

До уваги мешканців Вільногірської міської територіальної громади!

Поради батькам – «Небезпечні соцмережі»

Наразі активно обговорюється вплив соцмереж, зокрема так званих «груп смерті» чи небезпечних челенджів, як фактор, що призвів до шаленої хвилі спроб самогубства. Але чи так це насправді? І чи варто батькам в добу Інтернету контролювати те, що споживає їхня дитина, аби вберегти її?

Випадки отруєнь серед неповнолітніх пов'язують із поширенням у мережі інтернет смертельних челенджів і нестачею батьківської уваги. Але чи дійсно так легко вплинути на дітей з соцмереж?

Іноді стосунки з батьками, впорядковані і ззовні позитивні, можуть бути тлом для суїцидальних спроб дитини. Це, зазвичай, – стосунки «солодкі» і нібито турботливі, а глибини та справжності в них немає. Взаємна серйозна увага до «дрібних» переживань, підтримка у «неважливих» справах, реальна участь у психологічному зростанні дитини – це певне щеплення, антидот токсичним і небезпечним соцмережам.

Якої ж мети прагнуть люди, що створюють «групи смерті», організовують подібні челенджі? Це люди з психічними відхиленнями?

Психологи вважають, що це не обов'язково і висловлюють припущення, що це можуть бути самі діти, тобто однолітки. У підлітковому віці вони вже навчаються програмувати, створювати віруси, а що там написати якийсь «хак» для мозку? І як наслідок, для життя собі подібних. Задля розваги, конкуренції чи виклику іншим та собі. Дорослі підкорюють Еверест та Говерлу, а підлітки – власні кордони, зокрема одне між одним.

Які ж діти найбільш схильні до участі у смертельних челенджах та скоєнні самогубств?

Проблеми з самооцінкою, поверхневі стосунки з батьками, відчуження однолітками. Дорослий не буде авторитетом, якщо він не розуміє дітей і не може стати на їхню сторону. Нам не вистачає наставників, кумирів, якщо хочете. Адекватних, культурних, справжніх. А самі діти... в кого немає таких дорослих, принаймні одного, ті вже стають кандидатами до групи ризику. Важливо не замінювати підлітку собою внутрішню опору, а радше бути зовнішньою підтримкою, позитивною прив'язаністю, яка поступово призводить до здорової сепарації, тобто відокремлення, незалежності і самостійності людини.

Позитивний досвід боротьби з небезпечними челенджами – формування критичного мислення та медіагігієни у дітей. Вони починаються з можливості взяти паузу після сприйняття будь-якого меседжа, а тим паче, якщо останній викликає потужні емоції.

Існує десять основних мотивів суїцидальної поведінки у дітей та підлітків. Взагалі, причини в кожному випадку різні, але науково встановлено, що є десять основних мотивів суїцидальної поведінки у дітей та підлітків:

1. Переживання образи, самотності, відчуженості, неможливості бути зрозумілим.

2. Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання (кохання без взаємності), ревності.
3. Переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлученням батьків.
4. Почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою.
5. Страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням.
6. Страх перед покаранням.
7. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.
8. Почуття помсти, погроз, шантажу.
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
10. Співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів («ефект Вертера»).

Звучить страшно, бо переважно йдеться про тимчасові життєві труднощі, і для дорослих, це виглядає, як ефект метелика. Тобто будь-яка дрібниця може стати поштовхом до такого рішення дитини. Треба розуміти внутрішній світ дитини, його закономірності та несхожість на наш.

Ознаки за якими батьки можуть розпізнати – у дитини на душі щось не так, що вона може бути за крок від чогось страшного. Це побічні ознаки: депресивність, неочікувані дуже сильні зміни настрою, надмірна замкненість – треба звернути увагу, якщо таке відбувається.

Є ще так звана «посмішка суїцидента», підозріла життєрадісність, ейфорійна піднесеність, неадекватно дивна міміка тощо.

Варто звертати увагу на слабкі сторони та всі індивідуально-особистісні риси дитини. Оскільки без уважних, щирих та довірливих стосунків дитині складно допомогти.

Поради батькам, які зараз хвилюються за своїх дітей через випадки самогубств серед підлітків

Інтернет – це як вулиця. Батьки ж розповідають дітям, як себе там поводити? Не йти на червоне світло, не спілкуватись з певними категоріями дорослих та в певних обставинах тощо. Те саме важливо розповідати і про інтернет, який не менш небезпечний за вир зовнішнього життя. Сховатись від нього неможливо. Можливо бути підготовленим до життя-інтернету, життєздатним та антикрихким до його впливів. Подумайте, у чому дитина виражає свій гнів і де проявляє впевненість? Бо якщо ви не допоможете дітям із цими почуттями, то їм допоможуть інші.

Не транслюйте дитині свої безпосередні емоції. Спочатку попрацюйте над ними, проаналізуйте, виразіть комусь із знайомих, обговоріть. І лише опанувавши себе та виробивши позицію щодо соцмереж, поговоріть зі своїм чадом. І взагалі, пильнуйте дітей, будьте уважними, але ненав'язливими, коректними. Не шкодуйте часу на душевне спілкування з ними.

Управління соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді департаменту соціально-гуманітарної політики
Вільногірської міської ради
Дніпропетровської області