**Роскомнадзор закрывает группы с призывами к суициду тысячами. Но это — такое решето: на месте одной закрытой тут же, мгновенно, возникают другие. Сейчас Вконтакте огромное количество групп с такими названиями: «Анти-игра», «Уничтожь игру», «Анти-киты», они отслеживают эти «группы смерти», сообщают о них, пытаются отговорить тех, кто говорит о самоубийстве, кто уже «в игре».**

**Несколько подростков, совершивших суицид, действительно состояли в группах, посвященных этой теме. Однако достоверно установить причинно-следственную связь в этом случае невозможно. Существует обратная причинно-следственная связь: если подростка посещали мысли о суициде, если он и так чувствовал себя ненужным, никчёмным, одиноким, то он с большей вероятностью подпишется на эти «китовые группы» и будет «играть» в эти игры со смертью.**

**Факт остается фактом, факторов, повышающих риск суицидального поведения подростков, полно и без всяких китов и бабочек. Еще раз повторим, что в подавляющем большинстве случаев суицидальным попыткам предшествуют серьезные конфликты с родителями, учителями или сверстниками, буллинг, депрессивное подавленное настроение, эмоциональные потрясения, развивающиеся зависимости и расстройства пищевого поведения. Это маркёры суицидального поведения, триггеры, запускающие этот механизм. То есть, не нахождение в этих «группах смерти» привело к подавленному состоянию и суицидальным мыслям у подростков, а, наоборот, это подавленное состояние привело ребят в эти группы.**

**Безусловно, мы очень любим наших детей и хотим для них всего самого лучшего. Мы волнуемся о них. Мы хотим быть уверены, что с ними не случится ничего плохого. Мы заботимся о них. И делаем это так хорошо, что они уже не уверены, что существуют. Дай нам волю, мы бы завернули их в вату и продержали до 20 лет, или – еще лучше – засунули бы в капсулы, как в фильме «Матрица», и чтобы к ним по трубкам шли питательные вещества и знания.**

**Но, не имея свободного детства, они дорываются до свободы в тот момент, когда мы физически теряем возможность их контролировать, и оказываются не готовы к этим возможностям, часто не способны оценить риски и предвидеть опасности. После каждого «эксцесса» мы ищем, что бы еще запретить и ограничить. Сейчас начали отбирать гаджеты и читать профили. Чем больше мы обрываем телефоны своими тревожными звонками, тем больше им хочется выключить звук вовсе. Чем больше мы упрекаем и проверяем, тем меньше между нами доверия, тем сильнее их желание вырваться из-под колпака. Вплоть до крайних форм бегства от этого всего – в смерть.**

**Мы не слышим, не видим их, считаем их желания и чувства «блажью», не верим, что они настоящие. Их не спрашивают, за них все решено, все ходы расписаны, мы ждем, что они будут соответствовать.**

***«Мы так боимся, что ребенка заберет у нас смерть, что забираем у него жизнь»*, – сказал сто лет назад Януш Корчак. Мы хотим сделать все, чтобы защитить своих детей, мы готовы подстилать соломку снова и снова, но мы не можем защитить детей от них самих и от жизни. И нам нужно это принять и научиться с этим жить.**

**Куда Вы можете обратиться, если вы столкнулись с такой бедой:**

* ***Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.***
* ***Центр Социально-психологической помощи молодёжи «Юность»***

***8-4967-64-57-99, 8-4967-50-04-83***

***С 19.00 до 23.00 тел: 8916-380-22-15***

***Адрес: г. Подольск, Красногвардейский б-р, д. 31, оф. 2 или Армейский пр-д, д. 9***

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МОЛОДЕЖИ «ЮНОСТЬ»**



**Уважаемые родители и педагоги!**

**Современные подростки очень беззащитны и уязвимы. Иногда у них не хватает опыта, сил, возможностей справиться с какими-то ситуациями, которые мы, взрослые, возможно, и не воспримем как что-то серьёзное, требующее внимания. А ими эта ситуация будет переживаться как неразрешимая и безвыходная. Кроме того, не всегда подросток может рассказать о своих переживаниях, попросить о помощи, не всегда может подобрать слова, чтобы описать глубину своих переживаний. Да и не всегда может быть услышан. Часто отсутствие эмоциональной поддержки, принятия вызывает у подростков чувство одиночества, непонимания, и может привести к решению проблемы неконструктивными способами.**

**О подростковых суицидах говорить очень сложно и тяжело. Тема смерти табуирована, мало кто решается открыто поговорить об этом со своими детьми или учениками. Но подростки продолжают уходить из жизни, из жизни, в которой, казалось бы, у них есть все для того, чтобы радоваться жизни – семья, школа, удовольствия, перспективы.**

**Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:**

* **любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая.**
* ***Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка*;**
* **несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;**
* **ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);**
* **травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;**
* **тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);**
* **разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;**
* **неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).**

**В зоне риска находятся и такие подростки:**

**Дети «ошибка 404» - дети с неустоявшейся или гомосексуальной ориентацией. Эта тема табуирована законом, о ней нельзя говорить, писать книги и статьи. «Ошибка 404» на компьютерном языке значит «не существует», то есть таких детей как-будто бы нет. Уязвимыми оказались не только такие дети, да и все подростки. Про каждого можно сказать, что он «гомик», и начать травить. И это начинается уже в начальной школе.**

 **Подростки и так склонны к непринятию своего тела, а тут еще «из каждого утюга» мы слышим: «с толстой попой жить нельзя». Анорексия убивает вернее, чем вскрытые вены, а булимия подталкивает к суицидальным попыткам. От мыслей «хочу, чтобы меня было меньше», «я отвратительно выгляжу, на меня противно смотреть, я такой никому не нужен» очень легко перейти к «хочу, чтобы меня не было». И мы, сами того не желая, часто посылаем своим детям такое мощное послание: «не будь таким, какой ты есть». *Непринятие себя – это первый шаг к суициду.***

**Еще одна причина в том, что многие подростки не хотят становиться взрослыми, потому что там, во взрослой жизни, как им кажется, их не ждет ничего хорошего и интересного. Наше нытье о том, что начальник достал, работа уже в печенках сидит, а тут еще эта ипотека, всё бессмысленно, денег нет, приводит подростков к мысли о том: а зачем всё это? Ради этого и нужно взрослеть? Учиться? А потом работать до 60 лет? Вы серьёзно? Что жизнь это как филиал ада. А что такое смерть как не побег из этого самого ада? Разве это плохо?**

**Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка:**

**У ребёнка большую часть времени устойчиво сниженный фон настроения.**

**Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны *постоянное беспокойство* ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.**

 **Переживания брошенности, ненужности, одиночества (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).**

**Чувство вины. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.**

**Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?», как будто бы не очень видит себя в будущем, и там, в этом будущем, у него нет никаких перспектив.**

**Душевная боль приносит реальные физические страдания. «Душа болит», чувство тяжести за грудиной часто наблюдается при переживании подавленности и отчаяния**

**Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).**

**Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает какие-то значимые и ценные для него вещи.**

***Если вы отметили хотя бы два из вышеперечисленных пунктов, поговорите со своим ребенком, окажите эмоциональную поддержку и незамедлительно обратитесь к психологу.***

**В последнее время мы часто слышим о так называемых «группах смерти» Вконтакте? Наверное, многим родителям проще и легче согласиться с тем, что через подобные группы Вконтакте идет «война», зомбирование, которому подросткам невозможно противостоять, чем с тем, что этим самым подросткам было тяжело, плохо и прежде. И единственное желание у родителей – контролировать, чем занимаются их дети в интернете, на своих страничках в социальных сетях, читать их личные переписки. А еще лучше - *запретить, оградить.***

**Действительно, таких групп Вконтакте великое множество. Их названия могут быть такими: «Белый кит», «Тихий дом», «Море китов» и т.д. Как они сами пишут, это группы для депрессивных подростков, «для грустненьких». Хештеги #F57, #F56, #тихий дом, #разбуди меня в 4:20, #я в игре. Здесь огромное количество депрессивных картинок, грустной музыки, видео, как дети прыгают с крыш, лайфхаки как лучше покончить собой, «выпилиться». Здесь много всего таинственного, загадочного, мистического, на это подростки просто не могут не обратить внимания, это действительно может быть интересно. Важно понимать, что интерес подростков к этим группам и увлеченность ими – это лишь следствие, а не причина беды. Но, тем не менее, есть ряд признаков, которые также могут встревожить, насторожить взрослых:**

**Подросток постоянно рисует бабочек, китов, единорогов. Конечно, может быть и такое, что ему действительно просто нравится их рисовать.**

**Он состоит Вконтакте в «китовых» группах.**

**На его странице могут быть #F57, #F56, #тихий дом, #разбуди меня в 4:20, #я в игре.**

**Ваш ребенок не высыпается, чувствует себя постоянно усталым, несмотря на достаточное количество сна. Игра «разбуди меня в 4:20» (и в это время подросток действительно может не спать). Недосыпание приводит к потере чувства реальности всего происходящего, как будто всё это происходит не со мной, я не могу ничего контролировать, от меня ничего не зависит.**

**На странице Вконтакте может появиться обратный отсчет. 50 дней. Откуда взялась эта цифра? В своей книге «50 дней до моего самоубийства» автор Стейс Крамер говорит в предисловии о том, что никого не призывает к суицидам. Просто когда человеку плохо, такая мысль не может не посетить его. В такие моменты надо дать себе 50 дней, чтобы решить точно, чего ты хочешь: жить или умереть? То есть книга, сама по себе, не опасна. За 50 дней может многое поменяться в жизни, с психотерапевтической точки зрения это неплохой совет, но в этих группах, эти 50 дней обретают другой смысл.**