

Gerbiami tėveliai,

Pastaruoju metu visuomenėje kilo nerimas dėl internetinėje erdvėje pasirodžiusios informacijos apie savęs žalojimą ir savižudybes skatinančius „žaidimus“ įvairiais pavadinimais, pvz., „Mėlynasis banginis“, „Pažadink mane 4.20“. Iš tiesų tai nėra jokie žaidimai, o nusikalstama veika.

Mūsų žiniomis šiuo metu padaugėjo paauglių savęs žalojimo atvejų. Dalis jų gali būti išprovokuoti minėtų „žaidimų“.

Specialistai, dirbantys psichologinių krizių ir savižudybių prevencijos srityje, rekomenduoja:

- atkreipti dėmesį ir domėtis, su kuo vaikas bendrauja internete ir socialiniuose tinkluose, stebėti vaiko socialinių tinklų paskyras ir grupes, kuriose jis yra užsiregistravęs;
- atkreipti dėmesį ir domėtis, kokią medžiagą vaikas viešina internete;
- pagal galimybes, nustatyti „tėvų kontrolės“ funkcijas visuose vaiko naudojamuose įrenginiuose;
- stebėti vaiko psichologinę būseną;
- stebėti ar odos paviršiuje nėra įvairių formų pjautinių pažeidimų;
- atkreipti dėmesį, kad laiku (ar net anksčiau nei įprastai) nuėjęs miegoti, vaikas ryte sunkiai keliasi, atrodo nepailsėjęs;
- atkreipti dėmesį į vaiko piešinius ir išsaugotas nuotraukas;
- kilus įtarimui, kad vaikas save žaloja, kreipkitės pagalbos į mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ar psichikos sveikatos centruose dirbančius specialistus - psichologą, psichiatrą.

Susidūrę su bet kokia informacija apie minėtą „žaidimą“, kuri kelia grėsmę Jūsų ar kurio nors kito vaiko sveikatai bei gyvybei, nedelsdami praneškite policijai.

Atkreipiame dėmesį, kad labai svarbu kalbėtis su vaiku, jį išklaudyti, skatinti vaiką dalintis mintimis ir jausmais, susidūrus su sunkumais, padrašinti paprašyti pagalbos.

Tėveliai, susidūrę su sunkumais nelikite vieni, drąsiai kreipkitės pagalbos:

[http://vpsc.lt/doc\\_files/Pagalbos%20galimybiu%20lentele%20ziniasklaidos%20priemonems.pdf](http://vpsc.lt/doc_files/Pagalbos%20galimybiu%20lentele%20ziniasklaidos%20priemonems.pdf)

Verta perskaityti apie vaikų savęs žalojimą: <http://www.vaikulinija.lt/ieskantiems-pagalbos/vaikams-ir-paaugliams/aktualios-temos/saves-zalojimas/#sidebar>

Informaciją parengė: Vilniaus PPT, SPPC, Vaikų linija, VPSC Svižudybių prevencijos biuras  
Dėl pagalbos kreiptis: Klaipėdos PPT, Debreceno g. 41, Klaipėda, tel.: 8 46 342253, 8 699 10201.