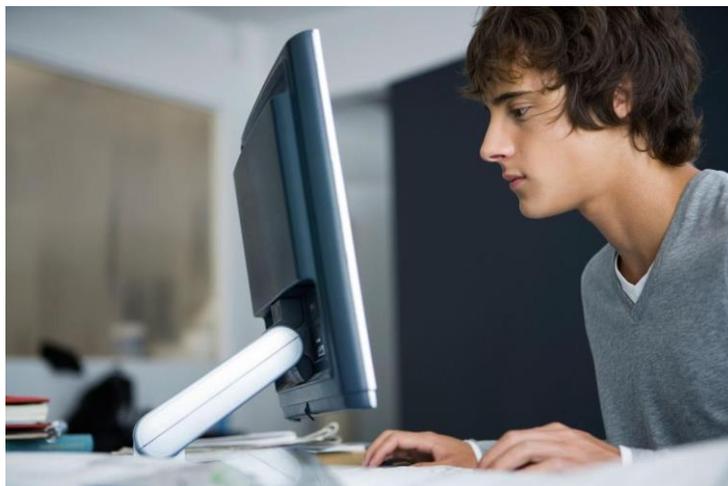


Советы родителям: как обезопасить ребенка от суицида «через интернет»



«Группы смерти» и игры, ведущие к суициду, действительно, широко распространены, легко доступны и представляют большую опасность для наших детей. И едва ли какие-то законодательные меры смогут полностью искоренить это зло. Если государство «зачистит» отечественные соцсети, все это может переместиться в мессенджеры (функционал многих из которых гораздо шире, чем просто отправка сообщений и звонки) или куда-то еще. Пока доступен интернет, будет актуальной и эта опасность.

Поэтому рассмотрим основные меры, которые помогут родителям обезопасить своих детей. Многие из них касаются не только опасностей интернета.

1. Дайте своим детям всю полноту принимающей любви.

Смертельные игры — это лишь стимул к совершению попытки суицида. Сам по себе этот стимул не настолько сильный, чтобы поставить счастливого ребенка на грань выживания. А если ребенок несчастен, он может убить себя и без всякого интернета.

Поэтому главное, что могут и должны сделать родители для безопасности своего ребенка, — это дать ему то, в чем он больше всего нуждается. И то, что кроме них, ему никто не даст. А больше всего он нуждается в нашей принимающей любви. Ничто не доставляет нашим детям такой боли, ничто не делает их цветками, оторванными от корней, как нелады в отношениях с нами!

В чем заключается принимающая любовь родителей?

На эту тему много статей и книг, поэтому осветим этот вопрос кратко.

Прежде всего, рядом с ребенком должны быть папа и мама, желательно родные и любящие друг друга. Как совершенно верно сказал кто-то, самое большее, что мы можем дать своему ребенку — это любить его отца (мать). Это истина!

Да, это совсем не просто. Но такова цена наших ошибок, наших «влюбленностей», всех наших пороков и страстей, мешающих нам любить свою «половинку»: разрушая свою семью, уходя из нее или просто не умея любить своего супруга (супругу), мы калечим жизнь своим детям вплоть до их суицида.

Поэтому, не работая над собой, над своими супружескими отношениями в семье, думать, что мы заботимся о ребенке — пустая иллюзия.

Если у ребенка есть родные и любящие друг друга папа и мама — это примерно 90% счастья и душевного здоровья ребенка. Если есть это, он уже защищен.

Остальные 10% — это, собственно, настоящая или, как говорят психологи, принимающая любовь родителей к ребенку. Если родители умеют любить друг друга, то, конечно, они любят и ребенка. Но так как и с любовью между родителями все совсем не просто, необходимо пояснить, что любить своих детей умеют не многие.

Страх за ребенка и другие сильные эмоции, которые он у нас вызывает, — это вовсе не признаки любви. Не всякая страсть — любовь. А точнее, любовь — вообще не страсть. И мы не сможем дать своему ребенку принимающую любовь, пока не победим свои страсти и себя самих не излечим от душевных проблем. Ведь мы тоже в большинстве своем не получили достаточно любви, сами тоже страдаем сниженным самопринятием, а то и чем похуже. И это не может не отражаться на детях, не передаваться им.

Путь к любви — это всегда путь самосовершенствования. Книги о принимающей любви к детям часто представляют это дело очень простым, но на самом деле просто учат лишь избегать грубых ошибок. И этому тоже нужно учиться! Но все-таки это поверхностная сторона нашего поведения, а дети воспринимают нашу глубинную суть. Поэтому отделаться внешними приемами не получится.

2. Будьте в контакте со своим ребенком.

Подросток — существо неустойчивое, подверженное эмоциям, часто не умеющее разобраться в ситуации и в том, что с ним происходит. Мы знаем случай, когда мальчик покончил с собой просто потому, что ему в какой-то момент показалось, что его никто не любит. Вот накатило такое острое

чувство одиночества. Он хотел, но не решился поговорить с родителями. А если бы решился, то, конечно, они подтвердили бы ему, как сильно его любят. Мало родители, рядом были дедушка и бабушка, сестры. Но у него не хватило смелости. Он позвонил родителям, но только молчал в трубку. А они не догадались, что это он, и не перезвонили ему...

Не переваливайте задачу по поддержанию тесного контакта с вами на ребенка — поддерживайте контакт с ним сами! Держите руку на пульсе. Интересуйтесь, чем он дышит, что его волнует, радует и огорчает. Интересуйтесь тем, с кем он общается, много ли проводит времени в соцсетях.

Никогда не считайте то, что его огорчает, мелочью. Все внешние поводы совершенных подростковых суицидов — по сути мелочи для взрослого человека. Взрослый сумел бы с этим справиться, посмотреть на ситуацию иначе. Но ребенок — другой, ему все видится иначе. Для него это не мелочи!

Для этого вам придется научиться слушать и молчать. Скорее всего, вам придется научиться молчать даже тогда, когда хочется сказать что-то... критическое.

Если вы станете другом своему ребенку (не переставая быть ответственным родителем), то он не будет нуждаться в других взрослых друзьях и, скорее всего, не наткнется в поиске их на куратора смертельной игры.

3. Ограничивайте возможности ребенка в интернете.

Не бойтесь того, что якобы чего-то не додадите ему, если будете ограничивать. Ребенок в интернете гарантированно найдет больше плохого, чем хорошего, поэтому всякое ограничение — на пользу.

Спектр мер может включать в себя:

- телефон без интернета (и не смартфон);
- так называемые «родительские программы» на домашнем компьютере, блокирующие доступ к опасным сайтам;
- отказ в покупке планшета и пр.;
- ограничение свободного времени, которое ребенок может тратить на интернет и виртуальные игры — через занятие его полезными делами.

Не поддавайтесь на манипуляции и нытье ребенка, не бойтесь того, что ребенок будет не «как все». «Как все» в нашем обществе — это совсем не то, к чему стоит стремиться.

4. Минимизируйте, в идеале — исключайте электронные игры.

Игры крайне негативно влияют на развитие ребенка. А чем он менее развит, тем труднее ему противостоять различным опасным влияниям, труднее решать жизненные проблемы.

Смертельные игры вроде «Синего кита» специально сделаны в форме игр-квестов, чтобы легче подчинять детей-игроманов, потерявших чувство реальности.

Поэтому не позволяйте своему ребенку становиться игроманом. По возможности отслеживайте, какие страницы он посещает в сети Интернет, в какие игры играет, с кем общается, ведет переписку, просматривайте записи в личном аккаунте ребенка в социальных сетях.

5. Обращайте внимание на опасные признаки.

Есть несколько признаков, характерных для тех подростков, которые включаются в опасные игры. Наблюдайте, будьте внимательны:

- интерес к фильмам ужасов;
- интерес к риску и опасностям;
- страсть наносить себе повреждения

Особенно обратите внимание на последний признак. Находите возможность осматривать тело ребенка, особенно руки — чаще всего, режут именно их. Привычка резать себя говорит о серьезном душевном неблагополучии.

Что делать, если вы увидели эти признаки?

Никакой паники, никаких истерик — все это бесполезно, а главное не по адресу. Никаких претензий к ребенку. Если увидели опасные признаки — возвращаемся к пункту 1 и смотрим, что не так в семье. То есть начинаем с себя. Не тащим ребенка к детскому психологу — «Разберитесь, что с ним не так!». А сами идем к семейному психологу с вопросом — «Что не так в нашей семье?»

Помним, что все главные проблемы ребенка — от нас, родителей. Это неприятно, но зато это дает нам возможность решать эти проблемы. Кстати, и нам самим от этого станет лучше.