

«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.

Обладея 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 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