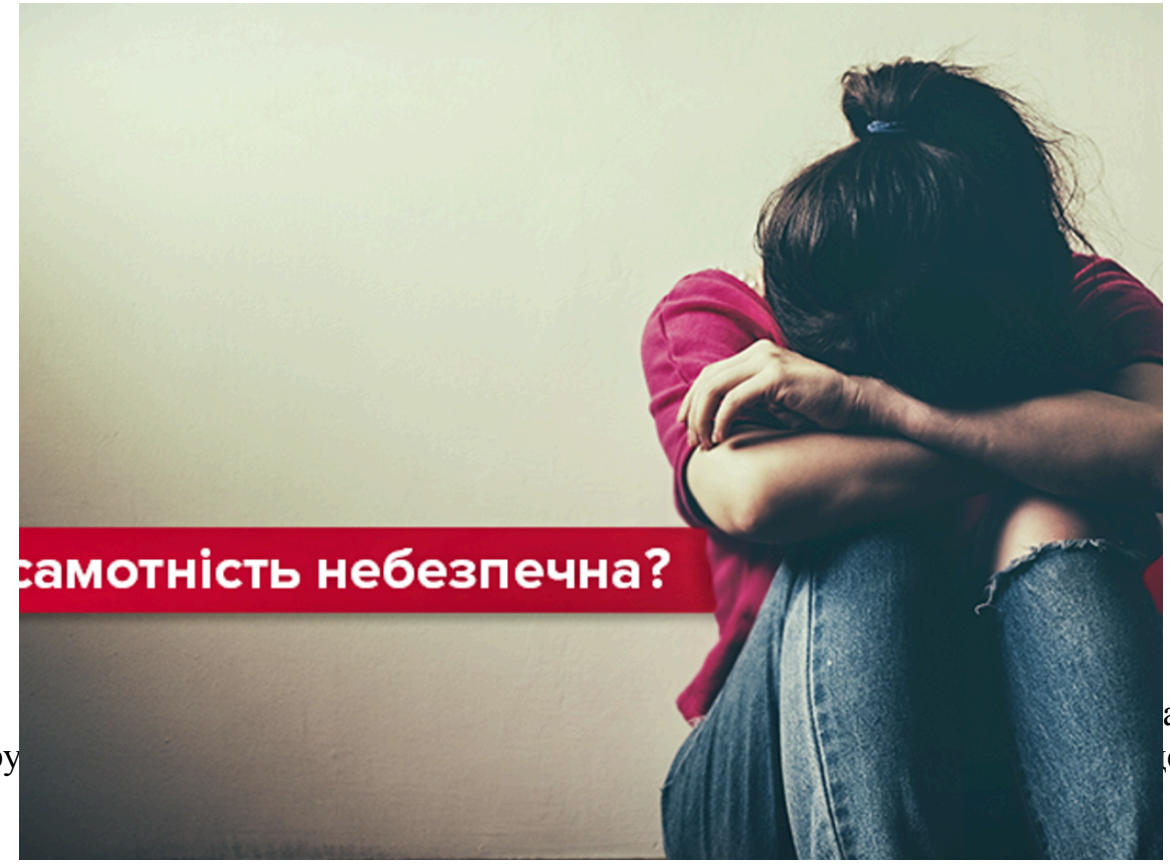
РЕКОМЕНДАЦІЇ
«ПІДЛІТКИ ТА «ГРУПИ СМЕРТІ» У СОЦМЕРЕЖАХ: ЯК ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ?»



Підлітковий суїцид – серйозна проблема, від якої щороку гинуть десятки дітей.

Чому підлітки «залипають» у подібних групах, як вберегти дитину від небезпечних дій та чи варто забороняти соцмережі.



ата
дру ей,

які би їх розуміли. Бо емоційна сфера підлітків розвивається у контакті з однолітками. Тобто вікова задача підлітків – відокремитися від батьків, відійти у бік і знайти себе. Якщо ж це не вдається, підлітки починають ставити питання: де мої люди та сенс життя? При цьому не дають собі можливості знаходити інші варіанти розв’язання цього питання.

Така підліткова самотність є у багатьох дітей. Сучасні діти не дуже емоційно стабільні, оскільки у них великий потік інформації, багато прикладів успішних блогерів, тому починають себе накручувати, шукати причини у собі.

Підлітки схильні міркувати про втрату сенсу життя. Коментарі про самотність є практично під кожним підлітковим відео. Водночас необов'язково, що дитина дійсно так почувається або прагне втратити життя. Це такі питання: що, для чого і чому. Дорослі теж часом їх ставлять. Інтернет спонукає думати на цю тему і висловлювати свої думки.

Але не можна казати, що у всьому винний Інтернет. Це, імовірніше, можливість для підлітків поспілкуватися, інкогніто десь повідомити про себе і сказати, що я втрачаю сенс життя. У дітей нестабільна психіка, є багато матеріалів, які дають їм негативну інформацію поміркувати: якщо думаєш про смерть – вихід є. Це суїцидальні групи, які «ловлять» емоційно нестабільних підлітків і починають їх затягувати.



ЯК БАТЬКАМ ЗРОЗУМІТИ, ЩО З ДИТИНОЮ ЩОСЬ НЕ ТЕ?

Насамперед треба дивитися на те, як дитина будує контакти зі світом:

- якщо більше сидить у гаджетах, замкнута й не може образно описати свій стан;
- не знаходить слова, щоб розповісти про свої почуття та проведений день;
- якщо наживо не спілкується, не ходить у гості, не ходять в гості до неї;
- слухає депресивну, параноїдальну музику;
- має відсторонений погляд, апатію, дитина млява, має поганий апетит, не має інтересу в очах.

У такому разі треба звертатися до фахівців. Так, як діти можуть самі натякати, говорити про те, що їм це не цікаво, що ненавидять.

Часто помилка батьків у тому, що вони починають заперечувати й казати: «Чому ж не цікава школа? Цікава! Там дуже цікаві люди!».

Важливо рахуватися з почуттями підлітка, побути поряд і сказати, що також мали у житті періоди, коли все набридало і були якісь сірі будні.

Треба легалізувати ці почуття і дати дитині зрозуміти, що ви її приймаєте і про це можна говорити у родині.

Батьки, які відкидають почуття підлітка, – люди, які проживають власну кризу чи кризу родини.

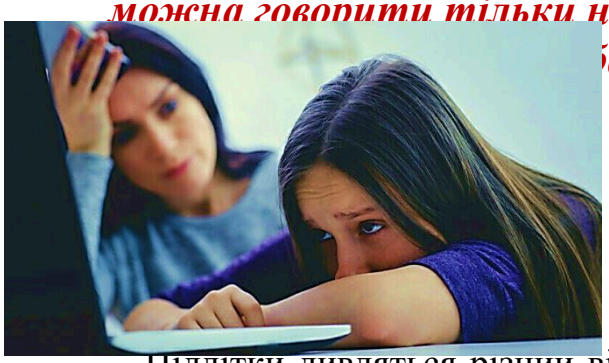
Часто буває, що під суїцидальні депресивні стани підпадають діти з родин, де дорослі проживають свої кризи. Де у родині емоційно все заблоковано, де немає контакту, а є роз’єднаність – життя дитини окремо, життя дорослого – окремо. Зустрілися, за оцінки полаялися, зауваження зробили й все – дитина залишається самотньою.

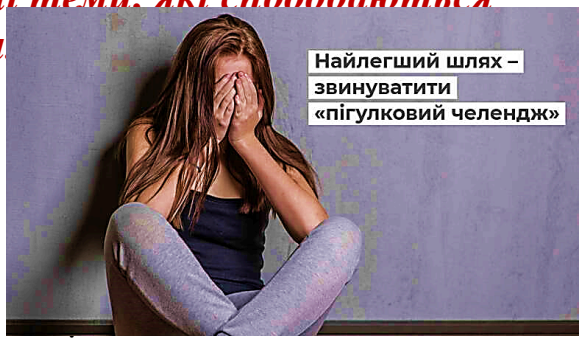


ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ, АБИ ВБЕРЕГТИ ДИТИНУ?

Насамперед потрібно розмовляти з дітьми. Говорити все, що ви знаєте на певну тему. Перед цим можна вивчити культуру, в яку занурена дитина. Якщо це, наприклад, аніме, можна сказати, що є різні аніме: романтичні, трагічні, еротичні, а є суїцидальні. Запитати думку дитини.

Важливо поділитися і скинути «ширму» того, що з дорослими можна говорити тільки на окремі теми, які сподобаються батькам.





Підлітки дивляться різний відеоконтент, і ми можемо говорити про те, що є як розважальний, так і небезпечний, де хтось хоче маніпулювати тобою і твоєю поведінкою.

Можна сказати дитині: «У нас в дитинстві такого не було. І те, що зараз проходите ви, покоління вашого часу – справжнє випробування. Це головний челендж – вижити у цьому потоці інформації. Зрозуміло, що вам цікаво і хочеться багато чого спробувати. Ми також у чомусь йшли на ризик. Наприклад, ось таке робили…».

Діліться через свій досвід. Згадуйте себе підлітком і говоріть з ними через призму спільних розмірковувань, не заборон. Заборони у підлітків викликають ще більше подиву.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА СТАЛА СВІДКОМ ТРАГЕДІЇ?

Головне – дати можливість говорити. Якщо дитина замовчала – це не означає, що для неї це не проблема. Це залишилося у глибині, а можливості розкрити потенціал і дати психіці розвиватися у дитини немає.



Є три питання, з якими варто після будь-якої трагедії звертатися до дітей:

1. Що ти бачив/бачила? (Треба, щоб діти проговорили, що вони бачили, свідками чого стали).
2. Що ти про це думав/думала? Чи думав/думала сам(а) так спробувати? Може хтось на цю тему з тобою розмовляв?
3. Що ти відчував? (У будь-якої дитини виникають різні відчуття, коли вони дізнаються про трагедію, про смерть інших дітей. Це можу бути почуття не тільки страху, болю й горювання, а й злості, нерозуміння, апатії. Головне – дати дитині зрозуміти, що її почують і зрозуміють. У підлітків всередині вир почуттів, тільки дорослі можуть допомогти їм розкласти все по поличках і побачити ситуацію.)

Щодо небезпечних челенджів, треба питати у дітей, чи були у них подібні розмови з кимось. Чи думали самі про таке? Може, хтось пропонував чи пробував і все скінчилося не дуже трагічно?

Треба влаштовувати дітям «круглий стіл довіри». Це можна робити не лише вдома, а й у кожній навчальній групі. І якщо ця тема не буде у тіні, діти матимуть шанс знайти іншу думку, зрозуміти свої почуття і навіть власну мотивацію.

Якщо це бажання просто зловити хайп, велику кількість лайків – треба поговорити, яким іншим способом це можна зробити. Адже сучасний світ – це про візуалізацію та популярність.

На питання щодо заборони соцмереж і, зокрема, «ТікТоку», що на різних форумах звучить питання про те, як бути, чи потрібен тотальний батьківський нагляд, жорсткі заборони тощо.

Але підлітки багато часу проводять без контролю дорослих і це їх послаблює щодо впливу соцмереж. Заборона несе за собою ще більш витончену форму обману, де вони ховатимуться від дорослих. Краще говорити про це. Бо обов'язково з'явиться нова платформа, де вони засядуть і дорослі туди не матимуть доступу. Тому спочатку будуємо відносини, а потім думаємо про безпеку.

Звісно, що у розумних межах батьки мають контролювати доступ дитини до смартфона, особливо коли у неї невдалі дні у школі чи коледжі, нестабільний гормональний фон і є небезпека отримувати інформацію з небезпечних груп.