**Профилактика суицида**

**Почему подростков привлекает тема смерти?**

     [Самоубийство](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/samoubiystva-sredi-podrostkov-priznaki-i-reshenie-problemy/) является одной из форм [девиантного поведения подростков](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kalendar-razvitiya-rebenka-starshiy-podrostkovyy-vozrast-14-16-let/). 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.](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/esli-ne-khochetsya-zhit/) 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](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/ekstremalnoe-uvlechenie-podrostkov/) — 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. **Поэтому, если Вы заметили у ребёнка порезы на руке, немедленно обращайтесь за помощью к психологу. Промедление может стоить жизни ребёнка.**

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 так же в принятии и психологическом комфорте. Наибольшую опасность [социальные сети](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/sotsialnye-seti-nuzhno-li-ikh-boyatsya-roditelyam-podrostkov/) 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](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/problema/podrostki/), быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками, что является основной потребностью в данной возрастной группе. Ощущение общности, [принадлежности к определённой группе](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/putevoditel-po-sovremennym-subkulturam/), собственной значимости – всё это можно получить, общаясь в соц.сети. 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 уберечь ребенка от «групп смерти»?**

**1. Разговаривайте с ребенком**

**Для того, чтобы подросток не попал под влияние**[**деструктивных групп**](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/plokhaya-kompaniya-chto-nuzhno-znat-o-ney-roditelyam/)**, нужно делать только одно –**[**разговаривать с ним о том, что такое - «хорошо», а что такое - «плохо»**](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/teenagers/)**.** Когда с детства у ребёнка есть чётко сложившееся мнение об этих понятиях, то его не заинтересуют призывы к насилию или суицидальному поведению.

**2. Учите ребенка мыслить критически**

Один из важнейших критериев, не позволяющий попасть подросткам в «группы смерти» – [наличие критического мышления.](http://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videouroki-oskar-brenife-kak-nauchit-rebenka-myslit/) **Подросток должен уметь самостоятельно фильтровать поступающую ему информацию, уметь анализировать её, сопоставлять с другой информацией, составлять собственное мнение.** Именно наличие критического мышления позволяет и взрослым людям не повестись на провокации и не попасть в секты.

**3. Следите за изменениями в поведении ребенка**

Заботливые и внимательные родители всегда заметят, что с ребёнком что-то происходит. Резкое падение успеваемости, изменение музыкальных пристрастий, круга общения, появление новых увлечений – ко всему этому нужно относиться внимательно и обязательно разговаривать с ребёнком. **Жизнью ребёнка нужно искренне интересоваться, а не контролировать. Важно не нарушать личные границы подростка, не читать его переписки и не проверять группы в социальных сетях, ребёнок сам всё расскажет родителям, если в семье есть доверительные отношения.** Подросток должен чувствовать поддержку родных, а родители должны дать понять, что примут его любого, со всеми проблемами, комплексами и недостатками. Если у ребёнка есть [твёрдая уверенность в своей семье](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-stat-avtoritetom-dlya-svoego-rebenka/), то «группы смерти» ему не будут интересны.

Если же случилось так, что ребенок отдалился от вас, стал потерянным, замкнутым, начал отказываться от еды и не спать по ночам, но при этом не хочет обсуждать с вами свою жизнь, то вам стоит присмотреться внимательнее к его поведению.

Вас должно насторожить:

* появление порезов и шрамов на теле ребенка;
* желание подростка дарить и раздавать свои вещи, в том числе и те, что особенно памятны для него;
* поведение ребенка, похожее на поведение перед отъездом (например, он наводит порядок в комнате, спешит закончить какие-то дела, встретиться с родственниками, которых давно не видел, раздать долги).

Кроме того, по статистике, 80% подростков, совершивших суицид, говорили родителям о своем нежелании жить, но взрослые не воспринимали эти слова всерьез. Так что если ребенок внезапно изменил свое поведение, попытайтесь вспомнить, а звучали ли от него раньше угрозы покончить с собой.

**Что нужно делать родителям?**

**1. Попробуйте вывести ребенка на разговор**

Как уже было сказано выше, ни в коем случае нельзя шпионить за ребенком и тайно читать его личные сообщения в социальных сетях. Зато можно попробовать вывести подростка на разговор «окольными» путями: посмотреть фильм о самоубийстве или рассказать о книге на эту тему и потом предложить ребенку поделиться своим мнением.

**2. Всегда поддерживайте разговор с ребенком, о чем бы он ни был**

Если ребенок не хочет говорить с вами о своих проблемах, но хочет говорить о какой-нибудь компьютерной игре или о музыке, то поддерживайте эти разговоры. Если вы будете искренне интересоваться жизнью подростка, то вам будет легче вернуть его доверие.

**3. Придумайте ребенку занятие**

Если ваш сын или дочь [проводят в Интернете слишком много времени](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kompyuternaya-zavisimost-rekomendatsii-roditelyam-pokoleniya-z/), засыпают с телефоном, сидят в социальных сетях во время завтрака и ужина, и, как вам кажется, совсем выпадают из реальности, то не ругайте его за это, а попытайтесь придумать ему альтернативное занятие: предложите вместе сходить на пробный урок по скалолазанию или в турпоход, на мастер-класс по украшению тортов или созданию моделей – а вдруг ребенка «затянет» новое увлечение сильнее, чем виртуальная реальность? Тогда у него не будет необходимости искать единомышленников в социальных сетях.

**4. Чаще обедайте вместе**

Подумайте, а давно ли вы собирались семьей за одним столом или же каждый ужинает в разное время, когда ему удобно? В семьях, где принято вместе принимать пищу, дети реже чувствуют себя одинокими и, следовательно, реже задумываются о самоубийстве. Для подростка важно быть частью чего-то целого, так пусть этим целым будет для него семья.

**5.Не бойтесь обращаться к специалистам**

Если между вами и ребенком нет доверительных отношений, а между тем перечисленные выше тревожные сигналы присутствуют в поведении подростка, необходимо обратиться к психологу. Экстренную помощь вам могут оказать по детскому телефону доверия **8 800 200-01-22**. Он бесплатный и анонимный. Позвонить туда может как взрослый, так и ребенок, поэтому поделитесь этой информацией с дочерью или сыном. У детского телефона доверия есть свои сайт – [http://telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru/). Если вам трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте вы можете пообщаться с психологом в чате.

**Куда обратиться, если вы обнаружили «группу смерти»?**

Если вы обнаружили в Интернете группу или сайт, призывающий к самоубийству, то можете сообщить об этом в Роскомнадзор.

Чтобы сделать это, нужно зайти на сайт <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/> и заполнить все необходимые графы.

По закону Роскомнадзор не может осуществлять самостоятельный мониторинг, но должен реагировать на обращения граждан, поэтому безопасность наших детей – в наших руках.

Можно обратиться к специалистам из Лиги безопасного интернета <http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php>

Современное общество очень любит перекладывать ответственность на Интернет в общем и на социальные сети в частности. На самом же деле, проблемы кроются гораздо глубже. Запомните, не информация находит ребёнка, а ребёнок – информацию. Общение в виртуальной реальности может послужить триггером, своеобразным спусковым крючком в совершении какого-либо страшного поступка – преступления или суицида, но винить в этом лишь социальные сети не стоит. Проблема всегда кроется в семье и семейном воспитании. [Открытость в обсуждении проблем, тёплые дружеские отношения, доверие, уверенность в близких](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/alfa-perenting-kak-ustanovit-doveritelnye-otnosheniya-s-rebenkom/) – всё это базис, на котором должна строиться семья. Если в семье этого нет, то, разумеется, ребёнок будет искать это в социальных сетях. А вот что он там найдёт и на чём остановится – это вопрос его самосознания, наличия критического мышления и чёткого представления о понятиях «хорошо»/«плохо».

**Памятка для родителей**

   Уважаемые родители, возможно, сейчас, когда вы читаете эти строки, ваши дети общаются в «группах смерти» ВКонтакте, где их подталкивают и подстрекают к совершению суицида.

 Вы думаете, что вашего ребенка это не коснется? Увы, многие папы и мамы детей, ставших жертвами суицидальных групп, тоже ничего не подозревали. Их дети не выглядели подавленными, не пытались замкнуться, у них не было проблем в семье и школе. И только после их гибели родители узнали настоящую причину трагедии – у детей была другая, тайная жизнь ВКонтакте, тайные друзья и группы, в которых их день за днем приучали к мысли, что мир полон зла, никто никому не нужен, жизнь – сплошные мучения, любви не существует. И что суицид это освобождение от страданий и обретение новой жизни в лучшем мире.

ВКонтакте сегодня действуют сотни подобных групп. По сути это разветвленная и очень опасная киберсекта. И прямо сейчас вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы обезопасить своих детей. Дорог каждый день, каждый час. Завтра может быть поздно.

В этой памятке мы расскажем, на какие моменты нужно обратить внимание, чтобы понять, находится ли ваш ребенок в опасности.

**Шаг первый: найти страницу ВКонтакте**

Для начала вам необходимо зарегистрироваться ВКонтакте, поскольку многие страницы открываются только после входа в сеть. После этого нужно набрать в строке поиска имя и фамилию сына или дочери, затем уточнить параметры поиска: «пол», «возраст», «страна», «город», «школа» (фото 1) и т.д.  При этом важно помнить, что дети, а особенно подростки очень ранимы. Они тщательно оберегают свое «Я» и не терпят вторжения взрослых в личную жизнь, поэтому нужно действовать деликатно, по принципу «не навреди».

**Шаг второй: хештеги**

Проверьте присутствие на странице хештегов - специальных меток со значком #, с помощью которых дети сигнализируют организаторам суицидальных групп о готовности вступить в игру. Недавно администрация ВКонтакте по многочисленным требованиям общественности заблокировала большое количество хештегов (#f57#морекитов#тихийдом#хочувигру#млечныйпуть#няпока и т.д.), однако появляются новые. Как правило, с намеренно пропущенными буквами. Обычно хештеги стоят после коротких стихотворных посланий.

**Шаг третий: видео и аудиозаписи**

Изучите разделы «видео» и «аудиозаписи» (рис 3). Нет ли там подозрительных роликов о «Тихом доме», Рине Паленковой и других детей, совершивших суицид, сцен насилия, записей трансляций реальных суицидов и т.д. Прослушайте аудиозаписи групп и исполнителей, особенно тех, чьи названия вам ничего не говорят. В последнее время ВКонтакте появилось очень много маргинальных рэп и рок-исполнителей, которые призывают слушателей  «выпиливаться», резаться, вешаться и т.д.

**Шаг четвертый: фотографии**

Изучите фотографии и картинки на странице,  особенно в альбоме «Сохраненные фотографии».

Особую тревогу должны вызывать:

* картинки с подписями, в которых ключевыми словами являются  «одиночество», «предательство», «боль», «надоело», «сдохнуть», «умирай», «вскрывайся», «зависай». Часто фоном для них служат депрессивные пейзажи, панельные многоэтажки, мосты, лестницы, поезда, рельсы, окна и т.д.
* Подписи к фотографиям в форме высказываний, обесценивающие такие понятия как любовь, уважение, дружба, доверие, семья и т.д. Например:
* «Чем шире ты раскрываешь объятья,  тем проще тебя распять»,
* «Потеряв доверие к одному, сомневаешься во всех»,
* «И каждый день одно и то же», «Делай вид, что живешь»
* «Нас всегда заменяют другими», «Никому нельзя доверять»,
* «Чувствуешь себя опустевшим? Ты просто отдал всего себя и остался ни с чем», «Я любил тебя по-настоящему, а ты предала меня».
* «Пора понять, что все люди – твари, которые пользуются тобой»,
* «Ни к чему нельзя привыкать», «Не ныряй в человека. Захлебнешься»
* изображения рук, протянутых вдаль, лиц, прикрытых ладонью;
* лезвий, ножей, веревок, крыш, падающих людей, виселиц, таблеток, ножей, пистолетов и прочих атрибутов суицида;
* летающих китов, различных оккультных и сатанистских символов, пентаграмм, различных вариаций числа 666, планет и т.д.;
* часов, показывающих время 4:20;
* известных подростков-самоубийц: Рины Паленковой, Дениса Муравьева и др.;
* порезанных или проколотых булавками или иглами частей тела, рук, языка, губ, а также синяков, ссадин и т.д.

Фотографий может быть очень много, до 10 000, тем не менее, не поленитесь и просмотрите как можно больше,  потому что подростки стараются спрятать суицидальные картинки поглубже, чтобы осложнить их поиск.

**Шаг пятый: интересные страницы**

Это страницы людей и групп, на которые подписан ребенок. Таких групп может быть много. Как определить, какая из них является опасной? Придется потрудиться, поскольку за вполне нейтральным названием вроде «Моя душа» или изображением на аватаре милого животного может скрываться группа пропагандирующая суицид.  Особое внимание нужно обращать внимание на группы:

* со словами в названиях: «тихий дом», «киты», «море», «смерть», «мертвый», «суицид», «подростки», «грусть», «выход», «ад»,  «4:20», «разбуди», «шрамы», «порезы», «вены», «кровь» и т.д.;
* с названиями на английском и любом другом языке, в том числе с иероглифами, ивритом, арабской вязью, санскритом, любых других экзотических языках и т.п.;
* с изображением оккультных и сатанистских символов и знаков;
* тематические группы, посвященные книгам «50 дней до моего самоубийства», «Сказка о самоубийстве», либо культовым в этой среде фильмам, например, «Зал самоубийц», «Девственницы-самоубийцы» и др.;
* тематические группы, посвященные подросткам-самоубийцам и подросткам-преступникам;
* группы, пропагандирующие расизм, неонацизм и фашизм;

**Шаг шестой: друзья и подписчики**

Обратите внимание на список друзей вашего ребенка. Опасным  сигналом является наличие в нем фейковых (фальшивых) страниц. Как отличить фейки от страниц реальных пользователей? У фейков на аватаре нет личных фотографий (фото 12). В разделе о себе - минимум данных. Они имеют вычурные имена и фамилии: Август(ина), Октябрина, Фридрих, Ада, Рейх, Лис, Кот, Кит,  Вайс, Тян, Енот, Шрам, Штерн, Штольц, Шульц, Сетх, Холод, Верховный(ая), Каспийский(кая), Топский(кая), Смертин(а) и т.д.

Если вы выявили среди друзей вашего ребенка подозрительного «друга», нужно зайти на его страницу и проверить наличие суицидального наполнения: хештеги, тексты, мемы, фотографии, аудио и видеозаписи. Если вы обнаружили признаки увлеченности суицидальной романтикой на страницах реальных друзей вашего ребенка,  попытайтесь связаться с их родителями. Возможно, это поможет предотвратить беду.

Просмотрите также всех подписчиков вашего ребенка. Особенно если среди них есть взрослые люди. Проверьте подозрительные страницы на содержание противоправного контента.

Понять круг интересов и общения ребенка можно с помощью раздела «новости» (расположен сразу под фотографией обложки страницы и строкой «добавить в друзья» фото 13). Кликнув на него, вы сможете увидеть обновления страниц друзей и групп, на которые подписан ваш ребенок.

**Шаг седьмой: если ребенок зарегистрировался под вымышленным именем**

С этой проблемой столкнулись многие родители, чьи дети стали жертвами суицидальных групп. Однако можно попытаться найти вторую  страницу среди друзей и подписчиков ребенка на его «официальной» странице. Вторую страницу также можно поискать в списках друзей у его одноклассников, или на странице школы и класса (фото 14). Сейчас практически у каждого учебного заведения есть свои страницы ВКонтакте.

Сохраняйте здравомыслие

Помните, ребенок может разместить мрачные мемы, картинки, песни и видео просто из любопытства или потому что это модно, при этом он вовсе не помышляет свести счеты с жизнью. Однако если таких картинок слишком много, то это повод серьезно задуматься о его душевном благополучии. Если вы столкнулись с реальной угрозой, необходимо связаться со специалистом.

Телефон доверия - служба психологической помощи 8-800-2000-122/ Для России.

Берегите себя и своих близких!