

Информация для родителей и педагогов

Общие черты подростков, вовлеченных в группы смерти:

1. Некритичное восприятие информации

Как только появлялся вопрос: «Кто вы? Зачем это нужно делать?», дети изгонялись из группы.

Нам нужно учить детей и себя задавать неудобные вопросы - и вообще задавать вопросы. Вспомните, отвечали ли вы четырехлетнему ребенку на его «почему» «Вырастешь - поймешь» или вместе с ним искали ответы. Школа, к сожалению, отбивает охоту и возможность задавать вопросы вообще. У ребенка в жизни с родителем должна остаться возможность спросить: «Зачем мне это делать? Почему?».

Нам нужны действия в реале, включающие логическое мышление и здоровую критичность:

- Квест-комнаты и городские квесты, головоломки, кроссворды, детективы.
- Вырезание, выпиливание - как это ни странно, они стимулируют здоровую критичность, избирательность и трансформируют тревожность перед возможностью ошибки.
- Классическая музыка стимулирует интеллект. Вы замечали, что под классическую музыку сложно рекламировать всякую муть? Дело в том, что благодаря ей включаются сопротивление и критичность. Занятия музыкой развивают разные структуры мозга, включая критичность и волевую сферу.
- Следите за тем, чтобы у ребенка (и у взрослого) было время без звукового шума - наушников, музыки, голосов в телевизоре. Несколько минут тишины стимулируют работу гиппокампа - части мозга, которая упорядочивает информацию, помогает систематизировать опыт и эмоции. Это поможет, как минимум, выйти из транса и включить здоровую критичность.
- Необходимо дать право ребенку на слово "нет" и самим научиться его вовремя произносить.

2. У этих детей специально нарушался режим сна

Подростковый возраст - время запредельной нагрузки на все системы органов. Сон - возможность упорядочивания информации и восстановления на всех уровнях.

Просоночное состояние - это транс. Во время такого транса можно впихнуть в ребенка (и во взрослого) все, что угодно.

Если ребенок не выспался, у него повышается уровень тревоги, внушаемости, понижается иммунитет как физический, так и психологический, он становится более категоричным - а мир подростка и так черно-белый.

Невыспавшийся подросток воспринимает сигналы внешнего мира через фильтр. А какой фильтр в него вставили или он сам вырастил - уже понять сложно. Единственный случай, когда я бы включала гиперконтроль – это выключение интернета и вайфая в ночное время.

3. Они слушали "специальную музыку" и читали определенные тексты

Песни и стихи вводят нас в транс. Любая ритмизация воздействует на стволые структуры мозга и часто информация воспринимается в обход сознания. Мы вспоминаем ощущение от прочитанного и прослушанного, а не конкретную информацию.

Проанализируйте сами тексты песен, которые вы любите и слушаете, особенно за рулем, когда мозг занят контролем дороги, проанализируйте стихи, которые читаете. Искренне поинтересуйтесь, что слушают дети и что они читают. Транс может быть и позитивным.

4. Они "заслуживали" участие в группе

Если внутри нас есть программа, что любовь, внимание, поощрение или поглаживание нужно заслуживать, нас легко посадить на крючок.

Взрослых вообще легко зацепить обещанием премии, повышения, награды. Дети должны знать, что любовь родителей и место в сердце родителей у них есть всегда. Вопрос частый к родителям на консультациях - а если бы вам нечем было гордиться в ребенке, если бы он не демонстрировал успешность, он бы был уверен в вашей любви? Есть ли у ребенка это ощущение - меня любят просто так?

Это ощущение может дать только тот родитель, который сам в этом уверен. Формируется это ощущение рано - до двух лет. Почитайте, пожалуйста, любые материалы о формировании привязанностей.

Есть мультфильм *Цыпленок Цыпа*, который можно смотреть ради одной фразы папы главного героя: «Мне так жаль, что ты решил, что мою любовь нужно заслуживать».

5. У них появлялась цель и ощущение принадлежности к чему-то большему

Есть ли у ребенка в реальной жизни ощущение «мы»? Есть ли домашние ритуалы, есть ли ощущение принадлежности к силе рода? Есть ли ощущение ответственности и своего вклада в семью?

Первое домашнее задание, которое я даю семьям - сделать семейный портрет, где были бы все члены семьи. Он должен висеть в комнате ребенка, чтобы подсознание воспринимало: «Мы – банда».

Я уже писала о проектных лагерях, о театральных студиях, о местах, где подростки могут в группе работать над конкретными проектами.

6. Ощущение своей ценности и значимости в жизни

Знает ли ребенок о своих самых зрелых качествах и о своей ценности для нас и мира? Как правило, мы обращаем внимание, особенно в подростковом возрасте, на шероховатости, колючки и сложности. Остался ли ребенок в контакте со своей ценностью?

7. Все эти дети играли в "чужую игру"

Они принимали правила чужой игры.

Есть ли у ребенка в реальной жизни возможность "поручить" своей жизнью, самому сделать доступный выбор? Или мы все за него решили и решаем? Не играет ли он в нашу игру? Есть ли то, в чем ребенок может почувствовать себя "ведущим"?

8. То, что предлагали детям делать - форма аутоагрессии

Например, шрамирование. Потребность в самонаказании. Если у ребенка есть ощущение вины, он будет искать способ себя наказать. Если он подавляет природную злость, если он злится на себя за то, что не оправдывает своих или чужих ожиданий, если он винит себя за состояние, за отношения родителей, он ищет способы самобичевания - от сгрызания ногтей и получения двоек до шрамирования и прочего.

Умеете ли вы и ребенок проживать агрессию? С этим лучше разбираться специалистам, чтобы все-таки найти причину вины и поискать способы трансформации.

Иногда справиться с накопленными чувствами и их упорядочить помогают комиксы. Когда подросток сам их рисует, не просто смотрит.

Занятия фотографией - безопасный выход из интровертного состояния подростков в мир.

В жизни каждого человека, не зависимо от возраста, должны быть проявлены, гармонизированы четыре темы: контакты – тело – реализация - творчество. Если все эти темы у нас "заполнены", проявлены, гармоничны, мы счастливы.

Контакты - это гармоничное общение, возможность сказать «мы», принадлежать к группе и ощущать целостность и ценность своего Я.

Тело - здоровье, контакт с телом, ощущение, что тело нравится.

Реализация - в школьном возрасте это учеба. Но важно, чтобы эта сфера не касалась только учебы. Это про контакт со своим потенциалом и возможности его реализовать.

Творчество (может превратиться в уход в фантазии, мечты, зависимости) - это развитие творческого потенциала. Важно почувствовать, какая сфера жизни у наших детей не заполнена, в какую они "сбегают". Каждая из этих сфер может стать опорой для выхода из кризиса, но может стать и зависимостью. Каждая из них должна быть проявлена в жизни. Еще раз повторю: если жизнь ребенка - только школа, он захочет "спастись".

Тема сложная, но, наверное, самая важная - о радости и о жизненности. Что мы можем противопоставить выбору смерти? Осмысленную радостную жизнь.

Чем наполнена наша собственная жизнь? Дети боятся взрослеть, глядя на наши усталые, обогащенные интеллектом, но обессточенные, безрадостные озабоченные лица. Являемся ли мы проводниками в жизни ребенка? Получаем ли мы удовольствие от жизни? Умеем ли мы благодарить? Позволяем ли себе хоть немного радости и удовольствия?

Дети выбирают смерть и болезнь, когда мы живем ради них. Когда мы вкладываем в них свою жизнь, вместе со своими ожиданиями и нереализованностями. Это не значит, что мы должны заигрывать с детьми. Ребенок в определенном возрасте ищет маяки прежде, чем не вырастит их внутри себя. Мы можем стать маяками в жизни, чтобы ребенок, отправляясь в свое плавание, мог опираться на наш свет.

Я осознанно не перечисляла "симптомы" подростков - каждый родитель сразу, как студент-медик, читая медицинскую энциклопедию, сразу их у своего ребенка распознает.

Несколько важных признаков, которые могут привлечь наше внимание:

- Появление шрамов (помним, что иногда каждый может порезаться);
- Разговоры о бессмысленности жизни (помним, что подростковый возраст - время экзистенциальных вопросов)
- Прощание, складывание вещей и завершение дел (такое тоже бывает, иногда и у подростков бывает потребность упорядочить жизнь);
- После напряжения, эмоциональной нестабильности - ощущение покоя, умиротворения и ощущение принятого решения (вполне возможно, что наконец, получили смс от любимого человека);
- Неожиданный прилив нежности или, наоборот, отстранения, просьбы простить (здоровые подростки также качаются от раздражения к нежности).

Светлана Ройз

Детский семейный психолог