

«Синие киты»

В последнее время среди детей и подростков получила распространение игра «синий кит» или игра самоубийц. Как свидетельствуют многочисленные интернет-публикации на эту тему, финалом данной игры является «добровольное» самоубийство. Следует подчеркнуть, что в большинстве случаев изначальным мотивом участия в игре является не склонность к суицидальному поведению, не желание свести счеты с жизнью, а бравада, любопытство, склонность к рисковому поведению.

Обладая от природы познавательным интересом, дети и подростки видят в этой игре возможность поэкспериментировать с окружающим миром, проверить себя «на прочность». В силу физиологических и психологических особенностей (гормональные изменения, незрелость мозговой деятельности, недостаток саморегуляции и самокритичности), особенно высока степень склонности к риску у детей подросткового возраста (11-14 лет). Отстаивая свое место под солнцем, подростки сознательно выбирают опасные формы поведения, чтобы доказать себе и другим свои возможности, свою независимость, способность к самостоятельным решениям. Это также возраст, когда человек не осознает истинного смысла смерти, инстинкт самосохранения ослаблен, а жизнь не имеет существенной ценности.

Неоправданно рискованное поведение удовлетворяет потребности еще недостаточно созревшей личности в экспрессии, в новых впечатлениях, обеспечивая выброс адреналина и возможность пережить острые ощущения. Многие подростки попадают в «смертельную» игру из-за собственного любопытства в сочетании с отсутствием реальной информации о последствиях такого рода «шалостей», в надежде, что ничего страшного не случится и в любой момент можно «соскочить». Так они демонстрируют взрослым протест, отстаивая свою свободу. Уже попав в сообщество «китов», они удовлетворяют потребность в принадлежности и готовы на многое, чтобы быть принятыми референтной группой.

И все же главной причиной попадания ребенка в «ловушку смерти» является отсутствие доверительных отношений с близкими взрослыми, безразличие родителей к изменениям и событиям, происходящим в жизни их детей. Попав в сети, очень сложно вырваться без помощи взрослых, ведь на финальных этапах игры разработчики используют тонкий психологический ход, окончательно ловят подростка на крючок: демонстрируя свои «беспредельные» возможности, они угрожают ему и внушают страх за безопасность членов семьи. И тогда подростки, большинство из которых и не помышляли о самоубийстве, оказываются загнанными в угол, становятся жертвами собственных экспериментов.

Рекомендации родителям

1. Своевременно обращайтесь внимание на резкие изменения стиля жизни, настроения Вашего ребенка, изменения его аппетита, сна, особенно если эти изменения сочетаются с депрессивным состоянием, при необходимости – обратитесь за помощью к специалисту.

2. Не ограничивайте активность и круг знакомых ребенка, доверяйте ему, дайте почувствовать разумные границы свободы, научите его строить отношения с другими людьми, создайте условия для общения и расширения сферы интересов ребенка.

3. Не ставьте ребенка в жесткие рамки и никогда не становитесь категорически между ним и друзьями, будьте мудрее. Но Вам следует достаточно близко познакомиться с друзьями и непосредственным кругом общения своего ребенка, в ненавязчивой форме интересоваться содержанием их времяпровождения.

4. Ребенок нуждается в новых впечатлениях – наполните его жизнь значимыми эмоционально насыщенными событиями, прививайте ребенку духовные ценности.

5. Обсуждайте со своим ребенком планы на предстоящие выходные, ближайшее семейное торжество, делитесь друг с другом перспективными целями, простраивайте будущее; демонстрируйте уверенность, что каждый человек способен добиваться поставленных целей.

6. Не следует обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «пессимизме», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными, это только усугубит и без того низкую самооценку подростка: следует научиться сравнивать только «подростка-сегодняшнего» с «подростком-вчерашним» и настроить на позитивный образ «подростка-завтрашнего».

7. Обращайте внимание на образ жизни вашей семьи и с детства прививайте ребенку привычки, способствующие сохранению здоровья. Постарайтесь донести до ребенка, и лучше всего – своим примером, что здоровье – это залог счастливой и успешной жизни, и в большей степени оно зависит от самого человека.

8. Никогда не поднимайте на смех угрозы ребенка (пусть даже демонстративные) о желании покончить жизнь самоубийством. В любом случае это крик о помощи и это знак, что в вашей семье что-то происходит не так.

9. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

10. Любите своих детей такими, какие они есть, они не станут другими, они станут такими, какими мы их воспитали.

Рекомендации педагогам

1. Научитесь не только слушать, но и слышать, и Вы, как опытный педагог, всегда сможете вовремя предотвратить непоправимое, не позволите ребенку уйти из жизни.

2. Помните, что перед Вами не «tabula rasa», а растущие личности, каждый из которых имеет свой уникальный опыт, который пусть еще недостаточно велик, но заслуживает должного уважения.

3. Будьте готовы помочь ребенку справиться с тревожащей ситуацией, помочь ему разобраться в своих мыслях, спасти от отчаяния и найти выход.

4. Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, помните о педагогическом такте, о важности спокойного, доброжелательного тона общения.

5. Не позволяйте себе формального отношения к своей работе, которое выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля за посещаемостью и успеваемостью ребенка.

6. Не допускайте в общении с учащимися случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия.

7. Не останавливайтесь на достигнутом, повышайте уровень педагогического мастерства и компетентности, приобретайте навыки снижения психологического напряжения в психотравмирующей ситуации, расширяйте свои знания в вопросах психологического здоровья и благополучия детей разного возраста, повышайте осведомленность в вопросах суицидального поведения.

8. Умейте найти позитивное в любой сложной жизненной ситуации и «заряжайте» этим оптимизмом учащихся.

9. Организуйте сотрудничество с родителями, при необходимости - будьте готовы обратиться с разрешения родителей ребенка за квалифицированной консультацией к специалистам.

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией; помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам;
- доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать, например, "Конечно, твоя семья тебе поможет" или «Завтра все изменится само собой»;
- покажите, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите, будьте искренние;
- постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: разговоры о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью и на самом деле подросток может почувствовать облегчение от после обсуждения и перейти к решению проблемы;
- постарайтесь узнать, есть у него план действий: конкретный план - знак реальной опасности;
- не предлагайте упрощенных решений типа "Все что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше";
- убедите подростка в том, что он не один, что всегда есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

Н.Г. Новак, канд. псих. наук, доцент кафедры социальной и педагогической психологии ГГУ им. Ф. Скорины