

Что делать, если на странице подростка в социальной сети обнаружили информацию антивитальной направленности?

Что определенно НЕ надо делать?

- Не обвинять, не обличать, не говорить фразы, вроде «что за безобразия на твоей страничке в сети». В любом случае факт такого семантического предпочтения – лишь «верхушка айсберга», а не причина.
- Не проявлять неуважение, не нарушать конфиденциальность психологической поддержки, если нет непосредственной угрозы жизни.
- Не воспринимать проблемы подростка как незначительные (мера переживания и субъективный уровень значимости проблемы у каждого индивидуален).

Подростку, какими бы не были его увлечения, нужно уважение к его интересам и его личности, интерес к его жизни и его переживаниям, актуальным потребностям, позитивное безусловно отношение, без критики и порицания (даже если это страх взрослого за жизнь ребенка, - «заботу» в критической форме ребенок не поймет, для него «в переводе» это будет означать предательство и неуважение к нему). В то же время на возможное раздражение и другие негативные эмоции подростка надо реагировать спокойно, с пониманием, не включаться в «круг воспроизводства» негативных эмоций. Подростку сложнее, чем взрослому организовать свои переживания, понять, что именно с ним происходит и как с этим справиться.

Не надо навязывать «простые» решения, отмечая, что все быстро пройдет и станет хорошо. Наоборот, предупредить, что изменения – это всегда процесс, путь, который требует времени. В то же время — это «время» должно быть определенным, выделены этапы, как и что будет происходить на каждом этапе. Когда может быть лучше (в чем это «лучше» будет), а когда даже хуже (в чем это может проявиться) ... Об этом стоит говорить, если психолог вышел на конкретные затруднения и начал психологическую работу по формированию способов совладения с ними.

Что можно сделать?

Отношения «педагог-ученик» не всегда легко перестроить при разговоре в структуру взаимодействия на равных, однако, это необходимо (насколько это возможно).

Самое значимое, что может дать любое окружение подростку – это интерес, внимание, забота о подростке, обеспечение ему психологически безопасного пространства успеха, достижения, коммуникации, перспективности и осмысленности его будущего, привлекательности этого будущего для подростка.

Нежелательно напрямую и в лоб спрашивать про социальные сети, только если разговор сам к этому выведет. По сути, такие интересы (вопросы жизни и смерти, мрачная семантика) есть у очень многих подростков. Если

выходить на этот разговор, то косвенно, как бы без исподволь (по крайней мере сперва). Надо подумать, что именно отличает этот случай, каковы еще дополнительные (и есть ли они) показатели тревоги?

Можно организовать беседы с подростками и/или индивидуально поговорить с несколькими? Затем уже в беседе обсудить планы на будущее, дать соответствующие опросники для заполнения (в том числе - на Антивитальность/Жизнестойкость, социальную тревогу, копинг-стратегии, проективные (экспериментально-психологические) методики).

Неинформативной и бесполезной будет диагностика на так называемые опросниковые методики изучения «черт личности» или «типов характера»!!!

Обсудить, есть ли трудности в обучении, общении, какие увлечения и интересы, беспокойства, пр. есть у подростка в текущей ситуации развития. Если есть возможность оказать поддержку, структурировать путь преодоления затруднений. Важно, чтобы совместное преодоление не превращалось в *«я сделаю это за него лучше и быстрее», «решу его проблемы сам».*

Необходимо грамотно провести психодиагностику. Если будет потребность у подростка, - начать элементы психологического консультирования с целью конструирования оптимистической перспективы будущего, включения в позитивные виды деятельности, актуализации значимых мотивов деятельности (ради чего я учусь, общаюсь, делаю что-то), формирования способов преодоления стрессовых ситуаций, совладания с трудностями, выработки индивидуального арсенала психологических средств регуляции. Этап по формированию указанных параметров жизнестойкости может быть проведен школьным психологом с необходимой квалификацией как индивидуально, так и в группе как тренинг. Это будет полезно для всех, в то же время не будет слишком пристального внимания к персоне.

Желательно не «спугнуть» подростка психологам и педагогам своими собственными "опасениями" и "житейской логикой".

В случае имеющейся объективной ситуации необходима работа с ней, поиск и формирование пространства социальной поддержки. Важно воссоздать, психологически исследовать систему отношений ближайшего окружения (друзья, связи, семья) структуру отношений с опекунами (насколько эта среда обеспечивает безусловную заботу и насколько она психологически комфортна и безопасна обучающемуся). Если есть конфликты в ближайшем окружении, то задача психолога научить невовлечению в конфликтные ситуации, конструктивному выходу из них.

Если была травмирующая ситуация, то необходимо структурировать, организовать переживание. Должны быть планы, как и куда двигаться дальше, а также компенсаторные психологические средства для преодоления возможных неудач. Как подросток сам определяет, что ему нужно, что необходимо, что хотелось бы изменить и что оставить как есть, что считает своими сильными сторонами, что позволяет справляться с трудностями и пр.?

Важно актуализировать в классе всем телефон (телефоны) доверия. Актуализировать мысль, что затруднения можно и лучше решать совместно. Это не значит, что совет (или советы) будет правильным(ми), но будет

возможность посмотреть на затруднение с разных сторон. Критическое мышление тоже надо формировать, чтобы подросток мог самостоятельно анализировать информацию, воспринимать ее «с критикой», это обеспечит ему чувство субъектности и эффективности в преодолении затруднений. Хорошо, если подросток не берет «на веру» все, что ему советуют и рекомендуют. Учить сомневаться, анализировать самостоятельно, рассматривать с разных сторон и позиций - очень полезно современным подросткам.

*Ольга Анатольевна Сагалакова,
канд. псих наук, доцент кафедры клинической психологии АлтГУ*