

Группы смерти

За последние несколько лет среди подростков стали популярны сообщества в социальных сетях, которые пропагандируют совершение суицида, так называемые «группы смерти». Согласно расследованию Новой газеты в России с ноября 2015-го по апрель 2016 года совершено 130 суицидов детей, почти все из которых были членами одних и тех же интернет-групп и сообществ деструктивной направленности, поощряющие суицид.

Ребёнок, начавший «играть» в «группах смерти» попадает в страшную психологическую ловушку. Детей заставляют проходить различные задания, одним из которых обязательно является нанесение себе порезов на руках. Затем назначается дата суицида. Подростков профессионально «обрабатывают», ведь некоторые задания происходят глубокой ночью – ребёнок постоянно недосыпает, теряет контроль. Кроме того, на психику давят умелые картинки, цитаты, идущие в соцсетях непрерывно. Очень часто ребенок выбирает группы с депрессивным контентом, посвященные китам. В них публикуются грустные картинки и цитаты, а вся тематика была построена вокруг темы китов — одиноких и печальных животных. Они, как известно, «совершают самоубийства», выбрасываются на берег: до сих пор точно неизвестно, почему.

На данный момент уже задержаны подозреваемые, администраторы суицидальных групп, которые подталкивали подростков к суициду. Тем не менее, исходя из проблем подросткового возраста, популярность «групп смерти» не снижается. Есть исходные данные, представляющие угрозу для ребенка подросткового возраста:

- депрессивные настроения;
- влюбленность, виртуальная или реальная;
- невозможность контроля за свободным временем ребенка его родителями;
- конфликты в значимых социальных группах, виртуальных или реальных;
- проблемы в семье.

Ваша семья находится в группе риска, если: родители постоянно заняты на работе, а их выходные заполнены бытом, ребенок загружен обучением, дополнительными кружками, много, активно и постоянно общается в соцсетях, слушает советы ровесников чаще, чем ваши, в семье взаимодействие на уровне «привет-пока», «все в порядке?», отсутствуют разговоры «о жизни», «о смысле», «о смерти», «о любви».

Здоровая привязанность между родителем и ребенком поможет удержать ваших детей от необдуманных поступков. Без нее дети гораздо легче поддаются чужому влиянию и управлению.

Предлагаем вам, родителям подростков, небольшой тест, который покажет, насколько вы близки со своими детьми:

1. Вы знаете топ-5 любимых музыкальных групп вашего ребенка, вы слушали его любимую музыку и не критиковали ее. Ваш ребенок сам делится с вами любимой музыкой.

2. Вы знаете топ-5 любимых видеоблогеров вашего ребенка, вы смотрели их ролики, вы в курсе их тем и интересов. Ваш ребенок сам иногда показывает вам интересные на его взгляд ролики.
3. Вы не критикуете содержание его профиля в социальных сетях и содержание страниц его виртуальных друзей. Ребенок не закрывает вам доступ ни к одной странице в соцсетях.
4. Ваш ребенок, приходя домой из школы, с курсов или еще откуда-то с удовольствием делится с вами впечатлениями.
5. Ваш ребенок рассказывает вам о своих личных отношениях. Вы знаете, в кого он влюблен, знаете, кто его лучшие друзья, знаете, кого он не любит и почему. Друзья вашего ребенка приходят к вам в гости и считают вас «классной мамой» или «отличным отцом».
6. Вы не раз разговаривали с вашим ребенком о смысле жизни, о проблемах социума, о внутренней свободе, о праве выбора своего пути, о том, что вы поддержите его, даже если его решения о его будущем вам не понравятся.
7. Вы не оскорбляете и не бьете своего ребенка.
8. Вы спрашиваете его совета, интересуетесь его мнением по разным вопросам, делитесь с ним своими впечатлениями и новостями, как с другом. Вы не задаете каждый день вопросы «Как дела в школе?», «Какие оценки?», «Что ел?»
9. Вы рассказываете вашему ребенку о своем подростковом и юношеском возрасте, в том числе о проблемах, «плохих поступках», влюбленностях, конфликтах, проблемах с вашими родителями.

Сделать так, чтобы на каждый из вопросов вы ответили «да» — и есть решение проблем, не только с суицидальными группами, но и многих других. Именно это в наших, родительских силах. И именно такие отношения: доверительные, откровенные, дружеские, полные искреннего внимания к мыслям, чувствам и желаниям ребенка, и есть — главная защита от сотни опасностей, каким бы новыми, жуткими и коварными они ни были.

Если на данном этапе вы только стремитесь к подобным отношениям и стремитесь оградить ребенка от возможной опасности в сети, следующие советы помогут вам достигнуть поставленной цели:

1. Первое, что необходимо сделать, это понаблюдать и проанализировать жизнь и поведение вашего ребенка. Будьте внимательны, благожелательны, и ни в коем случае не давите и не ругайте ребенка, даже если вам стало страшно.

2. В жизни ребенка виртуальности должно быть меньше или как минимум столько же сколько и реальной жизни — общения, действий — игры, квесты, головоломки, скалолазание, батуты, бассейн, борьба, настольные игры, катание на коньках и лыжах, действия руками — шитье, лего, сборка моделей, квиллинг, скрапбукинг и т.д. Делать то, что дает телесные ощущения, показывает объем пространства, создается собственными руками, дает ощущение значимости. Все это — не ради наград или для вас, а ради собственного удовольствия. А чтобы начать процесс, когда ребенок «ничего не хочет» — начните делать что-то вместе, например, раз в неделю устраивайте активное совместное время без телефона и компьютера.

3. Реально оцените нагрузки у ребенка по обучению, обязательствам, «нужным» действиям. Чем ребенок труднее идет на контакт, находится в большом стрессе, тем больше подсознательно он желает другой жизни. Снижайте нагрузки, требования, меняйте режим дня и его содержание.

4. Оцените количество правил в жизни вашего подростка — насколько много у него «нужного» и «необходимого». Столько же или больше должно появиться времени на «бесполезное». Устраивайте дни, когда правила отменяются, позволяйте иногда их нарушать, поддержите, когда ребенок хочет что-то изменить, отменить и не делать.

5. Проследите за «звуковым фоном» вокруг ребенка (наушники, телевизор, постоянные разговоры по телефону) — выключите работающий телевизор, устраивайте «дни тишины» — без музыки и видео, выезжайте в интересные места, где ограничено постороннее общение. Цель — погрузить в тишину, в собственные мысли, в «здесь и сейчас», притормозить быструю смену «картинок и звуков» вокруг.

6. Научите ребенка техникам переключения, «выхода из транса» виртуальности — умыться, потопать ногами, громко крикнуть. Сделать что-то необычное, быстрое, с привлечением органов чувств — звук, телесное действие, запах.

7. Научите ребенка методам «сохранения сознания». Когда страшно, паника, тревожность, непонимание, что происходит — выключить компьютер, побыть в тишине, выпастыся, принять душ, сделать дыхательные упражнения, поговорить с близким взрослым.

8. Устройте ребенку возможность быть где-то значимым, делать что-то нужно и полезное, лучше в команде. Если отправляете в лагерь, обратите внимание на цель и смысл лагеря. Можно пойти в театральную студию — там есть «проживание» разных ролей, перевоплощение, совместное творчество, ощущение собственной значимости.

9. Если есть признаки того, что ребенок недосыпает, постарайтесь повлиять на режим сна. В постоянно «недоспавшем» состоянии снижается критичность, ухудшается память, увеличивается тревожность и внушаемость, падает иммунитет. Здоровый и достаточный сон дает возможность упорядочивания информации, восстановления на всех уровнях — и физически, и психологически. Рекомендуем ночью установить запрет на интернет и телефон — это важно.

10. Учите ребенка критическому мышлению — задавать «неудобные» вопросы, выстраивать логические цепочки, говорить «нет» или «я подумаю» на непонятные предложения. И в первую очередь давайте возможность ребенку спрашивать в семье и получать ответы — «зачем мне это надо?», «почему я должен это делать?».

11. Есть ли у вашего ребенка ощущение, что его любят «просто так»? Задайте себе вопрос, если бы ваш ребенок не был успешен, не достигал, не делал и т.д. — вы бы им гордились? А он знает ваш ответ? Есть ли у вашего ребенка в семье ощущение общности, командности, что семья, это не «я, сестра, мама, папа», а «МЫ»? Нужны совместные обсуждения важных семейных вопросов, своя зона ответственности в семье, доверие и открытое обсуждение любых вопросов.

Чтобы у ребенка не возникло желания уйти из жизни, он должен видеть настоящую, живую, яркую жизнь — вашу жизнь. Если вы сами живете безрадостно, серо и уныло — откуда у детей возьмется желание становиться взрослыми и радоваться жизни?

Вы готовы менять отношения с ребенком и на более глубоком уровне? Следующие четыре действия приведут к возвращению близости и понимания в отношения с ребенком.

1. Сформируйте ритуалы семейного приветствия, прощания и общения, направленные на «овладение» ребенком. Взгляд «глаза в глаза», глубокие прочувствованные объятия, разговоры только с ребенком (не между делом), общее дело, приносящее радость не результатом, а процессом.

При приветствии — посмотреть в глаза, назвать по имени, показать радость от встречи, сказать об этой радости, обнять или просто дотронуться, спросить о времени, проведенном врозь (с искренней заинтересованностью).

При прощании — посмотреть в глаза, назвать по имени, обнять или просто дотронуться, немного поговорить о совместных планах после расставания.

Семейное общение — проводить периодические семейные собрания для обсуждения достижений, мыслей, чувств членов семьи, для построения совместных планов и распределения ответственности каждого в семейном быту.

Личное общение — философские разговоры о смысле жизни и о смерти, о любви, ненависти, о личном — об интересах ребенка, увлечениях, мыслях, мечтах, разочарованиях.

При общении нельзя осуждать, оценивать, советовать без запроса, помогать исправлять ошибки или говорить, что это была ошибка, требовать «правильного» поведения, следить, гордиться достижениями и разочаровываться от неудач ребенка.

Только активно слушать, поддерживать, помогать когда просит помощи, наблюдать и быть рядом, когда нужно, уважать ребенка как личность во всем многообразии ее проявлений. Быть не другом, но наставником.

2. Дать «стержень привязанности», который будет дорог ребенку, то, что он будет хранить в своем сердце и не захочет отпустить. Это знаки безусловной любви.

Эмоциональная теплота, наслаждение от общения, восхищение самим фактом его существования, теплота в голосе позволяют ребенку почувствовать, что в вашем присутствии он может быть таким, какой он на самом деле, что может поделиться всеми переживаниями.

По вашему общению, глазам, действиям и словам ребенок должен понимать, что он желанный, особенный, важный, что его ценят и уважают вне зависимости от полученных оценок или наград.

Забудьте о словах «горжусь тобой за...», «если ты ... (закончишь четверть хорошо...), то ...». Гордость может быть только за то, что это — ваш ребенок, а достижения — такая же часть жизни, как и неудачи.

3. Поощряйте просьбы о помощи, не стимулируйте независимость и самостоятельность специально — с возрастом они «придут» сами.

Ребенок в любом возрасте должен знать, что может обратиться к вам за помощью в любом вопросе, что может рассчитывать на вас в любой ситуации, опереться на вас, «спрятаться», если нужно, и вновь побыть ребенком, если хочется.

Проблема в том, что мы берем на себя слишком много ответственности за достижение зрелости нашими детьми. Подталкивая ребенка к самостоятельности и зрелости раньше, чем он будет к этому готов, мы вызываем панику и стремление найти вам «поддерживающую» замену — сверстников, группу по интересам, наставника в сети.

4. Будьте ориентиром, проводником для вашего ребенка.

Когда начинается школа, родители склонны считать, что их часть «работы» по ответам на все детские «почему» закончена. Мы больше предоставляем рассказывать о мире учителям и тренерам, чем самим постоянно объяснять и показывать, как устроены те или иные вещи в окружающем мире.

Так стоит ли удивляться, что дети начинают искать ответы везде, где готовы их дать, кроме как спросить у родителей?

Да, мы часто теряемся и прекращаем быть для ребенка проводником от неуверенности — ведь современные дети знают о мире компьютеров и интернета больше нас. Их язык кажется иным, музыка непохожа на нашу, даже задачки в школе — другие.

Но мы забываем при этом, что уверенный вид наших детей не означает такое же уверенное понимание жизни — они не понимают, кто они и куда идут, а совета спрашивают у ровесников, знающих не больше них, но уверенно раздающих рекомендации. И такая информация в итоге не дает настоящей «карты мира». И здесь наша родительская задача — оставаться для ребенка проводником.

Сообщать, что значат те или иные события, последствия подобных действий, почему данный человек ведет себя именно так, как создаются обстоятельства и какой смысл в определенных действиях.

Конечно, большинство рекомендаций предполагают изменения образа жизни вашей семьи, изменение отношения к себе и к ребенку, а в первую очередь — большую внимательность, желание вникать, меняться и помогать.

Если же у вас не получается «достучаться» до ребенка, вы теряетесь при его неуважительных и грубых словах, не знаете, что делать в конкретной тревожащей вас ситуации — обращайтесь к семейному психологу. Только не пытайтесь исправить одного ребенка, нужна общая работа и обще семейные изменения.

Как и везде, нужно приложить усилия. Но жизнь вашего ребенка того стоит, вы согласны?

Перечень

ссылок на группы в сети Интернет, пропагандирующих суицидальное поведение

1. <https://royalsuicide> KILL ME ORDER.
2. <https://vk.com/club34243554> «Умерший кит» (закрытая группа).

3. <https://vk.com/whaleswimalloft> КИТЫ ПЛЫВУТ ВВЕРХ.
4. <https://vk.com/public122209608> «Разбуди меня в 4:20».
5. <https://vk.com/club108868394>.
6. <https://vk.com/f575175>.
7. <https://vk.com/club120150190> «Предсмертный крик».
8. <https://vk.com/57zawkvar>.
9. https://vk.com/club_121667942.
10. <https://vk.com/tixoumrerezerv> Мертвые души резерв.
11. <https://vk.com/f57true> Истина.
12. <https://vk.com/club108411576> Рина Павленкова, Виктория Кучерова.
13. <https://vk.com/club115792216>.
14. <https://vk.com/f5857> Liber AL Vegas 1:25.
15. https://vk.com/to_be_in_the_theme_of_buisiness Сычева|РинаПавленкова|ВикторияКучерова.
16. <https://vk.com/club36350820> Суицид.
17. <https://vk.com/modernluxury> От депрессии до суицида.
18. https://vk.com/reasons_for_suicide Серьезные поводы для суицида.
19. <https://vk.com/suiciddy> Погибшие души Суицида.
20. https://vk.com/your_suicidal_fantasy Повод для суицида.
21. <https://vk.com/nagranil> Стихи на грани суицида.
22. <https://vk.com/club96808811> Суицид.
23. <https://vk.com/79572288> Одиночество.
24. <https://vk.com/just1369> 1369.
25. <https://vk.com/gratior> Море китов|Familiam.
26. <https://vk.com/club99592180>.
27. <https://vk.com/f5857>.
28. <https://vk.com/public52545000>.
29. <https://vk.com/public119324264>.
30. <https://vk.com/club123387926> Возрождение анархии.
31. https://vk.com/f57_f58 Море китов.
32. <https://vk.com/suicidelove12> Морекитов-ТихийДом.
33. <https://vk.com/suicid666/smert> Суицид.
34. <https://vk.com/club82005683> Мир суицида.
35. <https://vk.com/public123134691> Море мертвых китов.
36. https://vk.com/novye_fakty_f57 РинаПоленкова.
37. https://vk.com/rina_palenkovaa РинаПаленкова.
38. https://vk.com/die_now_f57 Задохнуться.
39. <https://vk.com/party0157>.
40. <https://vk.com/foruwot>.
41. <https://vk.com/12ascgjkj7234ref>.
42. <https://vk.com/samovipi1999> Mind game.
43. <https://vk.com/club122928859>.
44. <https://vk.com/public108599327>.
45. <https://vk.com/filippisdead>.
46. <https://vk.com/spasenief57>.

Ирина

47. https://vk.com/f57_vi_daunimorекитов.
48. <https://vk.com/club109532637>.
49. <https://vk.com/royalsuicide>.
50. <https://vk.com/club108411576>РинаПаленкова, Виктория Кучерова.
51. <https://vk.com/club109051556>.
52. <https://vk.com/12asegkj7234ref>.
53. <https://vk.com/club109532637>.
54. https://vk.com/novye_fakty_f57РинаПаленковаморекитов.
55. <https://vk.com/club121667942>Морекитов.
56. https://vk.com/die_now_f57 Задохнуться.
57. <https://vk.com/f57there> источник.
58. https://vk.com/nyapoka_officialня.пока.
59. <https://vk.com/public109706249> РП. Ня. Пока.
60. <https://vk.com/nya.vsem.pokanya>. Пока (закрытая).
61. <https://vk.com/clubnya.poka228>ня. Пока 160.
62. https://vk.com/rina_23_03_15Фанфик «25 дней до ня.пока»190.

* Роскомнадзор ежедневно блокирует десятки подобных групп, но на их месте создаются новые, резервные группы. В таких группах в обычно присутствуют следующие слова и фразы: «Море Китов», f57, f58, «Белый кит», I cutmyself, «Скорби Душа Моя», «НекресПсихес», «РАЗБУДИ МЕНЯ В 4:20», «бабочки», «киты», «киты плывут вверх», «ня», «пока», «суицид», «Рина», «РинаПаленкова», «выпиливание», «выпилиться» (покончить жизнь самоубийством), «тихий дом», «suicide».