

«Группы смерти» в соцсетях: почему и что делать?»



Рекомендации родителям

Подростковые «группы смерти», сайты «взаимопомощи для самоубийц». Одно произнесение этих словосочетаний заставит содрогнуться большинство людей.

Почему же в эти группы продолжают попадать подростки? И что делать родителям?

Причина 1: ЛЮБОПЫТСТВО.

Самая распространенная причина. Подростка тянет к мистике, загадкам; он еще не осознал ценность собственной жизни, а придание ореола романтики смерти в таких группах и возведение в ранг героизма явления суицида делает тему самоубийства популярной среди подростков. Ребенок еще не понимает, что смерть – это конец, отсутствие возможности жить, наслаждаться красотой этого мира, творить, радоваться, дарить жизнь... Что это бесповоротно. Он воспринимает смерть как героический уход в другой, якобы лучший, мир.

Причина 2: СТРЕМЛЕНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ.

В основном встречается среди мальчиков как стремление к самоутверждению. Заигрывания со смертью воспринимается как нечто «крутое», на что способен не каждый, и подросток чувствует себя выше сверстников.

Причина 3: ТЯГА К РИСКУ И ОПАСНОСТИ.

Подростку важно ощутить границы дозволенного, заглянуть в лицо реальной опасности. Это и своеобразное испытание, преодоление себя, вызов своим силам и возможностям, и желание почувствовать предел, ощутить себя живым, балансируя на грани жизни и смерти. Подростки рискуют по-разному: лазают по стройкам и крышам, катаются на крышах и сцепках вагонов, ныряют с моста, включают в игру с суицидальным исходом.

Причина 4: СТРЕМЛЕНИЕ К НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ.

В 21 веке благодаря интернету подросток за 2-3 года жизни, проведенные за компьютером, ментально способен получить больше впечатлений, чем еще 50 лет назад – взрослый человек за всю свою жизнь. Это приводит к постоянному поиску новых, еще более ярких, впечатлений, среди которых тема смерти – одна из самых захватывающих.

Причина 5: ЗА КОМПАНИЮ.

Подросток ведом своими более авторитетными сверстниками, подвержен их влиянию хочет не отставать от них, быть не хуже, следовать моде, принятой в среде друзей.

Причина 6: СТРЕМЛЕНИЕ НАЙТИ РЕШЕНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ,

которые подростку кажутся неразрешимыми в силу отсутствия жизненного опыта или объективной сложности ситуации. Это инстинктивная тяга к людям, оказавшимся в той же жизненной ситуации, что и он, поиск «товарищей по несчастью» и их поддержки.

Причина 7: ОДИНОЧЕСТВО.

Если у подростка в реальной жизни нет доверительных, «закадычных» отношений с кем-то, он ощущает психологическое одиночество, потребность, невозможность и страх поделиться с кем-то своими мыслями, чувствами и заботами. Такие отношения он будет искать в сети.

Причина 8: ПЕРЕЖИВАНИЕ НАСИЛИЯ.

Длительное пребывание в ситуации систематического насилия (травля в классе, домашняя диктатура) вызывают страдания, которые хочется прекратить раз и навсегда...

Дорогие родители!

Прямо сейчас, не откладывая, начните уделять время и душевное внимание своему ребенку!

Никакой гиперопеки!

Нельзя проявлять гиперопеку и излишнее назойливое внимание.

Доверительные отношения.

Постарайтесь установить и поддерживать действительно близкие отношения с подростком. Основной принцип – безусловное принятие ребенка таким, какой он есть в его уникальной индивидуальности. Если трудно восстановить разрушенные отношения – обратитесь к психологу.

Никакого осуждения!

Распространённой ошибкой является осуждать или стыдить ребенка, вызывать у него чувство вины по отношению к близким. Это не только не предотвращает суицидальное поведение, но и может усилить его.

Избегайте ложных утешений.

Стоит избегать неоправданных утешений. Например, фраза «Ведь ты на самом деле так не думаешь» однозначно демонстрирует нежелание родителей принимать чувства подростка, обесценивание его переживаний.

Не устраивайте провокаций.

Нельзя играть на самолюбии подростка и не пытаться доказать, что он не сможет чего-то сделать. Как правило – это будет воспринято как провокация, и подросток будет стараться сделать всё, чтобы доказать обратное.

Не ограничивайте доступ в сеть.

Как в случае с интернет-зависимостью нельзя лишать подростка выхода в сеть. Возможность излить переживания на страницы микроблога или друзьям в сообществе – это одна из отдушин, которая у него есть. Но ограничить доступ к определённым (провокационным) страницам, позвонив своему провайдеру, безусловно, стоит.

Наблюдайте.

Всегда следует ненавязчиво наблюдать за своим ребёнком – он не должен ощущать себя объектом слежки, но и запускать ситуацию, не зная, что с ним происходит, нельзя.

Помогите избежать одиночества.

Ни в коем случае не оставляйте ребёнка наедине с его проблемами, в особенности, когда он не предпринимает попыток их решить.

Свобода творчества.

Поощряйте любой творческий стимул. Именно творчество один из наиболее эффективных методов справиться с внутриличностными конфликтами.

Отслеживайте индикаторы.

Если ребёнок начал публиковать в соцсети посты с фразами, упоминающими китов или словами «Я в игре», а также делать порезы на руках, – обязательно обратитесь к профессиональному психологу. Это может значить, что подросток уже зачислен в «группу смерти», и действовать нужно немедленно. Психолог поможет выработать индивидуальную стратегию с учётом конкретной ситуации, характера ребенка и особенностей ваших отношений с ним.

Никаких допросов и расследований!

Если есть признаки, что ваш ребенок включился в игру, удержитесь от расспросов с пристрастием, угроз и требований все вам рассказать. Помните, что условием участия в «группе смерти» является сохранение тайны. Не стоит и за спиной ребенка проводить расследование: рыться в его записях, читать переписку. Ваш натиск и подозрительность только увеличат дистанцию между вами и подорвут доверие вашего ребенка к вам.

Никаких угроз и ультиматумов!

Иногда родители, пытаясь повлиять на поведение подростка, начинают требовать и выдвигать ультиматумы, а затем – запугивают наказанием или угрожают лишением значимых для подростка вещей, если он не выполнит их требования. Такая стратегия подрывает доверие и сеет враждебность между родителем и ребенком, вызывает ответное сопротивление.

Телефон экстренной помощи.

Важно, чтобы дома на виду находился телефон службы экстренной психологической помощи (работает круглосуточно). Если ситуация накалилась, стоит позвонить на Телефон доверия.

