Утверждены на заседании №4

городского методического объединения

педагогов-психологов

от 09.12.2021г.

**Методические рекомендации к родительским собраниям по профилактике саморазрушающего поведния детей и подростков**

Подготовила педагог-психолог ЦПМСС Карпова С.В.

**«Группы смерти»: как появились, кто виноват и что делать?**

«Для подростков не их незрелый мозг представляет проблему, а их родители. Фактически это одно и то же: родители выступают заместителями префронтальной коры (лобной доли) головного мозга. В период незрелости префронтальной коры головного мозга подростков родители должны заботиться о планировании, организации, моральных нормах и поведении своих детей. Это функции, которые постепенно будет перенимать собственная, медленно созревающая префронтальная кора подростка. Проблема в том, что нынешние подростки убедились, что их родители не властны добиться для себя роли ее заместителей»

Кто виноват?

Во-первых, мы имеем дело с новым явлением: интернет – соцсети – сообщества по интересам – сообщества, жизненно опасные для участников. Еще 10 лет назад человечество не сталкивалось с такой проблемой. Теперь новая эра несет новые угрозы и требует новых пониманий и новых способов решения.

Депрессивные подростки с суицидальными настроениями были всегда. Но раньше мы, тогдашние пятнадцатилетние, переживавшие несчастную любовь, ад непонимания в семье или экзистенциальный кризис из серии «тлен и безысходность» могли объединиться в своих страданиях разве что с парой-тройкой таких же неуравновешенных подружек или унылых одноклассников. Мы так же подпитывали друг друга размышлениями о том, как смерть решит все наши глобальные проблемы, мы поддерживали друг в друге ненависть к этим равнодушным и тупым взрослым, мы считали, что жизнь кончена, раз «он меня не любит, потому что я больше никогда и никого не смогу полюбить».

Но у нас не было простой и всегда доступной возможности в любую минуту выйти в сеть и окунуться в любой поток на выбор: тут группа нытья о бессмысленности жизни, тут сообщество преданных, тут – хейтеры родителей, тут собираются потенциальные висельники, а здесь обсуждаем сочетания таблеток, «чтобы не откачали».

Это – прецедент. Пройдет еще несколько лет, и в мире появятся новые законы, преследующие создателей и наказывающие участников таких и других экстремальных сообществ.

Но нам нужно что-то делать сегодня, и лучше понять, что мы, родители, можем сделать, а что, к сожалению, не в наших силах.

Во-вторых, рассуждать о причинах, искать виноватых, сокрушаться и возмущаться, возможно, и увлекательно, но совершенно нецелесообразно. Да, привлекать внимание общественности к этой проблеме нужно. Да, должны создаваться специальные инстанции, выискивающие и блокирующие подобные ресурсы.

Есть исходные данные, представляющие угрозу для любого ребенка подросткового возраста:

- депрессивные настроения;

-влюбленность, виртуальная или реальная;

-невозможность контроля свободного времени ребенка родителями;

-конфликты в значимых социальных группах, виртуальных или реальных;

-проблемы в родительской семье.

Что делать?

Для лучшего понимания ситуации резонно снять розовые очки и допустить:

-что ребенок не рассказывает вам обо всех своих проблемах, настроениях и участии в сообществах;

-что если вы вызовете его «на ковер», или, считая себя гениями доверительных отношений, придете к нему с «разговором по душам» о группе китов, бабочек или «убей себя об стену», то ваш ребенок моментально не распахнет душу и не сводит вас на экскурсию по своей переписке, не покажет вам свою любимую серию картинок с перерезанными венами и подписями «Самоубийство не решит твоих проблем, оно просто избавит тебя от них»;

- что даже если вы трижды вызовете скорую и почти погибнете на его глазах от сердечного приступа, вызванного той болью, которую он причиняет вам своим поведением, он не изменится в лице и даже будет цинично называть ваши мучения «очередным спектаклем»;

-что ваш ребенок – не ангел в мире злобных чудовищ, одни из которых, наверняка по заданию западных врагов, специально создают в России группы, толкающие детей к самоубийству, а другие, глупые ровесники, одноклассники и френды в соцсетях, неуклонно воздействуют на вашего ребенка с целью его уничтожить;

-что ваше желание «срочно бить тревогу» и возглавить родительскую истерику в школе или в соцсети ничем не повлияет на мысли о суициде у вашего ребенка;

-что решение этой проблемы потребует всех ваших ресурсов: сил, времени, внимания, терпения и умения, как ни странно, учиться, вникать, узнавать, а, если понадобится, и менять ваш образ жизни, возможно даже место работы или место жительства.

Эти группы существовали и пять лет назад, и даже раньше. Блестки в виде слез, чокеры, бабочки, киты, которые, кстати, не были изначально символом суицидальных групп, волны из тумблера, иди за Риной, тихий дом и рядом море китов, последний день. Дальше – страшнее: закрытые группы с инициациями и заданиями, 4:20 и избранные. Игры со смертью, чувство власти над другими, провокации, издевательства, ванильные и трешовые секты для разочарованных в жизни, плейлисты, способные самого устойчивого вогнать в жуткую депрессию. Этого много. Это развивается. Это совершенствуется. И бороться с этим можно разве что закатав в асфальт все девайсы мира.

Вы наверняка уже читали в статьях на эту тему различные советы «как определить по поведению ребенка, состоит он в группе с суицидальным содержанием или нет»?

Но я предлагаю вам, родителям подростков, совершенно другой тест с вопросами иной направленности:

1. Вы знаете топ-5 любимых музыкальных групп вашего ребенка, вы слушали его любимую музыку и не критиковали ее. Ваш ребенок сам делится с вами любимой музыкой.

2. Вы знаете топ-5 любимых видеоблогеров вашего ребенка, вы смотрели их ролики, вы в курсе их тем, философии, приколов. Ваш ребенок сам иногда показывает вам самые прикольные на его взгляд ролики.

3. Вы – взаимные френды во всех соцсетях, в которых есть ваш ребенок. Вы обмениваетесь сообщениями, фотографиями, ссылками.

4. Вы не критикуете содержание его страниц и содержание страниц его виртуальных друзей. Ребенок не закрывает вам доступ ни к одной странице в соцсетях.

5. Ваш ребенок, приходя домой из школы, с курсов или еще откуда-то с удовольствием делится с вами впечатлениями.

6. Ваш ребенок рассказывает вам о своих личных отношениях. Вы знаете, в кого он влюблен, знаете, кто его лучшие друзья, знаете, кого он не любит и почему. Друзья вашего ребенка приходят к вам в гости и считают вас «классной мамой» или «отличным отцом».

7. Вы не раз разговаривали с вашим ребенком о смысле жизни, о проблемах социума, о внутренней свободе, о праве выбора своего пути, о том, что вы поддержите его, даже если его решения о его будущем вам не понравятся.

8. Вы не оскорбляете и не бьете своего ребенка.

9. Вы спрашиваете его совета, интересуетесь его мнением по разным вопросам, делитесь с ним своими впечатлениями и новостями, как с другом. Вы не задаете каждый день вопросы «Как дела в школе?», «Какие оценки?», «Что ел?».

10. Вы рассказываете вашему ребенку о своем подростковом и юношеском возрасте, в том числе о проблемах, «плохих поступках», влюбленностях, конфликтах, проблемах с вашими родителями.

Сделать так, чтобы на каждый из 10 вопросов вы ответили «да» — и есть решение проблем, не только с суицидальными группами, нов первую очередь с пониманием. Именно это в наших, родительских силах. И именно такие отношения: доверительные, откровенные, дружеские, полные искреннего внимания к мыслям, чувствам и желаниям ребенка, и есть – главная защита от сотни опасностей, каким бы новыми, жуткими и коварными они ни были.