

## Группы смерти ВКонтакте: как распознать, как не попасть и что делать!???

*(Родительский ликбез)*

В 21 веке сложно представить себе жизнь без интернета. Интернет дает современному человеку огромные возможности. Мгновенный поиск любой нужной информации, возможность связаться в считанные секунды с другим человеком в любой точке земного шара, удаленное управление бизнесом и многое другое, о чем еще 30 лет назад люди не могли даже мечтать.

Но, наряду с пользой, интернет имеет свою теневую, и даже роковую, сторону, подчас меняя судьбу человека в нежелательную сторону, а иногда попросту ломая ее.

«Виртуаломания», «интернет-аддикция», «нэтомания» - далеко не полный перечень терминов, обозначающих поистине бич современного человечества: зависимость от интернета. По официальной статистике, интернет-зависимостью страдает 10% всех пользователей интернета – а это около 250 миллионов человек во всем мире, и примерно 7/10 из них – подростки. Свыше 170 миллионов подростков во всем мире страдают зависимостью от интернета, несмотря на его несомненную пользу и нежелание многих психиатров и психологов признавать виртуаломанию настоящей зависимостью и, как следствие, проблемой.

Беспорядочный вэб-серфинг, стремление быть «онлайн», еженощные чаты, постоянное «зависание» в мессенджерах – это, на первый взгляд, может показаться безобидной привычкой, и не более. Но давайте посмотрим, куда она может привести.

Подростковые «группы смерти», сайты «взаимопомощи для самоубийц» - одно произнесение этих словосочетаний заставит содрогнуться большинство людей. Почему же в эти группы продолжают попадать подростки, несмотря на то, что современное общество в который раз бьёт тревогу, требуя власти и администраторов соцсетей пресечь деятельность таких групп как социально опасную?

Среди наиболее распространенных причин можно выделить следующие:

Причина 1: **ЛЮБОПЫТСТВО**. Самая распространенная причина. Подростка тянет к мистике, загадкам; он еще не осознал ценность собственной жизни, а придание ореола романтики смерти в таких группах и возведение в ранг героизма явления суицида делает тему самоубийства популярной среди подростков. Ребенок еще не понимает, что смерть – это конец, это бесповоротно, это отсутствие возможности жить, наслаждаться красотой этого

мира, творить, радоваться, дарить жизнь... Он воспринимает смерть как героический уход в другой, якобы лучший, мир.

По статистике, лишь один из 10 тысяч подростков, вступающий в такие группы, всерьез задумывается о самоубийстве.

Причина 2: **СТРЕМЛЕНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ ИЗ ТОЛПЫ**. В основном встречается среди мальчиков как стремление к самоутверждению. Заигрывания со смертью воспринимается как нечто «крутое», на что способен не каждый, и подросток чувствует себя выше сверстников.

Причина 3: **СТРЕМЛЕНИЕ К НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ**. В 21 веке, благодаря интернету, подросток за 2-3 года жизни, проведенные в интернете, ментально способен получить больше впечатлений, чем еще 50 лет назад – взрослый человек за всю свою жизнь. Это приводит к постоянному поиску новых, еще более ярких, впечатлений, среди которых тема смерти – одна из самых захватывающих.

Причина 4: **ЗА КОМПАНИЮ**. Подросток ведом своими более авторитетными сверстниками, хочет не отставать от них, быть не хуже.

Причина 5: **В СТРЕМЛЕНИИ НАЙТИ РЕШЕНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ**, которые подростку кажутся неразрешимыми в силу отсутствия жизненного опыта. Это инстинктивная тяга к людям, оказавшимся в той же жизненной ситуации, что и он, поиск «товарищей по несчастью».

### *Как распознать опасную группу*

#### **1. Логотип: знаки богов и ножи**

У каждой группы «смерти» есть свой логотип. Чаще всего это символика богов — ребенок, думая, что он часть чего-то важного, ритуального и доступного избранным, воспринимает логотип как татем, который дает ему при условии выполнения инструкций могущество и безнаказанность. Изображения ножей, лезвий, бритвы, шрамов, надрезов и капель крови на белом фоне — все эти картинки также изобилуют на сайте, приучая детей к мысли о смерти и страданиям.

#### **2. Картинки и фото в сером, черном и красном цвете**

Унылые фотографии в серых оттенках, тревожные красно-черные рисунки воздействуют на психику угнетающе. При их рассматривании детская психика входит в состояние депрессии, замкнутой комнаты, из которой нет выхода.

Черный цвет — это загадочность, мифичность, потому привлекает подростка и пробуждает юношеский максимализм, внушая: чтобы попасть на «белую» сторону бытия, нужно пройти через «черное».

Серый цвет — это боязнь утраты, меланхолия и депрессия. Рассматривая серые картинки, подросток все больше утверждает в мысли, что его жизнь бесцветна, бесперспективна и бесполезна.

Красный цвет побуждает к импульсивным действиям без обдумывания. А в сочетании с черным пробуждает эгоизм, когда подросток готов на «революцию», пусть даже ценой собственной жизни. Многие виртуальные игры, в которых героя убивают, а после перезагрузки он оживает, нарисованы именно в этих тонах. Ребенок уже не видит разницы между реальным и виртуальным миром и свою смерть воспринимает как приключение, после которого можно начать все заново.

### **3. Засилье Слов на букву «С»**

В призывах и постах таких групп много слов на букву «С». Этот прием — техника «стрессового слова»: такие слова, как «смерть», «самоубийство», «страх» и т. п. прячутся между другими словами, начинающимися на букву «С». Таким образом, ребенок быстрее привыкает к потерям, которые на самом деле должны были бы его пугать; для него это становится нормой, частью жизни, а значит, его проще подтолкнуть к необратимым действиям.

Фото рельс, уплывающего парохода, удаляющегося человека в приглушенных серых тонах навязывают подросткам мысль, что все в жизни тленно, всегда в жизни уходят близкие люди и дети остаются одни.

### **4. Мрачная и депрессивная психоделическая музыка**

Такие группы постоянно пополняются психоделической музыкой (самые распространенные — Psynergy Project, Twisted Mind, Beatroots и т. д), в которой биты, не совпадая с биоритмами человеческого организма, вгоняют сознание подростка в депрессивный транс, и им в таком состоянии очень просто управлять.

### **5. Изобилие фраз о бессмысленности жизни**

При этом фразы об одиночестве в этом мире, боли и разочаровании в людях замаскированы под цитаты известных авторитетных людей или слова священников. Например: «Вы все-таки человек, и я человек, а человеком быть — это чувствовать боль» — Марина Цветаева; «Люди и созданы для того, чтобы мучить друг друга» — Ф. Достоевский; «Я хочу стать человеком!» «Все, что греховное, что ненастоящее, — это временное, это подделка, это смерть!» — протоиерей Андрей Лемешонок.

А призывы к смерти вуалируются за красивыми философскими стихами. Например: «В 4:20 киты не проснутся, В тихом доме не ждет их рассвет. Звезды с неба на крыши прольются. Играешь со мной? — Жду ответ».

### **6. В хештеге — символические слова**

Например, «#морекитов», «#тихийдом», «#мертвыедуши», «#ня,пока» и т. п. — это логотипы групп самоубийц. Также могут быть хештеги f57, f58, d28 и т. п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква — с нее начинается имя администратора, цифра — его порядковый номер самоубийства.

### ***Помимо этого, что еще должно насторожить родителей***

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, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

- Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.
- Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрация указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальные сети, символизируют суицидальные мысли.
- 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, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.
- Не стоит закрывать глаза и на участвовавшие комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.
- Следует проследить, размещает ли подросток у себя на страничке подобные изображения (см. слайды)

### ***Ребенок вступил в опасное сообщество в соцсетях: четыре тревожных сигнала***

#### **1. Ребенок резко становится послушным, но «отрешенным»**

Если с первого класса подросток дружил с Петей из соседнего подъезда и у него была компания в классе, а теперь круг друзей, а главное — интересов резко поменялся (в течение 3–5 дней), это тревожный звоночек. Особенно если перемены сопровождаются «просветлением»: подросток становится отстраненным от реальной жизни и начинает соглашаться со всем, что ему говорят. Ведь считает, что все происходящее неважно, а главная цель его

жизни — в виртуальном сообществе, где он наконец понял смысл жизни и нашел единомышленников.

## **2. У него меняется режим дня**

Еще тревожные сигналы, указывающие на то, что ваш ребенок мог попасть под влияние опасной группы, — изменение распорядка дня (стал ужинать в комнате, меняет время посещений секций) и завидная пунктуальность в его соблюдении. Особенно если за компьютер ребенок садится в одно и то же время (невзирая ни на что). Администраторы таких групп устанавливают над подростком контроль, воспитывая в нем слепое подчинение: указывается время, когда в нее должны заходить участники-единомышленники.

А когда в онлайн-пространстве одновременно много детей, недовольных жизнью, настроение «жизнь — боль» легче поддерживать и внушать идею «сделай то-то — и тебе будет хорошо». Посещение группы становится ритуалом — чем-то важным, запретным и необходимым: получить недозволенное и почувствовать себя одним из избранных — очень важно для подростка. Таким образом, ребенку прививается стадный инстинкт, а как известно, толпой проще управлять, чем мыслящими индивидуальностями.

## **3. Подросток вялый и постоянно не высыпается**

Если отбой у ребенка в обычное время, а утром его нельзя добудиться в школу — это признак физической и нервной истощенности: он не высыпается. В заданиях социально опасных групп бывают такие, которые нужно выполнять между 4:00 и 5:00 (есть группы «Разбуди меня в 4:20»), т. е. в предрассветный период. В заданиях таких групп ребенок должен сделать фотографию именно в это время, поставить лайк какому-то посту в группе, прокомментировать запись администратора и т. д.

Это время выбрано специально: во-первых, пробуждения ночью утомляют ребенка и потому он быстро устает, становится раздражительным и, что нужно создателям опасных сайтов, разочаровывается в жизни. Во-вторых, в предрассветный период организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревожность и страх о будущем.

## **4. Активные постоянно повторяющиеся рисунки**

У всех подростков поведение — демонстративное: они хотят, чтобы их действия были замечены и оценены (не всегда положительно). Потому увлекшись чем-то, подростки начинают это демонстрировать в рисунках. При этом у ребенка, попавшего под влияние опасных групп, появляются несвойственные ранее изображения, связанные с его новой «идеологией», которые он активно демонстрирует, не пряча. Тревожными сигналами

считаются рисунки бабочек — они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп.

Недобрый знак, если в рисунках есть цифры — 57, 58, названия групп в «ВК», подталкивающих к суициду, или 50 — название книги «50 дней до моего самоубийства». Также могут быть и другие цифры. Важно, что они повторяются на рисунках ребенка (на последних листах тетрадей, на руках в виде «татуировок», на школьных принадлежностях и пр.). Цифры присваиваются администраторами группы новым участникам, чтобы убить в них индивидуальность. Ведь человек, не имеющий имени и фамилии, — это безликое существо, лишь цифра без собственной позиции, лишних вопросов и инициативы. А значит, им легко управлять. И эта цифра — порядковый номер самоубийства.

### ***Подросток готов совершить самоубийство: признаки***

#### **1. Грустные мысли в постах на соцстраничке**

Если у ребенка возникли суицидальные мысли, он их непременно озвучит (помним, подростки — демонстраторы). Сначала на страничке в соцсетях — там, как ему кажется, «цифровое племя» — его единомышленники, которые его понимают, в отличие от «предков».

Мониторьте странички ребенка (но так, чтобы он этого не видел — тогда не станет прятаться и скрывать свои интересы в Сети). Увидев фразы «Мое время скоро придет», «Я обещаю, что сделаю Это» и т. п., сразу поговорите с ребенком. Но не стоит прямо говорить, что вы «шерстите» его страничку. Начните разговор о том, что есть группы, которыми управляют администраторы — это специально обученные люди, они манипулируют слабыми, потерянными детьми его возраста. Делайте акцент на слове «манипулятор» — подростки не терпят, когда оказываются в роли «марионетки». Пойдите на хитрость и расспросите его о том, знает ли он, как распознать человека, склонного к суициду. Узнайте, нет ли в его обществе таковых (обычно мысли о самоубийстве — это массовая идея, которая постигает детей целыми компаниями).

#### **2. Появились на теле увечья (царапины, надрезы)**

В суицидальных группах устраивают так называемый квест по нарастающей. Сначала им дают задания поцарапать, порезать себя и выложить фото увечий в Сеть, потом — убить какое-то животное и опять же сфоткать. Подростки идут на это из-за аутоагрессии, которая возникает вследствие обиды на окружающих, но которую они не могут выплеснуть в социум. Таким образом злость они вымещают на себе, заглушая душевную боль физической. А «квест» подводит их к черте, убирая страх смерти.

*Спровоцируйте ссору, в которой ваше чадо сможет выговориться.*

Не наказывайте его, даже если обвинения ребенка будут несправедливыми и обидными для вас. Каждую обвинительную фразу ребенка продолжайте: «Ты для меня очень важен, ты мне очень нужен, я слышу, что ты обижен, я понимаю твою реакцию...» Главное — дать ребенку выплеснуть все то, что накопилось у него внутри. Тогда агрессия, направленная на самого себя, уменьшится, плюс он поймет, что для кого-то на земле он все-таки важен и нужен.

**3. Начинает раздаривать вещи**

Задумав покончить с собой, подросток хочет, чтобы о нем помнили, говорили, плакали, когда его не станет. В этом случае он пытается оставить «след», раздаривая свои вещи, причем самые любимые. Если вы заметили, что у ребенка стали исчезать вещи или он сам приносит вам собранные пакеты с ранее любимой одеждой, книгами, игровыми приставками с просьбой раздать знакомым, — насторожитесь. Обычно дети в этом возрасте — собственники, и даже если им не нужны книги, они хранятся как память о детстве.

Не разрешайте расставаться ему с вещами — это может удержать его от суицида. И расскажите случаи о себе, в которых вы прошли через трудности в его возрасте. Кроме того, рассказывайте благополучно закончившиеся истории из жизни его сверстников (которых он знает). Для подростков единственный авторитет — ровесники и истории из их жизни. Информацию можно черпать из интернета, СМИ или телевидения. Только «подсовывать» такие материалы нужно между прочим. Например, вы пришли с работы, начните разговор о том, что вы в ужасе от того, что происходит в мире, и не представляете, что с вами случилось бы, если с вашим ребенком произошло бы такое. Выведите ребенка на диалог: покажите ему статью в газете и спросите, знал ли он о гибели 15-летней девочки из Мариуполя и что он относительно этой темы думает.

**4. Открыто заявляет о своей скорой смерти**

В разговоре подростка часто проскакивают фразы «Что вы сделали бы, если бы я умер?», «Что вы сказали бы на моих похоронах?», «Интересно, красивой я была бы в свадебном платье в гробу?»

Такие фразы — явный индикатор суицидальных мыслей. Дети хотят узнать, как будут вести себя окружающие, если их не станет, чтобы потом проверить, часто до конца не осознавая, что «воскрешения» не будет. Важно сразу же показать ребенку, что мертвецы не могут выглядеть хорошо и кому-то нравиться, — покажите им видео с похорон, фото самоубийц и тех из них, кого нашли не сразу. Конечно, это картины не для слаонервных, но страхотерапия действенна. Расскажите, что родные в траурных одеждах,

которые будут плакать у гроба, — это ужасно. А врагам, которым он хочет что-то доказать, будет все равно. А может, они еще и посмеются, ведь они останутся живы.

### ***Что нужно делать:***

Подозревая, что ребенок заинтересовался нежелательным контентом, проверяйте историю посещения ресурсов через браузер, но только когда ребенок этого не видит. Между прочим спрашивайте, на каких соцсетях он любит больше «тусоваться» и где бывают его сверстники. Так вы узнаете, чем ваш ребенок дышит, и проявите заинтересованность жизнью подростка, что для его эмоционального равновесия на данный момент важно.

Если ребенок истерит, скажите спокойно: «Почему ты так со мной поступаешь, я же себя с тобой так не веду». Ребенок нуждается в доверительных отношениях, ведь он в таком возрасте чувствует себя одиноким в этом «враждебном» мире.

Потому добавьте: «Я тебе доверяю, не обижай меня». Не задавайте вопросов — после искренности и любви, сквозящих в ваших словах, ребенок начнет открываться сам, пусть и не с первого раза.

Вместо дежурного «Как дела в школе?» спросите: «Тебе нравится твой класс? Твой учитель? Почему?» Вместо «Что ты сегодня ел?» — «Тебе понравился школьный обед? Чем именно?» Призыв к чувствам ребенка заставляет его давать развернутые ответы, а не «Все ок», «Да» или «Нет» — так вы узнаете о его эмоциональном состоянии, плюс ребенок, поняв (после нескольких дней), что вам важны его чувства, будет готов к вашим вопросам о любовных и дружественных отношениях, страхах и разочарованиях в жизни.

### ***Чего нельзя делать:***

Требовать от ребенка пароль от соцсетей или просить показать его сообщения — это вызовет обиду и гнев подростка за то, что родители нарушают его личное пространство, которое в этом возрасте — главная психологическая потребность.

Употреблять фразы (даже в ссоре): «Из-за тебя у меня болит голова», «Своим поведением ты доведешь меня до больницы», «Как тебе не стыдно, ты мать довел до слез!» и т. п. Они вызывают злость у ребенка на самого себя, ведь на самом деле он любит своих родителей. В результате возникает аутоагрессия, которая подталкивает ребенка на нанесение физического вреда себе.

Лезть в душу, задавая вопросы, которые в вашей семье раньше не практиковались: «Как дела на личном фронте?», «У тебя уже был секс с этой девочкой?» и т. п. Во-первых, ребенок постесняется откровенничать и



закроется. Во-вторых, если раньше подобные темы не поднимались в семье, подросток начнет подозревать, что за ним началась слежка. Поэтому станет еще больше «шифроваться» — закрывать свои странички от других пользователей, уходить как можно на более продолжительный период из дома, и вам будет труднее понять причину изменений в его поведении.

***Что можно порекомендовать родителям, всерьез опасаящимся, чтобы их ребенок не попал в виртуальные «группы смерти»?***

Во-первых, самая действенная мера по защите от любой опасности — превентивная. Никто не бежит покупать зонт, когда дождь уже идет: о защите от дождя стоит побеспокоиться заранее. Установленный факт: все без исключения подростки, совершившие суицид, не имели эмоционального контакта со своими родителями. Психологи подтверждают, что эмоционального контакта с другими членами семьи нет и у подавляющего большинства подростков, состоящих в «группах смерти».

Поэтому, дорогие родители: прямо сейчас, не откладывая, начните уделять время и душевное внимание своему ребенку! Даже если у него есть, как вам кажется, всё — это не уменьшает его внутреннего желания видеть вас рядом каждый день и слышать искреннее: «Как прошел твой день?» Если ваш ребенок не рассказывает вам все сам — неважно, как вы устали на работе и как рано вам вставать завтра — задайте ему вопросы о его делах, расспросите его обо всем, покажите ему, что вы искренне интересуетесь его делами и что они важны для вас. Для ребенка не бывает лишнего внимания. Приучайте его к своему вниманию с малых лет, ежедневно создавайте эту эмоциональную связь между вами, чтобы ребенок желал делиться своими проблемами с вами, а не с виртуальными друзьями, чтобы он понимал, что **НУЖЕН ВАМ**. Знаете ли вы, то большинство предсмертных записок подростков гласило: «Я всеми брошен...», «Я никому не нужен!», «Я так одинок!»...

Взрачивайте с детства в ребенке мысль о том, что настоящий героизм — это не экстрим и не флирт со смертью, а получение хорошего образования, желание быть примером для своих детей и близких, забота о детях и любимых, стремление стать достойным человеком. Повторяйте это как можно чаще, но ненавязчиво. Многократно произнесенная мысль осядет у него в подсознании и станет для него нормой. Помните: подростки легковнушаемы. Говорите с ним о смысле жизни, ненавязчиво формируйте у него жизненные цели и идеалы, чтобы не позволить горе-«помощникам» из виртуальной реальности манипулировать отсутствием у него смысла жизни. Учите иметь собственное мнение без оглядки на окружающих — это позволит вашему ребенку избежать многих манипуляций и «стадного инстинкта».

И наконец, объясняйте подростку, что суицид – это потеря самого ценного, то есть – ЖИЗНИ, которая больше никогда не повторится. Это роспись в собственном бессилии решить проблему, что-то изменить, но никак не героизм. Как сказал один выживший самоубийца: «Когда летишь с моста, понимаешь, что все твои проблемы решаемы...кроме одной: ты уже летишь с моста!». Подростки склонны преувеличивать масштабы своих проблем. Постоянно давайте понять своему ребенку – и не только словами – что любая проблема может быть решена, что вы рядом и он всегда может положиться на вас. Станьте другом своему ребенку.

Постоянный, каждодневный эмоциональный контакт с ребенком создаст прочную связь между вами, и ребенку просто не будет надобности искать понимания на стороне, а воспитание в вечных ценностях не позволит ему даже в шутку относиться пренебрежительно к своей и чужой жизни.

Мощным противоядием увлеченности и слепому доверию «единомышленникам» из соцсетей эксперты называют искренние отношения в семье: не только детей и родителей, но и папы с мамой. Также создайте ребенку ощущение гавани дома семейными ужинами, совместными делами по вечерам, общим досугом каждый уик-энд и введением традиций вашей семьи.

Что делать родителям, которые уже обнаружили своего ребенка состоящим в подобной группе? Никогда не следует оставлять этот факт без внимания! Стоит незамедлительно обратиться к специалистам за помощью! Хорошо, если психолог, психотерапевт, к которому вы обратитесь, владеет гипнотерапией – это позволит родителям избавиться от своих эмоциональных проблем, и это обязательно изменит экологию семьи. Начните меняться с себя, это никогда не поздно! Потому, что самый лучший психотерапевт для подростка – это его родители, семейный уют и атмосфера, где он уверен, что в нем нуждаются и его любят.

***БЕРЕГИТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!***