

Рекомендации родителям «Как избежать зависимости от онлайн – игр?»

"Синий кит", "Тихий дом", "Море китов" – онлайн-игры, доводящие подростков до суицида. Игра начинается, когда ребенок добровольно вступает в некое интернет-сообщество. Кураторы предлагают ему выполнять задания (например, сделать порезы на своем теле) и предоставить доказательства в виде фото- или видео. И хотя отказ от выполнения действий на начальных этапах игры грозит только исключением из нее, то к ее концу кураторы уже не дают бросить игру, угрожая самому ребенку и членам его семьи. Длительность прохождения игры в среднем – 50 дней, а конечный результат – самоубийство. Участвующий в такой игре подросток тщательно скрывает действия от окружающих, поэтому родители не всегда успевают заметить, что с их ребенком что-то не так. Что же важно значь, чтобы уберечь свое чадо от участия в смертельно опасной игре.

Почему подростков привлекает "Синий кит"

Прежде всего, стоит понимать кто же такой подросток. Подросток – это человек, который только начинает "открывать" себя. Именно в этом возрасте формируется оценка себя собой (а не родителями и учителями как раньше), многие знания о себе изменяются (не я "хороший", потому, что мама сказала, а я "хороший" потому, что делаю это и это).

Для построения "картины" себя подростку важна реакция его одноклассков, а вот взрослые теряют свой авторитет, поскольку продолжают считать его ребенком. Разговора же по душам часто не выходит – родители обращают внимание на второстепенные вопросы (хорошо ли кушает, тепло ли одет, какие оценки в школе). Про внутренние переживания речь обычно не идет. А вот общение с друзьями – совсем другое дело – ведь они переживают такие же проблемы.

Не стоит забывать, что у подростков происходит гормональная перестройка организма, из-за чего их эмоциональный фон является нестабильным. Им может быть грустно или радостно без особых причин, что, конечно, их пугает. Стремясь избавиться от этого, ребенок может вступать в контакты с абсолютно разными людьми и делать иногда странные вещи. Это – своеобразный крик о помощи.

Важно понимать, что современные подростки отличаются от предыдущих поколений – они с рождения окружены информационными технологиями и функционируют как в реальном мире, так в киберпространстве. При этом очень часто их жизнь в интернете является более насыщенной, успешной и яркой, чем в реальности. Тут больше друзей, есть возможность в любое время пообщаться с другими, выложить фотографии, которые покажут, что его жизнь – яркая, красивая и обеспеченная. Если ребенок является аутсайдером в реальной жизни, то в социальных сетях он легко может создать для себя новую успешную жизнь.

Современные тинэйджеры часто не умеют выстраивать отношения в реальном мире. Их связь поддерживается онлайн, а чувства упрощаются до смайликов. При таком общении мимика не задействуется. Взрослые же не могут

понять ребенка из-за того, что его лицо просто не отражает эмоции. Неумение взаимодействовать напрямую переводит сферу общения подростка в онлайн (ему так проще, привычнее и понятнее).

Игры типа "Синий кит" способны удовлетворить множество детских потребностей. Главной из них, конечно, является внимание со стороны одноклассников. Не умея разбираться в своем внутреннем мире, подросток часто перенимает внешние атрибуты, характерные для группы его друзей. Таким образом формируются подростковые субкультуры. И если раньше популярность можно было заработать, особенно одевшись, сделав что-то особенное, то сейчас многие дети ее получают онлайн – ведут свои блоги, обзоры на Youtube, выставляют фото в Instagram и т.д.

Подталкивает к участию в подобных играх и кино. В последнее время появилось очень много фильмов о подростках, которые участвуют в играх на выживание (например, "Голодные игры" и "Лабиринт"). А в июле 2016 года вышел фильм "Нерв" (Nerve) с Эммой Робертс и Дейвом Франко в главных ролях. Главный его слоган "Играй, чтобы выжить...". Главные герои участвуют в подобной игре, выполняя разные задания, часто рискованные, и получая за каждое из них денежное вознаграждение. Не обошлось в фильме и без романтических отношений между персонажами. Ну, чем не стимул для подростка попробовать подобное?

Еще одной причиной участия в таких играх для ребенка является привлечение внимания родителей. Ведь если взрослые узнают об опасности, которая грозит их чаду, они поймут глубину его переживаний, почувствуют вину, обратят внимание и проявят любовь.

С получением любви и внимания связана вся тема подростковых суицидов. Детская картина своей смерти часто связана с фантазией о том, как будут происходить похороны (красивое тело, цветы, окружающие в траурных одеждах, скорбят, испытывают вину за то, что не "долюбили" и т.д.). В таких фантазиях ребенок стремится получить то, чего ему не хватает в реальном мире. Поскольку обычно до подросткового возраста ребенок не часто видит смерть, он не боится ее.

Подростковый суицид не является желанием умереть. Это, скорее, возможность уйти от проблем, которые возникают у ребенка в связи с обретением нового социального статуса (несчастливая любовь, непринятие окружающими, неумение выстраивать отношения и т.д.). Самоубийство может быть также проявлением аутоагрессии – если ребенок не справляется со своими проблемами и по каким-то причинам не может проявить злость вовне, то он направляет ее на себя. К суициду может толкнуть и осознание им того, что он не такой, каким его хотят видеть окружающие (попросту говоря – не идеальный).

Однако суицид как выполнение заданий в онлайн-игре отличается от обычного тем, что подросток может и не испытывать негативных эмоций. Поэтому взрослым сложнее распознать надвигающуюся угрозу. Чтобы помочь ребенку не поддаться разрушительному влиянию посторонних, взрослый должен внимательно относиться к его потребностям. Важно понимать, что можно сделать для налаживания контакта с подростком, а чего явно не стоит делать.

Чего не стоит делать родителям

1. Устраивать проверки и досмотры – ребенок только закроется и научится лучше скрывать свои действия. Подростку нужна своя территория, частная жизнь. Онлайн-разговоры – это самое интимное, что может быть у него, поэтому родитель не просто не имеет права их читать. Вторгаясь в личное пространство ребенка, взрослый выявляет свое неуважение и неприятие подростка как полноценно функционирующего человека.

2. Запрещать общение в социальных сетях. Именно онлайн проходит значительная часть жизни ребенка, и он будет не готов с нею расстаться. Чтобы продолжить общение, подросток может тайком заходить в интернет. Это приучит его обманывать. Если же ребенок очень послушный и не будет нарушать запрет – то понимание, что виртуальная жизнь друзей проходит мимо – сделает подростка несчастным.

3. Ругать ребенка и кричать на него. Лучше изложить переживания спокойно, называя чувства и состояния, которые испытывает родитель. Это удовлетворит потребность подростка в "глубоком" и понимающем общении, позволит наладить контакт, разобраться в ситуации и понять позицию взрослого. Кроме того, проговаривая свои состояния, взрослый показывает, каким образом он регулирует свои эмоции, что позволит подростку научиться делать то же самое.

4. Давить на подростка. Не стоит ожидать от ребенка, что он должен отвечать ожиданиям родителей. Важно объяснить ему, что даже если подросток не будет подходить под все критерии успешного человека, родители все равно любят его и готовы поддержать.

5. Сравнить с другими. Сравнивая подростка с другими, взрослые отвергают его таким, какой он есть. Это нарушает самоидентичность подростка (я не такой, как надо) и развивает в нем ощущение одиночества, ненужности и своей неполноценности.

6. Пугать неизвестностью (фразы типа "только попробуй"). Непонятные наказания развивают фантазии на тему "что же это могло бы быть". Такие фразы усиливают тревогу, что может стать для ребенка невыносимым (и спровоцировать нежелательные действия). Если же после совершения запрещенных действий наказание ребенка оказалось слишком незначительным или и не последовало вообще – то родители теряют авторитет.

7. Игнорировать манипулятивные фразы ребенка на тему его смерти ("лучше бы я умер...", "что бы вы сказали на моих похоронах?" и т.д.). Очень важно чтобы взрослые говорили о смерти с ребенком: о том, что она может быть ужасна, некрасива, что ждет человека после нее (зависимо от религиозной принадлежности семьи). Такая тема беседы заставит задуматься о смерти и увидеть ее не только своими глазами. Конечно, не стоит с подобными разговорами переусердствовать – они напугают ребенка. Но именно таким образом подкрепляется страх смерти.

Что можно делать родителям

1. Поговорить о подобных группах в интернете. Объяснить, что подростками манипулируют другие люди, которые преследуют свои цели. Проблемы ребенка для кураторов игры не важны.

2. Создать возможность для подростка обратиться за помощью. Важно, чтоб ребенок понимал, что есть целый ряд взрослых, которые могут помочь ему – родители, учитель, школьный психолог, работник социальной службы, телефон доверия или священник (если семья верующая) и др.

3. Не оставлять ребенка один на один с его проблемами. Интересуясь его жизнью, родитель показывает свою любовь и заботу. Обсуждая ситуацию с ребенком, взрослый учит смотреть на нее с разных сторон, что способствует ее эффективному разрешению. Родитель уже был в подростковом возрасте и имеет опыт решения некоторых трудностей. Но не стоит превращать беседу в монолог "А в наше время...".

4. Описать свои чувства. Таким образом, взрослый покажет, как ему важен ребенок и его внутренний мир. Обмен эмоциями позволит установить контакт и сориентироваться подростку в возникшей ситуации.

5. Знать ценности ребенка. Для этого вполне достаточно просто поговорить о них. Можно расспросить ребенка о том, что его волнует, кем хочет стать, чего достичь и что бы он хотел получить в итоге решения своих проблем. Вводить новые ценности следует очень аккуратно, без напора, не высмеивая, а осторожно убеждая подростка в их необходимости.

6. Уметь попросить прощения, если неправы. Этим взрослый покажет, что уважает чувства ребенка, а также дает и ему право на ошибку. Ведь идеальных людей нет.

Конечно, интересы подростков меняются достаточно быстро и внимание к подобным онлайн - играм вскоре спадет, но важно помнить, что участие родителей в жизни своих детей может оградить их от достаточно большого количества опасностей.