

Областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр «МОСТ»

**Методическая разработка  
«Профилактика суицидов  
подростков, состоящих  
в интернет-сообществах»**

**(в помощь педагогам, психологам,  
классному руководителю)**



г. Биробиджан, 2020 г.

# **Методическая разработка «Профилактика суицидов подростков, состоящих в интернет-сообществах» (в помощь педагогам, психологам, классному руководителю)**

## **Составитель:**

Еремеева О.А., педагог-психолог ОГБУ ДО «Центр «МОСТ»

## **Рецензент:**

Шаталова Н.Г., директор ОГБУ ДО «Центр «МОСТ»

Данная методическая разработка адресована педагогам, психологам образовательных учреждений, социальным педагогам, классным руководителям 6-11 классов, мастерам производственного обучения учреждений начального и среднего профессионального образования. Она содержит необходимую информацию для подготовки, организации и проведения профилактической работы в образовательном учреждении по профилактике суицидального поведения учащихся 13-18 лет, в том числе профилактики вовлечения детей и подростков в деструктивные группы, так называемые – «группы смерти». В приложении представлен информационный материал по теме подросткового суицида, профилактике вовлечения детей и подростков в деструктивные группы в социальных сетях, памятки для использования в рамках превентивных мер, сценарий общероссийского родительского собрания.

## Оглавление

Введение.....	4
Определение понятий.....	4
Механизм вовлечения в деструктивную группу .....	6
Алгоритм действий в ситуации выявления учащихся образовательного учреждения, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, посвященных суициду.....	9
Мини-лекция для родителей.....	12
Приложение 1. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А. Н. Волкова) .....	18
Приложение 2. Беседа с ребенком.....	19
Приложение 3. Разговор с родителем.....	23

## Введение

Уважаемые коллеги, родители! По данным Следственного комитета России по Еврейской автономной области в 2017-2018 году отмечен рост количества детских суицидов. Основные причины самоубийств – проблемы и конфликты в семье, неразделенная любовь и одиночество подростка. Анализ, поступающих в ОГБУ ДО «МОСТ» обращений по вопросам суицидального характера, свидетельствует о том, что существует определенный процент самоубийств, либо их попыток, связанных с влиянием закрытых групп на сайтах Интернет-сети и их аналогов в WhatsApp (Ватсап). В связи с чем мы решили обратиться к Вам за помощью и предложить Вашему вниманию информацию для оказания своевременной помощи детям, подросткам с целью обезопасить их от влияния деструктивных групп в социальных сетях, так называемых – «групп смерти».

## Определение понятий

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

**«Группы смерти»** – это суицидальные онлайн-сообщества в Интернете, которые дистанционно манипулируют сознанием детей, побуждая их к самоповреждению или к совершению суицида при помощи различного рода игр смерти. Роскомнадзором было выявлено и заблокировано в России более 10000 различных виртуальных групп

смерти и сайтов, которые пропагандировали и распространяли информацию о суициде. На сегодняшний день количество опасных групп в Интернет-сети только увеличивается.

### **Как распознать опасную игру:**

1. Логотип. У каждой группы «смерти» есть вой логотип: знаки богов и ножи, лезвия, бритвы, шрамы, надрезы и капли крови на белом фоне. Они приучают детей к мысли о смерти и страданиях.

2. Картинки и фото в сером, черном и красном цвете. Унылые фотографии в серых оттенках, тревожные красно-черные рисунки воздействуют на психику угнетающе. При их рассматривании детская психика входит в состояние депрессии, замкнутой комнаты, из которой нет выхода. Ребенок уже не видит разницы между реальным и виртуальным миром и свою смерть воспринимает как приключение, после которого можно начать все заново.

3. Психоделическая музыка. Такие группы постоянно пополняются психоделической музыкой, в которой биты, не совпадая с биоритмами человеческого организма, вгоняют сознание подростка в депрессивный транс, и им в таком состоянии очень просто управлять.

4. Засилье Слов на букву «С». В призывах и постах таких групп много слов на букву «С». Этот прием – техника «стрессового слова»: такие слова, как «смерть», «самоубийство», «страх» и т. п. прячутся между другими словами, начинающимися на букву «С». Таким образом, ребенок быстрее привыкает к потерям, которые на самом деле должны были бы его пугать; для него это становится нормой, частью жизни, а значит, его проще подтолкнуть к необратимым действиям.

5. Изобилие фраз о бессмысленности жизни, фразы об одиночестве, тоске. А призывы к смерти вуалируются за красивыми философскими стихами.

6. В хештеге – символические слова. Например, «#тихийдом», «#мертвые души», «#Момо», и т. п. – это логотипы групп самоубийц. Момо добавляется в контакты своих жертв преимущественно ночью и начинает отправлять пользователям шокирующие фотографии и видео. Иногда может скидывать подросткам их же личную информацию и фотографии. Известно также, что «существо» звонит своим жертвам по аудио и видео связи, при этом люди слышат в динамиках своих устройств пугающие звуки и крики. После этого Момо провоцирует пользователей на деструктивные действия. Если жертва отказывается слушаться, ей начинают угрожать.

Также могут быть хештеги f57, f58, d28 и т.п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква – с нее начинается имя администратора, цифра – его порядковый номер самоубийства.

## **Механизм вовлечения в деструктивную группу**

Организаторы онлайн культов ограничивают доступ к группам смерти, создавая у подростков иллюзию закрытого элитарного интернет-клуба. Для того, чтобы кандидат мог показать личную готовность принять участие в смертельно-опасной игре, он использует специальные хештеги. После проверки и допуска в группу, участник получает номер и обязан выполнять задания, которые ему даёт администратор. Игра начинается вполне безобидно, но постепенно задания усложняются. Участник группы должен порезать руки, найти опасное место и сделать селфи, записать на видео инсценировку собственной смерти и т.д. Так постепенно его подводят к последнему заданию – лишить себя жизни.

Попутно администратор выведывает у потенциальной жертвы информацию о существующих проблемах, взаимоотношениях в семье, положении дел в школе, отношениях с друзьями и личной жизни. Получив информацию о типичных подростковых проблемах переходного возраста, администратор переходит к реализации финальной задачи игры – формированию намерения у подростка совершить суицид. Эта задача выполняется с использованием психологических методик – перекодировки сознания подростка в сторону суицидального мировоззрения и поведения. Мистическо-параноидальная эстетика всегда находит отклик у психологически уязвимых депрессивных подростков.

Несовершеннолетние пользователи Интернета даже не подозревают, что, когда они выкладывают в социальные сети свои видео и фото, рассказывают о своих интересах и увлечениях, насущных проблемах и бедах, пристрастиях и увлечениях, о том, что читают и смотрят – они раскрывают посторонним свой внутренний мир и, тем самым, дают информацию для мошенников и проходимцев всех мастей, в том числе и для вербовщиков в сообщества, где пропагандируется подростковый суицид. Ловцам наивных детских душ остается только подобрать незамысловатые отмычки – имитировать то, что ребенку

не хватает в реальной жизни: поддержки, понимания и внимания, признания и принятия, возможности самореализоваться.

Детская психика открыта для внушения извне и обладает защитными механизмами от тех, кто в повседневной жизни занимается воспитанием ребенка: от родителей, членов семьи и школьных учителей. Это объясняется тем, что зачастую воспитатели и наставники далеки от знания и понимания детской психологии, восприятия хрупкого внутреннего мира ребенка. В большинстве случаев система воспитания сводится к вбиванию в голову ребенка социальных шаблонов поведения, которые, по сути, являются приказами и запретами типа: должен, обязан, надо, нельзя.

*Создатели групп смерти в Интернете используют следующие техники психологического воздействия, которые практически безотказно действуют на сознание подростка:*

1. Использование фактора подросткового кризиса идентичности. Для переходного возраста свойственно две особенности – недовольство родительской опекой и гипертрофированное восприятие реальности. Это способствуют тому, что несовершеннолетние скрывают информацию от родителей и азартно вовлекаются в игру.

2. Использование подростковых травм и переживаний. Создатели групп смерти вербуют в свои сообщества подростков, которые находятся на пике переживания из-за своих личных проблем. Кураторы вселяют надежду избавиться от существующих проблемных ситуаций, если подросток будет вовлечен в игру и будет выполнять все необходимые действия.

3. Формирование игровой зависимости. Подросток, вступивший в игру, испытывает азарт, который многократно усиливает мотивацию, постепенно развивается зависимость от игры и желание дойти до конца. Постепенно ребенок превращается в кибераддикта – человека, зависимого от компьютера и игры.

4. Использование кураторами авторитарного типа мышления несовершеннолетних. Кураторы пользуются у участников групп безоговорочным авторитетом и доверием, поэтому все ими придуманные истины и задания не подлежат сомнению и подлежат безусловному выполнению.

5. Нарушение режима сна. Классический сектантский приём, который используют кураторы групп. Для выполнения некоторых заданий надо проспать ночью, а иногда не спать по несколько суток.

Это приводит к хронической усталости, ослаблению возможности осмысления происходящего, повышается внушаемость подростка.

6. Манипуляция взять на кишка тонка. Этот вид воздействия даже не требует вмешательства куратора. Участник группы видит, что какая-то девчонка смогла выполнить задание, а он боится. Это сразу бьет по чувству собственной значимости и в подсознании закрепляется установка о том, что подросток слабак и лузер по жизни. Чтобы доказать обратное, подросток начинает действовать.

7. Лимит времени на принятие решений. Классический мошеннический прием. Игра устроена таким образом, что каждое игровое задание имеет лимит времени, в который нужно обязательно уложиться. Это правило способствует тому, что у подростка нет времени на размышления и нужно быстро действовать.

8. Сбор и использование информации. В переписке с куратором подросток сообщает много личной информации о себе, своей семье, друзьях, увлечениях и проблемах. Другая часть информации собирается негласно, без ведома подростка. Полученная информация используется для манипуляций и угроз. Нередки случаи, когда подростку, который не выполняет задание куратора, открыто угрожают: твоя мама завтра не дойдет до автобусной остановки.

9. Романтика смерти. Смерть окутана пеленой таинственной романтики. Специальная музыка, видео-контент с последними словами юношей и девушек, которые лишили себя жизни, должны надлежащим образом промывать мозги и настраивать на суицидальный лад.

10. Культивирование чувства статусности, превосходства и избранности. Подросткам внушается мысль, что тот, кто принадлежит к группам смерти, имеет более высокий статус и крутизну, чем те ботаны, которые просто ходят в школу и занимаются с репетитором по два часа в день китайским языком.

11. Иерархический принцип построения группы. Внутри группы смерти имеется своя иерархия. Самый высокий статус у тех участников, которые дошли до конца и перешли в мир иной или совершили такую попытку. Внутренняя иерархия мотивирует участника повысить свой авторитет внутри сообщества и совершать всё более опасные действия.



## **Алгоритм действий в ситуации выявления учащихся образовательного учреждения, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, посвященных суициду**

Предлагаем следующую методику организации работы в случае выявления учащихся образовательного учреждения, склонных к самоповреждающему поведению или состоящих в интернет-сообществах, посвященных суициду:

### 1. Организационная работа.

1. Педагог, выявивший ситуацию, в тот же день сообщает директору школы.

2. По распоряжению директора в тот же день организуется антикризисная группа. Участники: директор и/или зам. директора по ВР, школьный психолог, соц. педагог, классный руководитель (руководители) класса, где учатся выявленные дети.

3. В течение суток группа максимально проясняет ситуацию.

а) Проясняют, сколько детей из школы вовлечено в ситуацию. Как называется интернет-группа, в которой они состоят, что делают её участники, на какой стадии вовлечения находятся выявленные дети (только что вступили в группу или уже давно выполняют задания, есть ли «счётчик» и какой срок на нем). В случае самоповреждений, выясняют их характер, способ нанесения.

б) анализируют имеющиеся данные диагностического обследования суицидального риска и результаты пед. наблюдения выявленных детей.

в) проводят оценку суицидального риска выявленных учащихся на основании полученной информации. оценка суицидального риска проводится по шкале Волковой (см. Приложение 1)

4. На совещании при директоре группа представляет результаты анализа.

5. На основании анализа группа на совещании разрабатывает экстренный план реагирования с указанием ответственных и критериев эффективности.

Директор издает приказ об экстренных мерах по профилактике суицидального поведения учащихся.

6. План должен включать системные мероприятия с учащимися, родителями, педагогами.

**Для учащихся:** выявление группы риска и оказание индивидуальной психологической помощи для детей из этой группы. Для остальных – определены мероприятия профилактического характера – например, уроки интернет-безопасности, программы по формированию навыков стрессоустойчивости.

**Для педагогов:** информационное совещание, обучение алгоритму беседы с ребенком.

## II. Работа с выявленными детьми и их родителями.

Не позднее вторых суток с момента выявления проводится индивидуальная беседа с выявленными детьми и их родителями. Для этого:

1. Прояснить, присутствует ли выявленный учащийся в школе. Определить, кто будет проводить беседу с подростком по прояснению ситуации и предложению помощи. Рекомендуется, чтобы беседовал педагог, с которым у детей есть доверительный контакт. Алгоритм беседы – см. Приложение 2.

2. Поставить в известность родителей ребенка. Сообщить имеющиеся сведения, пригласить для беседы по прояснению ситуации и планирования дальнейших действий. (см. алгоритм беседы с родителем). В случае, если выявленного ребенка нет в школе, при телефонной беседе с родителем уточнить местонахождение ребенка. Если родитель не знает точно, попросить его прояснить и быть с ребенком в контакте. Пригласить для очной беседы родителя ребенка, разговаривать отдельно. Алгоритм беседы – см. Приложение 3.

## III. Профилактическая работа.

1. После окончания анализа ситуации антикризисной группой, не позднее вторых суток после выявления ситуации, проводится информационное совещание педагогов, на котором определяется общая стратегия действий по профилактике суицидального поведения учащихся. Педагогам сообщают о фактах: выявлена группа учащихся с риском суицидального поведения. Предупреждают о необходимости

соблюдения правил конфиденциальности и важности пресечения распространения слухов и домыслов. Рассказывают об алгоритме действий в случае выявления учащихся с риском суицидального поведения.

2. Школьным психологом проводится обучение классных руководителей алгоритму разговора с ребенком с риском суицидального поведения.

3. Родительское собрание по профилактике суицидального поведения. На собрании сообщается о факторах риска суицидального поведения. Необходимо подчеркнуть значимость внутрисемейных взаимоотношений. О влиянии соц. сетей: первично состояние ребенка, а не воздействие сети. Под влияние деструктивных интернет-групп попадают подростки, имеющие факторы суицидального риска в реальной жизни: семейные, личностные, биологические. Дать практические рекомендации по выстраиванию общения с подростками.

4. Работа с учащимися образовательного учреждения, находящимися вне зоны актуального риска.

Проведение уроков интернет-безопасности, программ по формированию навыков стрессоустойчивости, проведение иных мероприятий плана реагирования.

### **Важно!**

1. При обнаружении учащихся с суицидальным риском важно сочетание оперативности действий и их согласованности и запланированности. Не допускать спонтанных действий и распространения слухов и домыслов.

2. Чем меньше специалистов поговорит с выявленным ребенком и его семьей по прояснению ситуации, тем эффективнее может быть построена работа. Разговоры о подробностях ситуации с разными людьми, необходимость говорить несколько раз подряд одно и то же на неприятную тему, значительно повышают сопротивление, агрессию и риск того, что подросток и его родители откажутся от получения необходимой помощи. Оптимальна ситуация, когда ребенок находится в близком контакте с одним специалистом.

## **Мини-лекция для родителей**

### **Как уберечь детей от киберсект**

В настоящее время на всех уровнях власти и министерств, а также 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, мультяшных героев японских аниме, а в содержании находятся депрессивные песни, мрачные картинки с порезанными венами или другими самоповреждениями, 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.

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 ком-

муникацию 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 соцсети. 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 родителям заметить, что ребёнок находится в рискованной группе соцсети:**

Есть несколько признаков, свидетельствующих о суицидальных намерениях подростка. Бить тревогу необходимо, если одновременно совпало несколько симптомов:

1. Беспричинное изменение поведения. Был спокойным — стал нервным. Или был агрессивным, задиристым, а стал «тормозным» или нарочито вежливым.

2. Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается невыспавшимся.

3. Общительный подросток становится вдруг замкнутым, использует в общении односложные ответы.

4. Пренебрежительное отношение к своей внешности у подростков, которые раньше не были в этом замечены: сын или дочь перестаёт умываться, чистить зубы, одевается неопрятно.

5. Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.

6. Явная замедленность темпа речи, монотонность.

7. Разговоры о бессмысленности жизни.

8. Действия, которые можно трактовать как прощание, завершение: непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить проекты и дела, раздаривание любимых вещей друзьям.

### **Что делать родителям**

1. Контролируйте, сколько ребенок проводит времени в соцсетях. Не позволяйте засиживаться допоздна.

2. Не стесняйтесь нарушить личное пространство ребенка и интересуйтесь списком друзей, групп и интересных страниц. Следите за

фотографиями (даже безобидный кит может быть сигналом для тревоги).

3. Если на теле подростка появились порезы (царапки), это повод для серьезного разговора, похода к психологу.

4. Не можете сами найти общий язык с ребенком? Расскажите о детском телефоне доверия 8-800-2000-122 и том, что звонок совершенно бесплатный и конфиденциальный любой подросток в кризисной ситуации или родитель, переживающий за состояние ребенка всегда может позвонить на указанный номер.

### **Как родителям не совершить ошибок**

#### **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, которых дома, так сказать, морально насилуют, отнимая право на собственное пространство и личное мнение и 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, 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.

### 3. Разговор о смерти через искусство

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. 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 смерти и самоубийства, 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. Им кажется, что суицид – это некий выход, переход куда-то, а не точка невозврата. 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, на самом деле 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 офлайн-пространство. Тут подойдут любые, даже глупые на взгляд взрослых, увлечения.



Важно: Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. Ведь почему дети так охотно подписываются на те или иные группы во «ВКонтакте» и других социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление – быть признанными и понятыми. Просто раньше тинейджеры примыкали к разным субкультурам, которые хоть и были иногда пугающими для родителей, но все же были офлайнowymi 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. Так вот, 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?».

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 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, как бы он ни поступил, что бы ни сказал, его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни. Родителям 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. Согласно утверждению «Новой газеты», 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. Не стесняйтесь обратиться за психологической помощью в Центр «МОСТ» (г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35).

### **Приложение 1. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А. Н. Волкова)**

<b>№</b>	<b>Проблема</b>	<b>Балл</b>
1.	Утрата обоих родителей	5
2.	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3.	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4.	Изоляция в детском коллективе	4
5.	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6.	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7.	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8.	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9.	Акцентуации личности	3
10.	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11.	Нарушение контроля, импульсивность	2
12.	Низкая самооценка	1
13.	Тяжело протекающий пубертат	1
14.	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть отнесены к группе риска суицида.

Примерные вопросы к беседе для оценки риска суицида.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?

2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникло ли желание умереть?

3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?

4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делал?

5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?

6. Что произошло с тобой после этого?

7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?

8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?

9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?

10. Есть ли у тебя план? Какой?

11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения? Вопросы на определение эмоционального состояния. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло? Вопросы на определение модели суицидального поведения.

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

## **Приложение 2. Беседа с ребенком**

1. Найти для разговора безопасное место – желательно, кабинет, где нет посторонних людей и куда никто не зайдет во время разговора.

2. Если выявленных детей несколько, разговаривать лучше с каждым по отдельности.

3. Пригласить ребенка для разговора. Во время приглашения обозначить, что хотите поговорить с ним на важную тему.

4. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора – никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

#### 5. Ход разговора

Прояснение ситуации. Расскажите подростку, какие изменения в его поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

Например, «Петя, мне стало известно о том, что ты состоишь в социальной сети в группе, посвященной суициду. На своих уроках в последнее время я часто замечаю, что ты задумчив, на переменах меньше общаешься с ребятами. Я этим обеспокоена. Я учитель, а это значит, что я отвечаю за то, чтобы ученики школы были в безопасности и имели возможность получить помощь от взрослых, когда она требуется. Я пригласила тебя, не для того, чтобы осуждать и наказывать, а чтобы узнать, что происходит и вместе с тобой подумать, как тебе помочь. Я встревожена за тебя и считаю, что нам важно поговорить об этом. А что думаешь ты?»

Выслушивание точки зрения подростка. Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Если молчит – держите паузу. Минуты через три можете напомнить, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение по этому поводу». Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

Легализовать возможное раздражение: «Это разговор на трудную тему. Он может вызывать неприятные чувства. Но он важен».

Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации. Уточните то, что сказал подросток: «Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...». Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Если боится – что самое страшное в этом? Если злится – на что, на кого? Если о переживаниях не проговаривает, помочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним. Избегайте оценочных высказываний, осуждения.

Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова. Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на

привычный способ. Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое испытывает подросток: «Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)» – и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит, скажите ему: «Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее, важно прояснить ситуацию». Можно повторить это несколько раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

Прояснение фактов. Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что происходит в реальной жизни подростка. Если у него есть самоповреждения – что за повреждения, чем наносит, когда начал. Насколько часто наносит самоповреждения. Что заставляет их наносить и меняется ли состояние после нанесения. Лучше задавать открытые вопросы, например, «Расскажи мне о том, как ты вступила в группу», а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

Обобщение услышанного. Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог при первом разговоре. Задача педагога – мотивировать подростка к решению проблемы, последствия которой выглядят как самоповреждения, участие в суицидальной группе. Обобщить услышанное от подростка. Например, «Я услышала от тебя, что в твоей жизни сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Это и ссора с другом, и чувство, что никто не поймёт. А теперь ещё и тревога о том, что будет дальше, когда взрослые узнали о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что мы, взрослые, будем теперь делать с твоей ситуацией дальше?»

Выслушать предположения подростка. Обсудить с ним возможные опасения – «сообщат в полицию», «поставят на учёт», «будут лечить в психушке», «скажут родителям, а они накажут». Сказать о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

Осуждение дальнейших действий. Рассказать подростку понятным языком о том, что действительно будет сделано в дальнейшем. Например, о разговоре с родителями «Я обязана буду сообщить родителям о ситуации, побеседую с ними так же, как с тобой, чтобы и от

родителей тоже была помощь для тебя. Обязательно скажу, что наказывать тебя не нужно, а нужно вам между собой общаться так, чтобы лучше понимать друг друга».

Об учёте: «Если мы в школе узнаём о ребятах в такой трудной ситуации, как твоя, мы ставим их на особый учет. Иногда ребята думают, что учет – это когда человек совершает преступление. Но такой учет значит, что человек не совершил преступления, а находится в такой ситуации, когда ему нужно помочь».

О помощи: «Мы будем помогать тебе. Может быть, ты сам уже знаешь, какой помощи хотел бы?» Выслушайте мнение подростка, обсудите, какие из его вопросов могут быть решены с помощью педагогов школы (например, вопросы успеваемости, проф. самоопределения). Если идей у самого подростка нет, обозначьте, что, если они появятся, он всегда может рассказать об этом вам.

Про обращение за помощью в психологический центр: «В таких ситуациях, как твоя, мы рекомендуем родителям с подростком обратиться в областной Центр «МОСТ». Там вместе с психологом вы сможете поискать способы, как справиться с тем, что кажется трудным в твоей жизни». Обозначить, что заставлять ходить на занятия к психологу подростка никто не может. Есть возможность получить такую помощь, и он может ею воспользоваться.

Укрепление доверительных отношений и подведение итогов разговора.

Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что педагог хорошо к нему относится и ценит. Подростку важно чувствовать поддержку педагога. Например, «Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал».

Расскажите ребенку о конкретном времени дальнейших действий, например, когда собираетесь поговорить с его родителями. Это способствует снятию тревоги.

Договоритесь о том, как вы будете общаться с подростком в дальнейшем – о том, что он может подходить к вам, когда ему нужно, что вы периодически (например, раз в неделю) будете интересоваться, как его дела.

### Приложение 3. Разговор с родителем

Принципы обеспечения комфорта и безопасности разговора – те же, что и для ребенка. Во время телефонного разговора с целью приглашения родителя, обозначить важность темы разговора и то, что он будет касаться безопасности ребенка. Настоятельно рекомендовать прийти в школу лично, не беседовать о ситуации по телефону. Например, «Вашему ребенку нужна помощь. Её оказание возможно только в случае Вашего участия. Для того, чтобы понимать, что происходит с ребенком, крайне важно Ваше мнение».

Прояснение ситуации. Приведите основные известные Вам факты о ситуации. Обозначьте Вашу личную обеспокоенность и профессиональную позицию по данному вопросу. Подход аналогичен таковому в беседе с подростком. Подчеркните, что цель разговора – рассказать родителю о дальнейших действиях школы в данной ситуации и договоренность о сотрудничестве с родителем в деле помощи ребенку.

Выслушивание точки зрения родителя. Легализуйте чувства, вызываемые разговором. Спросите, как родитель относится к услышанному: «У нас с Вами разговор на непростую тему. Это может вызывать тревогу, раздражение, беспокойство. Как Вы относитесь к тому, что услышали сейчас от меня? Выслушайте родителя. Проговорите о тех чувствах, которые заметили у него. Будьте готовы к возможной агрессии или проявлению беспомощности.

Работа с сопротивлением. Сохраняйте спокойствие. Важно понимать, что перед вами человек, который только что узнал пугающую информацию о своем ребенке. Естественная реакция на это – сопротивление: человек может начать отрицать правдивость услышанного или степень серьёзности последствий для ребенка, злиться на вас за то, что вы ему об этом сказали, оправдываться или обвинять окружающих, формально соглашаться со всем, оставаясь безучастным, упадать в беспомощное состояние.

**1 шаг** – проявление уважения к сопротивлению. Важно дать понять родителю, что вы видите то, что с ним происходит, и что в его ситуации его чувства – нормальны. Например, «Похоже, что Вам не хочется верить, что такое может быть. Думаю, любой на вашем месте предпочел бы, чтобы услышанное не было правдой».

**2 шаг** – исследование сопротивления. Выслушайте отклик родителя, проясните, что именно заставляет не верить в происходящее,

что вызывает ощущение беспомощности; если родитель злится, то на что или на кого именно. За злостью в такой ситуации часто скрывается страх. Когда человек видит, что его переживания приняты, не осуждаются, то сопротивление уменьшается.

**3 шаг** – разъяснение. После прояснения причин сопротивления, расскажите родителю о том, что предполагается делать дальше для помощи ребенку: постановка в группу риска, составление плана коррекции, с которым родитель будет ознакомлен. Особо останавливайтесь на тех моментах, которые вызывали сопротивление. Если есть тревога о безопасности – то о том, что цель работы с ребенком и его семьей – помощь, а не наказание. О постановке на учет – это не то же самое, что учет за хулиганство. Такой вид учета означает, что ребенок находится в трудной ситуации и нуждается в педагогической и психологической помощи. А значит, школа, психологический центр и другие ведомства должны будут эту помощь ребенку оказывать.

**4 шаг** – проверка. Спросите у родителя, остались ли непроясненные моменты. Если да – проясните. Если нет, попросите родителя рассказать о своем видении ситуации с ребенком.

Сбор фактов. Задавайте вопросы о ситуации, проясняющие, как и когда ситуация началась, что необычного замечали в поведении ребенка, а что является обычным для него.

Так же, как в разговоре с подростком, лучше задавать открытые вопросы, а по ходу рассказа уточнять информацию. Например, «Расскажите, пожалуйста, как вы заметили, что на руках Тани есть порезы?»

Проясните, что именно было родителю известно о ситуации, а что оказалось новостью.

Прояснение отношения. Проясните, как родитель реагирует на поведенческие проявления ребенка, что обычно говорит ему в таких случаях. Например, «Что вы ему обычно отвечаете, если он говорит, что у жизни смысла нет?». Прояснить отношение родителя к проблеме суицидального поведения. Бывает, что родители считают суицидальные высказывания, самоповреждения, нормальными для подростков или просто способом привлечения внимания.

Если родитель преуменьшает значение происходящего, необходимо сказать ему о том, что в случае, если подросток говорит о суициде, в любом случае необходимо прояснять, что скрывается за этими высказываниями. Даже если он в действительности не хочет умереть, под действием импульса он может не рассчитать силы при нанесении



самоповреждений. А если привлекает внимание, то тем более это повод понять, как так случилось, что из всех способов ребенок использует для этого именно разговоры о смерти.

Рекомендации родителю по общению с ребенком. Дайте родителю рекомендации, как общаться с ребенком в ближайшее время.

Пусть те основные правила, которые существуют в семье, остаются неизменными, привычными для ребенка. По возможности исключить чрезмерные нагрузки – учебные, психологические. Не нужно ребенка осуждать или наказывать за то, что он наносит самоповреждения. Пусть родитель скажет ребенку о том, что был в школе и беседовал со специалистом о ситуации. Если ребенок захочет обсудить случившееся, родитель должен быть готов выслушать ребенка, не осуждая. Если нет – сказать, что в любом случае, родитель всегда рядом и если ребенок захочет поговорить потом, то он всегда может это сделать. Отношения должны быть эмоционально теплыми, поддерживающими ребенка. Обсудить с ним возможность обращения за психологической помощью.

Обобщение услышанного. Резюмируйте услышанное от родителя. Подчеркните важность полученной информации – она нужна для того, чтобы лучше понять, как помочь ребенку.

Планирование дальнейших действий. Спросите родителя, какой помощи он хотел бы для своего ребенка. Обсудите, к кому из специалистов школы можно за такой помощью обратиться. Расскажите, что все виды помощи и поддержки для ребенка будут представлены в плане коррекции.

Определите время, когда родитель придет для ознакомления с планом.

Рекомендуйте обращение за психологической помощью в ОГБУ ДО «МОСТ», при необходимости – к врачу-психиатру, психотерапевту. Дайте телефон экстренной психологической помощи Детского телефона доверия – 8-800-2000-122.

Возьмите расписку в получении рекомендаций. Договоритесь, как будет происходить ваше дальнейшее общение с родителем: он может обращаться к вам с возникающими вопросами, кроме того, будете ли вы периодически созваниваться или встречаться.

Укрепление доверительных отношений.

Выразите благодарность родителю за сотрудничество и свою готовность быть с ним в контакте и помогать в решении возникающих трудностей.

## **Рекомендации родителям о том, как правильно построить беседу с детьми и уберечь детей от опасности вовлечения в виртуальные игры суицидального характера (в помощь педагогу, психологу)**

Уважаемые родители!

Первая реакция родителей, которые узнали, что их детям угрожает опасность – 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 детям 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 помнить, что жертвами разного рода влияния чаще всего становятся именно те дети, у которых дома, отнимают право на собственное пространство, личное мнение, возможность возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. 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 смерти и самоубийства, а затем обсудить с ним его. Она должна быть краткой. Не начинайте с длинного монолога! Нотации вы, наверно, применяли уже не раз и с небольшой эффективностью. Сформулируйте собственные ожидания. Их формулировка тоже пусть будет краткой и отражает ту конечную цель, которая должна быть достигнута. Иначе говоря, вы обсуждаете ЧТО, но пока не обсуждаете КАК. Например, «Мне хочется, помочь тебе решить твои трудности».

Выясните, знает ли Ваш ребенок о т.н. «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. «Что ты об этом думаешь?» Именно этот вопрос нужно задать

ребенку. Пусть он свободно выскажется. Не перебивайте и не начинайте спорить, доказывая свою точку зрения. Это очень важно для всего результата беседы! Несдержанность взрослого многое портит. Молчите и заинтересованно слушайте до того момента, пока не поймете – ребенок сказал все, что хотел. Самый сложный этап – вывести ребенка на откровенный разговор. Можно использовать метод самораскрытия родителя. «Ты знаешь, мне сегодня стало очень страшно. Я понимаю, как тяжело родителям, которые так нелепо теряют своих детей. Мы живем, живем обычной жизнью, трудимся, отказываемся от много чего хочется, но мы знаем, ради чего живем, дома нас ждут дети. И когда нет детей, нет больше смысла жить. Мне жалко детей, которые так нелепо завершают жизнь, которая им была подарена как дар. Они могли бы вырасти, завести семью, путешествовать, ходить в аквапарки, общаться с друзьями. Но кто-то решает за них – жить им или нет. Эти люди вызывают у меня злость. Кто они такие, чтобы заставлять кого-то умереть? Бедные дети, они слабые и не понимают, что у них есть выбор. Не понимаю, почему они выбирают быть Жертвой таких плохих людей? А ты что думаешь по этому поводу?» Важно говорить простыми словами, понятными ребенку и очень искренне и эмоционально.

Если Ваш ребенок знает о «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. Например, ребенок может вздыхать и говорить, что ему трудно говорить об этом, что он не желает и вообще это не Ваше дело. 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.

Важно почувствовать эмоциональное состояние ребенка, связанное с этой информацией. На этом этапе вам важно наблюдать – если ребенок стал чаще дышать, у него расширились зрачки, он начал теревать пальцы, волосы, отводить глаза, дергать ногой, значит, эта информация вызвала у него эмоциональное напряжение. Теперь осторожно нужно найти причину этого напряжения. Возможно, ребенок просто знает эту информацию, и она его также волнует, возможно, ребенок знает ребят, которые вовлечены в это и, возможно, он сам принимает активное участие в этой игре.

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.

При положительном или неуверенном отношении к интернет-группам – соблюдайте следующие правила в беседе с ребенком: Кратко сформулируйте точку зрения ребенка с упором на его чувства. Например, «Так, значит, ты чувствуешь усталость, ты беспомощен», «Ты считаешь, что я тебя не пойму?». Помните, ваш тон должен быть доброжелательным, чтобы эти формулировки не прозвучали как издевка. Не спорьте и не опровергайте их! Ошибкой было бы начать убеждать ребенка, что на самом деле все не так. Подождите немного! «Есть ли в этой ситуации неудобства для тебя? Ты можешь справиться сам или тебе трудно справиться с ситуацией?» Это следующий вопрос, который вы задаете ребенку. Если вы до сих пор сохраняли доброжелательность, то велика вероятность, что он ответит честно. Например, ребенок может согласиться, что ему тяжело и он ждет помощи. Поговорите со своим ребенком откровенно. О тех же группах смерти. Подростки – уже достаточно сознательные люди для того, чтобы понять и принять правду. Объясните своим детям, что кто-то толкает подростков на смерть ради того, чтобы заработать (чем больше в группе участников, тем больше рекламы). Некоторые просто развлекаются таким образом – дети умирают, а им весело. Кто-то из них просто неадекватен и пытается повысить собственную самооценку за счёт других людей. Стоит ли умирать, чтобы доставить какому-то психу удовольствие или помочь ему заработать? И кстати, самоубийство (это подтвердит любой врач, особенно патологоанатом) – это страшно, невероятно больно и уродливо – не так, как в кино. Что же касается угроз, то узнать IP компьютера, а по нему – домашний адрес может любой доморощенный «хакер», который подражаться-то на улице побоится, не то, что следить за кем-то. Поэтому «администрация» любой группы смерти – это со стопроцентной вероятностью группа неудачников, сидящих в другой стране, а не могущественная организация. Нет у них возможности ни физической, ни какой бы то ни было прийти к кому-то домой и убить. Поэтому бояться их не нужно. А нужно при получении такой угрозы сразу рассказать родителям, представителям правоохранительных органов или

позвонить на телефоны доверия. Если ваш ребенок назвал имена других детей, найдите безопасный способ проинформировать об этом родителей этих детей. Вместе против проблемы. На этом этапе вы уже нашли «точки соприкосновения». Резюмируйте высказывание ребенка и предложите ему найти варианты, которые и проблему решили бы, и подошли бы ему.

Мозговой штурм. Устройте что-то вроде «мозгового штурма», выдвигая предложения по улучшению ситуации. Старайтесь, чтобы первые предложения (да и большинство) поступало именно от ребенка. Ведь гораздо больше шансов, что ситуация решится, если средства для его осуществления выбраны им самостоятельно. Можно записать все предложения (и ребенка, и свои), пока не обсуждая их. Главное в методе мозгового штурма – отсутствие критики на этапе выдвижения идей. Даже если ребенок предлагает вам не вмешиваться, не реагируйте на эту явную провокацию. «Я запишу это», – и... идите дальше! Договоритесь с ребенком об использовании программы родительского контроля. Практически у всех крупных производителей программного обеспечения есть программы, защищающие детей в Интернете. Конечно, подростки могут попытаться обойти программу. Поэтому заранее объясните ребенку, что в Интернете ему может попасться неприятная и страшная информация, которую он увидит случайно. Расскажите, что поставили специальную программу, которая защищает, а не следит за ним. Выбирайте лучшее! Обсудите все то, что вам пришло в голову. Вычеркните варианты, которые однозначно не подходят кому-то из вас. (Понятно, что в вашем случае это будет, например, «не вмешиваться».) Оставшиеся варианты обсудите. Скорее всего, среди них будет несколько очень дельных. Можете написать письменную договоренность о выполнении данного дела.

Завершение разговора. Кратко подведите итоги. Выразите надежду на позитивное продолжение. И поблагодарите ребенка! Например, «Итак, мы обсудили с тобой проблему, и нашли вот такое решение. Мы договорились, что в случае выполнения договоренностей тебя ждет вот такое поощрение, а в случае невыполнения – такие санкции. Я очень надеюсь, что теперь в твоей комнате будет порядок. Спасибо тебе за наш разговор». И главное, станьте для ребенка другом – как реальным, так и виртуальным. А чтобы вас не прогнали из друзей, ведите себя со своим подростком как взрослый со взрослым. Чаще обсуждайте с ним разные темы, вы ведь тоже не все знаете. Ну

а если вы поняли (или вам кажется), что с вашим ребенком что-то не так, обращайтесь к специалистам: психологам, психотерапевтам. Они подскажут, как действовать в той или иной ситуации. Если ребенок не говорит, но по всем признакам вы видите, что его что-то тревожит, либо вы нашли у него прямые подтверждения включения в процесс игры со смертью, не выпускайте его из вида, будьте рядом, не давите на него, ищите способы разговорить его. Не отчаивайтесь и не переходите на злость и страх. Пока вас не покидает самообладание, вы способны на многое. Обязательно подключайте компетентных людей, не оставайтесь с ситуацией один на один. В голове всегда держите позитивный исход, веру в свои силы.





областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования

**«Центр «МОСТ»**

---

*Индивидуальные и групповые  
психологические консультации  
для детей, родителей и педагогов*

---

- *У Вас есть вопросы,  
на которые Вы не можете получить ответ?*
- *Вы сомневаетесь в правильности  
своих действий?*
- *Не можете самостоятельно найти выход  
из сложившейся ситуации?*

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»  
**ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35**  
**Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 2-34-34**

сайт: [molodezh79.ru](http://molodezh79.ru),  
Instagram: [@molodezh79](https://www.instagram.com/molodezh79),  
e-mail: [molodezh79@post.eao.ru](mailto:molodezh79@post.eao.ru)