

# **UWAGA RODZICE!!!!!!!**

**INTERNETOWA GRA „NIEBIESKI WIELORYB” TO  
OGROMNE ZAGROŻENIE ZDROWIA I ŻYCIA WASZYCH  
DZIECI!!!!!!**

**PRZECZYTAJ TĄ ULOTKĘ I DOWIEDZ SIĘ JAK CHRONIĆ  
SWOJE DZIECKO!!!!!!**

To jest jak błyskawicznie rozprzestrzeniający się wirus. Śmiertelna gra internetowa „Niebieski wieloryb” dotarła do Polski. Mimo błyskawicznej reakcji prokuratury, która wszczęła śledztwo po pierwszych przypadkach okaleczeń wśród dzieci, „gra rozwija się”. Jest informacja o dwóch przypadkach nastolatków, którzy targnęli się na swoje życie. Czym jest ta śmiertelna „gra” i jakie zachowania dziecka powinny nas zaniepokoić, **wyjaśnia Jarosław Mirkiewicz, pedagog, psycholog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny.**

Uczestnicy gry „Niebieski wieloryb” przez 50 dni muszą wykonywać zadania, zlecone przez osobę prowadzącą, tzw. „opiekuna”. Najczęściej chodzi o samookaleczenie, oglądanie horrorów, myślenie o rzeczach niewskazanych dla dzieci.

Każdego dnia dziecko ma do wykonania jedno zadanie, a punktem kulminacyjnym jest odebranie sobie życia. W Rosji, gdzie zrodził się pomysł na tę śmiertelną zabawę, miało w ten sposób dojść do śmierci niemal 200 dzieci.

**Do jakich dzieci skierowana jest gra „Niebieski wieloryb”.**

**Które z nich będą najbardziej podatne?**

**Jarosław Mirkiewicz:** – Myślę, że autorzy tego niepokojącego zjawiska zarzucają sieci bardzo szeroko. Raczej nie chcą dotrzeć do żadnej konkretnej grupy. Tak naprawdę, każde dziecko korzystające z sieci jest potencjalną ofiarą. Czynnikiem dodatkowym, poza tym wiekiem, kiedy człowiek chętnie eksploruje internet i jest ciekawy świata, jest także kwestia kryzysów życiowych.

Dzieciaki, które są w jakimś trudniejszym momencie życia, w związku ze swoją sytuacją osobistą i rodzinną, na pewno znajdują się w grupie, która jest bardziej zagrożona.

Drugim, dodatkowym czynnikiem są trudności relacyjne ze swoimi opiekunami. Wszelkie niedoskonałości na linii rodzic-dziecko, dziecko-rodzic, to dodatkowy czynnik ryzyka.

### **Co powinno zaniepokoić rodziców?**

– Wszystko tak naprawdę polega na tym, żeby rodzice/opiekunowie mieli dobry kontakt i taką mądrą świadomość tego, co się dzieje z dzieckiem. To, co powinno wzbudzić ostrożność i uważność ze strony rodzica to każda nagła zmiana. Nagłe, tzn. pojawiające się z dnia na dzień, z godziny na godzinę.

Chodzi o sytuacje, gdy dziecko wchodzi w inny rodzaj rezonowania emocjonalnego, nagle pokazuje inne zachowania, jest nadmiernie pobudzone lub wycofane. Może też nagle posługiwać się jakimś słownictwem, którego wcześniej nie używało lub mówić o jakichś zjawiskach, które jest dla niego zupełnie nowe.

Te wszystkie nagłe, skokowe zmiany powinny absolutnie skupić uwagę rodziców. Dzieci mogą ograniczać kontakt ze światem zewnętrznym, a jeśli już wcześniej kontakt w rodzinie był znikomy, istnieje bardzo duże ryzyko, że można przeoczyć niepokojące sygnały.

### **Jeśli podejrzewamy, że dziecko bierze udział w grze, jak zareagować?**

– W przypadku tego typu zjawisk, podstawą powinna być profilaktyka. Jeżeli mamy do czynienia z dzieckiem, które ma 12 lat, to jego wcześniejsze 11 lat to był właśnie czas rodziców na to, aby realizować mądrą profilaktykę.

Oczywiście, lepiej reagować na gorąco, niż wcale, ale fundamentalną kwestią jest budowanie świadomości wszystkich zagrożeń - także w internecie. I nie ważne, czy dziecko wykazuje jakieś symptomy czy nie.

Każdy polski rodzic, mający w domu nastolatka, powinien porozmawiać z nim o tej grze, zamiast się łudzić, że o niczym nie słyszało. Aktualne również szkoły są zobligowane do tego, żeby zorganizować spotkania i budować tego typu świadomość u młodych ludzi, ale mimo to rodzice też powinni taką rozmowę odbyć.

### **Założmy, że przyłapaliśmy dziecko na gorącym uczynku, bo gdzieś po drodze coś nam umknęło. Szlaban? Kara? Odcięcie od Internetu?**

– Istnieje duże ryzyko, że dziecko zareaguje dalszym wycofaniem w świat wirtualny, jeśli w takiej sytuacji wpadniemy w szal, zareagujemy w ostry, kategoryczny sposób.

Może ono wtedy szukać zrozumienia u pseudo-opiekuna. Stosowanie szlabanów to znany i prosty sposób doraźnej eliminacji zagrożeń. Pomaga minimalizować ryzyko ale tylko wtedy, kiedy nadzorca szlabanu jest obecny cały czas.

W dzisiejszych czasach nie da się spowodować, aby skutecznie wyeliminować dzieciom dostęp do sieci, przez co szlabany są skuteczne na krótko, a dodatkowo eskalują konflikty, bariery między rodzicem a dzieckiem. Sytuacja, o której mówimy wymaga zupełnie innej reakcji - nie powinna iść ona w kierunku budowania dystansu poprzez zakazy i nakazy, a raczej zrozumienia i bliskości. W toku rozmowy, opartej na empatycznej konfrontacji, można działać o wiele więcej, niż jakimkolwiek szlabanem.

### **Na czym polega mechanizm tej gry?**

– Jej niebezpieczeństwo tkwi właśnie w tym, że ona bardzo małymi krokami przesuwa granicę. To jest tzw. „gotowanie żaby”, której nie wrzuca się do wrzątku, bo natychmiast wyskoczy. Wrzuca się ją natomiast do zimnej wody, którą stopniowo się podgrzewa. Żaba się gotuje, nie czując tego ponieważ przyzwyczajają się do tego, że robi się coraz bardziej gorąco, aż w końcu, przestaje czuć i ginie. Granica jej wytrzymałości przesuwa się w sposób niezauważalny.

Ta „gra” działa w ten sam sposób - człowiek stopniowo pokonuje własne słabości i granice, nie zauważając tego, co tak naprawdę złego się z nim dzieje, a dodatkowo jest za to w jakiś sposób nagradzany.

W efekcie dochodzi do punktu, gdy realne zagrożenie jest bardzo prawdopodobne. Ta „gra” nawiązuje także do popularnej w sieci serii „challenge”, kiedy to ludzie nakłaniają się wzajemnie do wykonywania różnych aktywności w ramach promowania różnych idei. To także może działać jako swego rodzaju „znieczulacz” – ot, kolejne wyzwanie, w które angażują się ludzie na całym świecie.

### **Zwykła manipulacja?**

– Nie tylko ta „gra”, ale także wiele relacji międzyludzkich opiera się na niewłaściwym oddziaływaniu innych na nas samych. Często nie dostrzegamy wpływu ludzi z naszego otoczenia, a nie zawsze mają oni dobre intencje.

Dobrze byłoby, gdyby rodzic mógł bez poczucia ryzyka uświadomić dziecko, że te niebezpieczeństwa spowodowane są tym właśnie, że inni ludzie mogą chcieć robić z nami różne rzeczy, w sposób dla nas niezauważalny lub niedostrzegalny.

Jeżeli dziecko spostrzeże, że ktoś prosi je albo proponuje, bez względu na to, czy się z nim koleguje lub przyjaźni, rzeczy, które temu dziecku mogą się wydawać nieprzyjemne, dziwne, nieodpowiednie, to każde dziecko powinno wiedzieć, że to jest moment, kiedy trzeba zwrócić się o pomoc do kogoś

dorosłego. I taka rozmowa edukacyjno-prewencyjna powinna się odbyć w każdym domu, niezależnie od tego, czy na rynku pojawia się jakaś pseudo-gra czy nie.

### **Jak zabezpieczyć swoje dziecko przed tego typu zjawiskami?**

– Fundamentem zabezpieczającym dzieci, nie tylko przed tym zjawiskiem, ale i przed całą patologią, która się wokół nas dzieje, jest kwestia relacji, które mamy z dzieckiem.

Dziecko mające dobre, ciepłe, bliskie relacje z rodzicami nie będzie miało w sobie wielkiej pokusy ani łatwości do szukania wyjątkowych, ekskluzywnych relacji z obcymi, w tajemnicy przed najbliższymi. Czym innym są rówieśnicy czy koledzy z podwórka, z którymi dzieci intensywnie integrują się w Internecie. Ale poszukiwanie „opiekuna”, kogoś stojącego wyżej nade mną, kto formułuje jakieś oczekiwania wobec mnie, ma nieczne zamiary i zachęca do ich realizacji, w przypadku dobrej, właściwie ułożonej relacji rodzinnej jest mało prawdopodobne.

Dzieci, które mają zaspokojone te potrzeby w życiu osobistym, najczęściej nie szukają ich w tego typu "grach".

Jarosław Mirkiewicz - pedagog, psycholog i psychoterapeuta poznawczo - behawioralny. Pracuje jako terapeuta i konsultant rodziców w tematyce wychowawczo – rozwojowej w poradni Centrum CBT w Warszawie.

### **Gdzie szukać pomocy, jeśli zauważycie niepokojące zachowanie bliskich?**

**W Polsce już odnotowano ślady samookaleczania.**

„Niebieskiego wieloryba” ma pokonać „różowa panda”, wymyślona przez polską młodzież. Zasady są proste. Do wykonania jest 50 zadań, które sprawią, że świat stanie się lepszy, a my zaakceptujemy swoje wady. „Pokochaj jedną swoją wadę, pomóż komuś w problemie, staraj się ulepszać swoje życie, uśmiechaj się, pomagaj” – to tylko niektóre z przykładowych zadań.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy możesz się zgłosić do Ośrodków Interwencji Kryzysowej (OIK), które są w każdym większym mieście. Możesz tam otrzymać pomoc psychologiczną, prawną, materialną. Część OIK-ów jest czynna całą dobę i np. prowadzi noclegownie. POMOC jest bezpłatna ! Nie musisz mieć ubezpieczenia.

Jeśli masz uporczywe i silne myśli samobójcze, można się zgłosić też do każdego szpitala psychiatrycznego, tam też nie jest potrzebne ubezpieczenie zdrowotne. W sytuacjach nagłych (o ile powiesz, że to sprawa pilna) lekarz musi cię przyjąć tego samego dnia.

**Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych:  
116 123 (czynny codziennie, w godzinach 14.00-22.00).**

**Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla młodzieży:  
116 111 (czynny codziennie,  
w godzinach 14.00-22.00).**

**Spis organizacji pomocowych znajdziesz na stronie  
[www.samobojstwo.pl](http://www.samobojstwo.pl)**