

## НЕБЕЗПЕЧНІ ІГРИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Останнім часом в соціальних мережах з'являються небезпечні ігри для дітей та підлітків. У цих смертельних ігор багато назв: «Синій кит», «Тихий будинок», «Рожева фея», «Розбуди мене о 4:20», «Піди з дому на 24 години», але результат завжди однаковий – закінчене життя і зламаним горем батьки, які не розуміють, що ж змусило дитину звести рахунки з життям.



**ВАЖЛИВА  
ІНФОРМАЦІЯ**

Насамперед, слід зазначити, що ті, хто придумує такі ігри, тонко розуміються в психології підлітків – вони тиснуть відразу на три больові точки.

По-перше, тиснуть на свідомість дітей, мовляв, ти слабодухий і не можеш це зробити, тобі це «слабо», і багато підлітків виконують завдання, щоб довести собі і комусь свою силу.

По-друге, вони вміло маніпулюють дітьми – страх втратити рідних сильніший за страх власної смерті.

По-третє, вони підносять самогубство, як вихід від всіх проблем в житті, допомогу і полегшення.

Деякі школярі хочуть самоствердитись і проявити себе, тому беруть участь в подібних іграх. Найбільше шансів потрапити у «сині-кити» – у дітей 5-8 класів (так як ще не розуміють загрози від кураторів гри, і від страху виконувати їхні накази). Старші підлітки вже розуміють, що таке суїцид і усвідомлюють наслідки спричинення собі болю та ушкоджень, а менші – можуть розказати батькам.

Існує **4 тривожні сигнали**, які вказують на те, що дитина вступила в небезпечну спільноту.

**1. Дитина різко стає слухняною, але «відчуженою».** Протягом 3-5 днів коло друзів, а головне – інтересів, різко змінилось. Підліток стає відстороненим від реального життя і починає погоджуватися з усім, що йому говорять. Адже вважає, що все, що відбувається — неважливо, а головна мета його життя — в віртуальному співтоваристві, де він нарешті зрозумів сенс життя і знайшов однодумців.

**2. У підлітка змінюється розпорядок дня** (став вечеряти в кімнаті, змінює час відвідувань гуртків, в один і той самий час сідає за комп'ютер).

**3. Підліток млявий і постійно не висипається, може просинатись надто рано (о 4-й-5-й годині ранку).** Цей час обрано спеціально: по-перше, пробудження вночі виснажує дитину і тому вона швидко втомлюється, стає дратівливою і, що потрібно творцям небезпечних сайтів, розчаровується в житті. По-друге, в досвітній період організм, налаштовуючись на пробудження, виробляє адреналін, тому підйом в цей час викликає тривожність і страх про майбутнє.

**4. Активні, постійно повторювані малюнки.** Захопившись чимось, підлітки починають це демонструвати в малюнках. Тривожними сигналами вважаються малюнки метеликів – вони живуть тільки один день, і китів – вони від відчаю викидаються на берег. Це символіка суїцидальних груп.

**Що робити, аби діти не стали учасниками групи смерті?**

**Як поводити себе батькам?**

1. Насамперед, поставте дитині нейтральне питання – мовляв, чув/ла, що зараз популярна якась гра “Синій кит” (чи ще якась). І послухайте, що дитина вам розповість. Якщо вона нічого про неї не знає – добре (тут головне не вдаватися в подробиці, щоб не розбудити в ній цікавість). Якщо знає, уважно слухайте розповідь. Якщо в ній повно подробиць і деталей, про які не пишуть в мережі, то є ризик, що ваша дитина вже в грі. Також, має насторожити, якщо син чи дочка розказують про подружку, що бере участь в грі – цілком ймовірно, що дитина обманює і грає сама.



2. Немає сенсу говорити, що такі ігри небезпечні – на підлітків це вже не діє. Набагато ефективніше сказати, що ними маніпулюють. Для них буде одкровенням, що людина, яка загрожує їхнім рідним, швидше за все, хвора і живе в іншому місті або навіть країні. І її завдання – не вбити

батьків, а змусити дитину виконати її волю. Дітей така розповідь приведе до тям! Розкажіть їм, що на маніпуляції “ведуться” всі – скільки дорослих несуть всі свої заощадження шахраям, що телефонують їм серед ночі і кажуть, що їхні близькі потрапили в біду! Покажіть дитині, що всі вразливі – для неї дуже важливо почути це від авторитетного дорослого.

**3. Завдання вашої розмови – навчити підлітка мислити критично і питати себе про мету того чи іншого вчинку, обмірковувати все, що з ним відбувається.**

4. Багато батьків в паніці вирішують встановити тотальний контроль над дитиною – забрати телефон, закрити вдома і т.д. У цьому теж немає сенсу – в XXI столітті підліток, якщо захоче, завжди знайде гаджет і доступ в мережу. Чим більше його обмежувати – тим більше способів обійти заборони буде знаходитися. Ваше завдання – не контролювати, а дати підтримку, щоб дитина прийшла до вас з проблемою, а не приховувала її до останнього.

**5. Зараз як ніколи важливий емоційний зв'язок з дитиною.** Більше обіймайте її, розповідайте, що в такому віці теж помилялися, встрявали в якісь небезпеки, і вам допоміг хтось із дорослих. Дитині важливо розуміти, що навіть його “ідеальні” батьки теж оступалися, і це нормально, так само як і нормально просити допомоги у інших. Якщо розумієте, що зараз дитина вас не сприймає, попросіть її говорити з тим із дорослих, кому вона довіряє – шкільним психологом, родичем і т. д.

6. Навіть, якщо ви впевнені, що у вашій родині все добре, зайва пильність не завадить. Подібні ігри – той випадок, коли вторгнення в приватне життя сина чи дочки виправдані. Переглядайте їх телефони та сторінки в соцмережах – але в присутності дитини. Цікавтеся у самої дитини, з ким вона там дружить, які групи цікаві і т.д.

7. Якщо розумієте, що дитина таки в грі, не потрібно, ні в якому разі, її лаяти. Проявіть інші емоції (не злість) – заплачте, покажіть, як сильно ви засмучені і як за неї хвилюєтеся. Запевніть, що разом з складної ситуації можна знайти вихід. Обов'язково підключайте тата – в такій ситуації чоловіче слово сильніше “маминого”. У розмові з дочкою батькові треба знайти, за що її похвалити, а з хлопчиками краще говорити в дусі “Давай поговоримо, як чоловік з чоловіком, що ми (саме ми!) можемо зробити в цій ситуації”. Якщо тата немає, попросіть поговорити того, кому дитина довіряє – дядька, чоловіка сестри і т.д.

Батькам потрібно більше уваги приділяти своїм дітям, незалежно від віку. Спілкуватися, цікавитися їхніми справами та зрозуміти, чим діти цікавляться і чому заходять на різні сайти, так як і дорослі. Лише родинний затишок, тепло та любов допоможе дітям не піддатися на ігри невідомих.

8. Єдиними ліками, які допоможуть уберегти молодь від небезпечних для здоров'я і життя занять, будуть довірливі відносини, емоційно-теплі стосунки з в сім'ї, розуміння психології підлітка і якісь позитивні захоплення дитини.

Подбайте, щоб діти реально були зайняті, захоплені чимось цікавим і корисним. Тоді у них розвагою буде улюблена справа чи захоплення і не буде часу та бажання робити дурниці.