

#### 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 **школьному психологу** или в МБУ ДО «**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**» (ул. Гастелло, 5-А, тел. 26-02-11). Экстренную помощь вам могут оказать по **детскому телефону доверия: 005** или **Всероссийскому детскому телефону доверия: 8 800 200-01-22**. Позвонить туда может как взрослый так и ребенок, поэтому поделитесь этой информацией с дочерью или сыном. У Всероссийского детского телефона доверия есть свой сайт – <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, следует сообщить об этом в Роскомнадзор, обратившись на сайт:

<https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

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 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** – 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»**.

Департамент образования  
администрации города Дзержинска  
МБУ ДО Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Как уберечь ребенка от «групп смерти»?



## 1. Разговаривайте с ребенком

Для того, чтобы подросток не попал под влияние деструктивных групп, самое главное – разговаривать с ним о том, что такое «хорошо», а что такое – «плохо». 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. 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, 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 спит по ночам, но при этом не хочет обсуждать с вами свою жизнь, то вам стоит присмотреться внимательнее к его поведению.

Что должно насторожить:

- появление порезов и шрамов на теле ребенка;
- желание подростка дарить и раздавать свои вещи, в том числе и те, что особенно памяты 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

Ни в коем случае нельзя шпионить за ребенком, не рекомендуется 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, 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.