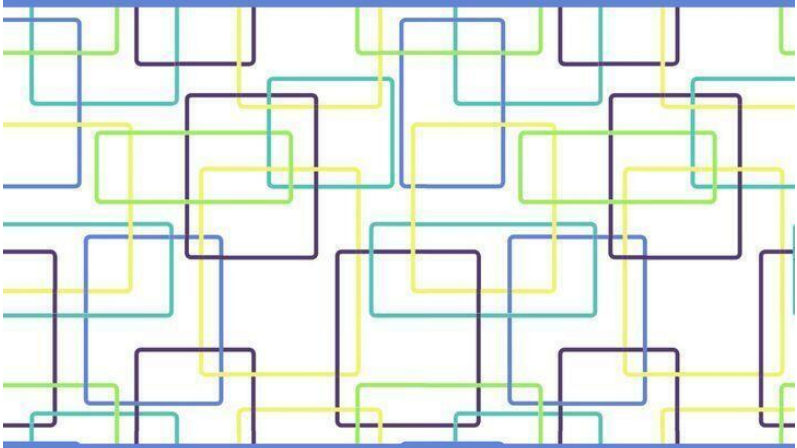
18+

Елена Тимошенко-Седьмая



ПСИХОЛОГ ОБЪЯСНЯЕТ: НАВИГАЦИЯ ПО ЛАБИРИНТУ ВЫБОРА

Елена Тимошенко-Седьмая

Психолог объясняет: Навигация по лабиринту выбора

https://litres.ru/74306572
ISBN 9785007087131

Аннотация

«Психолог объясняет: Навигация по лабиринту выбора» — это практическое руководство, помогающее читателю разобраться в сложной механике принятия решений. Автор, опытный психолог, простым и доступным языком объясняет, как наши эмоции и убеждения влияют на выбор, почему мы часто действуем вопреки собственным интересам, и как научиться делать осознанный, ответственный и удовлетворяющий выбор. Книга помогает найти баланс между ответственностью перед другими и заботой о собственных потребностях.

Содержание

До какого возраста содержать ребенка?	5
Ответный долг, или как мы отвечаем материнской любви	10
Родительская любовь и забота!	15
Сквозь боль утраты	19
Расстройство пищевого поведения — болезнь	23
Жестокость — результат падения духовности	36
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Психолог объясняет: Навигация по лабиринту выбора

Елена Тимошенко-Седьмая

Корректор Александр Александрович Тимошенко

© Елена Тимошенко-Седьмая, 2026

ISBN 978-5-0070-8713-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

До какого возраста содержать ребенка?

«До какого возраста родители должны содержать ребенка?» — Этот вопрос задала мне пенсионерка семидесяти трёх лет, консультируясь у меня как психолога. На что я задала встречный вопрос: «А до какого возраста вы готовы приносить себя в жертву?»

Эта история начинается с того, что дочери, Ольге уже 45 лет. У неё есть семья и трое детей, но она убеждена, что родители должны обеспечивать её благосостояние. В своё время они, как могли, поддерживали её, покупая квартиры и автомобили, а также обеспечивая комфортной жизнью, пока сами были молоды и работали. Но с наступлением пенсии жизнь тяжело отразилась на них. Каждодневные заботы о простых продуктах стали всё более обременительными, а желания о лечении и путешествиях так и остались мечтами. Тем временем дочь, Ольга, с завидным постоянством требует от родителей финансовой помощи, полагаясь лишь на детские пособия и скромный доход мужа. Их ежегодные поездки на море, полные ярких фотографий в социальных сетях, стали для неё привычной нормой. И она не собирается себе ни в чём отказывать, продолжая, как и прежде, вести паразитический образ жизни.

Родители, поддаваясь натиску дочери, продолжают исполнять требования, изыскивая последние средства для удовлетворения капризов дочери. Теперь, став пенсионерами, они осознают, насколько тяжело стало поддерживать её мечты, оставляя себя без средств к существованию.

Родители-пенсионеры вынуждены ограничивать себя в продуктах питания: без молока, сметаны, без фруктов, сыра, колбасы и творога. Без возможности поставить себе зубные протезы либо самим куда-то выехать в санаторий. Ежемесячно отдают свои пенсии дочери, оставляя себе лишь необходимые средства на оплату коммунальных платежей и на хлеб.

Как психолог, могу сказать, что эта ситуация типична для межличностных конфликтов, возникающих в семьях, где отсутствуют чёткие границы и здоровое распределение ответственности. Пенсионерка Алевтина, назовём её так, обратилась ко мне за разрешением дилеммы, касающейся финансовой поддержки взрослой дочери и её семьи. Мой встречный вопрос о готовности к самопожертвованию был уместен и помог сдвинуть фокус с поиска абстрактного «возраста ответственности» на реальные чувства и возможности родителей.

Конечно, в нашей стране отсутствует юридический аспект: в большинстве юрисдикций нет законодательного определения возраста, до которого родители обязаны содержать своих детей. Взрослые дети не имеют юридического

права требовать финансовой поддержки от родителей. Обязанность родителей по содержанию детей заканчивается с достижением ими совершеннолетия (18 лет в большинстве стран). Дальнейшая помощь — это исключительно вопрос добровольного решения и возможностей родителей.

Психологический аспект: Проблема кроется в дисфункциональных отношениях в семье. Дочь манипулирует родителями, используя чувство вины и обязанности, навязывая им роль бесконечных спонсоров. Родители, в свою очередь, демонстрируют паттерн самопожертвования, позволяя дочери эксплуатировать их. Это может быть связано с несколькими факторами:

· Чувство вины: Родители могут чувствовать вину за то, что, по их мнению, не дали дочери достаточно внимания в молодости.

· Страх конфликта: Они боятся противостояния и предпочитают удовлетворять потребности дочери, чтобы избежать негативных эмоций с её стороны.

· Низкая самооценка: Родители могут не ценить себя и свои потребности, ставя нужды дочери выше своих собственных.

· Неправильные установки: Возможно, родители воспитывались в семьях с подобными дисбалансами и считают такое поведение нормой.

Как быть в этой ситуации и поступить Алевтине с супругом?

1. Постановка границ: Это ключевой аспект. Необходимо родителям научиться говорить «нет». Важно не обвинять дочь, а спокойно и твёрдо объяснить, что их финансовые возможности ограничены. Можно предложить помощь в иной форме — например, помощь с детьми по мере сил и времени, но не финансовую поддержку в таком масштабе.

2. Работа с чувством вины: Необходимо родителям осознать, что они не обязаны обеспечивать финансово взрослых детей. Важно подчеркнуть их право на собственную жизнь и благополучие.

3. Укрепление самооценки: Работа с психологом поможет родителям повысить самооценку и научиться ценить свои потребности.

4. Развитие коммуникативных навыков: Нужно научить родителей ассертивно выражать свои чувства и потребности, не боясь конфликта. Это может включать ролевые игры и отработку сценариев общения с дочерью.

5. Финансовое планирование: Важно родителям составить свой бюджет, который будет учитывать их возможности и позволит им удовлетворять свои основные потребности. Взрослым родителям необходимо разобраться в своём финансовом положении и разработать план, позволяющий им жить комфортно, не жертвуя всем ради дочери.

Стоит поговорить и о мотивах дочери. Здесь могут присутствовать и беспомощность, отсутствие навыков самостоятельной жизни, страх бедности — это также важно. Однако

это не снимает с неё ответственности за собственную жизнь и финансовое благополучие. Родители не должны брать эту ответственность на себя.

Вернусь к главному вопросу о том, «до какого возраста родители должны содержать ребенка?» Он не юридический, а морально-этический. Важно фокусироваться на здоровых отношениях, уважении границ и справедливом распределении ответственности между всеми членами семьи.

Пенсионерам-родителям я предложила, не боясь конфликта с великовозрастной дочерью, объясниться и защитить свои интересы и право на самостоятельную жизнь.

Ответный долг, или как мы отвечаем материнской любви

Мама! Это слово само по себе звучит как колыбельная, полная нежности, тепла и бесконечной любви. Мама — это начало нашей жизни, первый глоток воздуха, первое объятие, первый взгляд, наполненный безусловной привязанностью. Она даёт жизнь, взращивает нас, ведёт за руку по извилистым тропам взросления, оберегая от опасностей и направляя на правильный жизненный путь. Материнская любовь — это тот неиссякаемый источник, который питает нас всю жизнь, даже когда мы этого не осознаём. Но чем мы, дети, отвечаем на этот безграничный дар?

Счастье — когда есть мать и ты не растёшь в детском доме. Это счастье, которое невозможно переоценить. Двойное счастье — познать материнскую любовь, ласку, внимание и заботу. Когда рядом мать — это не просто еда, одежда и крыша над головой. Это поистине глубокая связь, которую ничто не может заменить. Мать готова всегда утешить, поддержать и направить. В детском доме, лишённом теплоты, дети обходятся без этой родственной привязанности, которая формирует их внутренний мир.

Познать материнскую любовь — это понимать, что каждый момент, проведённый с ней, становится частицей наше-

го внутреннего «я». Ласка, внимание и забота — это те базовые элементы, которые строят наше восприятие мира. Именно они помогают научиться доверять людям, верить в себя и мечтать о будущем. Когда рядом есть мать, мы ощущаем себя защищёнными, словно в крепости, где горе и тоска не могут пробиться.

Детство, наполненное материнским теплом, дарит нам самые яркие воспоминания. Каждое утро начинается с её улыбки, а каждый вечер заканчивается сказками перед сном. Такие моменты остаются с нами на всю жизнь, формируя наше отношение к любви и заботе.

В младенчестве наш ответ прост и естественен — это полная зависимость и страх потерять единственного, самого родного человека. Малыш, крепко сжимающий пальчиками руку матери, инстинктивно понимает: от неё зависит его выживание, комфорт и чувство безопасности. Плач, улыбка, тянущиеся к ней ручки — это всё немые, но красноречивые свидетельства глубокой любви и доверия. Эта безоговорочная привязанность — наш первый ответ материнской заботе.

Подростковый период — время бури и напряжения. Изменяющийся гормональный фон, стремление к самостоятельности и независимости зачастую приводят к дистанцированию от матери. Мы отталкиваем её заботу, воспринимая её как назойливое вмешательство в нашу личную жизнь. Грубость, непослушание, проявления бунтарства — это далеко не всегда осознанное желание причинить боль. Часто это ре-

зультат внутреннего конфликта, борьбы за самоутверждение и поиск собственной идентичности. В этот период ответ материнской любви зачастую выражается в молчании, недопонимании и эмоциональной отстранённости. Однако даже в этих сложных отношениях глубоко внутри мы по-прежнему нуждаемся в материнской поддержке и понимании, хотя и не всегда это признаём.

С возрастом отношения с матерью становятся более глубокими и многослойными. Мы начинаем осознавать, что материнская любовь — это не всегда лишь теплота и защита, но и уроки, которые иногда бывают сложными и болезненными. Мама учит нас принимать трудности, преодолевать преграды и стойко смотреть в лицо жизненным вызовам. Каждая её рекомендация, каждый совет становятся частичкой нашего понимания мира. В этих уроках проявляется её стремление к нашему благополучию, и мы понимаем, что её строгий взгляд или недовольство были пронизаны заботой о нашем счастливом будущем.

Когда мы сами становимся родителями, приходит время свести свои ощущения и переживания о материнской любви к новому опыту. Мы начинаем видеть свою маму в новом свете, понимая, как сложно и ответственно быть матерью. Эти наблюдения создают мост между поколениями, а к ней возвращается мозаика воспоминаний и чувств, переплетающихся с нашими собственными переживаниями. В этот момент благодарность наполняет сердце, и мы стремимся пере-

дать дальше ту же любовь, заботу и внимание своим детям.

С взрослением приходит осознание глубины материнской любви и жертвенности. Мы начинаем понимать, сколько сил, времени, энергии, заботы и внимания она в нас вложила. Видим, как её забота сопровождала нас на каждом шагу, как она переживала наши неудачи и радовалась нашим успехам. Именно в зрелом возрасте мы способны дать адекватный ответ на её материнскую любовь. Этот ответ — не обязательно в материальных благах или постоянном присутствии рядом (хотя и это важно). Главное — это искренняя любовь и уважение, проявление заботы и внимания, готовность выслушать и поддержать, признание её заслуг и благодарность за всё, что она сделала для нас. Мы учимся ценить её мудрость и опыт, обращаться за советом и поддержкой, делиться своими радостями и трудностями.

Всё это формирует круговорот любви и поддержки, где каждая новая генерация продолжает развивать и обогащать эту бесценную связь. Играя роль памяти и наследия, материнская любовь остаётся в нас, вдохновляя на доброту, уважение и понимание. Мы становимся вестниками её терпения и жертвенности, передавая эти ценные уроки из поколения в поколение.

Ответ на материнскую любовь — это долгий, непрерывный процесс, проходящий через разные стадии нашего взросления. Он начинается с безмолвного доверия младенчества, проходит через бурный подростковый период непо-

нимания и заканчивается осознанной благодарностью и любовью во взрослом возрасте. Но независимо от возраста, главный ответ на материнскую любовь — это наша любовь к ней, уважение и забота. Это бесценный подарок, который способен наполнить жизнью и счастьем обе стороны.

Поклонитесь своим матерям, обнимите своих дорогих мам! Самый близкий и родной человек нуждается в нашей ответной любви!

Родительская любовь и забота!

Очень часто под родительской заботой и вниманием скрываются манипуляции. Рассмотрим случай Виктории.

На приёме у меня Виктория, ей 54 года.

Она вновь вышла замуж, но её родители не одобряют этот союз. Они считают, что её супруг не равен ей: у него нет высшего образования, и он младше её на десять лет. Мать и отец решительно против того, чтобы они приходили в их дом. Ежедневно они упрекают Викторию, настаивая на том, чтобы она рассталась с ним. Но Виктория испытывает к этому мужчине настоящую любовь. Ей тяжело причинять боль родителям и слушать упрёки в адрес любимого. При этом их брак продолжается уже пять лет. Родители стремятся развести её и видеть рядом с собой, навязывая ей чувство вины и обязанности заботиться о них, забывая о её личной жизни. Их недовольство не ограничивается только нынешним супругом, ведь и первый брак дочери не вызывал одобрения. Женщина переживает и боится, что на старости лет останется одна.

Ситуация Виктории очень сложная. Пять лет она живёт в браке, который приносит ей счастье, но одновременно страдает от постоянного давления со стороны родителей. Они не принимают её мужа, и это причиняет глубокую боль. Давайте разберёмся, что происходит и как женщина может найти

выход из этого тупика.

Проблема: Главная проблема — конфликт между желанием Виктории быть счастливой в браке и чувством вины и долга перед родителями. Родители манипулируют дочерью, используя чувство вины, чтобы контролировать её жизнь. Они не уважают её право на собственный выбор партнёра и счастье. Их аргументы («не ровня», «нет высшего образования», «моложе») — это лишь предлоги, маскирующие их неприятие и попытку контролировать. По сути, они, не принимают Викторию такой, какая она есть, со своими решениями и выбором. Боязнь остаться одной на старости лет усиливает чувство уязвимости Виктории и делает её более подверженной манипуляциям со стороны родителей.

Рекомендации:

1. Понимание собственных границ: Виктории необходимо чётко определить свои границы и научиться их защищать. Она взрослый человек, имеет право на собственные решения, независимо от мнения родителей. Важно понимать, что Виктория не обязана оправдывать свой выбор перед родителями и терпеть их постоянные упрёки.

2. Коммуникация: Ей необходимо рано или поздно поговорить с родителями, но не в формате обвинений и оправданий. Объяснить им, что как дочь она их любит и уважает. Но ей в данном случае нужна поддержка с их стороны, а не осуждение. Сформулировать свои чувства спокойно и ясно: «Мама, папа, я понимаю, что вы переживаете за меня, но

ваш постоянный негатив по поводу моего мужа причиняет мне боль. Я счастлива в этом браке, и мне важно, чтобы вы уважали мой выбор». Важно, чтобы разговор был направлен не на изменение их мнения, а на установление границ вашего общения.

3. Личная терапия для родителей (если возможно): Если родители открыты к общению, Виктория может предложить семейную терапию. Психолог поможет в данном случае родителям понять позицию и научит конструктивно выражать свои чувства. Это может быть полезно, только в том случае, если они готовы работать над отношениями.

4. Ограничение контакта: Если коммуникация не приносит результатов и родители продолжают оказывать давление, Виктории необходимо будет ограничить контакт. Это не значит прекратить общение совсем, но сократить его до уровня, который она можете выдержать без ущерба для своего психического здоровья. Это может быть телефонный разговор раз в неделю или посещение раз в месяц.

5. Работа с чувством вины: Чувство вины — это манипулятивный инструмент, используемый родителями. Нашей героине необходимо проработать это чувство. Помните, что её ответственность заключается в том, чтобы заботиться о себе и своём благополучии, а не в том, чтобы оправдать ожидания родителей и выйти замуж за мужчину с высшим образованием или блондина с голубыми глазами, который им понравится.. Посещение психолога поможет Виктории разо-

браться в этом вопросе, в самой себе.

6. Укрепление брака: Этот предпоследний пункт, над которым необходимо трудиться как Виктории, так и её мужу. Укреплять взаимопонимание с мужем, семейные взаимоотношения. Обсудить с ним ситуацию и найти пути совместного преодоления трудностей. Единый фронт в этой ситуации очень важен.

7. Забота о себе: Найти время для себя, для занятий, которые приносят радость и помогают расслабиться. Занятся спортом, йогой, медитацией, читать книги — всё, что помогает чувствовать себя лучше.

Важно помнить, что счастье самого себя — приоритет. Вы заслуживаете любви и уважения, и никто не имеет права лишать этого вас, как и нашу героиню Викторию. Обращение к психологу — важный шаг к тому, чтобы найти здоровые способы решения вашей проблемы. Психолог поможет разработать стратегию общения с родителями, проработать чувство вины и научиться защищать свои границы.

Сквозь боль утраты

Потеря близкого человека — это всегда тяжёлое испытание. Кто-то уходит в работу, кто-то, пытаясь заглушить боль, употребляет алкоголь. Кто-то принимает антидепрессанты. Чтобы пережить утрату, нужно пройти несколько стадий горевания, которые обычно занимают около двух лет. Не надо стараться «проскочить» какие-то этапы в надежде ускорить возвращение к обычной жизни: невыплаканные слёзы могут накопиться внутри и прорваться истерикой или различными болезнями спустя какое-то время. Но и застревание на одной из стадий может привести к патологическим состояниям, тогда человеку потребуется профессиональная помощь психологов, психотерапевтов, врачей.

Всего выделяют 5 этапов переживания горя:

1. Шок, отрицание потери;
2. Гнев;
3. Вина;
4. Страдание, депрессия;
5. Принятие.

Горевание обычно длится около двух лет, но и сроки внутреннего, эмоционального траура, и глубина переживаний, и способы преодолеть уныние зависят от особенностей личности страдающего человека, от его религиозности, от того, какие отношения связывали его с усопшим, есть ли у него под-

держка близких и др.

Самым тяжёлым является первый год после смерти близкого человека, особенно самые первые дни после получения известия о случившемся и дни после похорон. В течение нескольких недель человек может выдавать парадоксальные реакции, совершать странные действия, которые при всей своей внешней неадекватности помогают ему справиться с оглушающей и опустошающей болью. Например, он может вести себя так, словно умерший рядом. Если такое поведение не затягивается и не поглощает человека полностью, оно является не признаком психического расстройства, а естественной реакцией на невыносимые страдания. В первые дни и недели после смерти близкого человек может действовать под влиянием шока или покрывающей боль агрессии.

Не надо спешить «вылечить» человека, открыть ему глаза на реальность и тому подобное. Необходимо дать ему возможность найти в себе психические ресурсы, душевные силы для того, чтобы справиться с трагедией.

Смерть — это естественный процесс, который затрагивает каждого из нас, хотим мы этого или нет. Но любая смерть — это горе, потеря, и каждый переживает эти критические периоды горевания по-своему. На приёме у меня 6-летний Артём. Мальчик впервые столкнулся с горем, потеряв любимую бабушку. С ней он проводил много времени: играл, слушал её истории, вместе они жили в одной комнате. После её смерти Артём подавлен, часто плачет, спрашивает, когда ба-

бушка вернётся. Он отказывается есть, гулять, играть. Ребёнок часто плачет. У него наблюдаются проблемы с засыпанием. Его переживания — это естественная реакция на утрату.

Переживание печали и боли — это нормально. Артём был очень привязан к своей бабушке. И ребёнку в силу своего возраста сложно осознать, понять и принять эту боль и отсутствие близкого и родного человека рядом. У каждого человека свой темп принятия потери. Как психолог, я начинаю вести открытый диалог. Важно дать ребёнку возможность поговорить о своих чувствах. Спрашиваю его, что он чувствует, как он видит свою бабушку сейчас, что ему в ней больше всего запомнилось.

Не избегайте разговоров о смерти, объясните её естественность, используя простые слова и метафоры.

На столе карандаши. У мальчика возникает желание нарисовать бабушку. Он рисует её в виде ангела, улетающего в небо. Это помогает ребёнку принять её уход и представить её в новом свете.

Мы ещё много говорим о бабушке, о том, что она наблюдает за Артёмом. И ей будет приятно слышать его смех, а не слёзы.

Родителям я даю рекомендации:

1. Проводить открытый диалог, не замалчивая и не избегая темы о бабушке.

2. Рисование и творческие занятия: Рисование, лепка, игра в куклы или другие творческие занятия могут помочь ре-

бёнку выразить свои эмоции и чувства. Артём рисовал бабушку ангелом, что символизировало для него её уход в другой мир. Поощряйте его творчество и помогайте ему переводить свои переживания в художественную форму.

3. Сохранение памяти: Создайте «книгу памяти», где будут фотографии, письма, рисунки, связанные с бабушкой. Это позволит ребёнку сохранить воспоминания и поддерживать связь с ушедшим человеком.

4. Ритуалы прощания: Проведение ритуалов прощания, например, посадка дерева в память о бабушке, поможет ребёнку пережить чувство утраты и принять факт её ухода.

5. Поддержка семьи: Ваша поддержка и понимание — это самое важное. Не бойтесь показать ребёнку, что вы тоже грустите, и что вы вместе переживёте это трудное время.

Дополнительно назначаю гомеопатические гранулы «Игнация». Гомеопатические средства помогут снять эмоциональную напряжённость и уменьшить горе, но не заменяют работу с психологом.

Вечером мама, Дарья, сообщает мне, что Артём поел и спокойно впервые за несколько дней уснул без слёз.

Будьте терпеливы и внимательны к ребёнку и помогите ему пережить это трудное время. Его горе гораздо больше вашего, ведь вы взрослый, а он — ребёнок.

Расстройство пищевого поведения — болезнь

Что такое расстройство пищевого поведения? Мы все привыкли и знаем, что день лучше начинать с полноценного завтрака, не пропускать обед и ужин. Только так можно сохранить здоровье и долголетие, добавив к этому физические нагрузки. Но давайте вернёмся к термину «расстройство пищевого поведения». Эта история берёт начало от 1873 года, когда британский врач Уильям Уитли Галл ввёл в медицинский обиход термин «нервная анорексия». Самоограничение в еде он связал с «патологическим психическим состоянием», то есть впервые подошёл к такому поведению как к проявлению психического расстройства, а не просто как к физическому истощению.

Позже стали выделять и другие формы. Так, в 1959 году психиатр Альберт Стункарт описал «синдром ночного переедания». А в 1979 году Рассел выделил нервную булимию как отдельное расстройство. Постепенно, по мере накопления клинических данных, в психиатрии и психологии сформировалось понимание, что за разными симптомами часто стоят схожие механизмы — искажённый образ тела, тревожность, проблемы с эмоциональной регуляцией. И тогда в

профессиональной лексике закрепилось обобщающее понятие «расстройство пищевого поведения».

Почему я сегодня решила затронуть эту тему? Она актуальна как никогда. Девочки-подростки, которые изнуряют себя голодом, высчитывая съеденные калории, доводя себя осознанно до изнеможения, и их мамочки, которые слишком поздно начинают понимать и осознавать существующую проблему.

На приёме у меня Виктория (имя изменено). В день её рацион составляет половинку яблока, две чайные ложки обезжиренного творога, стакан зелёного чая. Подросток пятнадцати лет считает, что этого вполне достаточно, чтобы обеспечить свой организм необходимыми минералами и витаминами. Считая свой рацион достаточным для развития и роста. Рост у Вики — 178 сантиметров, а вот вес составляет всего лишь тридцать восемь килограммов. На лице у девочки синие круги под глазами, бледность кожных покровов. Невооружённым взглядом видно, что у ребёнка истощение и анорексия. Мама, Ольга (имя изменено), жалуется, что в последнее время девочка стала агрессивной. Списывает это на подростковый возраст и её капризы.

На мой вопрос, беспокоит маму только агрессия со стороны подростка или что-то ещё, Ольга отвечает, что обеспоко-

ена только тем, что с дочерью невозможно поговорить по душам, что подросток стала закрытой, замкнутой и агрессивной. То есть проблемы в том, что ребёнок перестал полноценно питаться, мама в этом не видит. Она замечает лишь одно — агрессию и нежелание общения со стороны подростка. Я прошу Вику выйти, и мы с мамой остаёмся вдвоём. На мои вопросы, как давно Вика питается таким образом, мама отвечает, что более полугода.

Чем опасна анорексия и её последствия? Анорексия беспощадно бьёт сразу по всему организму, и многие последствия могут быть необратимыми. Страдают и дают сбой все органы и системы. Ведь не случайно в фашистских концлагерях людей морили голодом. Начну с самой важной системы — сердечно-сосудистой. Организм, лишённый энергии, начинает «экономить»: развивается брадикардия (замедление пульса), падает давление (гипотония). Из-за дефицита электролитов (калия и магния) возникают опасные аритмии, вплоть до фибрилляции и остановки сердца.

Что происходит с костной системой? Из-за гормональных сбоев, дефицита кальция, витамина D развивается остеопороз или остеопения — кости теряют плотность, резко растёт риск переломов даже при небольших нагрузках. У подростков болезнь может остановить рост и нарушить формирование костной ткани.

Эндокринная система сразу даёт сбой. И у женщин, девушек часто возникает аменорея (прекращение менструаций), что ведёт к бесплодию. Нарушается работа щитовидной железы, повышается уровень кортизола (гормона стресса), может развиться несахарный диабет.

Со стороны желудочно-кишечного тракта появляются хронические запоры, вздутие, боли. Может развиться атрофический гастрит, панкреатит, нарушение функции печени (вплоть до жировой дистрофии). При очистительном типе анорексии возможны повреждения пищевода и прямой кишки. Читатель сразу меня спросит: «Что такое очистительный тип анорексии?» Это когда после приёма пищи больной самостоятельно вызывает рвоту либо злоупотребляет мочегонными или слабительными, ставит клизмы. Этот подвид нервной анорексии сочетается с эпизодами переедания, сохраняя при этом стремление к похудению. Основной признак — компенсаторное поведение. Человек чувствует вину за съеденное и пытается очистить организм. Постоянная рвота приводит к разрушению зубов, зубной эмали, обезвоживанию организма и тяжёлым заболеваниям желудочно-кишечного тракта, как я уже говорила выше. При этом у человека может остаться искажённое восприятие своего тела. Чаще это дисморфофобия — при дефиците массы тела больной считает себя избыточно толстым.

— У Вики были попытки компенсировать еду рвотой, — вспоминает Ольга. — Мы гостили у бабушки, и она всё время пыталась накормить Вику, удивляясь её худобе. Вика делала вид, что кушает с аппетитом. А впоследствии бабушка обнаружила рвотные массы под кроватью Вики.

Этот факт многое объясняет мне как специалисту. Ольга признаётся, что у дочери не только изменилось отношение к еде, но и есть навязчивые мысли о весе.

На фоне недополучения в полном объёме питательных веществ происходит хроническое обезвоживание организма. А злоупотребление мочегонными средствами ведёт к нарушению работы почек и хронической почечной недостаточности. Развивается анемия (дефицит железа). Ослабляется иммунитет. Появляются внешние признаки: сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей.

При длительном голодании организм начинает расщеплять собственные ткани — происходит атрофия скелетных мышц и сердечной мышцы. Страдает и изменяется мышечная система. В тяжёлых случаях возможен рабдомиолиз (распад мышечной ткани).

Выше я перечислила физические проблемы со здоровьем,

но не стоит забывать и про психические и психосоциальные последствия, такие как когнитивные нарушения. Хронический дефицит питательных веществ ухудшает память, концентрацию внимания, скорость мышления. Возникают эмоциональные и поведенческие расстройства. Часто развиваются депрессия, тревожные расстройства (в том числе социальная тревога). Появляются навязчивые мысли о еде и весе. Всё это ведёт к повышенному риску суицида. На фоне истощения, депрессии и чувства безнадёжности резко возрастает риск суицидальных мыслей и попыток их осуществления. Следующая ступень — это социальная изоляция. Человек отдаляется от близких, никого не хочет видеть, общаться, теряет интерес к хобби и социальным активностям. У него попросту не хватает на контакты и взаимодействия сил и энергии. Это усугубляет депрессию.

Как следствие, начинаются проблемы в учёбе и работе. Из-за ослабления когнитивных функций снижается работоспособность, успеваемость, больной может бросить секции или кружки. Некоторые сбои в организме могут быть обратимы при своевременном и комплексном лечении. Но есть и такие, которые сохраняются даже после восстановления веса — например, значительная потеря костной массы. Анорексия имеет один из самых высоких показателей смертности среди психических расстройств. По разным оценкам, летальность составляет около 5—10%. Среди причин смерти

— как сердечные осложнения, так и суициды. При этом раннее вмешательство снижает риск тяжёлых исходов.

Ольга слушает меня и кивает головой, говорит, что это нынче такая мода у подростков и эти капризы у дочки быстро пройдут. Я обращаю её внимание на то, что уже на протяжении шести месяцев они не проходят. На что она мне отвечает, что она как мать не видит в этом никакой проблемы. Дочь просто стала агрессивной, и только с этим запросом Ольга пришла ко мне. А то, что у Вики недостаточный вес, так она сама, когда выходила замуж, весила чуть больше сорока килограммов. Я уточняю, какой у Ольги рост, она объясняет, что рост — 164. Я задаю наводящий вопрос: «Вы тоже ничего не ели?» — на что получаю исчерпывающий ответ: «Что хотела, то и ела, просто была худой».

Мать сама ответила на то, что у неё не было осознанного отказа от питания, она не пропускала обеды, ужины и завтраки. Её рацион не составлял одну конфетку в день, а был полноценным. Просто был ускоренный метаболизм, и обмен веществ не позволял ей набрать вес. Но она в данный момент не слышит моей тревоги, доводов и аргументов, маскируясь под то, что сейчас все подростки такие.

— А что вы хотите? У кого-то пирсинг в носу, как у коровы в деревне. Кто-то ходит с синей головой либо с розовыми

волосами. У кого-то тремор рук. А знаете, сколько сейчас татуированных детей всякой дрянью? Подумаешь, не ест. Захочет — начнёт. Вообще, это её тело, её жизнь, что хочет, пусть то и делает.

— В том-то и проблема, что уже правильно питаться ваша дочь не сможет. Привычка формируется за двадцать один день, — пытаюсь достучаться я до Ольги. — Девочке необходима помощь: в данном случае психотерапевта, психиатра, диетолога. Самостоятельно несовершеннолетний ребёнок из этого не выберется.

— Что вы, ерунду говорите! — восклицает Ольга. — Чтобы её потом упрятали в психушку и плакал университет и мои надежды на счастливое будущее? Конечно, не надо жрать как корова, я ей всегда это говорила и говорю!

Я вспоминаю историю знаменитой актрисы Одри Хепбёрн. В оккупированных фашистами Нидерландах, будучи девочкой-подростком, она пережила голод и истощение. Шестнадцатилетняя Одри не умерла, выжила. Но пережитый голод навсегда нарушил обмен веществ. До конца жизни она страдала от анемии, отёков, астмы. Сильное токсическое и алиментарное поражение печени привело к нарушению пигментного обмена и пожелтению кожи. Нарушения психики давали картину клинической депрессии. У Од-

ри был постоянный страх. Улыбчивая на экране, она была склонна к затяжным депрессиям и тяжёлым приступам меланхолии, от которых страдали не только она, но и её родные и близкие.

Фашисты в концлагерях знали, какие необратимые и тяжёлые последствия для организма может нанести голод. Сегодняшние новомодные мамочки заняты кем и чем угодно: блогерством, шопингом, но только не воспитанием детей. Их не интересует рацион ребёнка, его мысли, деструктивные сообщества на просторах интернета, контакты и друзья ребёнка. Их интересует только перспектива своего дальнейшего благополучия.

Я задаю Ольге единственный вопрос: «Вы хотите, увидеть в будущем своих внуков от единственной дочери?»

Объясняю Ольге, что необходимо провести лабораторные и инструментальные исследования. Их цель — не поставить диагноз «анорексия» (это делает психиатр/психотерапевт на основе клинической картины), а оценить степень вреда для организма: выявить дефицит питательных веществ, электролитные нарушения (например, низкий калий), анемию, проверить работу сердца (ЭКГ), оценить состояние костей. Это поможет понять, нужна ли срочная медицинская помощь.

Конечно, существуют и психологические опросники не для постановки диагноза, а для дополнения картины в совокупности всех симптомов. EDE-Q (Eating Disorder Examination-Questionnaire) — более детальный опросник, который фокусируется на частоте эпизодов переедания, компенсаторном поведении, а также на озабоченности весом и формой тела. ШОПП (Шкала оценки пищевого поведения) — адаптированная версия Eating Disorder Inventory, помогает оценить психопатологию пищевого поведения.

Специалист смотрит не на один признак, а на совокупность. Например, по критериям DSM-5 для диагноза нужно сочетание: значительное снижение веса, сильный страх набора веса и искажение образа тела (или отрицание серьёзности состояния). При этом важно провести дифференциальную диагностику: иногда потеря веса и отказ от еды — симптом другого психического расстройства (депрессии, шизофрении) или соматического заболевания (проблемы с ЖКТ, эндокринные нарушения).

Как видим, круг проблем очень большой. Много было передач на телевидении, посвящённых теме анорексии, куда приходили девочки и их мамы за помощью. Но до сих пор существуют деструктивные закрытые сообщества в социальных сетях, куда втягивают доверчивых девочек-подростков. Где их психологически обрабатывают и настраивают на осо-

знанный отказ от еды. Девочка, ведомая, с низкой самооценкой, уверена: вес падает — «она хорошая», вес не падает — «она плохая». Девочка становится виртуозной лгуньей: она прячет еду, выбрасывает либо симулирует сытость перед родителями. Часто в анамнезе присутствует чрезмерно контролирующая мать, постоянно критикующая, либо, наоборот, эмоционально холодная. Контроль веса таким образом становится подсознательным способом заявить о своей независимости и привлечь внимание к себе. При этом жёсткая самодисциплина и отказ от еды воспринимаются как личная победа, проявление невероятной силы воли, а чувство голода — как гордость.

У Вики — синдром отличницы. Мать, Ольга, постоянно тычет ей в лицо свой красный диплом, приговаривая: «Ты не должна позорить свою мать и не имеешь права!» Как итог, Вика стремится быть идеальной во всём — в учёбе, внешности. При этом её преследует страх неудачи. Малейшая ошибка воспринимается как катастрофа и признак собственной никчёмности. Так как над Викой давлеет властная мама, подростку кажется, что тело и вес — единственная сфера, где её власть абсолютна.

Анорексия — это не просто отказ от еды, личностные особенности, семейные факторы или давление социума. Это в первую очередь глубокий внутренний конфликт, где жёст-

кий контроль над телом становится единственным способом справиться с душевной болью.

Чем может помочь психолог в данной ситуации? Скорректировать поведенческие паттерны, выявить и изменить негативные, деструктивные мысли, которые подпитывают расстройство, снизить переживания по поводу неприятия своего тела и набора веса, сформировать безопасный режим питания, помочь на этапе восстановления. Начать вести дневник питания, фиксируя при этом не съеденные калории, а эмоции и триггеры, возникающие перед приёмом пищи. Развивать навыки осознанности и стрессоустойчивости. Большую роль играют в этом и члены семьи, где находится больной анорексией. Запретить за приёмом пищи воспитывать детей, обсуждать их учёбу, проблемы, вес или количество пищи на тарелке. Еда должна ассоциироваться с безопасностью, а не с проблемами и тревожностью. Полный отказ от комментариев со стороны близких типа «ты похудела», «ты поправилась» — любой комментарий, оценка по поводу внешности триггерит болезнь. Родные в этот период не должны жёстко контролировать подростка, а создавать безопасную поддерживающую среду.

Вопрос: где лечиться? Сегодня есть большой выбор — от государственной поликлиники до частной клиники, где вам предложат анонимную помощь, программу реабилита-

ции, индивидуальный подход.

Если вы заметили у кого-то из близких тревожные признаки: резкую потерю веса, навязчивые мысли о еде, искажённое восприятие своего тела, — не стоит ждать. Лучше мягко предложить обратиться к специалистам: клиническому психологу, психиатру, психотерапевту, нутрициологу. Это командная работа по восстановлению при расстройстве пищевого поведения. Это длительный и комплексный процесс, который позволит больному не оставаться один на один с серьёзной проблемой, которая кроется не в цифре на весах, а имеет глубокие корни, такие как травматический опыт в раннем детстве. Физическое или психическое насилие могут спровоцировать впоследствии такое страшное заболевание, как расстройство пищевого поведения.

Будьте здоровы, берегите родных и близких!

Жестокость — результат падения духовности

Каждый раз, когда я начинаю разговор о буллинге с учителями, с родителями, с детьми, я спрашиваю себя: «Когда это закончится?» Вопрос риторический. Это никогда не закончится — не потому, что мы сейчас больше общаемся в мессенджерах и социальных сетях. А потому, что вся эта жестокость не что иное, как падение нравственности и духовности личности. Но был в моей практике случай, когда сами родители неосознанно способствовали этому.

Буллинг от конфликта отличается тем, что в буллинге силы не равны, жертва одна, агрессоров много. Ученика ОВЗ с диагнозом (ЗПР) травили одноклассники общеобразовательной школы. Мама мучилась, что делать? Ответ был на поверхности, но родительница не хотела и не желала этого видеть и замечать. Отстающий ученик Паша (имя изменено), не понимающий учебный материал с задержкой психического развития, являлся раздражителем не только всех одноклассников, но и учителя. Соответственно, тормозился учебный процесс, падала успеваемость в классе. Нанятые мамой дополнительно репетиторы ученику ничем помочь не могли. Ребёнок всё время пребывал в жутком стрессе от издевательств одноклассников и школьной нагрузки. Мама ка-

тастрофически боялась, что, отдав сына в коррекционный класс, над ним будут смеяться. Мне удалось её убедить, что в коррекционной школе другая нагрузка, другие требования и ребёнку будет легче. Каким же было её удивление, когда ребёнок в новом классе нашёл себе друзей — таких же ребят. И успеваемость его не страдала, и издевательства прекратились, потому что он попал в свою среду, где находились ученики с таким же диагнозом. Почему мама не хотела отдать ребёнка в класс коррекции? Она думала о себе. За себя боялась, это были её страхи, что её засмеют, что сын обучается в классе коррекции. Очень часто родители сами себе создают проблему, стараясь сделать вид, что ребёнок как все. А ведь до этого из-за маминых амбиций Паша страдал и мучился не один год. Находясь в общеобразовательном классе, ученик готов был убить всех и каждого, потому что был объектом насмешек, травли и издевательств.

Этот случай буллинга не единичный! Да, наша жизнь стремительно изменилась. Новые технологии открыли новые возможности, ещё каких-то десять лет назад мы не знали, что такое айфон, вацап, телеграмм, вайбер, ВК. И компьютер, согласитесь, был не у каждого в доме. С появлением интернета можно общаться, не выходя из дома, с людьми, которые находятся на другом конце земли. Можно стать читателем электронной библиотеки в Москве или Париже. И нынешнее поколение детей психологи называют цифровым. Не научившись ходить или разговаривать, малыш уже вовсю

может разбираться в программах и различных приложениях на мобильном телефоне. Однако всё чаще перед психологами встаёт задача об опасности социальных сетей и о том, какой вред они способны нанести неокрепшей психике подростка. Сейчас я не говорю о компьютерной зависимости, о том, что ребёнок способен более 8—12 часов непрерывно находиться за компьютером и играть в «стрелялки». Не так давно ко мне за психологической помощью обратилась родительница ученицы 8-го класса. Мама жаловалась, что дочь вялая, ничего не хочет, стала проявлять жестокость и агрессию к младшему брату, чего ранее не наблюдалось. На мои вопросы, есть ли у подростка друзья, мама отрицательно покачала головой. Ссылаясь на то, что девочка с самого рождения была замкнутой, а сейчас виртуальные друзья в сети интернет и телефоне. Свободное время после школы дочь проводит на диване с телефоном или ноутбуком. Интересов и увлечений никаких нет, домашних обязанностей тоже, так как сильно в школе устаёт. Я с большим удивлением смотрела на маму. На мой вопрос, с кем в социальных сетях общается дочь, родительница ответила: «Я не знаю, у неё везде пароли, да это мне и не нужно, чтобы лишнего не накопать, а то совсем потом замкнётся». Оказывается, что далеко не каждый родитель вникает в интернет-жизнь своего ребенка или интересуется, в каких группах тот состоит, с кем общается и чем интересуется. О том, что интернет — это огромная польза, никто оспаривать не будет: можно найти любую

информацию в короткие сроки и получить массу познавательного. Но здесь можно столкнуться с троллингом, когда вам на хорошем форуме ни с того ни с сего нахамят, оскорбят, унизят (форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении). Активно развиваются и такие направления, как:

· буллинг (кибербуллинг — преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов);

· груминг — установление дружеского и эмоционального контакта с ребёнком в интернете для его дальнейшей сексуальной эксплуатации. Вспомним героя романа «Лолита» В. В. Набокова Гумберта, где ему необходимо было выследить, познакомиться и жениться на Шарлотте, чтобы потом овладеть Долорес. До сих пор в традиционном офлайн-мире данному типу преступников требовалось потратить несколько месяцев для того, чтобы втереться в доверие к своим жертвам — они даже знакомились с их семьями, дабы не вызывать подозрения. Но благодаря Интернету цепочка сократилась, и все процессы упростились. Сегодня ребёнок в интернет-пространстве предоставлен сам себе. Мама не знает, куда заходить и как, да и по большому счёту это её не сильно интересует. Не мешает ребёнок — и ладно, сидит у компьютера или в телефоне — ещё лучше. «Не шарахается без дела на улице». А о том, что он полностью поглощён паутиной

сетей, что ребёнок не научился отфильтровывать информацию, которая разрушительно действует на его психику, никто не догадывается: ни мама, ни папа. Кто скрывается за красивой аватаркой нового знакомого вашего ребёнка — ровесник или преступник? Родители не задают себе этих вопросов. В каких группах он состоит и чем интересуется — этот вопрос тоже не возникает у взрослых. Ученица, назовём её условно Наташа, состояла в деструктивных сообществах, чем и было вызвано её агрессивное поведение по отношению к окружающим.

Но давайте разберёмся, что это всё-таки за группы и чем они опасны? Слово «ДЕСТРУКЦИЯ» (лат. destructio — разрушаю) — разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо, уничтожение. Деструктивные культы призывают к разрушению, убийству, аутоагрессии. В группах деструктивной направленности происходит разрушение личности человека через разрушение его психики. Под деструктивными сообществами мы понимаем те сообщества в социальных сетях, где лидер (чаще всего — основатель группы) воздействует на психику ребёнка, подводя таким образом подростка к дезадаптации, к разрушению, к аморальному поведению, к суициду. Ещё известные психологи, такие как Лев Семёнович Выготский, Алексей Николаевич Леонтьев, Жан Вильям Фриц Пиаже, Даниил Борисович Эльконин, исследователи психического развития человека, говорили о том, что главным источником развития детей является изменяю-

щаяся социальная среда. В подростковом возрасте заканчивается формирование логического мышления, в размышлениях появляется способность выходить в третью позицию. Изменения в эмоциональной сфере приводят не только к углублению, но и полярности эмоций, резкой смене настроений и лёгкой возбудимости. Волевая деятельность становится более целенаправленной, и одновременно с этим молодые люди ищут новых лидеров для себя, обесценивая родительские ценности и родительский авторитет. Все эти психопатологические особенности объясняют, почему подростковый возраст становится более уязвимым перед деструктивными группами. Участники современных деструктивных групп приобретают черты, свойственные членам сект. В таких группах формируют зависимость личностей, актуализируют и закрепляют асоциальные, аморальные и суицидальные наклонности. Идёт пропаганда того, что учиться не стоит, образование в жизни не главное, пропаганда секса, глупости, пошлости. Если честно, то пропаганда аморального поведения идёт не только в социальных сетях. Этим активно занимается уже и телевиденье, канал ТНТ. Пребывая в таком сообществе, поведение подростка может быть не только преступным, но и неосмотрительным, рискованным, провокационным, легкомысленным, опасным для самого себя, аутоагрессивным. На что стоит обратить внимание родителям, какие внешние проявления можно наблюдать у ребёнка? Если подросток состоит в одной из деструктивных групп,

он будет носить маски с изображением скелета, чёрные, противогазы. Если ребёнок выкрасил волосы в голубой, розовый, фиолетово-баклажановый цвет — это тоже яркий признак того, что ребёнок является членом деструктивного сообщества. Тату-пирсинг с изображением скелетов, звёзд, купала. Порезы, шрамирование, чёрный макияж, чёрный маникюр. В поведенческом аспекте будет постоянное недосыпание, отдаление от родителей, ученического коллектива, замкнутость, раздражительность и немотивированная агрессия, направленная на окружающих людей либо животных. Возникает вопрос: каким образом мой тихий и послушный ребёнок попал во все эти сообщества? На первом этапе робот-рассылка отправляет слово «привет», фразу «кто ты» и тому подобные с вербовочного аккаунта. Если адресат ответил, то переписка переадресовывается к реальному члену деструктивной организации, который затем продолжает переписку. Организаторы делают пребывание в группе комфортным, начинают дружить, а потом потихонечку начинают поворачивать сознание подростка в нужную для себя сторону. Они заинтересовывают собой, группой так, что часто воспринимаются близкими друзьями. То есть подростку так кажется. На самом деле он же не знает, кто там, за симпатичной аватаркой, и сколько этому дяденьке или тётеньке лет. В интернете всё можно скрыть за выдуманным образом. Сочиняется и некая соответствующая легенда. То есть сначала организуют определённый круг, который якобы считает кон-

кретного подростка особым, принимает его. То есть происходит стойкое формирование убеждения, что только в этом круге его понимают, принимают, а вне сообщества этого нет и не будет. Только здесь ты избавишься от одиночества, найдёшь настоящих друзей и разделишь свои беды и душевные переживания. И ребёнок на это ведётся, потому что в школе, где он проводит 6 часов, никто его «не понимает», с родителями вообще одни проблемы и так далее. Затем идёт приглашение на другие прикрывающие вербовочные сайты, которые прямо не указывают на свою принадлежность к деструктивной организации, секте. Предлагаются ссылки на сайты разного деструктивного содержания: здесь и порно, и насилие, и религия — задействовано всё, что только можно, всё, что хоть каким-то образом может заинтересовать и удержать подростка. Работают на таких сайтах не простые, а специально обученные люди, знающие, как манипулировать сознанием ребёнка. Вербовщики знакомы с пристрастиями и увлечениями детей, используют любимую ими лексику и культуру. Работают со знанием психологии. И вот тут, как в воронке, и происходит обесценивание ценностей: семейных, духовно-нравственных, включающих в себя веру, совесть, обязанность и ответственность, различение хорошего и плохого. Проводя индивидуальную беседу с подростком, я спросила, чем её привлекла эта группа? На что Наташа ответила: «Там мне уделяют столько внимания, сколько никто не уделяет». Присутствие в этих группировках, их установки и

были следствием агрессивного поведения девочки к родителям и младшему братику. Всё начинается с того, что подросток подписался на новости в сообществе либо сразу вступил в группу. А потом его мозг подвергается ежедневной обработке. Предлагается принять участие в игре, где необходимо пройти различные тесты и задания, разместить своё фото, по мере выполнения которых возрастает рейтинг, открывающий доступ к новым «возможностям». Сколько сейчас в сети интернет насчитывается таких групп, никто не знает. Количество подписчиков в них варьируется от нескольких человек до десятков тысяч пользователей! Основными характеристиками здесь являются: господство правовой идеологии, традиционализм, радикальный национализм, антикоммунизм, этатизм, корпоративизм, элементы популизма, милитаризм, часто вождизм, декларирование опоры на широкие слои населения, не относящегося к правящим классам, и так далее. В отношении «деструктивных групп» необходимо понимать, что это новая реальность, причины которой в деградации нравственного и духовного начала в обществе. И глядя на всё это, становится страшно. Сегодня подростки травят ребят, чьи отцы, братья, родственники сражаются за Родину в рядах СВО. Так на шестом республиканском форуме школьного образования «Взлетай» от 4 апреля 2024 года А. В. Хажин — Председатель комитета государственного собрания Курултая Республики Башкортостан — рассказал вопиющий случай, произошедший в одной из школ

города Уфы. Одноклассники травили девочку, отец которой доблестно сражался в рядах нашей армии. Не каждому суждено вернуться, отец геройски погиб, выполняя свой долг перед Родиной и Отчизной. Защищая будущее своих детей, своей страны, как защищают тысячи других добровольцев и контрактников. Жестокие подростки травили и гнобили девочку тем, что якобы её семья разбогатела на смерти отца. Девочка не справилась с этим и покончила с собой. Есть ли оправдание тем подросткам, что так чудовищно поступили, методично и расчётливо подвели девочку к суициду? Я нахожу только одно: что сами дети до такого не дошли бы, всё это они совершили с подачи взрослых. Не важно, были это разговоры родителей на кухне или взрослых знакомых из социальных сетей, подтолкнувшие их на этот страшный, нечеловеческий поступок.

Содержимое деструктивных групп разнообразно по форме, но одинаково по содержанию. Поломать психику ребёнка, промыть ему мозги и конечный вариант — довести до суицида либо чтобы он от ненависти начал убивать ни в чём не повинных людей. Существует и другое направление — антидетское, главная цель которого — издевательства, жестокое обращение с детьми. Понятно, что многие современные дети живут в сети всемирной паутины, которая их захватывает и беспощадно заглатывает. Формат виртуального общения многим уже привычнее, чем беседа с глазу на глаз. Одним щелчком мышки можно завести друга и одним щелч-

ком мышки его уничтожить, заблокировать в чёрный список. Смена убеждений меняет и поведенческие основы личности. Милый и безобидный в детстве человек, меняя убеждения в сторону радикализма, может убить другого человека, свято веря в то, что его действия приносят пользу. Таким образом, для того чтобы изменить поведение человека, необходимо изменить его убеждения.

Что ещё можно найти подростку в интернете, на что его ловят и подсаживают как глупую рыбку на крючок? В Контакте активно раскручиваются тематические группы, возбуждающие неприязнь к матерям, детям, учителям, старикам, участникам СВО и их семьям. Эти деструктивные сообщества в социальной сети организованы настолько профессионально, что могут быть одним из этапов информационно-психологической войны против наших детей. Эксперты говорят, что воздействие на умы подрастающего поколения через Интернет — это вопрос безопасности страны, и эту атаку нельзя недооценивать. Вовлечь подростка очень легко в любую из вышеперечисленных деструктивных групп. У него слабая, неустойчивая психика, повышенная внушаемость, низкая самооценка, неумение взаимодействовать с окружающими. На данный момент могут быть внутрисемейные проблемы, конфликты с родителями либо отсутствие духовного и нравственного воспитания, как это сейчас часто случается. Возникает вопрос: что же делать родителям? Как им с этим справиться? В первую очередь обратить внимание

на то, в каких группах социальных сетей состоит ваш ребёнок, с кем он общается и дружит. Какие сайты посещает? Лучше всего, если вы, взрослый, будете знать его виртуальных друзей, их увлечения, родителей. Своевременно установить программы-фильтры на свой ноутбук, компьютер и ежедневно просматривать историю браузера посещений вашего ребёнка. Идеальным было бы проводить выходные дни без гаджетов, полностью от них отказавшись. Показав ребёнку наглядный пример — жизнь без сетей хотя бы один день! Организовывать совместные досуги, походы на природу, в спортзал, библиотеку, музей, на выставки и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.