

«Профилактика суицидального поведения в сети Интернет»



Современные подростки отличаются от предыдущих поколений – они с рождения окружены информационными технологиями и функционируют как в реальном мире, так в киберпространстве. При этом очень часто их жизнь в интернете является более насыщенной, успешной и яркой, чем в реальности. Тут больше друзей, есть возможность в любое время пообщаться с другими, выложить фотографии, которые покажут, что его жизнь – яркая, красивая и обеспеченная. Если ребенок является аутсайдером в реальной жизни, то в социальных сетях он легко может создать для себя новую успешную жизнь.

Современные тинэйджеры часто не умеют выстраивать отношения в реальном мире. Их связь поддерживается онлайн, а чувства упрощаются до смайликов. При таком общении мимика не задействуется. Взрослые же не могут понять ребенка из-за того, что его лицо просто не отражает эмоции. Неумение взаимодействовать напрямую переводит сферу общения подростка в онлайн (ему так проще, привычнее и понятно).

Игры суицидального типа "Синий кит" способны удовлетворить множество детских потребностей. Главной из них, конечно, является внимание со стороны одноклассков. Не умея разбираться в своем внутреннем мире, подросток часто перенимает внешние атрибуты, характерные для группы его друзей. Таким образом, формируются подростковые субкультуры. И если раньше популярность можно было заработать, особенно одевшись, сделав что-то особенное, то сейчас многие дети ее получают онлайн – ведут свои блоги, обзоры на Youtube, выставляют фото в Instagram и т.д.

Одной причиной участия в таких играх для ребенка является привлечение внимания родителей. Ведь если взрослые узнают об опасности, которая грозит их чаду, они поймут глубину его переживаний, почувствуют вину, обратят внимание и проявят любовь.

Подростковый суицид не является желанием умереть. Это, скорее, возможность уйти от проблем, которые возникают у ребенка в связи с обретением нового социального статуса (несчастливая любовь, непринятие окружающими, неумение выстраивать отношения и т.д.). Самоубийство может быть также проявлением аутоагрессии – если ребенок не справляется со своими проблемами и по каким-то причинам не может проявить злость вовне, то он направляет ее на себя. К суициду может толкнуть и осознание ним того, что он не такой, каким его хотят видеть окружающие (попросту говоря – не идеальный).

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

1. Устраивать проверки и досмотры – ребенок только закроется и научится лучше скрывать свои действия. Подростку нужна своя территория, частная жизнь. Онлайн-разговоры – это самое интимное, что может быть у него, поэтому родитель не просто не имеет права их читать. Вторгаясь в личное пространство ребенка, взрослый выявляет свое неуважение и непринятие подростка как полноценно функционирующего человека.

2. Запрещать общение в социальных сетях. Именно онлайн проходит значительная часть жизни ребенка, и он будет не готов с нею расстаться. Чтобы продолжить общение, подросток может тайком заходить в интернет. Это приучит его обманывать. Если же ребенок очень послушный и не будет нарушать запрет – то понимание, что виртуальная жизнь друзей проходит мимо – сделает подростка несчастным.

3. Ругать ребенка и кричать на него. Лучше изложить переживания спокойно, называя чувства и состояния, которые испытывает родитель. Это удовлетворит потребность подростка в "глубоком" и понимающем общении, позволит наладить контакт, разобраться в ситуации и понять позицию взрослого. Кроме того, проговаривая свои

состояния, взрослый показывает, каким образом он регулирует свои эмоции, что позволит подростку научиться делать то же самое.

4. Давить на подростка. Не стоит ожидать от ребенка, что он должен отвечать ожиданиям родителей. Важно объяснить ему, что даже если подросток не будет подходить под все критерии успешного человека, родители все равно любят его и готовы поддержать.

5. Сравнить с другими. Сравнивая подростка с другими, взрослые отвергают его таким, какой он есть. Это нарушает самоидентичность подростка (я не такой, как надо) и развивает в нем ощущение одиночества, ненужности и своей неполноценности.

6. Пугать неизвестностью (фразы типа "только попробуй"). Непонятные наказания развивают фантазии на тему "что же это могло бы быть". Такие фразы усиливают тревогу, что может стать для ребенка невыносимым (и спровоцировать нежелательные действия). Если же после совершения запрещенных действий наказание ребенка оказалось слишком незначительным или и не последовало вообще – то родители теряют авторитет.

7. Игнорировать манипулятивные фразы ребенка на тему его смерти ("лучше бы я умер...", "что бы вы сказали на моих похоронах?" и т.д.). Очень важно чтобы взрослые говорили о смерти с ребенком: о том, что она может быть ужасна, некрасива, что ждет человека после нее (зависимо от религиозной принадлежности семьи). Такая тема беседы заставит задуматься о смерти и увидеть ее не только своими глазами. Конечно, не стоит с подобными разговорами переусердствовать – они напугают ребенка. Но именно таким образом подкрепляется страх смерти.

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

1. Поговорить о подобных группах в интернете. Объяснить, что подростками манипулируют другие люди, которые преследуют свои цели. Проблемы ребенка для кураторов игры не важны.

2. Создать возможность для подростка обратиться за помощью. Важно, чтоб ребенок понимал, что есть целый ряд взрослых, которые могут помочь ему – родители, учитель, школьный психолог, работник социальной службы, телефон доверия или священник (если семья верующая) и др.

3. Не оставлять ребенка один на один с его проблемами. Интересуясь его жизнью, родитель показывает свою любовь и заботу. Обсуждая ситуацию с ребенком, взрослый учит смотреть на нее с разных сторон, что способствует ее эффективному разрешению. Родитель уже был в подростковом возрасте и имеет опыт решения некоторых трудностей. Но не стоит превращать беседу в монолог "А в наше время...".

4. Описать свои чувства. Таким образом взрослый покажет, как ему важен ребенок и его внутренний мир. Обмен эмоциями позволит установить контакт и сориентироваться подростку в возникшей ситуации.

5. Знать ценности ребенка. Для этого вполне достаточно просто поговорить о них. Можно расспросить ребенка о том, что его волнует, кем хочет стать, чего достичь и что бы он хотел получить в итоге решения своих проблем. Вводить новые ценности следует

очень аккуратно, без напора, не высмеивая, а осторожно убеждая подростка в их необходимости.

6. Уметь попросить прощения, если неправы. Этим взрослый покажет, что уважает чувства ребенка, а также дает и ему право на ошибку. Ведь идеальных людей нет.

Конечно, интересы подростков меняются достаточно быстро и внимание к подобным онлайн-играм вскоре спадет, но важно помнить, что участие родителей в жизни своих детей может оградить их от достаточно большого количества опасностей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Общими признаками подросткового суицида являются:

- депрессия,
- отчуждение от друзей и семьи,
- потеря интереса к окружающим,
- потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
- раздражительность, чувство беспомощности.

Что может удержать ребенка и подростка от суицида?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении.
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
- Помогите определить источник психологического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

Куда обращаться за помощью?

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

- Педагог-психолог (тел. _____),
Телефон педагога-психолога Гродненского районного СПЦ 48 51 28, (29) 899 02 50
- «Телефон доверия» (тел. 48 51 28),
- частный психотерапевт или психолог,
- «Телефон экстренной психологической помощи» 170
- приемное отделение Скорой помощи,

При разработке использовались источники:

<https://apostrophe.ua/article/society/2017-02-16/50-dney-na-samoubiystvo-kak-uberech-rebenka-ot-opasnyih-onlayn-igr/10298>

<http://mediabrest.by/people-news/%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/igra-siniy-kit-kak-uberech-rebyonka-ot-grupp-smerti-v-sotsialnyh-setyah>



Адрес:

Информационно-правовая служба:

230005, г. Гродно,

ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507

Контактный телефон:

8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30

Электронный адрес:

lojkigrodno_dsp@mail.ru

«Телефон доверия»:

48-51-28

Онлайн-консультирование
посредством программы Skype

Логин: [lojkigrodno_dsp](#)