

# *Памятка для родителей и педагогов*

Лагутенко Ян Алексеевич  
Член Совета отцов  
Архангельской области  
т. +7 911-575-76-95  
E-mail: HANDOWER@YA.RU

# Не допускайте необдуманных действий

**Частые упоминания суицидов по ТВ и в СМИ вызывает их легитимацию**, т. е. узаконивание темы. Также случаи детально разбираемые в телевизионных шоу, сами по себе способны провоцировать суициды, особенно у подростков с лабильной (неустойчивой) психикой.

В этих случаях **срабатывает механизм оправданного всеми поведения без объяснения причин**. То есть, узаконивается поведение самоубийц, которые стали жертвами обстоятельств, при этом ответственность и даже простая способность к волевой регуляции собственного поведения самоубийцы полностью снимаются, т.е. **он освобождается от вины как главного барьера психики**. Так как «**в этом виноват якобы не он сам, а обстоятельства**».

# Группы риска.

- **Дети, у которых отсутствует атмосфера доверия в семье,** которые находятся в противостоянии с родителями, и потому не могут получить адекватной психологической поддержки от близких;
- **Дети - находящиеся в стрессовой ситуации,** например, из-за переживаний влюбленности, жертвы постоянных унижений, травли в классе, или в онлайн, и вообще дети, круг общения которых более узок, чем им хочется;
- **Дети - игроманы,** у которых нет адекватного восприятия смерти как необратимого процесса. Под влиянием реалистичных компьютерных игр смерть «девальвируется» - то есть дети начинают считать, что после самоубийства они оживут, как их любимые компьютерные персонажи;
- По сути, **любой ребенок, находящийся в депрессивном состоянии - потенциальная жертва «групп смерти» и других деструктивных сообществ.**

# Где, и как это может произойти?

Это может произойти в социальных сетях, онлайн-мессенджерах (например, Skype, Viber, WhatsApp, ВКонтакте или Инстаграмм). Под видом «игры» детям даются различные задания, настраивающие их на суицидальную направленность. Например, просмотры фильмов ужасов, описания самоубийств, выслушивать советы как причинять себе телесные повреждения, а в финале – покончить с собой.

Поскольку такая активность маскируется под «игру», и преподносится в виде квестов, шарад, она имеет свои «опознавательные знаки» и «традиции». Соответствующие группы и посты имеют свои ключевые слова. Так называемые хэштеги, понятные «посвященным» - те самые «синий кит», «тихий дом», в них назначаются символические задания (например, «разбуди меня в 4-20»). Обозначения «игр» очень разные и они постоянно меняются. Чтобы избежать блокировок, могут иметь совершенно различную направленность, но при одном условии – они должны иметь смысловую связь с уже «раскрученными брендами» суицидальных игр. Например, «тихая революция» - по аналогии с широко известным «тихим домом», «киты плывут вверх» - «синий кит» и т. д.

## Что **НУЖНО** сделать в случае обнаружения информации?

- Уделять ребенку максимум времени и помогать ему встроиться в позитивную реальность – организовывать досуг, разделять увлечения, помочь сформировать интересный круг общения, содействовать в разрешении проблемных ситуаций.
- Сообщить о рассылке суицидального контента или «группе смерти» в администрацию Интернет-сервиса.
- Сообщить об инциденте в правоохранительные органы (Следственный комитет, прокуратуру).
- Ненавязчиво подключить к реабилитации ребенка профессионального психолога.
- Разъяснить отношение к суициду в традиционной российской культуре как к страшному непоправимому греху. Этот позор тяжким бременем ложится на родственников самоубийцы, как на виновных в упущении.



# Как выйти из сложившейся ситуации?

- Депрессивное состояние ребенка, тяготение к «ужастикам» и суицидальному контенту, странные шрамы и телесные повреждения, регулярное присутствие в Интернете по ночам – все это очень весомые причины для беспокойства. Уточнить факт вовлечения Вашего ребенка в деструктивные сообщества можно по его публичной онлайн-активности, времени посещения страницы и её содержимому.
- Подозрительные теги, посты, картинки – особенно с упоминанием чего-то точно связанного с темой суицида или противоправных действий – все это повод немедленно принимать меры. И чем быстрее, тем лучше.
- Для начала, обязательно побеседуйте с ребенком, выясните, чем он занимается, и установите причину его беспокойства или депрессии. Разъясните ему опасность незнакомых и непонятных «игр» или заданий. В случае подтверждения вовлечения в «игры со смертью», запрещённые группировки, дайте ему понять, что лучше ему от выполнения этих «заданий» точно не будет.

А самое главное – ребенок должен понять, что смерть – это процесс необратимый, и мы живем не в компьютерной игре – а, значит, «оживление» персонажа здесь не предусмотрено. Как и перезапуск «игры» то есть жизни. А уход из жизни это раз и навсегда, и при этом ужасно и очень болезненно.

Ребенок с ограниченным кругом общения может сказать, что именно здесь, в «игре», он нашел друзей и единомышленников. Для этого родителям нужно компенсировать этот недостаток общения.

Если ребенок боится угроз поступающих из сети Интернет, то нужно пояснить, что этих угроз бояться совершенно незачем – так как угрожающий не может ему ничего сделать в связи с тем, что он находится даже не в соседнем городе, а значительно дальше. И его «осведомленность» является большим преувеличением. Он знает не больше, чем сказал ему сам ребёнок.

# Чего НЕЛЬЗЯ делать?

- Нельзя обвинять ребенка в случившемся, ругать и наказывать.
- Нельзя принимать кардинальных мер, и блокировать или отключать интернет. Он всё равно его найдёт в другом месте недоступном и неподконтрольном Вам.
- Нельзя оставлять ребенка один на один с проблемой;
- Нельзя подключать какую-либо психиатрическую помощь без наличия на то явных медицинских показаний. В данной ситуации, как правило, необходим не психиатр, а опытный и профессиональный детский и/или семейный психолог.
- Нельзя начинать в сетях массовый перепост информации о «группе смерти» - таким образом Вы сами невольно способствуете ее популяризации и возможному привлечению в нее новых жертв.
- Нельзя вместе с ребёнком заходить в группы смерти, чтобы удовлетворить его любопытство под вашим контролем: тем самым вы провоцируете его к участию в этих группах. Дети и смерть – недопустимое сочетание во всех случаях и группы смерти – запрещённая для детей информация. Родители не должны быть проводниками к ней.



# Как противостоять?

- Во-первых и в-главных, в семье должна присутствовать АТМОСФЕРА ДОВЕРИЯ.
- Будьте у ребёнка в друзьях в соцсетях. Так Вы сможете видеть его интересы.
- Как бы Вы ни были заняты, всегда находите время на качественное и доверительное общение с ребенком.
- Будьте в курсе его интересов, поддерживайте его позитивные начинания и «подставляйте плечо» в трудностях.
- Ребенок должен испытывать к Вам такой уровень доверия, что с любой проблемой он должен прийти в первую очередь именно к Вам. И быть уверенным, что именно от Вас он получит ту помощь, которая ему нужна. На случай неизбежных конфликтов с родителями ребенок должен иметь другие доверяемые источники помощи – других родственников, или проверенную психологическую службу.
- Ребенку следует давать позитивный настрой. Это делается не только в доверительных беседах, но и соответствующей информационной продукцией – играми, фильмами, мультиками, книгами.

➤ Чтобы избежать романтизации и идеализации смерти», убереечь ребёнка от обесценивания жизни, нужно ограничить время компьютерных игр и заменить их спортивными и творческими не виртуальными играми - а это значит, что времяпровождение в Интернете должно заменяться интересными, живыми, спортивными занятиями или играми. Идеально, если в них будут задействованы и сверстники Вашего ребенка.

- Исключить «игрушки», одежду и предметы обихода содержащие символы смерти (череп, кости скелеты и др.)
- Не стесняйтесь участвовать в разрешении возникших у Вашего ребенка проблем, если они зашли слишком далеко. Например, Вы можете и должны пресечь травлю ребенка в школе, или в соцсети. Всё это решается совместно
- Старайтесь совместными усилиями создать «Чистую информационную среду» как в дома так и в школе.
- Создавайте родительский «Киберпатруль» для контроля содержимого интернет-пространства окружающего наших детей.

***Спасибо за  
внимание!***

Лагутенко Ян Алексеевич  
Член Совета отцов  
Архангельской области  
т. +7 911-575-76-95  
E-mail: HANDOWER@YA.RU