

Ты должен жить!



Памятка для родителей

***Миасс
2017***

В многочисленных опасных сообществах, которые среди журналистов получили название «группы смерти», участники оставляют комментарии: «Я готов в путь вечный», «Как люблю грустную музыку, аж выпилиться хочется», «Какого числа выпиливаться?», «Помогу с суицидом! Организуем и массовый» и так далее. Подростков зазывают в сообщества с названиями «Умру», «Группа смерти», «Не бойся выпилиться». Для тех, кто не знает, «выпилиться» — закончить жизнь самоубийством.

Наш дайджест – о том, как противостоять эпидемии самоубийств подростков.

Предназначено для равнодушных людей: педагогов, родителей, библиотекарей.

Поколение RESET

Явление подросткового суицида называют поколением RESET. Действительно, сегодня молодые люди, попав в тяжелую ситуацию, не затрудняют себя поиском решения проблем, а предпочитают по подобию компьютерной игры начать все сначала, просто нажав кнопку reset.

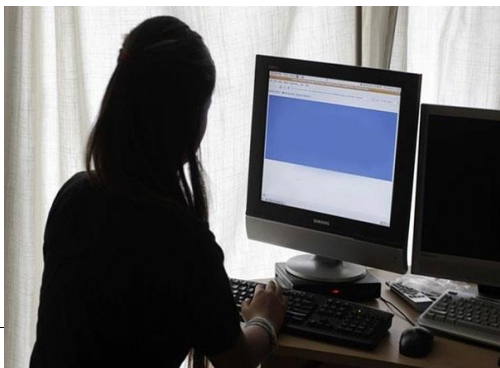
Журналисты насчитали 130 странных случаев суицида детей, случившихся в России с ноября 2015-го по апрель 2016 года. Это все больше похоже на новую страшную эпидемию.

Эпидемию, которую разносят соцсети

Речь идет о так называемой Свалке. Свалка это огромное сообщество многочисленных групп в социальной сети "ВКонтакте", как закрытых, так и открытых, подталкивающих детей к суициду. С детьми работают взрослые люди - системно,

планово и четко, шаг за шагом подталкивая их к последней черте. Работают со знанием их пристрастий и увлечений, используя любимую ими лексику и культуру. Работают со знанием психологии, внушая девочкам, что они "толстые", а ребятам, что они — "лузеры" для этого мира. Потому что есть иной мир, и вот там они - "избранные".

Нормальному человеку трудно понять логику и желания администраторов этих групп, толкающих подростков на смерть. "Мне кажется, они так хотят подчеркнуть собственную значимость и власть над людьми. Не случайно ведь целью избрана такая социальная группа, которая наиболее подвержена воздействию. Зрелый человек меньше поддается подобному влиянию. То, что говорится "уйди от рутины, уйди из тихого дома", - это просто средство, это форма. А цель - ощущение власти над людьми, над человеческими душами и жизнями. И,



кстати, у самих этих людей очень большой страх смерти, и они создают себе иллюзию, что они сами могут распоряжаться смертью и жизнью других людей", - говорит психолог Наталья Валедова..

Вот один из примеров психологического воздействия на детей. В общении с ними используются внешне "безобидные слоганы": "Лучшие вещи в жизни с буквой "с" — **Семья, суббота, секс, суицид**". Песни типа: "Мы ушли в открытый космос, в этом мире больше нечего ловить". Детям задают вопросы: "Сколько унылых будней ты готов еще так просуществовать?"

Все это сопровождается такими, к примеру, картинками: рельсы, надвигающийся поезд с надписью "Этот мир не для нас", дети на крышах с надписью "Мы дети мертвого поколения".

И самое главное - родители погибших детей просто не замечали у них никаких изменений.

4

Гибельный образ

Одна из таких групп "ВКонтакте" называется "РАЗБУДИ МЕНЯ В 4:20". В группе 239 862 подписчика.

"Я не знаю, как детей будили, но факт, что практически все ее пребывания в чатах групп, призывающих к суициду, начинались именно в 4.20 и заканчивались в шесть утра", — говорит Ирина, мама Эли, рязанской школьницы, покончившей с собой.

На странице этой группы сначала открываются безобидные картинки собачек хаски, советы, как сделать стрелку на глазах, как легко снять лак с ногтей. И только потом следует приглашение: "Ты девочка? Тебя предали друзья?"



Бросил парень? Часто слушаешь грустную музыку? Тогда подписывайся на "киты плывут вверх".

В "ВКонтакте" групп, в чьих названиях присутствует слово "кит", великое множество. Кроме уже названной "Киты плывут вверх" есть "Космический кит", "Белый кит", "Китовой журнал", "Море китов", "Океан китов", "Летающий кит", "Синий кит" и так далее.

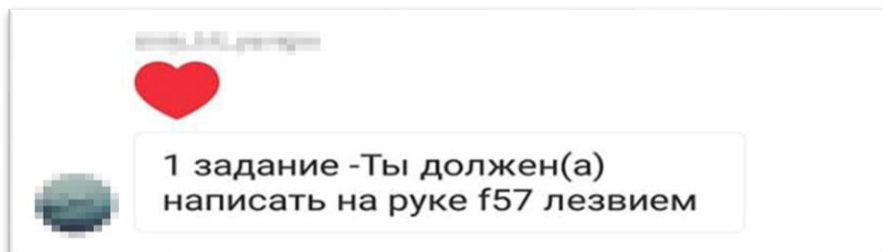
"Тебе никогда не понять каково это, жить, будучи таким огромным, таким величественным. Киты никогда не станут думать о том, как они выглядят. Киты мудрее людей. Они прекрасны. Я видела, как летают киты. Это невероятно...Знаешь, от чего киты выбрасываются на берег? От отчаяния".

Эля, 12 лет

5

Дети, покончившие с собой, следовали инструкциям закрытых групп "ВКонтакте". В них черным по белому написано: чтобы прыгнуть с крыши, вы должны снять куртку, и так далее. Модераторы таких групп высылают подросткам различные задания, последним из которых является акт суицида, а для нагнетания атмосферы депрессии и безысходности у подростков они используют целый манипуляционный набор:

- используют мощные образы покоя ("море китов", "тихий дом", "150 звезд"), в частности, постят гипнотические стихи, блеклые изображения,
- проводят нумерацию членов своих групп
- и профессионально нагнетают мистицизм.



В какой-то момент указывают подростку несильно себя покалечить, чаще всего - вырезать лезвием на руке какое-то слово или номер. Доведение до самоубийства тут называют "игрой", "квестом". В нем по нарастающей нужно наносить себе увечья, а последнее задание - уйти из жизни.

Так детей готовят к "выпиливанию". Так на каком-то странном сленге, присущем именно этому контенту, говорят о суициде. Например, вот в закрытой группе F57 пишет Ева Рейх: "Люди. Го (go – ход, to go – идти) выпиливаться. Осталось 38 дней из 50. жду в лс (л.с — личное сообщение).

А вот другое сообщение для тех, кто подписался на закрытую группу: "Добро пожаловать. За любое лишнее действие вас здесь больше не окажется. У вас есть всего 6 дней. Вам нужно найти ключ к последнему дню. День первый. Спустя 144 часа все окончится как для вас, так и для всех остальных. Луна полная. Осталось несколько дней. Небеса спустятся на землю. А-н-т-а-н-у-м...".

6

"Каждый день или через день дается задание, например вырезать на себе что-то и скинуть фотку админам. Во время игры определяется степень твоей "отбитости", но суть в том, что в конце ты умираешь. Самое первое задание - проснуться в 4:20 утра и написать админу. Потом общение в такое же время. Это сбивает тебя с нормального режима и ты становишься более уязвим. Задания идут по нарастающей. Выпрыгнуть из окна это как бы последний тур. В какой-то момент проводится проверка - нужно созвониться с админом по видео в скайпе, чтобы он убедился, что ты подросток, а не взрослый. Если остановился или выполнил не в срок, то проиграл. Если админ тебя выбрал и ты выполняешь квесты, всю цепочку - вплоть до самоубийства - можно пройти от недели до месяца. Из 15 человек может от одного до трех дойти до края".

Алексей , 15 лет

Дальше идет картинка с каким-то перерезанным животным, истекающим кровью, и продолжение текста: "Самоубийство лишь начало. Нам нужно было ее тело в качестве вместилища для одного из нас. Спустя 6 дней, когда взойдет луна, подобное охватит все. Нет. Ваше самоубийство лишь провоцирует пополнение наших рядов".

Ужас от склонения детей к самоубийствам в социальных сетях охватывает не своим наличием. И не только механикой, которая вовлекает детей в круги, фильтрующие готовых к решительной трагедии от неготовых. Но тем, что инструмент коммуникации здесь не понятие, а образ. Образ кита, который выбрасывается на берег, или двух людей, стоящих на краю крыши.



ти картинки не предполагают толкования, а потому сила их воздействия увеличивается в разы.

Образы (в отличие от слов) вызывают куда больший трепет и реакцию взрослых людей, обладающих опытом и культурным бэкграундом. Что говорить о детях, которые, таким опытом не обладают? Страх перед провокацией детского суицида в сети заключается в том, что насаждение мыслей и

идей происходит с помощью манипуляции - подлой и циничной - картинками, которые не могут быть восприняты холодно и неэмоционально.

- **Слово «выпиливаться».** На языке социальных сетей это значит «покончить с собой». Проследите, не появилось ли оно в лексиконе ребенка.
- **Кит.** Когда киты решают уйти из жизни, они выбрасываются на берег. Этот образ активно тиражируют люди, которые настраивают подростков на самоубийства в социальных сетях. Попавшая под влияние жертва, как правило, либо рисует китов, либо упоминает их в своих рассуждениях.
- **Бабочка.** Символ короткой жизни. Используется примерно так же, как и кит, хотя последний более распространен.
- **Порезы на руках,** пусть даже незначительные и совсем не похожие на попытки вскрыть вены. Некоторые «группы смерти» в социальных сетях используют фото с порезом как пропуск в сообщество. Есть и такие, которые допускают лишь изображение пореза.
- **Неизвестные кумиры.** Многих подростков на самоубийство в социальной сети «ВКонтакте» вдохновила Рина Паленкова (она же Рената Камболина). Стоит следить и за упоминанием имен администраторов «групп смерти»: Филипп Лис (Цветановский), Ева Рейх, Эмилия Рейх, Адам Бер, Мирон Ситх (Сетх).
- **Цифры или комбинации символов.** Пропаганда самоубийства в социальных сетях использует много комбинаций. Самые известные на сегодняшний день – **f57** и **f58, 4:20** (все 3 – из названий группы «ВКонтакте»), **1642** (год введения термина «суицид»), анаграмма «**ОНО**». На самом деле их куда больше. Кстати, еще одно тревожное значение «**4:20**» – «группы смерти» агитируют подростков просыпаться в это время. Так что не спешите радоваться тому, что ваш ребенок в 6 утра уже на ногах.

"Это или нейролингвистическое кодирование, или другое воздействие на подсознание и сознание человека, - его определить трудно. Другими словами, вообще нельзя заходить на эти страницы, потому что там профессионально работают люди. "Соревноваться" с такой группой, кто кого, не стоит ни подросткам, ни взрослым даже из любопытства", - объясняет Валедова.

Жирными точками на карте выделены Челябинск, Уссурийск, Москва, Краснодар и Тула. Карту нашли в январе 2016 года, а уже с февраля пошли суициды детей именно в этих городах.



Почему они умирают?

По словам детского психолога Натальи Валедовой, на самоубийства подростков толкают поиск острых ощущений и ощущение ненужности в обществе.

"Люди, не имеющие жизненного опыта, не осознают необратимость смерти, потому что с утра, включив телевизор, они о ней слушают. Складывается иллюзия, что это не настолько реально, не настолько серьезно. Также в обществе поощряется любой экстрим - и в искусстве, и в спорте, фильмы подаются очень динамично. На фоне этого темп обычной жизни кажется несостоявшимся. Если человек занимается обычными делами (ходит в школу, смотрит телевизор, читает книги) и если за день не произошло чего-то яркого, то внушается, что жизнь не состоялась. А чтобы соответствовать запросу на динамику жизни, подростки подключаются к этому, не до конца понимая необратимость. Плюс сюда включается феномен "я умру, а все будут рыдать, когда поймут, кого потеряли: и родители, и обидчики, и мальчик, который не обратил на меня внимания". Это иллюзия воскрешения", - сказала детский психолог Наталья Валедова.

У детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка.

Для подростка, в силу возраста, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую - проблемы с учебой, неразделенная любовь,



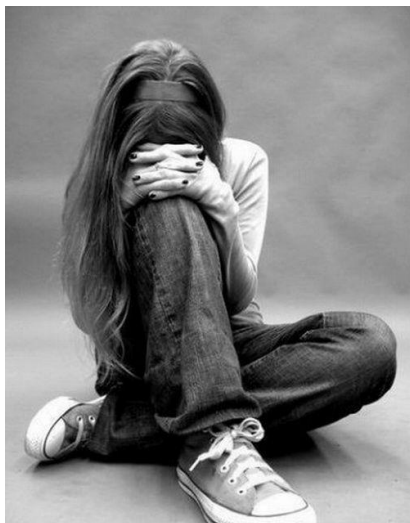
конфликты с учителями или одноклассниками, стресс перед экзаменом. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Это рождает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Анализ некоторых суицидов подростков говорит о том, что ребята не планировали реально уйти из жизни, надеялись, что подойдут взрослые и спасут, потому совершали суицид близко ко времени прихода родителя.

Дело в том, что в подростковом возрасте человек проходит так называемый хаотический кризис идентификации и борьбу за независимость. Обычно, цель суицида - повлиять на поведение другого человека и лишь небольшое желание умереть.

Причины, которые вслух называли выжившие дети - внутрисемейные конфликты и проблемы с противоположным полом, чувство одиночества. Но необходимо отметить и негативное влияние на детей информации, размещенной в сети Интернет.

Если ребенку не хватает реального общения с родителями и друзьями, нет человека, которому мог бы доверять, он находит это в социальных сетях. Вопрос только в том, куда это общение может завести ребенка?



Что делать?

Роскомнадзор борется с этим злом, как может. 9357 страниц и сайтов, пропагандирующих самоубийства, он уже заблокировал.

Организация закрывает группы с призывами к суициду тысячами. Но на месте одной закрытой тут же, мгновенно, возникают другие. Механизм отточенный, называется "Инвайт". В каждой из этих групп, как только они открываются, вывешивается объявление, например. такое: "Инвайт в Madness. 100 руб. Пожизненный инвайт в частную группу. Скриньте ваши переводы или фотографируйте чеки. ***При возможном бане группы вы будете восстановлены при предъявлении***".

То есть дети сразу же знакомятся с тем, как не выпасть из группы, когда ее закроют. 100 рублей — и играйте в смерть дальше.

Пресс-секретарь Роскомнадзора Вадим Ампелонский пояснил, что ведомство уже закрыло абсолютное большинство подобных "открытых" групп, но проблема в том, что существуют и "закрытые" группы, доступ к которым ограничен, а значит, выявить их можно только после обращения граждан, столкнувшихся с ними, или по следам публикаций в СМИ.

В апреле 2016 г. на "change.org" появилась петиция "Анти #f57 #f58 #морекитов #тихийдом", в которой люди жалуются, в частности, на очень странные группы с видео, фото и записями с шокирующим контентом. Приводится семь ссылок на эти группы, и ни одна из них уже не работает, все страницы закрыты Роскомнадзором. Но нет никакого "антракта негодяев".

Уголовные дела по фактам самоубийств детей в результате криминального психологического воздействия на них возбуждаются, как правило, по статье 110 Уголовного кодекса РФ (доведение до самоубийства). И обычно оканчиваются ничем. В конце расследования выясняется, что есть жертва — ребенок, покончивший жизнь самоубийством, и нет обвиняемого. По одной простой причине.

Статья 110 УК РФ гласит: **"доведение до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего..."**. Но когда кто-то посредством интернета склоняет ребенка к уходу из жизни, почти никогда нет с его стороны ни угроз, ни жестокого обращения с ним, ни систематического унижения человеческого достоинства. Там идет другое: создание у жертвы чувства ложной ущербности, мнимой усталости от жизни, чувства жизненного тупика, одновременно с этим игра в утешение и кодирование на суицид.

Но только ли в том проблема, что Роспотребнадзор не успевает закрывать подобные страницы? Пользователи соцсетей с тем же успехом предлагают запретить продавать в магазинах все опасные предметы.

После того как история с самоубийствами подростков получила большую огласку, в России появились группы противоположной направленности - тех, кто пытается отговорить детей от рокового шага. Туда приглашают психологов и просто волонтеров, чтобы они могли тем или иным способом дать понять, что ребенок и его жизнь по-прежнему важны для окружающих.

С некоторыми текстами, описывающими механику работы "групп смерти" и того, что внутри таких сообществ происходит, стоит ознакомиться каждому родителю и их ребенку.

"Вам меняют режим сна и активности, вы бодрствуете совсем другое время, организму необходимо за что-то цепляться в таком случае, ведь привычные ориентиры меняются. И вас начинают в обилии снабжать фото и видео о суициде, а также сообщениями о суициде как единственном способе решения проблем. Тебе дают задания - изувечить себя. Инстинкт самосохранения - один из первичных у человека, и ты идешь против него. Опять же теряешь ориентиры, и они опять с рекламой своего замечательного суицида. Но это не все. От этого ты не умираешь и тебе не так сильно больно. Ты начинаешь понимать, что уничтожать свой организм - это не так больно", - объясняют в сообществе "Китобой".

"И тут начинается большое количество внушений, картину мира начинают пичкать фото и видео на эту тему, а суицид представлять реальным выходом. Потом ты ведешь что-то вроде журнала для них, но им это не нужно. Это против тебя - ты стараешься угодить им и в то же время знаешь, что они хотят от тебя. Делая запись, ты не вступаешь в игру. Ты предлагаешь людям запрограммировать тебя на самоуничтожение", - отмечают модераторы "Китобоя", уточняя, что доведением подростков до суицида при помощи НЛП и других манипулятивных методик занимаются неизвестные профессионалы.

Там отмечают, что из-за сбитого режима наступает апатия, желание общаться становится меньше, особенно с теми, кто близко, поскольку окружающие привыкли видеть человека по-другому.

"Необходимо обратиться к специалистам, которые помогут им контролировать соцсети детей, если это возможно. Не пожалеть денег, чтобы узнать пароли детей, чтобы знать, куда они заходят, с кем общаются. Сейчас мы живем в такое время, когда говорить о том, что "чужие письма не читают" - это рискованно для жизни собственных детей. Контроль обязателен", - считает психолог Наталья Валедова.

Как понять, что на ребенка действует пропаганда самоубийства в социальных сетях

По данным Роспотребнадзора, описания способов суицида всего Рунета на 30% сконцентрированы в социальной сети «ВКонтакте» – месте обитания сотен тысяч детей и подростков. Более того, данный сайт изобилует контентом, который непосредственно пропагандирует добровольный уход из жизни. Родителям стоит быть начеку: вдруг в социальных сетях к самоубийству склоняют и вашего ребенка?

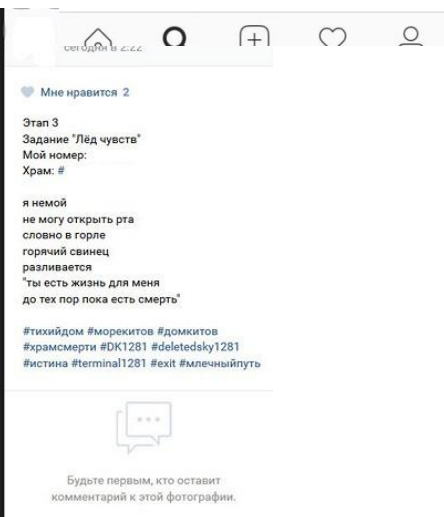
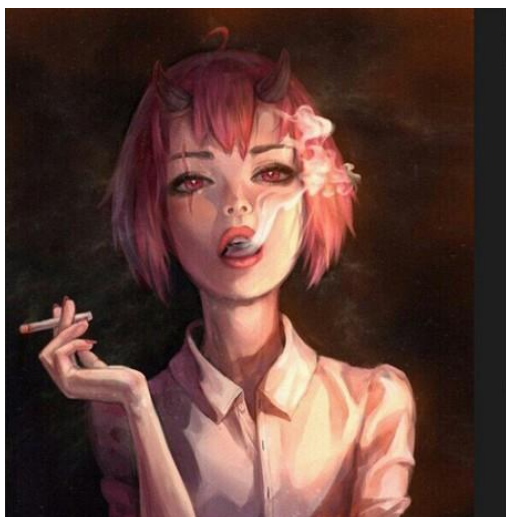
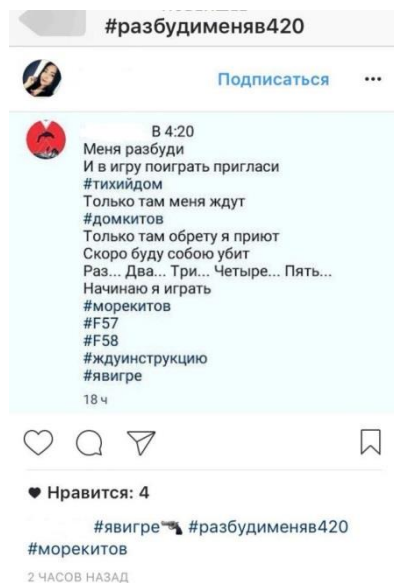
Признаков может быть много: если ознакомиться с историями подростков, которые совершили под влиянием социальных сетей самоубийства, в них можно найти много

общего. И до самого момента трагедии родители даже не придавали этому внимания, поскольку просто не подозревали, что это можно связать с суицидом.

Что 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.
- ✓ Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, например, С. Есенина и И. Бродского, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей.
- ✓ Не стоит закрывать глаза и на участвовавшие комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.

- ✓ Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.
- ✓ Следует проследить, размещает ли подросток у себя на страничке подобные изображения:



Внешние признаки: когда бить тревогу

- Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.
- Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).
- Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.
- Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.
- Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков членовредительства.
- 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 девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц.
- Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.
- Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).
- Появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати.
- Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.
- Неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.
- Отказ от общения с родителями и маскировка своих проблем и переживаний.

***Что делать, если ваш ребенок
переживает кризисную ситуацию:***

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий, вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления в сложных, критических для него жизненных ситуациях.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту.



- ✓ **Интернет-служба экстренной психологической помощи:** Телефон горячей линии (круглосуточно – анонимно – бесплатно) +7 (499)216-50-50. Портал МЧС России : <http://psi.mchs.gov.ru/>
- ✓ **Твоя территория:** Помощь подросткам он-лайн : https://vk.com/tvoya_territoria
- ✓ **Антикит. Шаг за шагом** (Сообщество ВК): https://vk.com/stop_dead
- ✓ **Антикит!** (Сообщество ВК) : https://vk.com/anti_kit
- ✓ **Анти-суицид. Мы против морекитов** (Сообщество ВК) (https://vk.com/antisuicid_official)
- ✓ **Клуб заботливых родителей** (Сообщество ВК): <https://vk.com/shpargalo4ka>
- ✓ **Китобой. Мы против суицида** (Сообщество ВК): https://vk.com/kitoboi_official

Источники:

- Мурсалиева, Г. Группы смерти (18+) [Электронный ресурс] . – Режим доступа - URL: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18> - 12.02.2017г.
- Тодоров, В.«Я, наоборот, всеми силами отговаривал их от самоубийства»: Кто стоит за детскими суицидами и «группами смерти» во «ВКонтакте» [Электронный ресурс] . – Режим доступа - URL: <https://lenta.ru/articles/2016/05/17/suicidetrue/>. - 12.02.2017г.

Оглавление

Поколение RESET	3
Гибельный образ.....	4
Почему они умирают?.....	10
Что делать?	12
Как понять, что на ребенка действует пропаганда самоубийства в социальных сетях	14

Помочь могут только отношения в семье. Если между родителем и ребенком прочные привязанности, то есть надежда, что они, как хорошая страховка, его удержат от рискованного поведения и суицида. Если есть опасения насчет своего подростка, спросите себя, что с вашими отношениями. Доверяет ли он вам? Уверен ли, что любим, ценен, нужен? Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, а вот он вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что "без меня им будет только лучше", "я всем порчу жизнь". Если 90 процентов общения с ним - "пилеж" и объяснения, что он сделал не так, как вам надо, а детские радости вроде ласковых слов, совместных прогулок и подарочков "просто так" давно позади, какой еще он может сделать вывод?