

Если вы до сих пор сохраняли доброжелательность, то велика вероятность, что он ответит честно. Например, ребенок может согласиться, что ему тяжело и он ждет помощи

*Поговорите со своим ребенком откровенно. Подростки – уже достаточно сознательные люди для того, чтобы понять и принять правду. Объясните своим детям, что кто-то толкает подростков на смерть ради того, чтобы заработать (чем больше в группе участников, тем больше рекламы). Некоторые просто развлекаются таким образом – дети умирают, а им весело. Кто-то из них просто неадекватен и пытается повысить собственную самооценку за счёт других людей.*

*Стоит ли умирать, чтобы доставить какому-то психу удовольствие или помочь ему заработать? И кстати, самоубийство (это подтвердит любой врач, особенно пата-логоанатом) - это страшно, невероятно больно и уродливо – не так, как в кино.*

*Что же касается угроз, то узнать IP компьютера, а по нему – домашний адрес может любой доморощенный хакер, который подрается-то на улице побоится, не то что следить за кем-то.*

*Поэтому йдминистрация "Синего кита" – это со стопроцентной вероятностью группа неудачников, сидящих в другой стране, а не могущественная организация. Нет у них возможности ни физической, ни какой бы то ни было прийти к кому-то домой и убить. Поэтому бояться их не нужно. А нужно при получении такой угрозы сразу рассказать родителям, представителям правоохранительных органов или позвонить на телефоны доверия.*

**Если ваш ребенок назвал имена других детей, найдите безопасный способ проинформировать об этом родителей этих детей.**

**14. Вместе против проблемы.** На этом этапе вы уже нашли «точки соприкосновения». Резюмируйте высказывание ребенка и предложите ему найти варианты, которые и проблеме решили бы, и подошли бы ему.

- **Мозговой штурм.** Устройте что-то вроде «мозгового штурма», выдвигая предложения по улучшению ситуации. Старайтесь, чтобы первые предложения (да и большинство) поступало именно от ребенка. Ведь гораздо больше шансов, что ситуация решится, если средства для его осуществления выбраны им самостоятельно. Можно записать все предложения (и ребенка, и свои), пока не обсуждая их. Главное в методе мозгового штурма — отсутствие критики на этапе выдвижения идей. Даже если ребенок предлагает вам не вмешиваться, не реагируйте на эту явную провокацию. «Я запишу это», — и... идите дальше!

- Договоритесь с ребенком об использовании программы **родительского контроля**. Практически у всех крупных производителей программного обеспечения есть программы, защищающие детей в интернете. Конечно, подростки могут попытаться обойти программу. Поэтому заранее объясните ребенку, что в интернете ему может попасться неприятная и страшная информация, которую он увидит случайно. Расскажите, что поставили специальную программу, которая защищает, а не следит за ним. Выбирайте лучшее! Обсудите все то, что вам пришло в голову. Вычеркните варианты, которые однозначно не подходят кому-то из вас. (Понятно, что в вашем случае это будет, например, «не вмешиваться».) Оставшиеся варианты обсудите. Скорее всего, среди них будет несколько очень дельных. Можете написать письменную договоренность о выполнении данного дела.

**17. Завершение разговора.** Кратко подведите итоги. Выразите надежду на позитивное продолжение. И поблагодарите ребенка! Например: «Итак, мы обсудили с тобой проблему и нашли вот такое решение. Спасибо тебе за наш разговор».

И главное, станьте для ребенка другом – как реальным, так и виртуальным. А чтобы вас не прогнали из друзей, ведите себя со своим подростком как взрослый со взрослым. Чаще обсуждайте с ним разные темы, вы ведь тоже не все знаете.

Ну а если вы поняли (или вам кажется), что с вашим ребенком что-то не так, обращайтесь к специалистам: психологам, психотерапевтам. Они подскажут, как действовать в той или иной ситуации.

Если ребенок не говорит, но по всем признакам вы видите, что его что-то тревожит, либо вы нашли у него прямые подтверждения включения в процесс игры со смертью, не выпускайте его из вида, будьте рядом, не давите на него, ищите способы разговорить его. Не отчаивайтесь и не переходите на злость и страх. Пока вас не покидает самообладание, вы способны на многое.

Обязательно подключайте компетентных людей, не оставайтесь с ситуацией один на один. В голове всегда держите позитивный исход, веру в свои силы.



ГУ ДПО «Института развития образования  
Забайкальского края»

Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр психолого-  
педагогической, медицинской и социальной  
помощи»

## «Как уберечь детей от опасности вовлечения в виртуальные игры суицидального характера?» (рекомендации родителям)



Чита—2017 г.

## Уважаемые родители!

Первая реакция родителей, которые узнали, что их детям угрожает опасность - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом. Такое поведение не принесет ни родителям, ни детям ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно.

**Важно помнить**, что жертвами разного рода влияния чаще всего становятся именно те дети, у которых дома, отнимают право на собственное пространство, личное мнение, возможность возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

Многие родители боятся и всячески избегают 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.

**В связи с распространением и негативным влиянием интернет-сообществ на подростков, в беседе с Вашим ребенком придерживайтесь следующих рекомендаций**

1.Прежде чем составить беседу, необходимо изучить **интернет-историю** Вашего ребенка в социальных сетях. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.

2.Для того, чтобы Ваша беседа с ребенком была эффективной, Вам необходимо говорить с ребенком **без нравоучительного тона**, обвинительных ноток, проявлений недоверия и сомнения (*даже если критическое мышление настраивает сомневаться*). Вы должны быть искренними, настроены на диалог и сотрудничество. Очень важно понимать, что возможно, это самый важный разговор с ребенком в вашей жизни.

3.Можно провести эту беседу обоим родителям.

4.**Выберите время**, когда ни Вы, ни ребенок никуда не спешите и при этом не очень устали. И, конечно, нужно **спокойное место**. Если вы дома, то выключите или приглушите телевизор, музыку и т.д. Попросите домочадцев не отвлекать вас некоторое время, а заботу о других детях переложите на кого-то из родных или просто попросите пока не беспокоить. Важно, чтобы и время, и место сами

о том, что разговор важен для Вас. Никогда не начинайте такую серьезную беседу «на ходу».

6. Сначала необходимо **установить контакт** с ребенком: контакт глаз, можно сесть рядом с ребенком, если есть возможность – занять такую же позу как у ребенка.

7. Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет. Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. **Нет смысла спрашивать подростка «в лоб»** - так от него никаких ответов не добиться. Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие – интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал.

8. Сформулируйте проблему.

- **Говорите о своих чувствах**, используя «я - высказывание», без нападок на ребенка. Например: «Я хочу поговорить с тобой о том, что меня беспокоит. Я беспокоюсь о тебе, о твоём самочувствии», «я обеспокоен...», «у меня вызывает тревогу...», «Я переживаю».

- **Сформулируйте собственные ожидания**. Например: «Мне хочется, помочь тебе решить твои трудности».

9. **Выясните, знает ли Ваш ребенок о т.н. «группах смерти»**, созданных в интернет-сообществах, узнайте **его отношение к этим группам**. «Что ты об этом думаешь?» Именно этот вопрос нужно задать ребенку. Пусть он свободно выскажется. Не перебивайте и не начинайте спорить, доказывая свою точку зрения. Это очень важно для всего результата беседы! Несдержанность взрослого многое портит. Молчите и заинтересованно слушайте до того момента, пока не поймете — ребенок сказал все, что хотел.

10. Самый сложный этап – вывести ребенка на **откровенный разговор**. Можно использовать метод самораскрытия родителя. *«Ты знаешь, мне сегодня стало очень страшно. Я понимаю как тяжело родителям, которые так нелепо теряют своих детей. Мы живем, живем обычной жизнью, трудимся, отказываемся от много чего хочется, но мы знаем, ради чего живем, дома нас ждут дети. И когда нет детей, нет больше смысла жить. Мне жалко детей, которые так нелепо завершают жизнь, которая им была подарена как дар. Они могли бы вырасти, завести семью, путешествовать, ходить в аквапарки, общаться с друзьями. Но кто-то решает за них – жить им или нет. Эти люди вызывают у меня злость. Кто они такие, чтобы заставлять*

*кого-то умереть? Бедные дети, они слабые и не понимают, что у них есть выбор. Не понимаю, почему они выбирают быть Жертвой таких плохих людей? А ты что думаешь по этому поводу?»*

11. Важно **говорить простыми словами**, понятными ребенку и очень искренне и эмоционально.

- Если Ваш ребенок знает о «группах смерти», созданных в интернет-сообществах, узнайте его отношение к этим группам. Например, ребенок может вздыхать и говорить, что ему трудно говорить об этом, что он не желает и вообще это не Ваше дело. Пусть озвучит свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид – способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

- **Важно почувствовать эмоциональное состояние ребенка**, связанное с этой информацией. На этом этапе Вам важно наблюдать – если ребенок стал чаще дышать, у него расширились зрачки, он начал тереть пальцы, волосы, отводить глаза, дергать ногой, значит эта информация вызвала у него эмоциональное напряжение. Теперь осторожно нужно найти причину этого напряжения. Возможно, ребенок просто знает эту информацию и она его также волнует, возможно, ребенок знает ребят, которые вовлечены в это и, возможно, он сам принимает активное участие в этой игре.

12. Проявлять интерес нужно искренне, и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

13. При положительном или неуверенном отношении к интернет-группам – соблюдайте следующие правила в беседе с ребенком:

- **Кратко сформулируйте точку зрения ребенка с упором на его чувства**. Например: «Так, значит, ты чувствуешь усталость, ты беспомощен», «Ты считаешь, что я тебя не пойму?». Помните, ваш тон должен быть доброжелательным, чтобы эти формулировки не прозвучали как издевка. Не спорьте и не опровергайте их! Ошибкой было бы начать убеждать ребенка, что на самом деле все не так. Подождите немного!

- «Есть ли в этой ситуации неудобства для тебя? Ты можешь справиться сам или тебе трудно справиться с ситуацией?» Это следующий вопрос, который вы задаете ребенку.