

Розмова з дорослими: як уберегти дітей та підлітків від суїцидальної поведінки?

Нажаль, разом із воєнної загрозою, росія забирає життя нашого підростаючого покоління через використання ПІСО (інформаційно-психологічних операцій). Наразі активізувалися так звані «групи смерті». Уся комунікація в цих групах ведеться російською мовою. Раніше сплески їх поширення в Україні відбувалися в періоди активних фаз війни на Донбасі. Від початку серпня 2023 року консультанти і консультантки Національної гарячої лінії для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» отримують численні звернення щодо появи «груп смерті». Вони швидко розповсюджуються і залучають десятки тисяч дітей. Ці групи були запущені масово приблизно в один час. І є підстави вважати, що одна з їхніх цілей – наносити шкоду саме українським дітям ще й таким шляхом: через заклики до суїциду майбутнього української нації. Наші діти – це найбільш цінна для України і, водночас, уразлива категорія.

Відомі щонайменше 20 випадків участі українських дітей у «групах смерті», більшість із них діти, які прямо постраждали від війни: проживали в зоні, де ведуться активні бойові дії, чи на тимчасово окупованих територіях, втратили рідних чи друзів/подруг через воєнні дії. Проте насправді будь-яка дитина, яка має доступ до інтернету, може долучитися до такої групи. Важливо, що не всі діти одразу планують суїцид – спочатку ними може керувати цікавість або сумніви. Проте куратори та кураторки, через маніпуляції та погрози, можуть довести до такого рішення. Здебільшого такі групи є відкритими – долучитися може, хто завгодно. Діти подають заявку на вступ у групу – і після ухвалення модератором стають учасниками та учасницями таких груп. Учасники та учасниці отримують завдання від кураторів (наприклад, нанести собі порізи на тілі-слогани або символи), і надіслати фото для підтвердження. Також куратори можуть виманювати в дітей особисті дані, щоб використовувати для шантажу – кажуть, що в разі відмови виконувати завдання нашкодять родині, адже знають адресу. Звичайно, це – маніпуляції! Проте, довірливі та вразливі діти можуть вірити в такі погрози і від відчаю шкодити собі.

Що можуть зробити батьки, щоб уберегти дітей від участі в «групах смерті»?

- 1. Не забирайте гаджети силою.** Це найгірше, що можуть зробити батьки – забрати гаджет. Це не тільки порушення особистих кордонів дитини, а і призводить до того, що дитина ще більше закривається в собі. Пам'ятайте, доступ до гаджетів все одно обмежити неможливо – можна взяти ноутбук, телефон друга або подруги чи купити собі недорогий телефон і сховати його. Інформація про групи розповсюджується самими підлітками, зокрема, «запросити в групу 10 друзів» може бути першим завданням. А також «вербувати» учасників та учасниць у групи куратори та кураторки можуть через інтернет – наприклад, писати коментарі під контентом, який виставляє дитина, чи в особисті повідомлення.
- 2. Довірливе спілкування.** Якщо дитина, за своєю ініціативою, хоче поговорити про «групи смерті» – не лякайтеся та не уникайте розмови. Поговоріть про це. Спитайте, якої думки дитина – чому такі групи створюються і чому вони шкодять? Дитина може і не знати про такі групи. У такому разі, комунікувати варто обережно – не треба одразу розповідати про те, як називаються такі пабліки та як їх знайти, щоб випадково не викликати інтерес. Якщо дитина вже є учасником «груп смерті» – підтримайте та допоможіть. Не можна кричати, знецінювати, засуджувати, залякувати – це зробить тільки гірше і може навіть підштовхнути до суїциду. Натомість, намагайтеся обережно, через підтримку і любов, зрозуміти, чому взагалі у дитини виникла така ідея, аби вступити до «груп смерті» і як їй допомогти надалі.
- 3. Проводьте більше часу з дітьми.** Так, під час повномасштабної війни, дорослим важко психологічно та економічно. Проте дітям – не легше. Вони потребують того, щоб батьки щодня проводили з ними час. Вечеряйте разом, гуляйте по парку з морозивом (якщо безпекова ситуація дозволяє), влаштовуйте посиденьки за чаєм перед сном, цікавтеся життям дитини, її проблемами та потребами. Говоріть про шкільне життя, кохання, домашніх улюбленців. Говоріть про що завгодно, але обов'язково – говоріть.
- 4. Говоріть про цінність життя.** Про те, що вберегти життя, особливо зараз, під час повномасштабної війни – це найцінніше, що може зробити кожний українець та кожна українка. Дитина має отримати найважливіше повідомлення: складнощі є і, на жаль, будуть завжди. Самій людині досить важко впоратися з проблемами (навіть дорослим), тому потрібна

допомога людини, якій ти довіряєш. Разом можна виріши найскладніші труднощі.. Жодна проблема не вартує твого безцінного життя.

5. **Розповідайте про правила безпеки в соцмережах.** Особливо зараз, коли проти України ведеться інформаційна війна. Можна разом з дитиною пройти онлайн-курс із інформаційної гігієни – це додатково зближить вас і допоможе поговорити на тему ризиків в інтернеті.
6. **Звертайтеся за фаховою допомогою.** Можна зателефонувати на Національну гарячу лінію для дітей та молоді цілодобово – не тільки дітям, а і батькам, які хочуть допомогти, але не знають, що саме зробити в певній ситуації. Також, у разі потреби, варто знайти психолога, психотерапевта чи психіатра. Повірте: навіть найкращі батьки не можуть вилікувати дитину, наприклад, від депресії, без медикаментів та психотерапії. Адже йдеться про зміни і на психологічному, і на фізичному рівні. Тому, в разі потреби, – організуйте фахову допомогу психологів, психотерапевтів та психіатрів. Ця допомога конфіденційна, і не варто боятися осуду чи насмішок однолітків – діти зараз більш усвідомлено ставляться до психічного здоров'я, на відміну від більш старших поколінь.
7. **Дбайте про власний психологічний стан.** Якщо ви відчуваєте, що вам бракує ресурсів для спілкування з дитиною або навіть помічаєте за собою спалахи агресії, – не нехтуйте можливістю допомогти собі, а відтак і дитині. Зверніться до психолога і вчіться керувати своїм емоційним станом.
8. **Будьте уважними.** Помічайте найменші зміни у поведінці та зовнішності дитини, говоріть про це довірливо, ні в якому разі не застосовуйте критику, примус, не знецінюйте проблем підлітка. Ознаками того, що дитина потрапила в «групу смерті», можуть бути сліди селфхарму (зазвичай порізи) на руках, ногах, інших частинах тіла. Влітку слід звернути увагу, якщо діти носять закритий одяг попри спеку, і навіть лягають так спати, перебуваючи у відносно безпечному регіоні, де не ведуться бойові дії. Щодо поведінки, діти можуть ставати більш закритими, знервованими, сумними, уникати спілкування з батьками та однолітками. Тому розмовляйте відверто, довірливо, запитуйте поради, покажіть на скільки думка дитини важлива для вас.
9. **Допоможіть зупинити діяльність цих груп.** Поясніть дитині, якщо зустрічається такий контент – на нього треба скаржитися (будь-яка соціальна мережа має таку функцію), і групи будуть блокувати. Розслідуванням діяльності таких груп та пов'язаних із нею злочинів займаються правоохоронні органи – Національна поліція України, зокрема – департамент Кіберполіції, а також Ювенальна поліція, адже йдеться про дітей. Саме в такі установи слід повідомляти громадянам та громадянкам, якщо виявлено небезпечну групу.
10. **Відносини** А загалом, найліпша профілактика – це формування довіри та теплих відносин із дітьми. Слів любові та підтримки не буває забагато – на жаль, зазвичай саме цього в житті дітей замало. Діти, які звертаються на Національну гарячу лінію для дітей та молоді, часто говорять про це. Наприклад, одна дівчинка сказала, що вона пам'ятає точну дату, коли мама востаннє сказала їй «Я тебе люблю». Це було кілька років тому. Діти, які відчувають себе самотніми, вірогідніше долучаються до шкідливих груп, як в інтернеті, так і поза ним. Натомість, коли родина є острівцем безпеки – такі ризики все одно є, проте вони значно нижчі.

Інформація використана із офіційних джерел Національної гарячої лінії для дітей та молоді та Громадської організації «Ла Страда-Україна».
<https://la-strada.org.ua/articles/novyj-splesk-grup-smerti-v-sotsmerezah-yak-uberegty-ditej-ta-pidlitkiv.html>
1

P.S. Багато з тих, хто вдається до самогубства, зовсім не хочуть помирати. Вони лише втратили здатність спілкуватися зі світом звичним способом. Це спосіб повідомити про глибину свого відчаю, спосіб отримання уваги та любові.

Психологічна служба Ніжинської гімназії №3 інформує:
у разі виникнення чи загострення міжособистісних проблем, дорослі та підлітки зможуть звернутися за допомогою до практичного психолога у будні з 08-30 до 16-30.
Все буде добре, все буде Україна!