

## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. ГРУППЫ СМЕРТИ В СОЦСЕТЯХ**

Социальная сеть – универсальное средство для общения. Но подобные ресурсы вызывают зависимость от социальных сетей, хоть и позволяют находить друзей по всему миру. Будучи полностью зависимым от соцсетей, человек и дня не может прожить, не заглянув на свою страничку или на страничку знакомых людей.

### **ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

---

Зависимость от социальных сетей заставляет людей постоянно находиться в онлайн-общении, забывая про реальных людей и реальное время. Попадая в такое состояние, некоторые индивиды начинают стремительно тратить все свои сбережения на платные рассылки информации, доходя до полного фанатизма. Со временем такие лица, не осознавая, постоянно проверяют электронную почту, странички в социалках.

Чем дольше человек проводит время за виртуальным общением, тем труднее ему будет обходиться без интернет-возможностей. Зависимость от соцсети аналогична наркомании или алкоголизму. Социальная сеть и тяга к виртуальным собеседникам – это, своего рода, заболевание психологического характера, возникающее из-за недостатка внимания окружающих людей или собственных внутренних комплексов.

### **ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ**

---

Среди общих признаков зависимость от соц. сетей характерна такими показателями:

1. Навязчивое состояние быть в курсе входящей информации, проверка почтовых сервисов и входящих сообщений на своей страничке.
2. Проявление тяги к просмотру страничек друзей и знакомых, не замечая времени. Пребывание возле монитора может стать круглосуточным.
3. Такого рода зависимость каждый раз выражается в обещании лишь заглянуть, но в итоге человек задерживается на сайте в течение нескольких часов.
4. Серьезное влечение по нескольку раз в день заглядывать на страничку в социальной сети в поисках просмотра новых фотографий и новой информации.
5. Повышенный интерес к прочтению комментариев под собственными фотоснимками, которые проверяются постоянно.
6. Общение с друзьями полностью перенесено в виртуал, общение с ними в реале даже не вспоминается.
7. Игры и посещение приложений, исходящих от друзей. Делается это с интересом, игнорируя повседневные дела.
8. Если по каким-либо причинам вход в социальную систему невозможен, человек испытывает агрессию и ощущает себя оторванным от информации.

Все вышеперечисленные признаки напрямую гласят, что человек имеет сильно выраженную зависимость от соц. сети в интернете, и избавиться от этого состояния без помощи психолога будет затруднительно. Если человек чувствует данную тягу к социальным сетям на ранней стадии общения в сети, имеются шансы исправить ситуацию самостоятельно.

### **ПРИЧИНЫ**

---

Наиболее подвержены зависимому состоянию лица, которые не ведут активный образ жизни, общественную деятельность. Тем самым они стараются быть в курсе происходящего через общение с виртуальными друзьями. С помощью сетей они выдают желаемый образ за действительный, проживая иллюзорную жизнь. Среди главных причин, формирующих зависимость от социальной сети, можно выделить:

1. Минимум общения среди товарищей или с семьей. Социальные структуры дают возможность заменить живое общение.
2. Неудовлетворенность окружением. Если имеются проблемы в семье или школе, на работе, то виртуальная жизнь в сила изменить понятие о себе и окружающих.
3. Проблемы социальной адаптации. Подростковая зависимость от социальных сетей приводит к тому, что человек ведет себя неуверенно, а вторая жизнь в сети помогает ему влиться в социум.
4. Отсутствие самореализации. Происходит это в связи с потерей себя, неспособностью к самовыражению, потерей интереса к разным видам деятельности.
5. Социальная невостребованность. С предоставленными услугами социальной паутины такие лица имеют возможность почувствовать себя востребованными.

## **К СВЕДЕНИЮ:**

Практически все лица с патологиями внешности или серьезной инвалидностью заменяют социальными сетями общение с реальными людьми.

## **ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАВИСИМОСТИ**

Зависимость от соцсетей — это нарушение психического здоровья личности, а физические изменения являются следствием. К ним относят проблемы со зрением, головные боли, дисфункция пищеварения, боль в позвоночнике, нарушения сна и прочее. Как любые зависимости, свойственные человечеству, соц. сетевая зависимость имеет свои последствия в виде постоянного желания к получению новой информации, просмотру разнообразного количества фотоснимков, что приводит к потере восприятия реальной информации с развитием невнимательности, потерей концентрации.

Человек не сможет концентрироваться на посторонних вещах, так как мозг будет возвращаться к чужим проблемам и информации. Взрослым потребуется тщательней следить за временем пребывания ребенка в сети, так как детская психика более подвержена восприимчивости, когда формируется интернет-зависимость от социальной сети.

## **ПРОФИЛАКТИКА**

В целях профилактики нужно следовать таким правилам:

1. Больше общаться вживую или по телефону. В свободное от общения и занятий время гулять на улице, навещать друзей.
2. Установить лимитный счетчик на пребывание в сети интернета. Это поможет со временем побороть тягу к постоянному просмотру ленты новостей и входящих приложений.
3. Установить утилиту, которая напоминает о времени пребывания в социальной сети. По завершению времени, установленной в программе, пользователь автоматически выходит со своей страницы.

4. Кардинальный способ победить интернет зависимость — удалить свой аккаунт в соцсети. Данный способ является самым действенным на пути к полноценной жизни и реальному общению.

Сетевая зависимость — вредная привычка, которая требует избавления. Ведь настоящее реальное общение и физическая активность — более интересная и разнообразная, к тому же принесет больше удовольствия и пользы.

Alkonark.ru

## **Группы смерти в соцсетях: как родителям распознать опасное увлечение подростка**

"Вести" выяснили, что важно знать родителям, чтобы 15-летняя девочка из Мариуполя была последней жертвой смертельных соцгрупп

Уже неделю страна обсуждает самоубийство 15-летней девочки из Мариуполя и волну подростковых суицидов, которая началась полгода назад в России и теперь докатилась до Украины.

Напомним, 7 декабря Вилена покончила с собой, выбросившись с 13-го этажа. Как позже выяснили правоохранители, этот поступок девочка совершила по подстрекательству суицидальной группы в «ВКонтакте». Администраторы этого сообщества подготавливали подростков к самоубийству, выдавая задания «квеста», в котором дети должны были наносить себе увечья по нарастающей. Апогеем опасной «игры» становилось самоубийство.

И хотя организаторы подобных групп умело подталкивают детей к непоправимому, уберечь их от такого шага можно, считают наши эксперты: Валентина Шапран, специалист по зависимому поведению, соавтор программы «Детский развивающий лагерь «Мирный», и Александр Сагайдак, суицидальный психолог тренингового центра «Совершенство», кандидат психологических наук.

Они рассказали, как распознать опасную группу в соцсетях, что делать, если у подростка появились резкие и несвойственные этому возрасту изменения, и что предпринять, если он попал под влияние суицидального сообщества.

Мощным противоядием увлеченности и слепому доверию «единомышленникам» из соцсетей эксперты называют искренние отношения в семье: не только детей и родителей, но и папы с мамой. Также создайте ребенку ощущение гавани дома семейными ужинами, совместными делами по вечерам, общим досугом каждый уик-энд и введением традиций вашей семьи.

«Вести» подготовили подсказку для родителей, чтобы они смогли помочь своим детям, оказавшимся зависимыми от убийственных соцсетей

### **Как распознать опасную группу**

*Логотип:* знаки богов и ножи

У каждой группы «смерти» есть свой логотип. Чаще всего это символика богов — ребенок, думая, что он часть чего-то важного, ритуального и доступного избранным, воспринимает логотип как татем, который дает ему при условии выполнения инструкций могущество и безнаказанность.

Изображения ножей, лезвий, бритвы, шрамов, надрезов и капель крови на белом фоне — все эти картинки также изобилуют на сайте, приучая детей к мысли о смерти и страданиям.

#### *Картинки и фото в сером, черном и красном цвете*

Унылые фотографии в серых оттенках, тревожные красно-черные рисунки воздействуют на психику угнетающе. При их рассматривании детская психика входит в состояние депрессии, замкнутой комнаты, из которой нет выхода.

Черный цвет — это загадочность, мифичность, потому привлекает подростка и пробуждает юношеский максимализм, внушая: чтобы попасть на «белую» сторону бытия, нужно пройти через «черное».

Серый цвет — это боязнь утраты, меланхолия и депрессия. Рассматривая серые картинки, подросток все больше утверждает в мысли, что его жизнь бесцветна, бесперспективна и бесполезна.

Красный цвет побуждает к импульсивным действиям без обдумывания. А в сочетании с черным пробуждает эгоизм, когда подросток готов на «революцию», пусть даже ценой собственной жизни. Многие виртуальные игры, в которых героя убивают, а после перезагрузки он оживает, нарисованы именно в этих тонах. Ребенок уже не видит разницы между реальным и виртуальным миром и свою смерть воспринимает как приключение, после которого можно начать все заново.

#### *Засилье Слов на букву «С»*

В призывах и постах таких групп много слов на букву «С». Этот прием — техника «стрессового слова»: такие слова, как «смерть», «самоубийство», «страх» и т. п. прячутся между другими словами, начинающимися на букву «С». Таким образом, ребенок быстрее привыкает к потерям, которые на самом деле должны были бы его пугать; для него это становится нормой, частью жизни, а значит, его проще подтолкнуть к необратимым действиям.

Фото рельс, уплывающего парохода, удаляющегося человека в приглушенных серых тонах навязывают подросткам мысль, что все в жизни тленно, всегда в жизни уходят близкие люди и дети остаются одни.

#### *Психоделическая музыка*

Такие группы постоянно пополняются психоделической музыкой (самые распространенные — Psynergy Project, Twisted Mind, Beatroots и т. д), в которой биты, не совпадая с биоритмами человеческого организма, вгоняют сознание подростка в депрессивный транс, и им в таком состоянии очень просто управлять.

#### *Изобилие фраз о бессмысленности жизни*

При этом фразы об одиночестве в этом мире, боли и разочаровании в людях замаскированы под цитаты известных авторитетных людей или слова священников. Например: «Вы все-таки человек, и я человек, а человеком быть — это чувствовать боль» — Марина Цветаева; «Люди и созданы для того, чтобы мучить друг друга» — Ф. Достоевский; «Я хочу стать человеком!» «Все, что греховное, что ненастоящее, — это временное, это подделка, это смерть!» — протоиерей Андрей Лемешонок.

А призывы к смерти вуалируются за красивыми философскими стихами. Например: «В 4:20 киты не проснутся, В тихом доме не ждет их рассвет. Звезды с неба на крыши прольются. Играешь со мной? — Жду ответ».

*В хештеге — символические слова*

Например, «#морекитов», «#тихийдом», «#мертвыедуши», «#ня,пока» и т. п. — это логотипы групп самоубийц. Также могут быть хештеги f57, f58, d28 и т. п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква — с нее начинается имя администратора, цифра — его порядковый номер самоубийства.

### Ребенок вступил в опасное сообщество в соцсетях: четыре тревожных сигнала

1. Ребенок резко становится послушным, но «отрешенным»

Если с первого класса подросток дружил с Петей из соседнего подъезда и у него была компания в классе, а теперь круг друзей, а главное — интересов резко поменялся (в течение 3–5 дней), это тревожный звоночек. Особенно если перемены сопровождаются «просветлением»: подросток становится отстраненным от реальной жизни и начинает соглашаться со всем, что ему говорят. Ведь считает, что все происходящее неважно, а главная цель его жизни — в виртуальном сообществе, где он наконец понял смысл жизни и нашел единомышленников.

2. У него меняется режим дня

Еще тревожные сигналы, указывающие на то, что ваш ребенок мог попасть под влияние опасной группы, — изменение распорядка дня (стал ужинать в комнате, меняет время посещения секций) и завидная пунктуальность в его соблюдении. Особенно если за компьютер ребенок садится в одно и то же время (невзирая ни на что). Администраторы таких групп устанавливают над подростком контроль, воспитывая в нем слепое подчинение: указывается время, когда в нее должны заходить участники-единомышленники.

А когда в онлайн-пространстве одновременно много детей, недовольных жизнью, настроение «жизнь — боль» легче поддерживать и внушать идею «сделай то-то — и тебе будет хорошо». Посещение группы становится ритуалом — чем-то важным, запретным и необходимым: получить недозволенное и почувствовать себя одним из избранных — очень важно для подростка. Таким образом, ребенку прививается стадный инстинкт, а как известно, толпой проще управлять, чем мыслящими индивидуальностями.

3. Подросток вялый и постоянно не высыпается

Если отбой у ребенка в обычное время, а утром его нельзя добудиться в школу — это признак физической и нервной истощенности: он не высыпается. В заданиях социально опасных групп бывают такие, которые нужно выполнять между 4:00 и 5:00 (есть группы «Разбуди меня в 4:20»), т. е. в предрассветный период. В заданиях таких групп ребенок должен сделать фотографию именно в это время, поставить лайк какому-то посту в группе, прокомментировать запись администратора и т. д.

Это время выбрано специально: во-первых, пробуждения ночью утомляют ребенка и потому он быстро устает, становится раздражительным и, что нужно создателям опасных сайтов,

разочаровывается в жизни. Во-вторых, в предрассветный период организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревожность и страх о будущем.

#### 4. Активные постоянно повторяющиеся рисунки

У всех подростков поведение — демонстративное: они хотят, чтобы их действия были замечены и оценены (не всегда положительно). Потому увлекшись чем-то, подростки начинают это демонстрировать в рисунках. При этом у ребенка, попавшего под влияние опасных групп, появляются несвойственные ранее изображения, связанные с его новой «идеологией», которые он активно демонстрирует, не пряча. Тревожными сигналами считаются рисунки бабочек — они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп.

Недобрый знак, если в рисунках есть цифры — 57, 58, названия групп в «ВК», подталкивающих к суициду, или 50 — название книги «50 дней до моего самоубийства». Также могут быть и другие цифры. Важно, что они повторяются на рисунках ребенка (на последних листах тетрадей, на руках в виде «татуировок», на школьных принадлежностях и пр.). Цифры присваиваются администраторами группы новым участникам, чтобы убить в них индивидуальность. Ведь человек, не имеющий имени и фамилии, — это безликое существо, лишь цифра без собственной позиции, лишних вопросов и инициативы. А значит, им легко управлять. И эта цифра — порядковый номер самоубийства.

### **Подросток готов совершить самоубийство: признаки**

#### 1. Грустные мысли в постах на соцстраничке

Если у ребенка возникли суицидальные мысли, он их непременно озвучит (помним, подростки — демонстраторы). Сначала на страничке в соцсетях — там, как ему кажется, «цифровое племя» — его единомышленники, которые его понимают, в отличие от «предков».

Мониторьте странички ребенка (но так, чтобы он этого не видел — тогда не станет прятаться и скрывать свои интересы в Сети). Увидев фразы «Мое время скоро придет», «Я обещаю, что сделаю Это» и т. п., сразу поговорите с ребенком. Но не стоит прямо говорить, что вы «шерстите» его страничку. Начните разговор о том, что есть группы, которыми управляют администраторы — это специально обученные люди, они манипулируют слабыми, потерянными детьми его возраста. Делайте акцент на слове «манипулятор» — подростки не терпят, когда оказываются в роли «марионетки». Пойдите на хитрость и расспросите его о том, знает ли он, как распознать человека, склонного к суициду. Узнайте, нет ли в его обществе таковых (обычно мысли о самоубийстве — это массовая идея, которая постигает детей целыми компаниями).

#### 2. Появились на теле увечья (царапины, надрезы)

В суицидальных группах устраивают так называемый квест по нарастающей. Сначала им дают задания поцарапать, порезать себя и выложить фото увечий в Сеть, потом — убить какое-то животное и опять же сфоткать. Подростки идут на это из-за аутоагрессии, которая возникает вследствие обиды на окружающих, но которую они не могут выплеснуть в социум. Таким образом

злость они вымещают на себе, заглушая душевную боль физической. А «квест» подводит их к черте, убирая страх смерти.

Спровоцируйте ссору, в которой ваше чадо сможет выговориться.

Не наказывайте его, даже если обвинения ребенка будут несправедливыми и обидными для вас. Каждую обвинительную фразу ребенка продолжайте: «Ты для меня очень важен, ты мне очень нужен, я слышу, что ты обижен, я понимаю твою реакцию...» Главное — дать ребенку выплеснуть все то, что накопилось у него внутри. Тогда агрессия, направленная на самого себя, уменьшится, плюс он поймет, что для кого-то на земле он все-таки важен и нужен.

*Киты - это один из символов, которые используют подобные группы.*

### 3. Начинает раздаривать вещи

Задумав покончить с собой, подросток хочет, чтобы о нем помнили, говорили, плакали, когда его не станет. В этом случае он пытается оставить «след», раздаривая свои вещи, причем самые любимые. Если вы заметили, что у ребенка стали исчезать вещи или он сам приносит вам собранные пакеты с ранее любимой одеждой, книгами, игровыми приставками с просьбой раздать знакомым, — насторожитесь. Обычно дети в этом возрасте — собственники, и даже если им не нужны книги, они хранятся как память о детстве.

Не разрешайте расставаться ему с вещами — это может удержать его от суицида. И расскажите случаи о себе, в которых вы прошли через трудности в его возрасте. Кроме того, рассказывайте благополучно закончившиеся истории из жизни его сверстников (которых он знает). Для подростков единственный авторитет — ровесники и истории из их жизни. Информацию можно черпать из интернета, СМИ или телевидения. Только «подсовывать» такие материалы нужно между прочим. Например, вы пришли с работы, начните разговор о том, что вы в ужасе от того, что происходит в мире, и не представляете, что с вами случилось бы, если с вашим ребенком произошло бы такое. Выведите ребенка на диалог: покажите ему статью в газете и спросите, знал ли он о гибели 15-летней девочки из Мариуполя и что он относительно этой темы думает.

### 4. Открыто заявляет о своей скорой смерти

В разговоре подростка часто проскакивают фразы «Что вы сделали бы, если бы я умер?», «Что вы сказали бы на моих похоронах?», «Интересно, красивой я была бы в свадебном платье в гробу?»

Такие фразы — явный индикатор суицидальных мыслей. Дети хотят узнать, как будут вести себя окружающие, если их не станет, чтобы потом проверить, часто до конца не осознавая, что «воскрешения» не будет. Важно сразу же показать ребенку, что мертвецы не могут выглядеть хорошо и кому-то нравиться, — покажите им видео с похорон, фото самоубийц и тех из них, кого нашли не сразу. Конечно, это картины не для слабонервных, но страхотерапия действенна. Расскажите, что родные в траурных одеждах, которые будут плакать у гроба, — это ужасно. А врагам, которым он хочет что-то доказать, будет все равно. А может, они еще и посмеются, ведь они останутся живы.

### **Что нужно делать:**

Подозревая, что ребенок заинтересовался нежелательным контентом, проверяйте историю посещения ресурсов через браузер, но только когда ребенок этого не видит. Между прочим спрашивайте, на каких соцсетях он любит больше «тусоваться» и где бывают его сверстники. Так вы узнаете, чем ваш ребенок дышит, и проявите заинтересованность жизнью подростка, что для его эмоционального равновесия на данный момент важно.

Если ребенок истерит, скажите спокойно: «Почему ты так со мной поступаешь, я же себя с тобой так не веду». Ребенок нуждается в доверительных отношениях, ведь он в таком возрасте чувствует себя одиноким в этом «враждебном» мире.

Потому добавьте: «Я тебе доверяю, не обижай меня». Не задавайте вопросов — после искренности и любви, сквозящих в ваших словах, ребенок начнет открываться сам, пусть и не с первого раза.

Вместо дежурного «Как дела в школе?» спросите: «Тебе нравится твой класс? Твой учитель? Почему?» Вместо «Что ты сегодня ел?» — «Тебе понравился школьный обед? Чем именно?» Призыв к чувствам ребенка заставляет его давать развернутые ответы, а не «Все ок», «Да» или «Нет» — так вы узнаете о его эмоциональном состоянии, плюс ребенок, поняв (после нескольких дней), что вам важны его чувства, будет готов к вашим вопросам о любовных и дружественных отношениях, страхах и разочарованиях в жизни.

### **Чего нельзя делать:**

Требовать от ребенка пароль от соцсетей или просить показать его сообщения — это вызовет обиду и гнев подростка за то, что родители нарушают его личное пространство, которое в этом возрасте — главная психологическая потребность.

Употреблять фразы (даже в ссоре): «Из-за тебя у меня болит голова», «Своим поведением ты доведешь меня до больницы», «Как тебе не стыдно, ты мать довел до слез!» и т. п. Они вызывают злость у ребенка на самого себя, ведь на самом деле он любит своих родителей. В результате возникает аутоагрессия, которая подталкивает ребенка на нанесение физического вреда себе.

Лезть в душу, задавая вопросы, которые в вашей семье раньше не практиковались: «Как дела на личном фронте?», «У тебя уже был секс с этой девочкой?» и т. п. Во-первых, ребенок постесняется откровенничать и закроется. Во-вторых, если раньше подобные темы не поднимались в семье, подросток начнет подозревать, что за ним началась слежка. Поэтому станет еще больше «шифроваться» — закрывать свои странички от других пользователей, уходить как можно на более продолжительный период из дома, и вам будет труднее понять причину изменений в его поведении.

### **Как прожить подростковый кризис и повысить доверие ребенка: советы родителям**

Начальный кризис — в 10–12 лет — связан с неуверенностью, тревожностью из-за появляющегося сексуального влечения. В этом возрасте ребенок закрытый из-за конкуренции желаний: с одной стороны, он по-прежнему хочет поделиться своими переживаниями с родителями (он еще не успел

отделиться от семьи), а с другой — чувствует потребность в самостоятельности: «Я уже взрослый, сам справлюсь!»

Дети в этом возрасте скучают по родителям и готовы на откровенность, если уверены, что мама с папой тоскуют по ним также. Поэтому почаще говорите, что вы скучали по ребенку целый день, ждали встречи и соскучились по вашим с ним беседам.

В 13–15 лет у подростков проявляется юношеский максимализм: ребенок начинает чувствовать свое превосходство, ему важен социум, из которого он хочет выделиться. Поэтому в его поведении проявляется «анархист». Он нуждается в эпатажности и старается делать все то, что ему было запрещено раньше, чувствуя свои «недюжинные» силы.

Душевная боль, уныние и отчаяние сопровождают этот этап взросления. Их можно нейтрализовать только радостью. А беря во внимание, что радость подростку может доставить удовлетворение главной потребности — признание его взросления, допустите его к ранее запрещенным удовольствиям и развлечениям. Пусть папа возьмет сына на игру в боулинг со своими друзьями. А мама разрешит на Новый год сделать дочери временную татуировку.

В 16–18 лет растерянность и капризы подростков связаны с тем, что они начинают осознавать, что своими конфликтами и выпадами они не только отстаивают самостоятельность, но и взяли на себя некоторые обязанности. В итоге они хотят получить совет от родителей, но гордость им не позволяет сделать это прямо. Появляются злость и обида на родителей, ведь те не могут догадаться об их проблемах и переживаниях.

Внимательно прислушивайтесь к рассказам ребенка: в историях из жизни друзей зашифрованы проблемы его самого. Но не учите — подросток уйдет, хлопнет дверью, закроется в комнате и скажет: «Ты меня, как всегда, не понимаешь». При его выпадах возьмите паузу на 20–25 минут — такое время надо, чтобы улеглись эмоции. А потом поговорите спокойно, используя технику «Я-посылов»: «Мне больно, что ты кричишь на меня», «Если тебе интересно мое мнение, я могу дать тебе совет», «Я хочу тебе помочь». Ребенок пойдет на диалог охотнее.

В группе риска — дети из семей с достатком выше среднего

В группе риска не только дети с нестабильным моральным состоянием (из-за неполной семьи, при разводе, после смерти близкого человека или при вынужденном переезде в другой регион), но и подростки (13–18 лет) из богатых семей. Имея средства, родители могут позволить себе досуг — боулинг-клубы, сауны, SPA-салоны, отдых по нескольку раз в год на курортах. И чаще всего, увы, порознь. В итоге лишь создается видимость семьи, когда папа и мама лишь ночуют дома.

При этом детей такие родители стараются как можно больше загрузить кружками и допзанятиями, чтобы не только вырастить «успешными», но и переложить ответственность за ребенка с себя на воспитателей/преподавателей. В результате у детей появляется сильная эмоциональная перегрузка, вследствие чего возникает апатия ко всему. А завышенные требования зарождают в ребенке страх не оправдать родительских ожиданий, что выливается в страх перед будущим. Кроме того, из-за фактического отсутствия родителей в жизни ребенка он недополучает важного — ощущения тыла.

Одиночество усиливается гормональными перестройками: у девочек в 13–16 лет, мальчиков — в 14–17. В этом возрасте ребенок переходит в третий семилетний цикл становления личности, когда он желает найти себя в выбранном социуме. Если социум его не принимает (желаемая компания, любимый человек, класс), подросток входит в состояние депрессии, из которой пытается найти выход.

[slavdelo.dn.ua](http://slavdelo.dn.ua)