**Памятка для родителей и педагогов**

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

В настоящее время в СМИ активно обсуждаются так называемые «группы смерти» - это группы в социальных сетях, в которых [подростки](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/pochemu-o-podrostkovom-vozraste/) играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный [суицид](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/samoubiystvo-v-podrostkovom-vozraste-intervyu-s-psikhologom/). 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](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/travlya-v-shkole/).
* 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?**

Подростки отличаются высоким уровнем эмоциональности, но при этом в данном возрастном периоде часто присутствуют депрессивные мысли и переживания детей. [Мысли о том, что «я никому не нужен» посещают каждого подростка.](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/esli-ne-khochetsya-zhit/) 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](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/ekstremalnoe-uvlechenie-podrostkov/) — характерное для подростков сознание того, что они уникальны и являются исключением из обычных законов природы, поэтому будут жить вечно. Тем самым подросток даёт о себе знать окружающим, он хочет внимания, а также хочет напугать взрослых своими действиями.

**Как понять, что ребенок состоит в «группе смерти»**

1. Обычно «играющие» дети получают задания ночью. Если ваш ребенок постоянно сонный и плохо высыпается — это повод для проверки.
2. Если ребенок внезапно стал **молчаливым, замкнутым**, перестал общаться с друзьями, забросил хобби — это еще один тревожный звоночек. Одно из правил «групп смерти» — ни с кем не общаться и никому ничего не рассказывать. «Куратор игры» ежедневно рассказывает ребенку о ничтожности жизни, о том, что он никому не нужен, тем самым вводит подростка в депрессивное состояние.
3. **Символы игры:** бабочка (живет всего один день) и кит (выбрасывается на берег). Если ваш ребенок постоянно их рисует — это повод насторожиться.
4. Проверьте руки вашего ребенка. **Порезы или нацарапанные рисунки** могут быть одним из «заданий» (большинство из них заключается в нанесении себе боли или вреда).
5. Обязательно проверьте странички в соцсетях вашего ребенка: ВКонтакте и Instagram (недавно «игра» добралась и до этой сети). Признаки того, что ваш ребенок в «игре» — в статусе на его странице стоит число, и оно ежедневно увеличивается (**идет «отсчет»**); ребенок вступил в группы суицидального характера (в их названиях есть слова «кит», «синий», а в сообщениях — тэги #морекитов #тихийдом #150звезд #млечныйпуть #хочувигру #ждуинструкцию).

**Если Вы заметили у ребёнка порезы на руке, немедленно обращайтесь за помощью к психологу. Промедление может стоить жизни ребёнка.**

**Заметив порезы на руке подростка – не делайте поспешных выводов:**

**Первое,** что важно понимать о порезах на руке – это то, что они **НЕ являются прямым и однозначным предвестником самоубийства**.

То есть, если вы замечаете шрамы, это совсем не значит, что ребенок близок к суициду. Если вы увидели ссадины, первое, что стоит сделать - перевести фокус внимания с собственного возникающего в такой ситуации страха за ребенка  - **на поиск ответов на вопрос, что его побудило так поступить и как я могу ему помочь.**

Вы будете чувствовать себя осведомленнее в ситуации, если зададите ребенку прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?".  Дети отвечают на него правду.

Второе, что известно о порезах на руке и что подтверждают сами подростки – это то, что желание ранить себя является **способом, средством, преодоления внутренней боли.**

Эта боль может быть разной. Случилась ссора с друзьями, произошел конфликт дома, сильно не понравился себе в зеркале – и душу подростка наполняет безрадостными переживаниями и хочется хоть как-то облегчить свое состояние. Нанося рану, подростки переключаются с внутренних ощущений на ощущения саднения на коже и им становится немного легче.

Воздержитесь от бдительных расспросов и унизительных для любого подростка обысков карманов и чтения запрятанных дневников. **Посмотрите на ситуацию шире** – поинтересуйтесь у классного руководителя тем, все ли в порядке в школе, поговорите с мамами друзей о том, как там общаются дети, со своих страниц в соцсетях посмотрите, что публикуется сыном/дочерью.

**Избавьтесь от самообвинений** по поводу того, что вам не удается вывести сына/дочь на подробный разговор. С подростками случается скрытность. И чем бичевать себя, лучше задумайтесь о том, с кем из взрослых ваш подросток может сейчас быть откровенен. Можно связаться с компетентным психологом, потому что часто бывает так, что дети открываются в контакте с не включенным в ближний круг отношений человеком.

**Третье –** обратите внимание на то, кто помогает ребенку в преодолении различных сложностей и вопросов, которых в его  - переходном - возрасте возникает очень много.

Подростку необходимо, чтобы у него был так называемый **«проводник» во взрослость** – человек, старше его (не сверстник), с которым он мог бы советоваться и делиться наболевшим. И если этого человека до сих пор не было – найдите его. Самостоятельные, тихие и «беспроблемные» подростки – это настораживающий вариант взросления, за которым чаще всего встречается глубокое одиночество. И оно способно подтолкнуть подростка к тому, чтобы ранить себя.

Подростковые суициды 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 так же в принятии и психологическом комфорте.

Наибольшую опасность [социальные сети](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/sotsialnye-seti-nuzhno-li-ikh-boyatsya-roditelyam-podrostkov/) 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](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/problema/podrostki/), быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками, что является основной потребностью в данной возрастной группе. Ощущение общности, [принадлежности к определённой группе](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/putevoditel-po-sovremennym-subkulturam/), собственной значимости – всё это можно получить, общаясь в сети.

**Как уберечь ребенка от «групп смерти»?**

**1. Разговаривайте с ребенком**

Для того, чтобы подросток не попал под влияние [деструктивных групп](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/plokhaya-kompaniya-chto-nuzhno-znat-o-ney-roditelyam/), нужно делать только одно – [разговаривать с ним о том, что такое - «хорошо», а что такое - «плохо»](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/teenagers/). 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.](http://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videouroki-oskar-brenife-kak-nauchit-rebenka-myslit/) Подросток должен уметь самостоятельно фильтровать поступающую ему информацию, уметь анализировать. Именно наличие критического мышления позволяет и взрослым людям не повестись на провокации.

**3. Следите за изменениями в поведении ребенка**

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 и не нарушать личные границы подростка.  Если у ребёнка есть [твёрдая уверенность в своей семье](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-stat-avtoritetom-dlya-svoego-rebenka/), 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 памятны 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).

.

**Как бороться с «играми смерти»?**

Не бойтесь обращаться к психологам и правоохранительным органам! Ни в коем случае не замалчивайте проблему.

***Подозреваете, что ваш ребенок состоит в «группе смерти»?***

**Федеральные:**

* Единый бесплатный всероссийский телефон доверия: 8 (800) 2000-122 (круглосуточно)
* Служба психологической помощи для подростков: «Твоя территория. Онлайн»:

Работа онлайн-консультантов службы психологической помощи для подростков и молодежи, время работы – с 15.00 до 3.00 (время московское)

* Группа ВКонтакте: vk.com/tvoya territoria. Помощь подросткам онлайн
* Сайт: http://www.твоятерритория.онлайн/
* E-mail [tvoya\_territoria@mail.ru](mailto:tvoya_territoria@mail.ru)
* Служба психологической помощи детям и подросткам онлайн: «Помощь рядом»: сайт http://pomoschryadom.ru/

**Региональные:**

* БФ «Дорога к дому», телефон оперативной помощи: (8202) 288-588
* Уполномоченный по правам ребенка в Вологодской области Службы по правам ребенка Правительства области: Телефон: (8172) 23-00-30 доб.7731, 7735 Факс: (8172) 23-00-30
* БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

г. Вологда, Поселковый пер., д. 3

(8172) 53-03-70 (регистратура)

Телефон социально-психологической поддержки «Перекресток»: (8172) 51-39-86 (понедельник-пятница, 12.00-16.00)

* Служба экстренной телефонной психологической помощи:

53-18-61, 51-35-35 (17.00 – 7.00)

* Телефон доверия психологической службы УМВД по Вологодской области:

50-57-93 (с 8.00 до 17.00)

* БУЗ ВО «Вологодская областная психиатрическая больница»:

Амбулаторное детское отделение, прием детских психиатров и психологов: Понедельник-пятница, 8.00-19.00, суббота: 8.00-12.00- дежурный прием.

Адрес: г. Вологда, ул. Залинейная, 22 Е.

Телефоны регистратуры – 21-86-45 и 21-75-70.

Если Вы обнаружили подозрительную группу в социальных сетях:

* Управление Роскомнадзора по Вологодской области (блокировка групп и страниц в социальных сетях):

г. Вологда, Советский проспект, д.107, 2 этаж

E-mail: [rsockanc35@rkn.gov.ru](mailto:rsockanc35@rsoc.ru). Сайт: <http://35.rkn.gov.ru/contacts/> - «Сформировать обращение»

Телефон: (8172) 75-95-26 (приемная)

Чтобы сделать это, нужно зайти на сайт <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/> и заполнить все необходимые графы.

Можно обратиться к специалистам из Лиги безопасного интернета <http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php>