**Центр практичної психології та соціальної роботи**

**Методичні рекомендації**

**«Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення.**

**Психологічна безпека дітей в Інтернеті».**

Сьогодні все більше дітей користуються Інтернетом для спілкування, пошуку інформації, ігор, завантаження мультимедійного контенту. Але з розширенням можливостей в онлайні збільшується і кількість ризиків в які можуть потрапити діти. Для підлітків є розповсюдженим той факт, що відповідно до свого віку, вони переживають періоди невпевненості, розвитку низької самооцінки, шукають підтримки від своїх друзів та починають протистувати аби не виправдовувати очікування своїх батьків. Старші підлітки мають потребу ототожнювати себе з якоюсь групою, та бажають незалежності діти є більш зрілими та готові взаємодіяти зі світом на інтелектуальному рівні. Загалом підлітки відкриті новим ідеям, але їм бракує життєвого досвіду для того, щоб оцінювати себе.

Все більшої популярності серед підлітків набуває спілкування в соціальних мережах, яке має свої позитивні та негативні сторони.Серед позитивних факторів необхідно вказати на швидкий, зручний і цілодобовий доступ до джерел необхідної інформації; можливість її поширення на велику аудиторію; можливість спілкуватися анонімно, а значить – більш відверто, не обмежуючи себе певними соціальними заборонами, упередженнями, нав’язаними ролями; можливість знайти нових друзів та людей, «які тебе розуміють»; можливість знайти розраду, співчуття, взаєморозуміння; можливість уникати вияву справжніх емоцій і почуттів. Негативними факторами мережевого спілкування очевидно є: анонімність партнерів у спілкуванні (ними можуть виявитись шахраї, злочинці і т. п.), збіднення всієї палітри процесу спілкування (відсутність невербальних засобів комунікації, вкрай обмежені засоби вираження емоцій), а головне – відсторонення особистості підлітка від реальних процесів «живого» спілкування, реальна самоізоляція від соціального оточення, втрата соціальних контактів і невміння їх встановлювати й підтримувати в реальному житті.

Існують певні небезпеки у розвиткові особистості, яка віддає перевагу мережевому спілкуванню. До таких небезпек відносяться втягування дітей у соціальні групи асоціальної спрямованості, залучення до протиправної, девіантної і делінквентної поведінки, можливість підліткам говорити неправду без ризику бути викритим; суттєва зміна життєвих цінностей, настанов і соціальних відносин,намагання підмінити реальні соціальні групи, в яких спілкується підліток (сім’я, шкільний клас, факультатив чи гурток), віртуальними групами.

Поширення небезпечних квестів відображає проблеми, які є не лише в дітей, а й у суспільстві загалом, насамперед у ставленні дорослих до дітей. Нерозуміння, неувага до дитячого життя, невиділеннячасу, байдужість до проблем, які хвилюють дітей, зверхність або, навпаки,надмірний контроль та гіперопіка, накопичуючись, призводять до формування закритості дитини, відчуття в неї самотності та непотрібності, пошуку можливих виходів з таких ситуацій відповідно до її рішень та можливостей. Одинз таких шляхів, відомий з давних часів, – втеча від реальності, який у нашічаси спростився завдяки створенню віртуального світу, віртуальних друзів,віртуального спілкування та віртуального життя, в якому і смерть здаєтьсявіртуальною.

Саме проблеми і труднощі, які виникають у підлітків підчас реального спілування з однолітками та батьками, штовхають їх до всетривалішого спілування в соціальних мережах. Тому для шкільного психолога, вчителя, батьків та однокласників предметом особливої уваги маютьстати «ізольовані» і «відторгнуті» підлітки.

Сутність подібного роду квестів полягає в тому, щоб під виглядом розуміння і переймання проблемами спілкування пілітка з соціальним оточенням:

а) посилити його ізольованість від реальних соціальних стосунків;

б) посилитиемоційну залежність від групи та її очільників;

в) маніпулювати поведінкою,настроями, цінностями учасників групи.

У деяких випадках метою діяльностікерівників таких груп є своєрідна гра з доведення підлітка до самогубства.

Важливим аспектом профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів

є питання педагогічного відстеження їхнього емоційного стану. Частоспілкуючись із дитиною, вчитель, класний керівник може побачити ознаки проблемного стану: напругу, агресивність, апатію, депресію, аутоагресивну поведінку тощо.Саме тому професійно важливими якостями педагогамають бути спостережливість, уміння аналізувати, чуйність, емпатія. Обов’язковою умовою також є організація дієвого соціально – педагогічного патронажу сімей, у яких проживають діти потенційного ризику, активна співпраця з батьками. За обставин, коли спостерігається ризикована поведінка дитини, педагог, класний керівникповинен звернути увагу шкільного практичногопсихолога, соціального педагога, батьків, адміністрації школи на дитину, яка потребує допомоги.Необхідність залучати до супроводу дітей є і той факт що підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому іноді тривалість фаз суїцидальної поведінки (обдумування скоєння суїциду, амбівалентності, тобто стресових факторів що приводять до фатальних дій, та фази суїцидальної спроби) може бути дуже короткою, не більше однієї години. Звичайно,це вимагає від дорослих виявлення та оперативних дій у наданні адекватноїдопомоги таким підліткам.

*Поведінкові прояви, на основі яких можна вчасно виявити дітей*

*з високим ризиком вчинення суїцидальних дій*

• Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям та подругам з навчання, знайомим).

• Непрямі натяки на можливість скоєння суїциду («репетиція» самогубства, тобтоприлюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, імітація самогубства тощо).

•Активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів самогубства тастворення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів).

• Вислови: «Мені все набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?».

• Скарги на погані передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!».

• Підвищений стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, до похоронних ритуалів.

•Словесні натяки на наближення смерті: «Потерпіть, недовго вам залишилося мучитися!», «Ви ще пошкодуєте, але буде пізно!».

• Особливе прибирання у своїй кімнаті, серед особистих речей, роздавання деякихречей друзям та подругам, остаточне з’ясування стосунків.

• Раптове, без видимих причин настання спокою, смиренного стану після стресуабо тривалого стану депресії.

• Таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати.

• Тривалий стан внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини,відсутність бажання спілкуватися з друзями та подругами, родичами, ходити вгості, гратися, вести активний спосіб життя.

*Основні причини скоєння навмисних самоушкоджень дітьми*

• Втрата довіри у стосунках із батьками.

•Невирішені конфлікти в родині, з друзями, подругами чи однокласниками та однокласницями.

•Негаразди в особистому житті на ґрунті нерозділеного кохання чи розставання зкоханою людиною.

• Ускладнена адаптація до нових умов навчання, проживання.

• Знущання з боку однолітків, друзів, подруг, втрата соціального статусу в колективі, ізоляція від соціального оточення.

• Залучення та причетність до різних неформальних молодіжних течій, участь укомп’ютерних «групах смерті».

• Страх перед відповідальністю за скоєний злочин.

• Психічні розлади, смерть або втрата близької людини.

• Вживання алкоголю, психоактивних речовин.

•Глибокі почуття депресії, безнадійності та безпомічності, безпорадності, відсутність перспектив і цілей у житті.

• Гостре прагнення «нового досвіду».

• Низький рівень матеріального забезпечення родини.

• Маніпулятивні спроби, бажання привернути до себе увагу тощо.

• Невизначеність особистісних інтересів, нахилів, неорганізоване дозвілля.

• Відсутність страху смерті, неусвідомлення можливості власної смерті.

*Характерні риси осіб, які мають ризик потрапляння в небезпечні квести та скоєння суїциду*

• Невпевненість у собі.

• Низький чи занижений рівень самооцінки.

• Висока потреба в розумінні та підтримці з боку оточення.

• Несамостійність і труднощі в подоланні перешкод при прийнятті рішень.

• Зниження рівня оптимізму та активності у складних життєвих ситуаціях.

• Схильність до самозвинувачення, перебільшення своєї провини.

*Реагування у випадках виявлення дітей,які ймовірно можуть вдатися до самогубства*

Уразі виявлення дитини, яка ймовірно може вдатися до самогубства, педагогунеобхідно:

• не залишати дитину наодинці, якщо є високий суїцидальний ризик;

•негайно звернутися до спеціалістів (практичного психолога,консультантів Національної дитячої «гарячої лінії» тощо);

•повідомити класного керівника, соціального педагога та адміністрацію навчального закладу (директора, заступника директора з виховної роботи);

• повідомити батьків або осіб, які їх замінюють.

При цьому слід неухильно дотримуватися педагогічної етики: сприйматидитину як особистість, ставитися до неї з повагою, дотримуватися нерозголошення фактів суїцидальних випадків у шкільному середовищі, під час спілкування формулювати позитивно-конструктивні фрази:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Висловлюваннядитини** | **Як треба діяти** | **Як не треба діяти** |
| «Ненавиджу школу!» | ЗАПИТАЙТЕ: «Щовідбувається У НАС, черезщо ти себе так почуваєш?» | НЕ кажіть: «Коли я бувв твоєму віці… Та ти просто … |
| «Усе здається таким  безнадійним!» | СКАЖІТЬ: «Іноді всі ми  почуваємося пригніченими.  Поміркуймо, які в наспроблеми і яку з нихпотрібно вирішити в першучергу». | НЕ кажіть: «Подумай кращепро тих, кому ще гірше, ніжтобі». |
| «Усім було б кращебез мене!» | СКАЖІТЬ: «Ти багатозначиш для нас, і мененепокоїть твій настрій.  Скажи, що відбувається». | НЕ кажіть: «Не кажи дурниць.  Поговорімо про щось інше». |
| «Ви не розумієтемене!» | СКАЖІТЬ: «Розкажи мені, якти себе почуваєш. Я справдіхочу це знати». | НЕ кажіть: «Хто ж можезрозуміти молодь у наші дні?» |
| «Я зробивжахливий вчинок!» | СКАЖІТЬ: «Поговоримо проце?» | НЕ кажіть: «Що посієш, те йпожнеш!» |
| «А якщо в мене невийде?» | СКАЖІТЬ: «Якщо не вийде,  я знатиму, що ти зробила все можливе». | НЕ кажіть: «Якщо не вийде,то недостатньо постаралася!» |

Велике значення у профілактиці суїцидальної поведінки має злагоджена робота як спеціалістів психологічної служби, так і педагогів. Рольвчителя – надати допомогу у своєчасному виявленні дітей, схильнихдо суїцидальної поведінки, та первинній профілактиці суїцидальної поведінки.

При проявах суїцидальної поведінки вчителю варто запропонувати підлітку бесіду,в якій можна вказати на його стан і порадити звернутися до практичного психолога, психотерапевта чи до інших спеціалістів.Доцільнимможе бути і спільне звернення (педагога та учня) до відповідного спеціаліста, бо підліток самостійно може не звернутися до нього. Зазначена посередницька роль педагога має позитивний вплив, оскільки це вже є актом уваги та участі, який дуже важливий для підлітка у стані стресу, аутоагресивної поведінки тощо. До того ж підлітки не маютьдосвіду глибокого самоаналізу та погано уявляють, що з ними відбувається,куди звернутися по допомогу. При цьому сама бесіда може містити елементиусвідомлення: що таке страждання, як воно протікає, з ким трапляється, якідії виконують люди у схожих ситуаціях, хто допомагає, у чому проявляєтьсяпсихологічна допомога тощо.

Щоб не допустити до фатальних випадків залучення до смертельних квестів та суїциду дітей підліткового віку, в роботі класного керівника та працівників психологічної служби провідною має бути організація та проведення профілактичної роботи.

Профілактика залучення дітей до смертельних квестів буде ефективною за умов:

- коли в педагогічному процесі навчального закладу буде організованопсихолого-педагогічну роботу, спрямовану на надання допомоги дітям в усвідомленні ними життя як головної цінності та на активізаціюсамопізнання учнів через психологічну просвіту;

- коли дітям буде надаватися системна соціально-психологічна та педагогічна підтримка;

- коли буде організовано роботу, спрямовану на збагачення спеціальноїкомпетентності педагогів, батьків та спеціалістів соціально-психологічної служби. При плануванні роботи з профілактики необхідно враховувати антисуїцидальні фактори. Вони поділяються на культурні, соціально-демографічні, сімейні й особистісні. Сімейні проблеми можуть бути однією з причин самогубства дітей. Але, з іншого боку, сприятливий клімату сім’ї виступає як антисуїцидальний фактор.До числа антисуїцидальних належать усі фактори розвитку гармонійної,духовної особистості. Ці фактори необхідно враховувати при проведенні профілактики самогубства серед дітей:

• формування сенсу життя, життєвої перспективи, міцних зв’язків зблизькими, сім’єю, суспільством, природою, адаптованість, інтегрованість із людьми та суспільством;

• наявність таких рис особистості, як щирість, доброзичливість, взаєморозуміння, емпатійність, підтримка, приязнь тощо;

• підвищення значущості особистості у кризових ситуаціях;

• «інтелектуальний опір» смерті в усіх її видах, в тому числі самогубству;

* підвищення цінності людини;цінності особистості;

• підвищення цінності життєвого шляху людини.

*Під час безпосереднього спілкування з класними колективами учнів варто:*

1. З’ясувати у дітей, що вони знають про випадки потрапляння у смертельні квести.Будувати бесіду, розповідь ґрунтуючись на отриманій інформації.

2. Уникати надання нової для дітей інформації про смертельні квести. Це може викликати бажання спробувати пограти.

3. Проводити для дітей заняття з елементами тренінгу на теми, які частково чи опосередковано пов’язаніз участю дітей у смертельних квестах. Це можуть бути такі теми:

- «Безпека дітей в Інтернеті»;

- «Цінність людського життя»;

- «Цінність живого спілкування»;

- «Інформаційна та медіаграмотність»;

- «Як працюють маніпуляції», «Як сказати «НІ»;

- «Моє ставлення до складних життєвих ситуацій»;

- «Життєвий успіх та шляхи його досягнення»;

- «Стоп! Мій кордон. Ставлення до свого тіла»;

- «Національна дитяча «гаряча лінія» – для дітей і про дітей».

*При проведенні просвітницької профілактичної роботи з батьками та педагогамипрацвникам психологічної служби важливо доносити інформацію про:*

- визначення явищ «смертельні квести» та «дитячі суїциди» – спільне та різнев поняттях.

- актуальність і масштаби проблеми залучення дітей до смертельних ігор в мережі інтернет.

- соціальні категорії які становлять «групи потенційного ризику».

- причини зацікавленості дітей смертельними квестами.

- особливості вікової психологіїпідлітка.

- причини дитячих суїцидів.

- формування довірчих стосунків між дітьми й батьками.

- методи втягування та утримання дітей увіртуальні грі.

- індикатори втягнення дітей у гру.

- засоби профілактики втягнення дітей у смертельні квести.

- ефективні сучасні методи педагогічного впливу на дітей.

- як реагувати, якщо є інформація про дитину у грі.

- критичність сприйняття інформації що надходить в соціальних мережах .

- вміння розпізнавати небезпеки і захистити себе в соціальних мережах.

Під час здійснення профілактики працівникам психологічної служби необхідно враховувати, що інформація на цю тему, яка надається для учнів, батьків, педагогів, має відрізнятися за змістом.

*Працівникам психологічної служби здійснюючи профілактику не варто:*

1. Акцентувати сильну увагу натемі смерті, особливо – візуалізувати її, просячи,щоб діти уявили, як буде погано їхнім батькам, коли вони помруть, або як будепогано їм, коли їхні батьки помруть.

2. Постійно надавати дітям одну й ту саму інформацію з різних джерел. Трапляється, що за тиждень діти чують це від класного керівника, соціальногопедагога, шкільного психолога, директора.Це може призвести до перенасичення та викликати бажання пограти в такі ігри.

3.Переобтяжувати заняття інформацією, що викликає негативні переживання.Міфи, страхи, неприйняття, осуд заважають усвідомленню правильних шляхіввирішення проблеми.

4.Детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень,суїциду, оскільки це має ефект реклами.

*Поради дорослим у ситуаціях,коли підлітки проявляють суїцидальні тенденції або відчай.*

• Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину,якій можна довіряти.

• Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дозволить встановитидовірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми татруднощі.

• Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щирезанепокоєння, турбота про дитину.

• Говоріть з дитиною на рівних; не варто діяти як вчитель або експерт, розв’язуватикризу прямолінійно, бо це може відштовхнути дитину.

• Зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їйрозповісти про свої проблеми.

• Не думайте, що вам слід говорити відразу, коли виникає пауза в розмові: використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.

• Проявляйте щире співчуття та інтерес до дитини, не перетворюйте розмови знею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні.

Спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже дитина може повідомити про інтимні, особистісніпроблеми.

• Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима дитини, ставайте на її бік, ане на бік інших людей, які можуть завдати їй болю.

• Дайте можливість дитині знайти власні відповіді, навіть тоді, коли ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

• Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути здитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто неіснує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може змусити вас почуватися безпорадним, але необхідно пам’ятати, що дитина має знайти власний вихід ізпроблемної ситуації.

• Сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість із власним індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами.

• Покажіть, що дитина вам небайдужа.

• Якщо ви не знаєте, що казати, не кажіть нічого, просто будьте поруч.

Увипадку якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба,то дорослим можна порадити таке:

• Першим кроком у запобіганні самогубству завжди буває встановлення довірчогоспілкування.

• Варто слід подолати власний страх перед бесідою з дітьми.

• Діти в стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як іщо говорять дорослі, тому іноді дієвішою є невербальна комунікація: жести, дотики тощо.

• Для досягнення позитивного результату необхідні м’якість і наполегливість, терпіння й максимальнийпрояв співчуття і любові тощо.

Ще одним не менш важливим моментом є те, що дітей цікавить гра. Щодає гра? Дає завдання, а це зайнятість; дає спілкування, хоч і віртуальне;залучає до режиму, хоча й неправильного; дитині ставлять запитання і цікавляться нею.

**Запитання до тематичногокола«Важливі миті життя» для учнів8–11 класів**

• Який у вас зараз настрій?

• Згадайте людину, яка для вас була чи є дуже цінною, і назвіть її рисухарактеру, за яку ви її поважаєте або хотіли б виховати таку рису всебе.

• Пригадайте і назвіть команду, яка була колись у вашому житті, частиною якої ви себе почували, і момент, коли ви відчули справжнюєдність із членами цієї команди.

• Назвіть усі ті позитивні речі й моменти, які були і є у вашому житті, те,що приносить вам задоволення, викликає позитивні емоції та думки.Називайте все, що для вас особисто є позитивним і вартісним.

• Як ви зараз себе почуваєте після проведення нашого Кола?

**До уваги хранителя кола.**

*Після обговорення питань хранитель Кола підбиває підсумки, наголошуючи на цінності кожного життя (в кожному життіє позитивні моменти, люди, речі, які приносять нам задоволення і викликаютьпозитивні емоції та думки), проводить ритуал закриття Кола і дякує учасникам за зустріч.*

**Запитання до тематичного кола «Комп’ютерна залежність» для учнів 7 класу**

• Як ви себе почуваєте, який у вас настрій?

• Назвіть декілька правил поведінки в Інтернеті, які вам відомі.

• Які ігри вам подобаються ? Чи всі вони безпечні? Якщо ні, то чому?

• Що може людині заважати сказати «Ні»? Яким чином це можна зробити?

* Як ви зазвичай привертаєте увагу своїх ровесників?

• Як ви себе почуваєте, який у вас настрій?

**Запитання до тематичного кола «Контроль емоцій, розвиток комунікативних навичок» дляучнів 8 класу**

• Як ви себе почуваєте, який у вас настрій?

• Розкажить про значущий для вас вчинок, який зробив для вас вашдруг.

• Згадайте, як ви допомогали своєму другові/подрузі в ситуації, якабула для нього/неї дуже важлива.

• Чи відчуваєте ви підтримку, піклування та любов з боку своїх батьків? Як це проявляється?

• Перш ніж прийняти важливе для себе рішення, чи питаєте ви порадиу батьків, друзів або ще в когось? Чому?

• Чи виникають у вас непорозуміння або конфлікти з батьками? З якого приводу? Чому?

• Які ваші дії у стресовій ситуації? Де шукаєте підтримку?

• Як ви себе почуваєте, який у вас настрій?

**Запитання до тематичного кола «Як зробити своє життя більш яскравим?»**

**для учнів 9–11 класів**

• Як ви себе почуваєте, який у вас настрій?

• Уявіть себе експертом уякійсь сфері. У якій саме сфері ви б моглиподілитися знаннями чи вміннями з іншими, навчити інших чогось?

• Спосіб самовираження – що це, як ви вважаєте? Чому самовираження важливе для молодої людини? Поясніть думку, наводячи приклад.

• Як вам здається, чи здатні ви контролювати свої емоції? Важко чилегко це вам вдається?

• Уявіть, що ваш друг чи подруга вашого віку стали інтернет-залежними. Чи зміниться у вас до них ставлення, і якщо так, то як саме ічому?

• Як ви себе почуваєте, який у вас настрій?

**Запитання для тематичних Кілдля класних керівників**

• Які захоплення учнів свого класу ви знаєте? Чи знаєте визахоплення всіх

дітей? Якщо ні, то чому?

• Які традиції є у вашому класі?

• З якими проблемами звертаються до вас батьки, учні?

• Чи є у вас зв’язок з учнями в Інтернеті?

• Чи моніторите ви сторінки соціальних мереж ваших учнів?Чому?

• Що, на вашу думку, повинні знати діти про правила безпечної поведінки в

Інтернеті?

• Яку роботу ви проводите з батьками щодо правил безпечної поведінки дітей

в Інтернеті?

• Як ви допомагаєте учням зняти емоційне напруження?

**Запитання тематичних Кіл для батьків**

• Як часто змінюється настрій у вашої дитини? Як ви на це реагуєте?

• Які є захоплення у вашої дитини?

• Наскільки довірчі відносини у вас із вашою дитиною?

• Як поводиться ваша дитина у стресових ситуаціях?

• Скільки часу ваша дитина користується Інтернетом за добу? З якоюметою?

• На які групи підписана ваша дитина в соціальній мережі?

• Які небезпечні групи в соціальній мережі ви знаєте? Чим вони можуть бути небезпечні для дитини?

• Якщо ви дізнаєтесь, що ваша дитина підписана на небезпечні групи,якими будуть ваші дії?

• Чи моніторите ви сторінки соціальних мереж вашої дитини? Чому?

• Що, на вашу думку, повинні знати діти про правила безпечної поведінки в Інтернеті?

• Яку роботу ви проводите з дітьми щодо правил безпечної поведінкив Інтернеті?