

Рекомендации родителям «Проблемы и риски современных детей и подростков»

Мы, как любящие и заботливые родители, конечно, хотим, чтобы наши дети были эмоционально благополучны (были уверены в себе, чувствовали защищенность, имели положительный круг общения и т.д.). Во многом, благополучие детей зависит от нас, родителей, в семье мы как можем, оберегаем свои «чада», но... рано или поздно дети выходят в социум, где так же черпают информацию, которая не всегда совпадает с нашим мнением, нашими установками, взглядами и т.д., но на основе которой в том числе у них формируются представления об окружающей действительности, воссоздается так называемая «картина мира», формируются навыки общения, штампы поведения. Возраст 10-12 лет считается ранним подростковым, учеба постепенно уходит на второй план, ведущая деятельность в подростковом возрасте - эмоционально-личностное общение. Для наших детей важно самоутверждение в группе сверстников, вектор внимания направляется на ярких лидеров, порой считывается поведение кумиров, мнение сверстников часто значимее мнения родителей и это тоже нормально для данного периода. Как говорится, это нужно пережить вместе с ребенком, находясь в позиции «рядом». Наша задача – поддержка и защита ребенка. В данном возрасте дети очень доверчивы, их собственное мнение, жизненная позиция только начинают формироваться, поэтому информация, которая поступает извне, оказывает большое влияние на поведение, настроение, эмоциональное состояние наших детей. Круг общения реальный мы контролировать можем, но надо помнить о том, что большую часть времени дети общаются в интернете и порой за виртуальной информацией уследить нереально сложно.

В первую очередь, зона риска - это глобальная информационная сеть Интернет. Порой мы не задумываемся о том, что происходит по ту сторону экрана, какие сайты посещает ребенок, в каких группах он зарегистрирован, в какие онлайн-игры играет, не ведем хронометраж времени его нахождения в сети. Удобно то, что ребенок постоянно находится дома, в общем, у нас, взрослых, создается полная иллюзия контроля.

Чем опасен интернет?

Самое распространенное явление, с которым может столкнуться не только ребенок, но и взрослый – кибербуллинг – преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью различных интернет-сервисов. К сожалению, кибербуллинг – очень распространенное явление среди российских подростков. Каждый пятый ребенок может признать, что подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. В последнее время особое место занимают кибермоббинг и киберсуицид. Кибермоббинг – это выкладывание в сеть фотографий и видео с унижениями и издевательствами над непопулярными сверстниками. Киберсуицид – это самоубийство, совершаемое в результате общения с использованием интернетресурсов. За последние годы был закрыт ряд сайтов на бесплатных хостингах и группах в социальных сетях, которые представляли собой «клубы самоубийц». Они создавались подростками и ориентированы были тоже на подростков. Такие «клубы», предлагают своим посетителям «тысячу способов уйти из жизни». В одной из таких групп пользователям присваивался порядковый номер, в соответствии с которым он должен был спрыгнуть с высотного здания.

В интернете дети часто компенсируют недостаток общения, порой доверяя и доверяясь незнакомым людям. Отсутствие критичности к предоставляемой

информации может иметь необратимые последствия.

Можно столкнуться с таким явлением, как груминг – установление дружеских отношений с ребенком с целью сексуальной эксплуатации. Злоумышленник нередко общается с ребенком в интернете, выдавая себя за ровесника. Он знакомится в чате, на форуме или в социальной сети с жертвой, пытается установить с ним дружеские отношения и перейти на личную переписку. Общаясь лично, («в привате»), входит в доверие к ребенку, пытается узнать номер мобильного телефона и договориться о встрече.

Особенностью подросткового возраста является недифференцированная самооценка, чаще заниженная. Отсюда, повышенная критичность к своей внешности, неприятие себя, желание измениться и, конечно же, соответствовать «модным» тенденциям красоты. Запрос, как известно, порождает интерес к определенной тематике. Так, у девочек 11-13 лет резко возрастает интерес к сайтам, на которых обсуждают различные диеты и способы похудения, ведется пропаганда анорексии, булимии. Распространенное явление на просторах сети - голые селфи, секстинг (обмен сообщениями сексуального характера с помощью любого цифрового устройства). Желание чувствовать себя взрослыми при несформированной системе ценностей, тоже особенность возраста. И, чаще, эти самые ценности формирует интернет-контент, а доказательством принятия является количество лайков.

Каким образом можно обезопасить наших детей?

1. Необходимо знать круг общения вашего ребенка (виртуальный и реальный), следить за происходящими изменениями.

2. Проговорите с ребенком о правилах общения в интернете. Объясните, что личная информация, которую они выкладывают в интернет (домашний адрес, номер мобильного телефона, электронная почта, личные фото) может быть использовано против них. Научите правильно реагировать на кибербуллинг (агрессора необходимо игнорировать и покинуть сайт). Учите прогнозированию своих поступков и последствий.

3. Контроль интернет-контента. Используйте программы родительского контроля и контентной фильтрации, настройки безопасного поиска. Часто пакет функций родительского контроля уже есть в антивирусной программе.

4. Оценка времени, проводимого в сети. Помните о том, что запреты здесь не работают. Будьте готовы предложить альтернативу, наполнить жизнь ребенка реальными событиями. Проанализировав, чем интересуется ребенок в интернете, поддержите его интерес увлечениями вне сети.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимноличностное общение, снижается авторитет родителей и взрослых, на первый план выступает мнение сверстников. Дети часто подражают неформальным лидерам, не боящимся продемонстрировать протест. Подростки легко поддаются влиянию извне и этим пользуются недоброжелатели, вовлекая детей в протестные движения (околофутбольщики, оффники - субкультура футбольных фанатов, которые устраивают беспорядки и драки; АУЕ*шники - это молодежная субкультура, пропагандирующая антисоциальный (преступный) образ жизни и навязывающая стереотипы и модели поведения, характерные для представителей криминального мира и т.д.). Ответственность за участие несовершеннолетних в несанкционированных митингах полностью лежит на родителях и законных представителях.

Каким образом мы разговариваем с подростками по данной проблематике?

1. Говорить о том, что это плохо – бесполезно. Необходимо донести детям

информацию о том, что ими профессионально манипулируют, используют в корыстных целях (возможно использование формулировки: «ты – лох и на тебе зарабатывают деньги». Быть лохом и позволять собой манипулировать – неприемлемо для подростка).

2. Информировать детей о том, что ведется съемка на квадрокоптеры участников несанкционированных митингов с последующими приводами в полицию. Информация фиксируется и в дальнейшем негативно повлияет на поступление в учебные заведения, трудоустройство. В ходе несанкционированных митингов силовиками возможно использование тяжелой техники, так же применение других различных средств (слезоточивый газ, излучение и т.д.), что может быть опасным для жизни.

В подростковом возрасте запретный плод особенно сладок. Подростки могут практиковать сниффинг – это форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхания паров химических соединений используемого в бытовых приборах газа, летучих веществ, которые имеют свободное обращение в гражданском обороте. Так же проявляется интерес к употреблению алкоголя.

Как предостеречь ребенка?

Говорим о последствиях употребления токсических веществ и алкоголя для здоровья (отмирание клеток головного мозга, резкое ухудшение состояния печени, проблемы с потенцией, высокий риск летального исхода как аллергическая реакция организма).

Еще одна зона риска для наших детей – склонность к суицидальному поведению. Об этом нельзя говорить с детьми, но невозможно не говорить с родителями. В жизни каждого человека случаются стрессовые ситуации, воспринимаемые человеком как кризис – безответная любовь, смерть любимого человека, развод, травля, угроза физической расправы, одиночество и т.д., которые нарушают эмоциональное благополучие и могут служить «спусковым крючком» к суицидальному поведению. Как вовремя предотвратить кризис, помочь пережить сложную ситуацию? Что вы можете заметить? Резко

ухудшается эмоциональное состояние: появляется чувство беспомощности, бессилия, безнадежности. Может выражаться в речи, неоднократных высказываниях («Я не могу контролировать себя». «Я иссякла». «Не верю в то, что смогу справиться и не вижу выхода». «Я очень устала»); налицо переживание горя, признаки депрессии, тревоги; подавленное настроение, чувство тоски («Я больше не могу радоваться не отчего, что приносило мне раньше счастье», «Вокруг меня вдруг стало все серым унылым, цвета погасли»); чувство вины, мало значимости («Никто не любит», «Никому не нужен», «Я хуже других»); повышенная слезливость, плаксивость; возбуждение, агрессия, ненависть к себе либо окружающим.

Вы можете заметить такие проявления как: фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию; невозможность переключиться на позитивные события; негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего («Пряча все внутри я превратилась в злое создание», «Я устала», «Простите, что я родилась такой», «Я хочу опять стать ребенком, чтобы меня любили и гладили»); снижение познавательных функций («Я не могу запоминать, я не могу понять тексты, я часто отвлекаюсь на занятиях»).

Можете слышать высказывания на тему соматических жалоб: «Мне часто становится трудно дышать», «Болит сердце», «Помогите мне», «Я устала»; косвенные высказывания: «Скоро все закончится», «Ничего уже не важно», «Без

меня всем будет лучше» и т.д. Возможны шутки, ироничные высказывания на тему смерти и суицида, похорон; так же прямые сообщения о суицидальных намерениях, сообщения о конкретном плане суицида («Возьму и повешусь»).

Изменяется поведение, оно становится несвойственным для данного ребенка. Наблюдается резкое, тотальное снижение успеваемости, утрата интереса к учебе, сопровождающееся жалобами на отсутствие настроения, нежелание что-либо делать, отсутствие сил; потеря интереса к областям жизни, которые раньше радовали данного человека (отказ от занятий спортом, потеря хобби и т. д.); изменение интересов: интерес к депрессивной музыке, кинофильмам, субкультурам, эксплуатирующим тему смерти, депрессии, суицида; изменение привычек (пренебрежение внешним видом, неряшливость и др.); проявление девиантного поведения (употребление ПАВ, курение, уходы из дома, склонность к рискованным поступкам, нарушения дисциплины, агрессивное, аутоагрессивное, самоповреждающее поведение - селфхарминг).

Особое беспокойство и особое внимание - к поисковым запросам в сети Интернет на тему смерти, суицида, способам совершения самоубийства. Так же ритуалам прощания (удаление своих аккаунтов, электронной почты, страниц в социальных сетях, удаление себя из списка друзей в Контакте, уход из групп в сети Интернет; рассылки прощальных записок, раздача вещей).

Если Вы заподозрили, что с настроением ребенка что-то не так, он в течение длительного времени находится в угнетенном состоянии (внимание: часто состояние депрессии у подростка может внешне быть замаскировано под то, что многие родители воспринимают как лень), немедленно обращайтесь за помощью к специалистам. Очную консультацию специалистов можно получить, записавшись на сайте <https://www.podderjkasemei35.ru/>

Если не удастся уговорить ребенка пойти на прием к психологу (психотерапевту, психиатру), для начала посетите специалиста без него. При состоянии депрессии психолог может порекомендовать консультацию психиатра, этого не стоит бояться. Депрессия - заболевание, которое необходимо лечить. Так же всегда есть возможность обратиться за помощью в службу

«Телефон доверия» - 8-800-2000-122. Звонок бесплатный, анонимный. Возможно, Вы стесняетесь задать вопрос или еще не готовы к доверительному общению по телефону. Вам в помощь - сайт Детского телефона доверия <https://telefon-doveria.ru/>. На его страничках вы сможете найти ответы на многие волнующие вопросы. Открыв нужную вкладку, вы узнаете много интересной и полезной информации. Так же здесь есть возможность пообщаться с психологом в онлайн-чате.

Родителю вообще, а в особенности родителю подростка всегда нужно держать «руку на пульсе». Будьте внимательны к своим «взрослым» детям, дайте понять, что вы здесь, вместе с ними и готовы помочь.

Разговаривайте с вашими детьми, создайте «подушку безопасности», обозначив примерно так: «Я рядом, если что-то захочется обсудить», «Я рад любым разговорам с тобой».

Умейте слушать и слышать своего ребенка. Если он хочет вам что-то рассказать, всегда относитесь к этому серьезно. Фразы типа «мне не до твоей ерунды», «давай по делу», «мне бы твои трудности» сильно обесценивают переживания подростка. Даже если его проблемы вам кажутся наивными – они важны для него. Дайте понять, что они важны и для вас. Для этого задавайте больше открытых вопросов: «И как ты это воспринял? А что ты почувствовал в этот момент? Какие есть идеи по этому поводу? Что можно сделать в этой ситуации?»

Чаще задавайте себе вопросы: - сколько времени мы проводим вместе? есть ли у нас общие интересы, совместные дела, традиции? соблюдается ли в семье единый формат требований к ребенку (не должно быть коалиций, когда один поощряет, второй наказывает).

Делитесь своими чувствами. Вас тревожит поведение подростка, вы за него волнуетесь, так скажите ему об этом в форме я-высказывания, например: вместо фразы: «Ты мне назло приходишь поздно домой», можно сказать: «Когда ты возвращаешься поздно, заранее не предупредив, я чувствую тревогу, злюсь. Мне кажется, что с тобой случилось что-то ужасное. Я хочу, чтобы ты приходил домой вовремя, и, если задерживаешься, то предупреждал бы заранее. Я надеюсь, что ты учтешь мое пожелание».

