторой информации для вовлечения ребёнка в подобные игры используются те же механизмы, что и для вовлечения людей в деструктивные религиозные секты. Например,

- контроль еды: детям (особенно девочкам) внушают, что они толстые, и начинают усиленно худеть, даже если не имеют [проблем с лишним весом](#).
- контроль сна: в 4:20 утра подростки, вступившие в группу смерти, обязательно должны быть в сети. Иногда они даже просят кого-то из своих виртуальных знакомых позвонить им и разбудить их в это время.

Отсутствие удовлетворения таких базовых потребностей человека приводит к изменённому состоянию сознания: даже взрослый человек не в состоянии адекватно мыслить при хроническом недосыпе и недоедании.

Почему подростков привлекает тема смерти?

[Самоубийство](#) является одной из форм [девиантного поведения подростков](#). Подростки отличаются высоким уровнем экспрессивности и эмоциональности, но при этом в данном возрастном периоде часто наибольший перевес имеют депрессивные мысли и переживания детей. [Мысли о том, что «я никому не нужен» посещают каждого подростка](#). Часто дети думают, что без них окружающим будет легче и лучше, что их существование лишено всякого смысла. Часто во время конфликтов подростков посещают мысли о смерти, и тогда дети начинают представлять собственную смерть как бы со стороны — как все будут плакать, как всем будет его не хватать, все будут просить прощения за свои слова и поступки и так далее. Но одного подросток не понимает — он умрёт по-настоящему. Причиной этого непонимания служит [вера в персональный миф](#) — характерное для подростков сознание того, что они уникальны и являются исключением из обычных законов природы, поэтому будут жить вечно. Подростки действительно не понимают, что после всех извинений и слёз его родственников и друзей хэппи-энда не будет, он действительно умрёт и больше никогда не оживёт. Не осознавая этого, подростки часто решаются на добровольный уход из жизни и совершают попытку суицида. Для подросткового возраста типичны попытки суицида, которые заведомо не могут привести к смерти. Тем самым подросток даёт о себе знать окружающим, он хочет внимания, а также хочет напугать взрослых своими

действиями. Поэтому, если Вы заметили у ребёнка порезы на руке, немедленно обращайтесь за помощью к психологу. Промедление может стоить жизни ребёнка.

Подростковые самоубийства часто носят массовый и подражательный характер – как только СМИ громко осветит один случай суицида школьника, как тут же появляются несколько очень похожих на него – по поведению, по способу уйти из жизни, по словам в предсмертной записке.

Но даже в подражательных суицидах проблема лежит в жизненной ситуации подростка – когда всё и так субъективно плохо и ситуация кажется бессмысленной, упоминание о суициде начинает казаться своеобразной подсказкой, инструкцией к действию.

Социальные сети удовлетворяют сразу несколько потребностей подростков: потребность в общении, в познании, в отдыхе и развлечении, а также в принятии и психологическом комфорте. Наибольшую опасность [социальные сети](#) представляют для тех подростков, которые не могут удовлетворить ни одну из перечисленных выше потребностей в реальной жизни. Взрослым часто бывает сложно принять тот факт, что современное поколение постепенно «оцифровывается», но это реальность, с которой нужно научиться жить дальше и извлечь оттуда как можно больше полезного для формирования личности.

Согласно исследованиям, социальные сети позволяют подросткам [преодолеть застенчивость и стеснение](#), быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками, что является основной потребностью в данной возрастной группе. Ощущение общности, [принадлежности к определённой группе](#), собственной значимости – всё это можно получить, общаясь в соц.сети. Также, безусловно, не стоит забывать об огромном количестве нужной и полезной информации, которую можно найти одним кликом мыши. Только сам ребёнок может решить для себя, с какой целью он будет использовать социальные сети.

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 такое - «хорошо», а что такое - «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 [твёрдая 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 памяты 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 попробуйте 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.

5. 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 **8 800 200-01-22**. Он бесплатный и анонимный. Позвонить туда может как взрослый, так и ребенок, поэтому поделитесь этой информацией с дочерью или сыном. У детского телефона доверия есть свой сайт – <http://telefon-doveria.ru>. Если вам трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте вы можете пообщаться с психологом в чате.

Куда обратиться, если вы обнаружили «группу смерти»?

Если вы обнаружили в Интернете группу или сайт, призывающий к самоубийству, то можете сообщить об этом в Роскомнадзор.