

Подростковый stalking

Советы родителям и подросткам

Сталкинг (от англ. stalking — преследование) — нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы людей. Сталкинг является формой домогательства и запугивания; как правило, выражается в преследовании жертвы, слежении за ней.



Типичное поведение stalkеров включает постоянные телефонные звонки и оскорбления по телефону, посылку нежелательных подарков, отслеживание и шпионаж, нежелательную электронную почту и другие виды оскорблений по Интернету, а также угрозы или запугивающие действия.

В мире, где лайки и сообщения становятся языком чувств, подростки часто оказываются на тонком льду между искренней симпатией и навязчивым поведением. Как понять, когда восхищение превращается в преследование? И главное — как помочь ребенку не переступить роковую грань или защититься, если он стал жертвой?

«Он просто меня любит»: почему подростки не видят опасности?

Сердце бьется чаще, в голове — туман из мыслей: «А что, если он, правда, меня любит? Может, я сама всё преувеличиваю?» Подростковый мозг устроен так, что эмоции часто заглушают рациональность. Романтизация настойчивости («он борется за меня!») и страх осуждения («меня назовут стервой») мешают распознать тревожные сигналы:

- Постоянные сообщения без ответа («Ты где? Почему молчишь?»).
- Слежка в соцсетях: сотни просмотров сторис, комментарии к старым фото.
- Давление на друзей («Скажи, с кем она сейчас»).

Сталкинг редко начинается с угроз. Сначала это кажется милым, потом — раздражающим, а затем — страшным.

Как отличить влюблённость от преследования: 3 вопроса для подростка

Предложите ребенку честно ответить себе:

1. «Я уважаю его границы?» Если симпатия односторонняя, настойчивые действия — это не любовь, а нарушение личного пространства.
2. «Что я чувствую: радость или страх?» Здоровые отношения дарят уверенность, а не желание спрятаться.
3. «Что сказал бы друг, если бы это происходило с ним?» Со стороны правду увидеть проще.

Если *ваш ребенок — преследователь*: как не допустить беды?

Иногда агрессором становится тот, кто сам не справляется с эмоциями. Подросток может не осознавать, что его действия пугают. Важно говорить об этом без осуждения:

- Объясните разницу между вниманием и навязчивостью.
- Предложите альтернативу: написать письмо о чувствах вместо сотни сообщений, дать человеку пространство.
- Обратитесь к психологу: возможно, за stalkingом скрывается страх одиночества или низкая самооценка.

Жертва stalkingа: как поддержать подростка?

«Мама, он везде меня находит...» — такие слова нельзя игнорировать. Действуйте мягко, но решительно:

1. Сохраните доказательства: скриншоты, переписки.
2. Обратитесь в школу: иногда достаточно беседы с педагогом.
3. Научите говорить «нет» четко и без чувства вины.
4. Ограничьте доступ: настройте приватность в соцсетях, смените маршрут.

И помните: страх «испортить жизнь преследователю» не должен быть важнее безопасности вашего ребенка.

Профилактика вместо паники: как говорить с подростками?

Лучший способ предотвратить stalking — открытый диалог. Обсуждайте с детьми:

- Цифровой след: «Твои лайки и комментарии — это тоже общение».
- Уважение к чужому «нет»: «Отказ — не конец света, а право другого человека».
- Куда обращаться: телефоны доверия, школьный психолог, доверенные взрослые.

Любовь не должна причинять боль. Если вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля — не ждите, пока станет хуже. Обратитесь к психологу, специалист поможет подростку разобраться в чувствах, восстановить границы и найти здоровый путь для эмоций. Вместе вы защитите то, что важнее всего: душевный покой вашего ребенка.

Социальный педагог
отделения помощи семье и детям
Литвинова Г.Н.