

СВІТЛАНА РОЙЗ ПРО ТЕ, ЯК ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД “ТРУП СМЕРТІ” В СОЦМЕРЕЖАХ

Підлітковий вік – вік зміщення авторитетності. Дитина намагається відокремитися від усього, що нагадувало їй про дитинство. Батьки закономірно виходять з фокусу авторитетності. Їх замінюють референтні групи підлітків або ті, хто нагадує авторитетних людей. На жаль, у сучасних підлітків практично немає здорових авторитетів.

Зараз дорослі зайняті боротьбою з тривогою. Ми втомилися від інформації, яка несе загрозу життю. В такому стані неможливо перебувати довго. Дорослі не можуть самі підтримувати емоційну рівновагу, і виходить, що дітям нема на кого спертися. У самих дорослих немає всередині стабільності і спокою.

Дуже важливо створити довірливі відносини з дитиною. Ці відносини будуть працювати і пізніше – в будь-якому віці. З цим “шаблоном” людина, вже в дорослому віці, будує свої відносини з партнерами. Базова прихильність – близькість, формується до двох років, а потім, звичайно, розширюється. Коли дитина проходить етапи відділення від батьків, вона віддаляється все далі, але залишається пов’язаною з батьками любов’ю, близькістю, відчуттям довіри. Якщо ви можете згадати про людину, якій ви точно потрібні, а вона вам так само дорога, – це завжди утримає від поспішних рішень.

Якщо дорослі повернуть собі відчуття сили – дітям від цього буде набагато легше. Іноді дитина говорить фразу: “Ось подивіться: у нього дві вищі освіти, але хто він?” Це «хто» не про соціальне життя, а про відчуття радості – життєвості, яка йде від людини. У будь-які, навіть найскладніші часи, ми можемо бути провідниками життя. Інакше, як мінімум, нашим дітям страшно дорослішати. Від відчуття провини, страху, самотності вони будуть тікати, шукати безпечний простір. Або знайдуть його біля телевізора, в комп’ютерних іграх. А далі увага дітей майстерно підхоплюється. Що відбувається в цих жахливих групах в соцмережах: дітей підхоплюють і супроводжують в кожному кроці, і дуже часто це відбувається тому, що ми не можемо дати їм супровід в життя.

Я весь час думаю про те, що запропонувати підліткам. Їх можна “розбудити”, вивести з трансу гри, а куди вони підуть далі? Такі ігри вимикають критичне мислення, підтримують певний транс. Вони збивають біоритмічний малюнок дитини. Пристрасть до ризику – ще один із проявів підліткового віку. Її теж штучно стимулюють в подібних групах.

Обмеження доступу до інтернету не вихід. Необхідно, звичайно, щоб школа перестала бути джерелом страху, а стала середовищем інтересу і розвитку. Дуже важливо повернути до себе довіру дітей, навчитися бути в близьких відносинах зі своїми партнерами і дітьми. Це глобальне завдання, можливо, задача сучасного покоління батьків. Нас зараз хитає – від демократичності виховання до жорсткої директивності. Від глобального страху, що дитина зіткнеться зі складними емоціями, до ігнорування її почуттів. Впевнена, що ми навчимося вихованню з балансу.

ЯК БАТЬКАМ ЗРОЗУМІТИ, ЩО З ДИТИНОЮ ЩОСЬ НЕ ТАК?

Перше питання, яке варто поставити: “Я авторитарний батько або авторитетний?” *Авторитетний батько не кричить, йому не потрібно*

застосовувати силу, за ним дитина “йде”. Авторитарність – доказ чогось силою. Вона дуже рідко призводить до якихось позитивних наслідків. Дитина в такому випадку буде змушена виходити з-під пресу якимись жорсткими девіантними шляхами або хворобами.

Друге – «Чи є протягом дня або тижня якісь моменти близькості?» Зараз у нас втрачена традиція сімейних ритуалів – дій, в яких вся сім'я відчувала б себе включеною в процес. Це може бути щось дуже просте: сімейна вечеря, спільний перегляд фільму, спільне читання. У нас є гормон окситоцин. Він відповідає за близькість, безпеку, любов, він – наше внутрішнє знеболююче. Чим більше таких окситоцинових міток – пам'яті про близькість, тим більше рівнів безпеки у дитини. Все це напрацьовується в домашніх святах, подорожах. Пам'ять про це зберігається і в складному підлітковому віці.

Варто також звернути увагу, чи не стала дитина занадто слухняною. Підлітковий вік проходить в декількох формах: криза слухняності і криза непослуху. Мається на увазі якесь бунтарство. Небезпечно, коли дитина стає більш послужливою. Це означає, що напруга в ній накопичується всередині. З прихованими процесами завжди складніше справлятися.

Не менш важливим є те, чи вміє дитина сказати “ні”. Якщо вона може сказати “ні” нам, то більше ймовірності, що вона зможе це сказати навколишньому світу. Потрібно навчити її здорової критичності – коли ми дозволяємо собі сумніватися. Мені сподобалося, коли хтось із дорослих увійшов до групи в соцмережі, де було завдання вирізати синього кита на руці. Ця людина написала: “Якщо я його виріжу, кит же буде червоним. Ну як же вирізати синього?” Дитина повинна дозволяти собі ставити незручні запитання. Почуття гумору – теж прояв здорової критичності.

Ще одна зона ризику – схильність до психіатричних розладів. У тих реальних випадках, з якими я стикалася, дітям потрібна була допомога психіатра. Потрібно звертати увагу, чи не з'являються на тілі дитини шрами. Зовсім необов'язково, що це будуть кити. Може йтися про будь-яке шрамування, про нав'язливе бажання мити руки, про появу фраз на кшталт “краще б мене не було”, “навіщо я, такий урод, потрібен”. Останнє – теж нанесення собі шрамів, тільки невидимих. Все це говорить про те, що пора звертатися до психолога, говорити з друзями підлітка. Можливо, це спроба вийти з-під пресу сильного тиску вдома, в школі або всередині себе.

Серйозний показник – порушення сну. У підлітковому віці часто буває безсоння. Важливо зрозуміти, яка його причина.

Ми часто забуваємо ще про одну групу дітей, що знаходиться в небезпеці, – тих, кого прийнято вважати успішними: відмінники, спортсмени, “ідеальні” діти. Їм часто кажуть: “Ти – надія нашої сім'ї, класу, школи, країни”. виправдовувати очікування дуже складно. Все це прес. Дорослим важливо знімати з дитини свої очікування.

У будь-якої дитини є потреба формувати відносини близькості. Ідеально, коли вона формує близькість безпосередньо – просто тому що дитина знає, що потрібна і її люблять. Просто знаючи, що їй є місце в сім'ї і в любові батьків, незалежно від того, що вона робить. Несвідомо дитина приймає рішення: якщо вона буде відмінником, то її будуть більше любити. Це обхідний спосіб формування прихильності. У неї формується така логіка: “Якщо раптом я

отримаю не 12, а 11 балів, то я невдаха і мене не будуть любити”. Це глобалізується всередині людини. Нам важливо допомогти дитині сфокусуватися не тільки на результаті, а й на процесі. Важливо говорити, що дитина йде в школу не заради того, щоб бути призером олімпіад, що нам би дуже хотілося, щоб їй там було цікаво. Зовсім не потрібно отримувати при цьому найвищі оцінки з усіх предметів.

Добре, коли ми розповідаємо дитині, як зробили помилку, вижили, а потім ще й посміялися над цим. Критичне мислення – не про критику, а про можливість сумніватися. Потрібно замислюватися, як ми даємо дитині відповіді ще у віці “чомучки”. Моментальна відповідь або фраза “Виростеш – дізнаєшся” не найкраще рішення. Краще, щоб дитина розповіла, як вона сама думає, нехай це навіть будуть найнеймовірніші версії. Потім вже разом з нею потрібно шукати відповідь. Це і є початкова робота зі здоровою критичністю.

Раніше в школах привчали до того, що на всі запитання існує тільки один варіант відповіді. Зараз підхід змінюється: діти можуть малювати сонце не тільки жовтим, а й синім, червоним кольором. Приклади можна вирішувати різними способами. Чим менше в нашому житті будуть звучати слова “Я дорослий, тому тобі треба мене слухати”, тим менше дитина буде слідувати помилкової авторитетності. У неї буде виникати питання: “А чому мене туди ведуть?”. Важливо, щоб це питання “чому?” з трьох-чотирирічного віку нікуди не зникло.

ЯК МЕДІА І БАТЬКАМ ВАРТО ГОВОРИТИ ПРО ПРОБЛЕМУ, ЩОБ НЕ СТВОРЮВАТИ ДОДАТКОВУ РЕКЛАМУ “ГРУПАМ СМЕРТІ”?

Мені незрозуміло, навіщо постійно підтримуються хвилі паніки і кому це вигідно. За законами руху інформації, хвиля паніки мала затихнути до кінця першого тижня. Якщо є якась інформація, яка несе загрозу життю і будь-якій безпеці – емоційній, фізичній, то вона сприймається відразу нашим рептильним мозком – тією частиною мозку, яка як раз і підтримує нашу безпеку. А ось неокортекс – частина мозку, яка обробляє інформацію логічно, в цей момент вимикається.

При вимкненому неокортексі ми здійснюємо метушливі дії, впадаємо в ступор, робимо репост неперевіреної інформації в соціальних мережах, обмежуємо дітям інтернет, не пускаємо їх на вулицю. У цей момент ми дуже керовані. Як правило, цим хтось користується. Потрібно спробувати відсторонитися від одержуваної інформації, спробувати перевірити її з інших джерел. Якщо нам дають інформацію, пов’язану із загрозою життю, і не дають при цьому інструкцію, що робити, – нами маніпулюють.

Пам’ятайте, в школі були уроки цивільної оборони? Навіщо вони потрібні? У тому числі щоб відпрацювати механічні дії, певні навички. Якщо хтось кричить “бомба”, звучить сирена, люди починають панікувати, а хтось один, у кого неокортекс не вимкнеться, візьме на себе відповідальність.

Якщо в якихось новинах або постах в соцмережах не міститься щось, що включить наш неокортекс – дасть маячок для нашої логіки – це знак для включення нашої здорової критичності. Функції медіа – інформувати і стабілізувати, але я за те, щоб стабілізуючої інформації було більше. Ми і так

живемо в дуже тривожному світі. Важливо, щоб інформація не була категорична. Вона не може вказувати тільки на того, хто винен. Важливо, щоб містився пункт “що з цим робити”.

Бажано, щоб у всіх сім'ях могли щиро сказати, що довіряють дітям. Важливо говорити про вибірковість в інформації. Можна сказати так: ”Я тобі дуже довіряю, але зараз складний час. Що ти будеш робити, якщо тобі запропонують участь в подібній групі? Як я можу бути впевненим в тому, що ти в безпеці? Давай разом домовлятися”. Завдання – навчити дитину, що несе небезпеку, а що – ні.

ЧИ ПОТРІБНО ВІДКРИТО ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ГРУПИ АБО КРАЩЕ ЯКОСЬ ЗАВУАЛЮВАТИ ЦІ ТЕМИ?

Уже ж пізно. Батьки встигли написати пости і вчителі вже провели шкільні збори. Це не найкраще рішення, з огляду на реактивність підлітків. Ідеальний варіант – сказати дитині, що ви дізналися про такі групи, і зізнатися, що ви дійсно стурбовані. Будь-яка складна розмова повинна вестися з “точки стабільності, спокою” батьків. Якщо ми говоримо зі стану паніки і страху – дитина не скаже нам правду. Будь-які слова, хто б нам їх не пропонував, повинні бути щирими для нас. Це може бути схоже на наступне: “Так, можливо, іноді я веду себе строго. Може, ти думаєш, що не всі мої дії справедливі, але я роблю все це через любов до тебе. Мені буде дуже страшно, якщо щось з тобою може статися. Я дуже довіряю тобі і сподіваюся, що ти довіряєш мені. Якщо в твоєму житті будуть якісь проблеми, ти про це мені розкажеш? А що ти зробиш, якщо дізнаєшся, що в небезпеці твій друг? Або що ти зробиш сам?”

Знаєте, що цікаво і важливо? Наша любов для дітей неочевидна. Нам здається, що вони повинні бути впевнені в наших почуттях. Але ж часто вони абсолютно в них не впевнені. Я б рекомендувала прочитати книгу *“Мова життя” Маршалла Розенберга*. Це метод ННО – ненасильницького спілкування. У методі ННО наводиться така практика: коли ми говоримо дитині “ні” – чомусь в її житті ми говоримо “так”. Наприклад, якщо говоримо “ні” на прохання дитини про морозиво – можливо, ми говоримо “так” її здоров'ю. Якщо говоримо іншій людині “ні, я в цьому не буду брати участь”, – говоримо “так” своїй безпеці. Наприклад, “ні” інтернету в нічний час – “так” здоров'ю і життю своїх дітей. Можливо, це стане в нагоді дитині в умінні говорити гармонійне “ні”. Крім того, за нашими відмовами вона зможе бачити нашу любов.

НЕВЖЕ ЛЮДИ, ЯКІ АДМІНІСТРУЮТЬ ЦІ ГРУПИ, ПРИДУМУЮТЬ КВЕСТИ, ПРОДАЮТЬ ВІДЕО, ВСЕ ЦЕ РОБЛЯТЬ ТІЛЬКИ ЗАРАДИ МАТЕРІАЛЬНОЇ ВИГОДИ?

Ставлю собі це питання дуже давно. Подібні хвилі ходять з 2010 року. Я розумію, що робить погано той, кому погано. У мене немає відповіді, що рухає цими людьми. Прагнення до влади, збагачення? Може, якби я вживу побачила хоч одну таку людину, то могла б щось припустити.

Я читала інтерв'ю психолога, який працює в тюрмах. Якщо людині пропонують психотерапію або життя за ґратами, половина обере в'язницю. Це означає, що у людей є величезний досвід болю. Якщо дитина не отримує відгук

на свої потреби в дитинстві, коли вона відчуває себе самотньо, якщо їй боляче в своїх перших відносинах, у неї формується “воронка болю”. Її ми несемо в собі все життя. Ми намагаємося заповнити цю “воронку” чим доведеться. Хтось запихає туди платтячка і гаджети, хтось – алкогольну або наркотичну залежність, хтось девіантну поведінку. Часто люди такими антисоціальними проявами несвідомо намагаються компенсувати свій біль і множать біль своїм болем.

Звичайно, в здоровому стані наше завдання в цій “воронці” виростити самоповагу, своє власне здорове “я”. Кількість болю у людей, які дозволяють собі маніпулювати дітьми, позамежне. Напевно, одне з наших завдань – зробити щось зі своїми “воронками болю”.

Автор: Світлана Ройз, дитячий і сімейний психолог