**Профілактика суїциду, запобігання поширенню суїцидальних нахилів через мережу Інтернет**

Шановні батьки, останнім часом особливу стурбованість викликають небезпечні ігри, які поширюються Інтернетом, і які спонукають дітей та підлітків до скоєння суїциду.

Для нагнітання атмосфери депресії і безвиході у підлітків використовують цілий маніпуляційний набір: використовують потужні образи спокою ("море китів", "тихий дім", "150 зірок"), зокрема, постять гіпнотичні вірші, бляклі зображення, проводять нумерацію членів своїх груп і професійно нагнітають містицизм.

У якийсь момент адміністратори висилають підліткам різні завдання (квести), наприклад вказують підлітку несильно себе покалічити, найчастіше - вирізати лезом на руці якесь слово, малюнок або номер. Останнім завданням є акт суїциду. Доведення до самогубства тут називають "грою". Такі групи є закритими та відкритими, і потрапити в них дуже легко. Всі ці «квести» знімаються на відео.

Для дітей молодшого шкільного віку була створена інша гра «Рожеві феї», яка також штовхає дітей на скоєння суїцидів, так як діти цього віку емоційно дуже вразливі та виконують те, що їм кажуть або пишуть, не говорячи про це з дорослими.

«Море китів», «f57», «f58», «Тихий Дім», «Розбуди мене о 4.20», «Я в игре», - усе це невелика частина груп смерті таких актуальних нині серед підлітків.

Чому актуальних? Тому що це гра, і вона затягує.

Чому саме кити? Кити одні з небагатьох ссавців, які усвідомлено йдуть на суїцид, викидаючись на скелі або на суходол. Можливо, саме тому цей морський гігант став символом групи смерті.

Тільки приз у ній - смерть, а правила гри диктуються зовсім незнайомими людьми.

Насправді, все геть далеко від веселих ігор - дітей просто залякують і шантажують.

Так, за даними ГУНП в Харківській області, з 2010 року у Харківській області дітьми було скоєно 61 суїцид і зафіксовано 134 невдалих спроби покінчити життя самогубством. А за останній час фахівцями кіберполіції в Харківській області було виявлено та заблоковано роботу 19 акаунтів, які пропагували дитячий суїцид. Таких сайтів, стверджують фахівці, дуже багато. Це – «Синій кит», «Біжи або помри», «Зникни на 24 години», «Розбуди мене о 4.20» та інші. Роботу цих сайтів поліцейські відстежують і блокують, проте лише їхніх зусиль замало.

На жаль, до тенет цих ігор у 60% випадків потрапляють, як не дивно, діти з благополучних сімей. Відбувається це тому, що дорослі, зайняті роботою та вирішенням повсякденних питань, замало уваги приділяють дітям.

Говорять, що дитячий суїцид – це спосіб помститися батькам за образу або байдужість.

Тому найголовніша порада дорослим – частіше спілкуйтеся з дітьми, цікавтесь їхніми проблемами, плануйте сімейний відпочинок, робіть щось разом, адже саме через самотність і втрачений контакт з батьками та друзями, виникаєм бажання привернути увагу до себе та своїх проблем стають причиною трагедії.

В першу чергу батькам потрібно проаналізувати відносини з власною дитиною та зрозуміти де у них "дірки", задатись питанням, чому моя дитина може опинитися в цій групі. І вже після цього пробувати зрозуміти свою дитину, її стан, поведінку.

*Дуже важливо зараз для батьків зберігати тверезість мислення. Ми повинні розуміти, що створення ажіотажу навколо даної теми теж не завжди добре, і що є ефект зараження, який може йти через ЗМІ.*

Звертайте увагу на зміни, які відбуваються з дітьми.

Втрата дитиною інтересу до життя, відчуженість від друзів, її самоізоляція також є важливими сигналами про небезпеку.

Помітивши їх, батьки повинні довірливо поговорити з дитиною, а також звернутися до спеціалістів.

Діти та підлітки потребують, передусім, щирої уваги та цікавості їхнім життям. Жодними погрозами та тиском убезпечити дитину від цікавості "забороненими темами" не вийде. Підліткам необхідна підтримка та довіра.

Для того, щоб вберегти дитину від кібернасилля вкрай важливо навчити її правильному користуванню інтернетом, а також щоб не допустити потрапляння дітей у так звані «групи смерті», рекомендується батькам:

* провести бесіди з дітьми щодо необхідних правил поведінки під час відвідування соціальних мереж. (Дитині молодшого шкільного віку, підлітку необхідно роз’яснити небезпеку від розголошення власної персональної інформації – анкетних даних, місця проживання, навчання тощо);
* ніколи не залишати дитину без уваги і прислухатися до її скарг та бажання обговорити якусь проблему;
* стежити за поведінкою дитини і звертати увагу при зміні характеру поведінки (замкнутість, плаксивість, роздратування, агресія і т.д.), особливо при використанні електронних засобів спілкування;
* постійно пояснювати дитині, що ви не проти її користування інтернетом та мобільним телефоном, але в разі отримання ним повідомлень або дзвінків, які викликають у неї негативну реакцію, заохочуйте повідомити вам про це;
* підтримувати контакт з дитиною онлайн, особливо в соціальних мережах, цікавитися вмістом її сторінок, дивитися, хто у неї в друзях, на які групи вона підписана, окрім реального довірливого спілкування;
* звертати увагу на коло спілкування дитини (як реальне, так і віртуальне);
* перевіряти шкіру дитини на наявність пошкоджень. У разі їх виявлення – з’ясовувати обставини, за яких вони з’явилися.Особливу увагу звертати на пошкодження різного роду у формі кита, метеликів;
* намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями;
* обов’язково контролювати, які фото та відео файли розміщені в гаджетах дитини;
* встановити функцію "батьківський контроль" на всіх гаджетах дитини;
* вивчати і використовувати комп'ютерні програми і електронні додатки, які можуть допомогти в запобіганні кібернасиллю.

**Пам’ятайте, любов – найкращий засіб виховання, а довірливі, дружні, турботливі взаємостосунки між вами та вашими дітьми – основа цієї любові!**

**Бажаю Вам взаєморозуміння з дітьми.**