



Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Калининградской области
«Центр социальной помощи семье и детям»

КАК СПАСТИ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ «ГРУПП СМЕРТИ»



Советы родителям

Калининград 2023

Что делать, если ребенок подсел на пагубные сообщества в социальных сетях.

Многие мамы и папы, прочитав о действующих во «ВКонтакте» сообществах, которые занимаются пропагандой суицида среди подростков, бросились проверять компьютеры своих чад. И некоторые из них с ужасом обнаружили, что их сын или дочь подписаны на паблики вроде «Море Китов», f57 или похожие сообщества («Белый кит», I cut myself, «Скорби Душа Моя», «Некрес Психес» и др).

У любого родителя, сделавшего столь жуткое открытие, возникает закономерный вопрос: что делать в такой ситуации? Как найти подход к ребенку и уберечь его от пагубного влияния соцсетей и, возможно, от попытки покончить с собой?



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, СЛЕДУЯ КОТОРЫМ ВЗРОСЛЫЕ СМОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТЯМ.

1. Никакого шпионажа и агрессии

Первая реакция родителей, которые узнали, что их дети сидят в группах, призывающих к суициду, - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом.

Такое поведение не принесет ни родителям, ни и их чадам ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно.

ВАЖНО: жертвами разного рода сект чаще всего становятся именно те дети, у которых дома отнимают право на собственное пространство и личное мнение, не давая возможности возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

2. Аккуратный позитивный диалог

Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб» - так от него никаких ответов не добиться. 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.

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. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

3. Разговор через искусство

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему смерти. В этом случае лучше подойти к проблеме «окружным путем». Например, можно дать ребенку посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема жизни и смерти, а затем обсудить с ним его мысли и впечатления.

ВАЖНО: около 80% детей, которые покончили жизнь самоубийством, так или иначе заявляли о своем намерении родным или друзьям. Просто их словам и поступкам не уделили должного внимания, списав на подростковые «закидоны» и демонстративное поведение. К тому же подростки зачастую не воспринимают смерть достаточно серьезно, романтизируя ее. Необходимо попробовать донести до ребенка, что пока он жив, у него всегда есть возможность выбора. А смерть – это не дверь, а черта, за которой больше ничего не будет.

4. Поиск альтернативных интересов

Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, впадает в 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.

ВАЖНО: Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. В этом возрасте главное их стремление – быть признанными и понятыми. Просто раньше подростки примыкали к разным субкультурам, которые хоть и были иногда пугающими для родителей, но все же были реальными и потому более-менее понятными и контролируемыми. Сегодня же, не имея возможности удовлетворить эту потребность «наяву», они уходят за желаемым в глубины интернета, где ориентируются куда лучше большинства взрослых.

5. 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 онлайн-«сектантов», 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?». В таком случае подросток не так охотно

будет поддаваться чужому авторитету и, в частности, «подсаживаться» на загадочные игры, которые инициировали некоторые суицидальные группы.

ВАЖНО: Подросток должен чувствовать любовь и принятие со стороны родителей в любой ситуации. Если ребенок знает, что его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни. Стоит внушить своим детям, что они не должны зарабатывать любовь повиновением и покорностью.

6. Регулировать режим сна

Сон является одной из сфер жизни детей, которую действительно стоит жестко контролировать. Многие подростки сидели в социальных сетях именно ночью; особое значение в ряде случаев имело время 4.20 утра. Дело в том, что в таком полусонном состоянии гораздо легче впихнуть в тинейджера любую информацию, в том числе и про суицид. Этот нехитрый, но действенный прием, кстати, хорошо знаком деструктивным религиозным организациям. Так что, если у родителей есть желание прибегнуть к жестким мерам, можно, к примеру, выключать или ограничивать интернет именно в ночное время.

ВАЖНО: Если ребенок не высыпается, у него усиливаются тревожность, внушаемость, понижается иммунитет как физический, так и психологический. Также ребенок, который и так в своем возрасте видит мир черно-белым, начинает воспринимать его с еще большим скепсисом и неприязнью.

7. Психологические группы для подростков

Если родители узнали, что их ребенок и вправду подумывает совершить самоубийство, в этом случае справиться лишь своими силами не получится: необходимо прибегнуть к помощи профессионалов. Однако не каждый подросток согласится пойти к психологу; даже если посулами или угрозами загнать его на сеанс, толку от такой терапии будет мало. Гораздо проще и полезнее будет уговорить чадо посетить групповые занятия, где ему легче будет освоиться и приступить к работе над своими проблемами.



ВАЖНО: Есть несколько признаков, которые могут свидетельствовать о том, что подросток впал в депрессию и думает о смерти:

- появление порезов и шрамов
- резкое изменение настроения и поведения; к примеру, всегда общительный ребенок вдруг стал замкнутым
- желание подростка раздать или подарить свои вещи
- разговоры о бессмысленности жизни
- ребенок ведет себя так, как будто собирается в дальнюю дорогу: приводит в порядок дела, убирается в комнате, возвращает одолженное

КАК ПОМОЧЬ?

1. Поговорите с ребенком напрямую. Расскажите о своих переживаниях, что вы не находите себе места, что вы боитесь потерять любимого человека.

2. Спросите ребенка, чего бы ему хотелось. Если бы он был главным в семье, то что бы он хотел поменять в ней? Как он это видит? Вы удивитесь, когда ваша всегда веселая дочь, например, скажет, что вы давно на нее не обращаете внимания, и она хочет пойти с вами на шопинг или поехать куда-то на экскурсию.

3. Меняйте все, в чем не уверены. Если вы чувствуете, что что-то делаете не так с ребенком - меняйте это, а не занимайтесь самообразованием. Даже если ребенок вам ничего не рассказывает, перемены в семье отвлекут его внимание, и он начнет чувствовать, что дома тоже есть жизнь, и она на месте не стоит.

4. Совместное времяпрепровождение. Никакого подкупа, откупа или перевода стрелок. Даже если вы вместе фильм посмотрите, сидя под одеялом и поедая мороженое, - это может стать ценнейшим воспоминанием для вашего ребенка. Он сможет возвращаться снова и снова и черпать там силы.

РАЗРЕШИТЕ РЕБЕНКУ БЫТЬ СОБОЙ ВМЕСТЕ С ВАМИ - ЭТО НЕОДНОКРАТНО СПАСАЛО ДЕТЕЙ ОТ РОКОВЫХ РЕШЕНИЙ.



**В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ,
ПСИХОЛОГИ И СПЕЦИАЛИСТЫ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ
ЦЕНТРА ГОТОВЫ ПРИЙТИ К ВАМ НА ПОМОЩЬ.
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
В НАШИХ ОТДЕЛЕНИЯХ:**

г. КАЛИНИНГРАД:

**Отделение социальной службы и
профилактики социального сиротства**

ул. Тельмана, д. 30

Тел.:8(4012)52-18-42

**Отделение профилактики
безнадзорности и социализации
несовершеннолетних**

ул. Тихорецкая, д. 43

Тел.:8(4012)52-18-29

**Отделение психолого-педагогической
помощи и работе с замещающими
семьями**

ул. М. Баграмяна, д. 18

Тел.:8(4012)52-05-27

**Отделение постинтернатного
сопровождения и социальной
адаптации лиц из числа сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей**

ул. Левитана, д. 58, корп. 1, кв. 39

Тел.:8(4012)52-18-76

**ОТДЕЛЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАНИЙХ:**

г. Балтийск

ул. Ушакова, д. 23а

Тел. 8(4012)52-09-81

г. Гвардейск

ул. Ленина, д. 3

Тел.: 8(4012)52-09-68

г. Гурьевск

ул. Ленина, д. 5

Тел.: 8(4012)52-09-54

г. Краснознаменск

ул. Калининградская, д. 29

Тел.: 8(4012)52-18-63

г. Мамоново

ул. Шоссейная, д.1

Тел.: 8(4012)52-18-03

г. Ладушкин

ул. Победы, д. 18

Тел.: 8(4012)52-19-23

г. Полесск

ул. Калининградская, д. 40

Тел.: 8(4012)52-17-83

г. Неман

ул. Советская, д.27

Тел.: 8(4012)52-19-13

г. Нестеров

ул. Черняховского, д. 11, каб. 12

Тел.: 8(4012)52-17-94

г. Пионерский

ул. Рензаева, д. 32

Тел.: 8(4012)52-17-96

г. Светлогорск

Калининградский пр., д. 77а, каб. 61

Тел.: 8(4012)52-16-89

г. Озёрск

пл. Победы, д.5

Тел.: 8(4012)52-18-69

г. Светлый

ул. Парковая, д. 4

Тел.: 8(4012)52-18-93

г. Славск

ул. Тельмана, д. 5

Тел.: 8(4012)52-18-71

г. Советск

Калининградское шоссе, д. 5

Тел.: 8(4012)52-18-67

г. Черняховск

ул. Калинина, д. 4

Тел.: 8(4012)52-31-98

п. Янтарный :

ул. Береговая, д. 2

Тел.: 8(4012)52-17-95

**МЫ ГОТОВЫ СОТРУДНИЧАТЬ С ВАМИ
НАШ АДРЕС:**

236000 г. Калининград, ул. Коммунальная, д.6

тел./факс: 8(4012) 95-73-03

Е-mail: kcspsd@mail.ru.

Наш сайт: www.kcspsd39.ru