

Спасите своего ребенка, пока не поздно: все о подростковом суициде и «группах смерти»

Подростковый суицид — это своеобразное убеждение в собственной избранности и желание достичь чего-то лучшего. На самом деле подросток не хочет уходить из жизни, ему нужно раскаяние со стороны близких, он не может осознать до конца, что не получит вторую попытку начать новую жизнь.

Если ваш ребенок имеет доступ к сети Интернет – он уже может быть в опасности.

Более 30% «страничек смерти» приходится на социальную сеть ВКонтакте, которая пользуется большой популярностью среди детей и подростков.

Почему такое стало возможно? В нынешней подростковой культуре больше нет старых знакомых субкультур В закрытых группах, детей «отбирают», дают им задания. Что само по себе дает ребенку чувства единения с другими (отобранными), чувство избранности (я молодец — меня выбрали). Об этом нельзя рассказывать взрослым, а это дает еще один сильнейший способ контроля — общую тайну.

Как понять, что подросток склонен к суициду?

- Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток (Опасные группы!!! «Море Китов», f57, «Белый кит», I cut myself, «Скорби Душа Моя», «Некрес Психес» и др.).

- Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, - это плохой знак.

- Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков, а также изображение того, как киты плывут вверх.

- Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время.

- Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.

- Чрезмерное увеличение на своей страничке комментариев к фото, строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг.

- Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки, видеофильмов.

- Появление на теле следов порезов, ожогов.

- Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).

- Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).

- Показательное послушание, отрешение, отказ от общения с родителями и маскировка своих проблем и переживаний.

Несколько советов, следуя которым взрослые смогут помочь своим детям.

1. Никакого шпионажа, меньше агрессии, допросов, контроля.

Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким.

2. Аккуратный позитивный диалог

Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Постепенно завоевывать доверие ребенка: интересоваться его делами, спрашивать о том, как прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Проявляя интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

3. Разговор о смерти через искусство

Не бояться 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.

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



Родителям следует предложить своему чаду альтернативные занятия. Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни.

5. Включение здоровой критичности

Чтобы подросток был более устойчивым к манипуляциям, 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. 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.

6. Регулировать режим сна

Сон является одной из сфер жизни детей, которую действительно стоит жестко контролировать. Если ребенок не высыпается, у него усиливаются тревожность, внушаемость, понижается иммунитет как физический, так и психологический. Можно, к примеру, выключать или ограничивать интернет именно в ночное время.

7. Психологическая помощь

Если же у вас не получается «достучаться» до ребенка, вы теряетесь при его неуважительных и грубых словах, не знаете, что делать, теряетесь в конкретной тревожащей вас ситуации — обратитесь к детскому психологу.

Четыре действия, которые ведут к возвращению понимания в отношениях с ребенком.

1. Сформируйте ритуалы семейного приветствия, прощания и общения: смотрите «глаза в глаза», называйте по имени, объятия, разговоры только с ребенком (не между делом), общее дело, приносящее радость не результатом, а процессом. Только активно слушайте, поддерживайте, помогайте, когда просит помощи, наблюдайте и будьте рядом, когда нужно, уважайте ребенка как личность во всем многообразии ее проявлений.



2. Дайте «стержень привязанности», который будет дорог ребенку, то, что он будет хранить в своем сердце и не захочет отпустить. **Сохраните эмоциональный контакт в общении.** Ребенок должен понимать, что он желанный и особенный, что его ценят и уважают вне зависимости от полученных оценок или наград. Забудьте о словах «горжусь тобой за...».

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.

4. Всегда оставайтесь ориентиром, проводником для вашего ребенка, не прекращайте быть его самым главным учителем. Сообщайте, что означают в жизни те или иные события, объясняйте их причины и последствия, быть внимательным к тому, кто этот человек и почему он ведет себя именно так.



**Помощь можно получить
по телефону доверия
для детей и подростков
8-800-2000-122**

Используемые интернет ресурсы:

- <https://letidor.ru/psihologiya/a6-spasite-svoego-rebenka-poka-ne-pozdno-vse-o-podrostkovom-suicide-i-gruppah-smerti>
- <http://mt.eg.ru/blog/43049498720/7-sovetov-rodityam,-kak-spasti-svoih-detey-ot-%C2%ABgrupp-smerti%C2%BB>
- <https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-kak-uberech-detey-ot-grupp-smerti>
- <http://razvivaem.org/ugolok-psihologa/esli-vash-rebenok-v-gruppe-smerti-12-pravilynh-deystviy-roditelya.html>