

**Подростковые «группы смерти», сайты «взаимопомощи для самоубийц».** Одно произнесение этих словосочетаний заставит содрогнуться большинство людей.

**Почему же в эти группы продолжают попадать подростки? И что делать родителям?**

#### **Причина 1: ЛЮБОПЫТСТВО.**

Самая распространенная причина. Подростка тянет к мистике, загадкам; он еще не осознал ценность собственной жизни, а придание ореола романтики смерти в таких группах и возведение в ранг героизма явления суицида делает тему самоубийства популярной среди подростков. Ребенок еще не понимает, что смерть – это конец, отсутствие возможности жить, наслаждаться красотой этого мира, творить, радоваться, дарить жизнь... Что это бесповоротно. Он воспринимает смерть как героический уход в другую, якобы лучший, мир.

#### **Причина 2: СТРЕМЛЕНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ.**

В основном встречается среди мальчиков как стремление к самоутверждению. Заигрывания со смертью воспринимается как нечто «крутое», на что способен не каждый, и подросток чувствует себя выше сверстников.

#### **Причина 3: ТЯГА К РИСКУ И ОПАСНОСТИ.**

Подростку важно ощутить границы дозволенного, заглянуть в лицо реальной опасности. Это и своеобразное испытание, преодоление себя, вызов своим силам и возможностям, и желание почувствовать предел, ощутить себя живым, балансируя на грани жизни и смерти. Подростки рискуют по-разному: лазают по стройкам и крышам, катаются на крышах и сценках вагонов, ныряют с моста, включаются в игру с суицидальным исходом.

#### **Причина 4: СТРЕМЛЕНИЕ К НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ.**

В 21 веке благодаря интернету подросток за 2-3 года жизни, проведенные за компьютером, ментально способен получить больше впечатлений, чем еще 50 лет назад – взрослый человек за всю свою жизнь. Это приводит к постоянному поиску новых, еще более ярких, впечатлений, среди которых тема смерти – одна из самых захватывающих.

#### **Причина 5: ЗА КОМПАНИЮ.**

Подросток ведом своими более авторитетными сверстниками, подвержен их влиянию хочет не отставать от них, быть не хуже, следовать моде, принятой в среде друзей.

#### **Причина 6: СТРЕМЛЕНИЕ НАЙТИ РЕШЕНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ,**

которые подростку кажутся неразрешимыми в силу отсутствия жизненного опыта или объективной сложности ситуации. Это инстинктивная тяга к людям, оказавшимся в той же жизненной ситуации, что и он, поиск «товарищей по несчастью» и их поддержки.

#### **Причина 7: ОДИНОЧЕСТВО.**

Если у подростка в реальной жизни нет доверительных, «закадычных» отношений с кем-то, он ощущает психологическое одиночество, потребность, невозможность и страх поделиться с кем-то своими мыслями, чувствами и заботами. Такие отношения он будет искать в сети.

#### **Причина 8: ПЕРЕЖИВАНИЕ НАСИЛИЯ.**

Длительное пребывание в ситуации систематического насилия (травля в классе, домашняя диктатура) вызывают страдания, которые хочется прекратить раз и навсегда...

### **Дорогие родители!**

**Прямо сейчас, не откладывая, начните уделять время и душевное внимание своему ребенку!**

#### **Никакой гиперопеки!**

Нельзя проявлять гиперопеку и излишнее назойливое внимание.

#### **Доверительные отношения.**

Постарайтесь установить и поддерживать действительно близкие отношения с подростком. Основной принцип – безусловное принятие ребенка таким, какой он есть в его уникальной индивидуальности. Если трудно восстановить разрушенные отношения – обратитесь к психологу.

#### **Никакого осуждения!**

Распространённой ошибкой является осуждать или стыдить ребенка, вызывать у него чувство вины по отношению к близким. Это не только не предотвращает суицидальное поведение, но и может усилить его.

#### **Избегайте ложных утешений.**

Стоит избегать неоправданных утешений. Например, фраза «Ведь ты на самом деле так не думаешь» однозначно демонстрирует нежелание родителей принимать чувства подростка, обесценивание его переживаний.

#### **Не устраивайте провокаций.**

Нельзя играть на самолюбии подростка и не пытаться доказать, что он не сможет чего-то сделать. Как правило – это будет воспринято как провокация, и подросток будет стараться сделать всё, чтобы доказать обратное.

### **Не ограничивайте доступ в сеть.**

Как в случае с интернет-зависимостью нельзя лишать подростка выхода в сеть. Возможность излить переживания на страницы микроблога или друзьям в сообществе – это одна из отдушин, которая у него есть. Но ограничить доступ к определённым (провокационным) страницам, позвонив своему провайдеру, безусловно, стоит.

### **Наблюдайте.**

Всегда следует ненавязчиво наблюдать за своим ребёнком – он не должен ощущать себя объектом слежки, но и запускать ситуацию, не зная, что с ним происходит, нельзя.

### **Помогите избежать одиночества.**

Ни в коем случае не оставляйте ребёнка наедине с его проблемами, в особенности, когда он не предпринимает попыток их решить.

### **Свобода творчества.**

Поощряйте любой творческий стимул. Именно творчество один из наиболее эффективных методов справиться с внутриличностными конфликтами.

### **Отслеживайте индикаторы.**

Если ребёнок начал публиковать в соцсети посты с фразами, упоминающими китов или словами «Я в игре», а также делать порезы на руках, – обязательно обратитесь к профессиональному психологу. Это может значить, что подросток уже зачислен в «группу смерти», и действовать нужно немедленно. Психолог поможет выработать индивидуальную стратегию с учётом конкретной ситуации, характера ребенка и особенностей ваших отношений с ним.

### **Никаких допросов и расследований!**

Если есть признаки, что ваш ребенок включился в игру, удержитесь от расспросов с пристрастием, угроз и требований все вам рассказать. Помните, что условием участия в «группе смерти» является сохранение тайны. Не стоит и за спиной ребенка проводить расследование: рыться в его записях, читать переписку. Ваш натиск и подозрительность только увеличат дистанцию между вами и подорвут доверие вашего ребенка к вам.

### **Никаких угроз и ультиматумов!**

Иногда родители, пытаясь повлиять на поведение подростка, начинают требовать и выдвигать ультиматумы, а затем – запугивают наказанием или угрожают лишением значимых для подростка вещей, если он не выполнит их требования. Такая стратегия подрывает доверие и сеет враждебность между родителем и ребенком, вызывает ответное сопротивление.

### **Телефон экстренной помощи.**

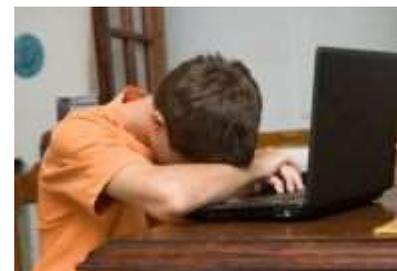
Важно, чтобы дома на виду находился телефон службы экстренной психологической помощи (работает круглосуточно). Если ситуация накалилась, стоит позвонить на Телефон доверия.



Использованы материалы психиатра  
Ефремова Андрея г. Москва

Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственная организация образования  
«Кузбасский региональный центр  
психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи  
«Здоровье и развитие личности»  
Отделение Кемеровского  
городского округа

## **«Группы смерти» в соцсетях: почему и что делать?»**



### **Рекомендации родителям**

КЕМЕРОВО – 2017