**Что делать, если ребенок попал в "группу смерти"**В социальных сетях массово распространяется информация о "смертельных играх" среди несовершеннолетних. Детей и подростков призывают вступить в игру "Синий кит", или "Тихий дом", а также некоторые ее варианты - "Море китов", "Разбуди меня в 4.20". По правилам "игры" в течение 50 дней игроку необходимо выполнять различные задания, и в конце якобы совершить самоубийство. Это и будет победой.

**#1 Как все это началось?**

Все началось в России с самоубийства тинейджера Рины Паленковой (настоящее имя Рената Камболина, 16-летняя студентка колледжа из Уссурийска) в ноябре 2015 года. Незадолго до самоубийства она опубликовала селфи на фоне поезда с подписью "Ня. Пока". Это фото стало интернет-мемом, которое перепостили тысячи подростков по всей России. Правда, уголовное дело по статье "Доведение до самоубийства" было заведено на ее мать. В российских СМИ информация об игре вышла в мае 2016 года. Тогда "Новая газета" опубликовала статью "Группы смерти" о сообществах "ВКонтакте". Автор материала утверждала, что сообщества в социальной сети доводят детей до самоубийства посредством "игры". По данным издания, из 130 молодых людей, покончивших жизнь самоубийством в период с ноября 2015 года по апрель 2016 года, около 80 состояли в этих "группах смерти", готовясь к тому, чтобы сознательно лишить себя жизни по чьей-то указке. Содержание текста вызвало широкое обсуждение в Интернете, а Роскомнадзор заявил, что совместно с Роспотребнадзором проверит изложенные в статье факты. Позже следствие установило, что 15 несовершеннолетних, состоявших в "группах смерти", совершили самоубийство. В ходе расследования был задержан администратор "групп смерти" "ВКонтакте" Филипп Будейкин. Ему предъявлено обвинение по статье "Доведение до самоубийства". Кроме России, "игры" распространились в Казахстане и Кыргызстане.

**#2 Что мы знаем об этих играх?**

Пользователи "ВКонтакте" пишут на своей странице пост с определенными тегами и ждут сообщений от организаторов, которые должны с ними связаться и дать дальнейшие указания. По правилам "игры" в течение 50 дней игроку необходимо выполнять различные задания, и в конце он якобы должен убить себя. Как правило, первое здание - нацарапать на руке синего кита и сбросить фотографию. Последнее - убить себя. Администраторы связываются с жертвами в 4.20. Если же подросток отказывается от выполнения финального задания, то есть завершить игру самоубийством, приходит ссылка. Когда он по ней переходит, компьютер выдает: "404 ошибка. Страница не найдена", а спустя 10 минут приходят сообщение с адресом подростка и текст о том, что "они придут и убьют всю его родню".

**#3 Как узнать, что ребенок уже в "игре"? Меняется ли как-то поведение подростка, попавшего под влияние суицидальных групп?**

Ответить однозначно на этот вопрос сложно, так как все люди имеют разный темперамент и разный опыт общения с родными. У кого-то в поведении может и не произойти никаких перемен, так как они будут тщательно скрываться ребенком из-за страха быть наказанным или чем-то огорчить своих близких. И все же, подтвержденными маркерами суицидального поведения являются резкие изменения в поведении, причем не обязательно в сторону слез и депрессий. Родителям нужно обращать внимание на следующие перемены в поведении ребенка: Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Излишняя капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и тому подобное. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Агрессивность. Непонятные вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом подростка обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение. Вместо понимания человек добивается осуждения. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые  подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют. Изменение режима сна. Подростки начинаю спать целыми днями или, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы. Внешний вид. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят. Раздача подарков окружающим, приведение дел в порядок. Предварительно раздают близким, друзьям свои вещи, которые раньше очень любили и ценили. Угрозы покончить жизнь самоубийством. Они могут быть прямые и косвенные. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться  к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является, напротив, снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, требующие обязательной работы со специалистом. Ну и есть вариант просто поговорить и спросить об этом ребенка, если контакт не утрачен. Многие родители заводят фейковые подростковые профили "ВКонтакте", добавляются к своему ребенку и отслеживают, что он публикует. Такой вариант, безусловно, про нарушение границ и доверия, но на войне все средства хороши.

**#4 Если вдруг узнал, что твой ребенок играет в "смертельные игры", куда звонить и к кому обращаться?**

Прежде всего ситуацию нужно признать. Как показала наша практика - именно это сложно многим родителям. Они говорят себе "это не правда, с моим ребенком такого быть не может. Он же у меня хороший/спокойный/неконфликтный/позитивный и так далее. Это какая-то ошибка, он/она в этой группе случайно, его затянули туда". Это очень типичная картина. Далее - отнестись к этому по возможности без эмоций - это не вы плохая семья, не вы плохой родитель, и уж тем более не ваш ребенок плохой/нарушитель. Это просто происходит. У этого есть причины, их надо понять. И надо что-то сделать, так, чтобы не стало еще хуже. Повторюсь, если контакт сохранен, если вы в доверительных отношениях с ребенком, если он делится с вами чем-то личным, а не только школьными новостями и оценками, лучше поговорить откровенно. Сказать, что вы узнали факт его присутствия в группе, что вас это беспокоит, спросить, что ребенок обо всем этом думает. Причем в разговоре 20 процентов должно быть текста родителя и 80 процентов - текста ребенка, важно ВЫСЛУШАТЬ. А потом вместе принимать решение - идти ли к психологу. Разговор ни в коем случае не должен сводиться к причитаниям и истерике родителя по поводу того, каков окружающий мир в целом и ребенок в частности, не должен строиться в агрессивной, или требовательной, или иной авторитарной форме. Это разговор не для снятия тревожности или гнева родителя, а для того чтобы УСЛЫШАТЬ ребенка и дать ему понять, что вы по-прежнему помните, что он - один из самых главных и близких ваших людей в этой жизни. Если контакт утерян, важно все же попробовать поговорить в таком же ключе, но здесь просто обязателен визит с специалисту. В каждой школе и поликлинике есть бесплатный психолог, есть национальный телефон доверия 150, есть телефон детского омбудсмена 111. Все это бесплатно. Если не устроило качество помощи, лучше найти платного консультанта, их сейчас много. Контакты специалистов и центров здесь.

**#5 А если вдруг случайно узнал, что чужой ребенок вовлечен в эту опасную игру, что делать в такой ситуации?**

Контакты, в общем, те же. Дополнительно можно сообщить в Комитет связи, информатизации и информации РК. Их телефон: +7 (7172) 74 05 86. Им нужно отправить ссылку на опасную группу, чтобы ее проверили. Также в случае обнаружения подозрительных сообществ можно направлять жалобу по адресу. Кроме того, со всеми обращениями можно обращаться через сайт teenslive.kz, заполнив форму обратной связи.

**#6 И наконец, как обезопасить детей от "смертельных игр"?**

Нужно быть внимательным к своим детям, к их вопросам, проблемам, потребностям и состоянию. Даже если внешне это уже далеко не дети, им все равно нужно внимание и помощь родителей. Подростковый возраст - очень сложный с точки зрения физиологии. Гормональные сбои могут приводить к тому, что ребенок чувствует и ведет себя неадекватно, грубит или, наоборот, впадает в чувствительное и тревожное состояние. Мы всегда советуем маме вспомнить, как она чувствовала себя, когда была беременной, ведь тоже гормональный механизм задействован. Родители должны помнить, что они подростком уже были, и именно они могут помочь сейчас своему ребенку. Важно сохранить контакт, разговаривать, проводить совместное качественное время. Понимать, чем живет ребенок, знать его окружение и увлечения. Быть готовым подставить плечо, если будет нужно. Осознавать, что потребности ребенка далеко не ограничиваются материальными. Следить за его здоровьем, так как в этом тоже могут крыться причины депрессии. И не бояться обращаться к специалистам из сферы душевного здоровья - психологам, психотерапевтам, психиатрам, особенно когда речь идет о жизни ребенка.