**Он-лайн центр информационной  
поддержки родителей**

**Деструктивные группы в соцсетях**

Социальные сети — это возможности для общения, но есть те, кто использует их во зло. Ограничьте детей от чрезмерного нахождения в виртуальном мире, ведь вокруг столько интересного!

Деструктивные группы в соцсетях: что нужно знать о них родителям

В настоящее время в социальных сетях действует большое количество опасных для психологического и физического здоровья групп, в которых подростки играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный суицид.

В игре каждый ребёнок должен выполнить ряд заданий, которые позволяют перейти на следующий уровень, последнее задание - самоубийство. В группе риска - дети в возрасте от 10 до 18 лет.

Ка к уберечь ребенка от деструктивных групп:

1. Разговаривайте с ребенком. Объясните, 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. Подросток должен уметь самостоятельно фильтровать поступающую ему информацию, уметь анализировать её, сопоставлять с другой информацией, составлять собственное мнение.

3. Следите за изменениями в поведении ребенка. Обратите внимание на то, сколько времени ребёнок проводит в сети, сколько спит, когда ест, что и как говорит.

Вас должно насторожить:

·        появление порезов и шрамов на теле ребенка;

·        нарушение сна, нарушение аппетита;

·        желание подростка дарить и раздавать свои вещи, в том числе и те, что особенно памятны для него;

·        чрезмерная послушность и отрешённость;

·        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);

·        рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки, бабочки, единороги, киты);

·        закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрирование указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальных сетях, символизируют суицидальные мысли;

·        сохранение на своей страничке в социальных сетях странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) - один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей;

·        участившиеся комментарии о смерти - как устные, так и к фотографиям в социальных сетях;

·        постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в сети (часто с малознакомыми людьми);

·        необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался;

·        закрытие доступа к устройствам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц;

·        появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати;

·        увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.

Что нужно делать родителям?

1. Максимально восполните недостаток любви и внимания к ребёнку.

2. Создайте здоровую среду общения. Чаще обедайте вместе. 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.

3. Попробуйте вывести ребенка на разговор, но ни в коем случае нельзя шпионить, дабы не потерять его доверие. Важно показать ему, какие механизмы действуют в этих группах, какие приемы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребенка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключенным. Важно раскрыть манипулятивность и ложность таких взаимоотношений.

4. Всегда поддерживайте разговор с ребенком, о чем бы он ни был. Искренне интересуйтесь его жизнью.

5. Придумайте ребенку занятие. Пусть у него будет больше увлечений, тогда вряд ли его затянет виртуальная реальность.

6. Допустимо и осторожное использование директивных методов - твердый и однозначный запрет участия в таких группах: ребенок должен понять, что это недопустимо, это родительский запрет.

7. 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 психологу.

Причины, побуждающие подростка войти в игру:

1. Любопытство.

2. Высокая экспрессивность и эмоциональность, наличие депрессивных мыслей.

3. Одиночество. Мысли: «Я никому не нужен», «я так больше не могу».

4. Страдания о неразделённой любви.

5. Некритичное отношение к смерти.

6. Вера в свою уникальность и миф о другой жизни.

7. Поиск риска и жажда адреналина.

8. Потребность принадлежать к определённой группе.

9. Подражание суициденту сверстнику.

10. Девиантное поведение, склонность к суицидальным поступкам, ауто-агрессия.