

ПАМЯТКА для родителей

«ОПАСНЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ»



Родителей, учителей и весь виртуальный мир, потрясли статьи о «группах смерти» в Интернете. Эти «группы смерти» - закрытые страницы в социальных сетях, которые подталкивают детей и подростков к самоубийству. Потрясла также и статистика суицидов среди подростков в России, которые состояли в одних и тех же группах в социальных сетях.

«Синие киты», дельфины или как это происходит ?

Самыми нашумевшими считаются группы «Синий кит» и «Разбуди меня в 4:20». Групп с таким названием сейчас в Контакте, кстати, несколько. Однако одни заявляют, что это группа с душевными цитатами и «никто здесь не играет», а другие – что они «против смерти и самоубийств». Вероятно, что группы либо маскируются, либо оригинальную группу администраторы социальных сетей заблокировали, такая практика применяется, если к ним обращаются правоохранительные органы или пользователи. Последние, также объединяются в паблики, выступающие против суицида.

Как определить, кто попадает в группу риска ?

Всем нужно быть внимательными к проблемам и потребностям детей. Старайтесь их слышать, им нужно кому-то доверять, им важно, чтобы их поддерживали. Мысли о суициде или увлечение опасными играми могут свидетельствовать о том, что в ребенке накопилось много энергии, которая не находит подходящего выхода. Поэтому в группе риска дети, которых не обучили или не создали достаточно условий для самореализации, творчества, озорства.



Кроме того, суицидальным мыслям в большей мере подвержены дети, у которых отсутствует навык обращения за помощью. Для них сложно признаться, что у них что-то не вышло. Тем более, от них везде и много требуют – в школе заданий, дома оценок, в спортивной секции – результатов. Да, возможно, как минимум родители просто обязаны прекратить требовать, а начать прислушиваться к детям.

Рассказывайте детям истории о том, как вам приходилось обращаться за помощью, о том, как это было среди ваших друзей. Чем больше историй – тем больше вариантов и моделей. В конце концов не только рассказывайте, но и показывайте это в семье. Дайте понять, что самостоятельность и автономия – это важные ценности, но не абсолютные.

Очень важно говорить с ребенком не только о его действиях, но о его переживаниях, о том, что он чувствует.

Признаки, по которым можно определить что ваш ребенок попал в ОПАСНУЮ игру:

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: ребенок вроде бы спал достаточно долго, но чувствует сонливость и усталость в момент пробуждения.

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

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

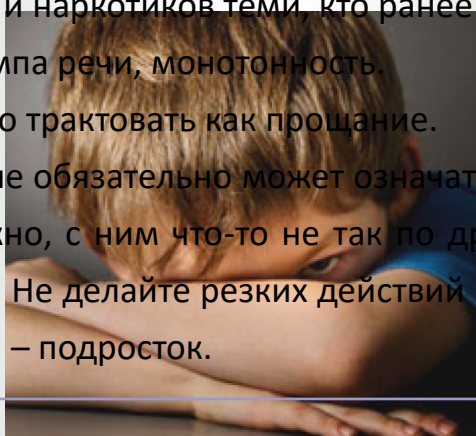
5.Депрессивные посты в социальных сетях. Публикации на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.

6.Употребление спиртного и наркотиков теми, кто ранее не злоупотреблял ими.

7.Явная замедленность темпа речи, монотонность.

8.Действия, которые можно трактовать как прощание.

Наличие этих «симптомов» не обязательно может означать именно попадание ребенка в группы смерти. Возможно, с ним что-то не так по другим причинам, например, здоровье или влюбленность. Не делайте резких действий по отношению к вашему ребенку, особенно если он/она – подросток.



Что же делать родителям, которые обнаружили рассылки или начали замечать что-то неладное в поведении ребенка?



Проверить самого себя для начала. Давно ли вы с ребенком непринужденно разговаривали? Если давно, то стоит запланировать что-то совместное и озорное, приятное и вкусное. Можно рассказать о том, что вы как родитель беспокоитесь и готовы помочь, если возникает такая необходимость.

Мы собрали советы специалистов, которым можно доверять, что можно сделать еще перед тем, как бить тревогу:

- просмотреть все Интернет-браузеры, доступные детям, переходы по ссылкам;
- все доступные страницы ребенка в социальных сетях, выяснить, какой там контент (музыка, видео, фото, круг общения);
- взять под контроль сим-карты, которыми пользуется ребенок;
- наладить контакт с родителями тех детей, с кем ребенок общается.



Не стесняйтесь обращаться к психологам или психиатрам. Это часто обосновано и необходимо. Часто родители не хотят обращаться за подобной помощью, опасаясь психиатрического учета и «пятна на всю жизнь». Но лучше выбрать жизнь, а не смерть ребенка.

**И САМОЕ ГЛАВНОЕ,
РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЙДЕТ ЧЕРТУ, ЕСЛИ У НЕГО ЕСТЬ
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ.
НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ ИХ НАЛАДИТЬ – БЕЗ ЭТОГО НИЧЕГО
НЕ ПОЛУЧИТСЯ.**