

Що робити, коли дитина виявляє ознаки інтернет-залежності? Як реагувати, коли вона випадково натрапила на порносайт? Як застерегти від шахрайства, якщо отримала нігерійський лист? Під час батьківських зборів проговоріть з батьками ці ситуації і спільно знайдіть розв'язання відповідних кейсів

Система роботи з батьками у школі давно потребує змін. Насамперед це потрібно, аби налагодити двосторонню взаємодію. Адже батьки мають бути не слухачами монологу вчителя, а учасниками діалогу, а краще — полілогу. Як це зробити? Найперше — урізноманітнювати традиційні батьківські збори заходами, що дають змогу «зменшувати дистанцію» у системі «вчитель — батьки», зокрема такими, як:

- дискусійний клуб;
- лекторій;
- тренінг;
- усний журнал;
- кав'ярня;
- гра-свято;
- гра-вікторина тощо.

Завдяки цим формам роботи збори стають цікавими для батьків. Поступово руйнується стереотип про те, що єдина мета батьківських зборів — «витрушувати гаманці», а відтак — формується батьківська спільнота.

Для батьківських зборів слід завжди обирати цікаві й актуальні теми. Бажано, щоб вони були просвітницького спрямування. Розгляньте з батьками питання медіабезпеки дітей. Адже у той час як дитина має право на певну приватність, вона також потребує наставництва й нагляду батьків як у реальному світі, так і в інтернеті. Батьки, які постійно тримають руку на пульсі того, що вона робить, дбають про її безпечний і позитивний онлайн-досвід. Один зі способів досягти цього — проводити час разом з дитиною, поки вона в інтернеті.

Якщо батьки в сім'ї продумують і встановлять певні правила, вони навчать дитину поводитися в інтернеті безпечно. Мережа може стати найкориснішим і безпечним ресурсом розвитку, освіти й розваг для всієї родини.

Обговорити з батьками питання медіабезпеки пропонуємо у формі гри-вікторини. Під час неї дорослі шукатимуть, як правильно розв'язати ситуації, що реально можуть статися з їхньою дитиною.

МЕТА: формувати відповідальне ставлення батьків до діяльності дітей у медіапросторі.

ЗАВДАННЯ: ознайомити батьків з поширеними в медіапросторі маніпуляційними прийомами і навчати їм протидіяти.

ОБЛАДНАННЯ: дошка, мультимедійний проектор або роздруківки із запитаннями для гри.

УЧАСНИКИ:

- учитель;
- батьки учнів 6-8-х класів.

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хв.

ХІД

Учитель: Добрий день, шановні батьки! Тема зустрічі — медіабезпека. Ми поговоримо, як захистити наших дітей від інформації, що шкодить їм.

Інформаційна продукція для дітей — це продукція, яка за тематикою, змістом, художнім оформленням і видавничо-поліграфічним виконанням відповідає фізичному, психічному, духовному і моральному розвитку дітей. Нині діти споживають інформаційну продукцію за допомогою друкованих джерел, інтернету та телебачення. І якщо друкована дитяча продукція, на жаль, поволі відходить у минуле, то телевізор та інтернет на піку популярності.

Чи знаєте ви, як класифікують кіновідеопродукцію для дітей?

Батьки відповідають.

Учитель: Коли по телевізору ми переглядаємо фільм чи програму, в правому нижньому куті бачимо маркування — спеціальну позначку, що сигналізує нам про вікову аудиторію відеопродукції. У 2016 році внесли зміни до системи цих позначок*. Відповідно до неї глядачів поділяють на три категорії.

* Система візуальних позначок з індексом кіновідеопродукції залежно від аудиторії, на яку вона розрахована, затверджена рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 117 від 08.02.2012 (у редакції рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 306 від 10.03.2016). — *Прим. ред.*

Учитель: Яку інформацію заборонено поширювати серед дітей?

Учитель слухає відповіді батьків, а потім озвучує інформацію, яка не пролунала.

Учитель: Серед дітей заборонено поширювати інформацію, яка:

- спонукає до дій, що загрожують їхньому життю і (або) здоров'ю, в тому числі до самогубства;
- викликає бажання:
 - спробувати наркотики, психотропні та галюциногенні речовини;
 - курити цигарки;
 - вживати алкоголь;
 - грати в азартні ігри;
 - займатися проституцією;
 - бродяжити або жебрувати;
- містить порнографію;
- виправдовує насильство і жорстокість, провокує насильство до людей або тварин;
- заперечує сімейні цінності, пропагує нетрадиційні сексуальні взаємини і формує неповагу до батьків та інших членів сім'ї;
- виправдовує протиправну поведінку;
- містить лайку;
- розкриває відомості про неповнолітнього, який постраждав унаслідок протиправних дій або бездіяльності.

На таку інформацію діти можуть натрапити й в інтернеті — саме він нині є джерелом одночасно знань і розваг. Як уберегти дитину від шкідливого контенту та як поводитися у разі, якщо дитина натрапила на нього? Пропоную зіграти в гру-вікторину — аналог американської телевізійної передачі «Jeopardy!» — і разом пошукати розв'язання кількох ситуацій, у які може потрапити дитина. Для цього вам необхідно утворити команди.

Учасники формують команди по 8-10 осіб.

Учитель: У грі є дві номінації:

- *Діти та інтернет* — запитання про поведінку дітей в інтернеті. Завдяки запитанням і відповідям у цій номінації ми зрозуміємо, як допомогти дітям.
- *Життєві ситуації* — ситуації, з якими стикаються діти в інтернеті. Ваше завдання — запропонувати розв'язання.

У кожній номінації по чотири завдання — знайти розв'язання у певній ситуації. Завдання мають різні рівні складності. За них ви отримаєте від 100 до 400 балів. Команди по черзі обирають номінацію і завдання певного рівня. На обдумування у вас є 2 хв. Після того, як представник команди озвучить розв'язання, решта учасників інших команд теж можуть висловити свої думки. Коли всі варіанти будуть озвучені, я назву правильну відповідь. Виграє та команда, у якої буде найбільше балів.

Команди по черзі обирають номінацію і запитання та відповідають.

Картинки в цій статті — інтерактивні.

У кінці гри учитель підбиває підсумки, нагороджує команду переможців, пропонує батькам, у яких виникли запитання, поспілкуватися індивідуально.

Дорослі часто недооцінюють ризики підліткового суїциду. Депресивний стан, відверто небезпечну для життя поведінку, а інколи й прямі погрози вчинити самогубство вони вважають емоційною демонстрацією, перехідним періодом, коливаннями настрою, одним зі способів маніпуляції чи залякування, щоб досягнути певної мети. Як дорослим розпізнати небезпеку? І як допомогти підлітку, який опинився на межі між життям і смертю?

Нині збільшується кількість дитячих і підліткових самогубств. Суїцидальні нахили поширюються на фоні переживання деструктивних станів самотності та явного зниження цінності життя. «Молодшає» портрет нарко- та алкозалежних. Часто саме у стані зміненої свідомості підлітки вчиняють самогубство. На телебаченні та в інтернеті у вільному доступі сюжети про насилля, жорстокість, агресію. Це сприяє «віртуалізації» смерті й утвердженню думки, що вона несправжня. Цю думку «підтверджують» численні відеоігри з убивствами, трансляції самоушкоджень тощо. Усе це чинники суїцидальної поведінки.

У суспільстві проблему суїциду обговорювати «не прийнято». Натомість рівень суїцидальної активності в країні, зокрема й підліткової щороку зростає. При цьому почастищення дитячих і підліткових самогубств — загальносвітова тенденція. Тож необхідно на державному рівні визнати, що проблема дитячого і підліткового суїциду є і вона має свої причини.

Дорослі часто «не чують», про що їм намагається сказати дитина: через заклопотаність власними проблемами, сприймання її поведінки дитини як протесту чи демонстрації, загальне знецінення проблем інших. Як результат — статистика самогубств, вчинених підлітками, зростає. А отже, маємо детально досліджувати цю проблему, аби мати змогу запобігати їй.

ПРИЧИНИ

Розмови молодих людей про суїцид і фактичні спроби самогубства — не лише потреба звернути на себе увагу, а й специфічний, часто неусвідомлений «крик про допомогу». За ним ховається налякана дитина, яка з тих чи тих причин опинилася в безвиході й не бачить альтернативних шляхів розв'язати накопичені проблем, окрім одного — фатального. Тому важливо навчитися розпізнавати суїцидальні наміри підлітків.

Вікові та гендерні особливості

Дитячі та підліткові суїциди мають **соціально**-психологічні передумови. Так, у віці:

- *5-10 років* — це спонтанна емоційна реакція на певний чинник чи подразник — побили в школі, посварився з кимось, публічно принизили тощо;
- *14-19 років* — реакція, зумовлена особливостями психіки та характерологічними особливостями. У цьому віці підлітки особливо вразливі та перебувають у групі ризику. При цьому є гендерні відмінності суїцидальної поведінки.

Психотравмівна життєва ситуація

Поширеною причиною скоєння самогубства є психотравмівна життєва ситуація підлітка, яка провокує суїцидальну активність. Це зокрема:

- розлучення батьків;
- зґвалтування;
- нерозділене кохання;
- розрив з коханою людиною тощо.

У таких ситуаціях підлітки потребують особливої уваги й підтримки дорослих. Коли її немає, а в дитини не вистачає власних ресурсів упоратися з життєвим випробуванням і переосмислити ситуацію, з'являється високий ризик розв'язання проблем суїцидальним шляхом. Смерть може перетворитися на єдино можливий вихід.

Акцентуації характеру

Спровокувати суїцидальну поведінку підлітка за несприятливих зовнішніх умов можуть певні акцентуації характеру.

Підліток *астенічного типу* має слабку нервову систему, переважно замкнений в собі, мало спілкується, має слабку волю, тому йому складно протидіяти насиллю чи шантажу.

Підлітку з *циклоїдною акцентуацією* характерні різкі зміни настрою: від ейфорійно піднесеного до депресивного, що робить його емоційно вразливим і нестійким до різних стресів.

До групи ризику найчастіше потрапляють підлітки з *істероїдним, демонстративним типом* характеру. Суїцидальна поведінка є специфічним деструктивним способом комусь щось довести, чогось домогтися, наприклад, примусити визнати їхню значимість чи викликати до себе жалість.

Зазвичай реального бажання покінчити з життям підлітки з демонстративним типом характеру не мають. Вони лише використовують цей спосіб як **маніпулятивний інструмент**: пишуть передсмертні записки, виголошують попередження, шантажують чи ставлять ультиматуми. Та попри нереальність суїцидальних намірів підлітки можуть «загратися», не розрахувати ризиків і звести рахунки з життям.

Юнацький максималізм та брак життєвого досвіду

Не менш важливими передумовами є **уявлення підлітків про цінність життя** та їхній життєвий досвід. Нині через інформаційне перенасичення та високі соціальні стандарти діти рано дорослішають. У них виникає потреба самоствердитися й самореалізуватися і вона дисонує з віковими потребами.

Попри притаманні підлітковому віку бунтарство та амбіційність у молодих людей невеликий життєвий досвід і невисокий рівень критичного мислення, щоб адекватно зрозуміти дорослі проблеми й пристосуватися до них.

Юнацький максималізм за певних несприятливих умов може підвищувати ризик вчинення суїцидальних дій. Адже їхнє ставлення до життя «полярне». Якщо досвід позитивний — все прекрасно, якщо негативний, травмівний — жахливо, життя сповнене страждань і болю. У такому разі іноді підлітки не знаходять альтернативи самогубству.

Саме на дітей і підлітків, які перебувають у пригніченому стані, й розраховані суїцидальні онлайн-ігри «Сині кити», «Червона сова», «Зелений кіт», «Чорний дельфін», F57, F58, 1704 тощо. Фото і відео поступових самоушкоджень і, врешті, самогубств продають у даркнеті — тіньовому сегменті інтернету.

Послаблений інстинкт самозбереження

Ще однією характерною особливістю у підлітковому віці є **віра у власне безсмертя** та особистісну невразливість. Підлітки схильні практикувати різні ризиковані дії, і через надмірну легковажність і самовпевненість вони можуть стати фатальними. Ризикована поведінка є специфічною формою суїцидальної: підліток бажає перебувати «на межі», відчувати «запах смерті» й кидати їй виклик. «Я не боюся смерті. Зі мною цього не станеться!» суперечить загальнолюдському інстинкту самозбереження. У підлітків він може бути занижений через надмірне бажання самовиразитися, бути не таким, як усі.

Приклад

Дедалі частіше ми чуємо про смерть підлітків через екстремальні дії — катання на дахах електричок чи між вагонами метро. Підлітки з такими хобі називають себе «зачеперами». Ще одне небезпечне хобі — селфі на дахах будинків, шпильх хмарочосів, мостів тощо. Їх роблять руфери. На YouTube-канал одного з українських руферів, який називає себе Mustang Wanted, підписані близько 300 тис. осіб. Рух руферів набирає обертів у всьому світі. Одним з найстрашніших є руфер-селфі, зроблене на шпилі 73-поверхового гонконгського хмарочоса The Centre висотою 346 метрів.

Популярність танатологічної тематики

Потяг до смерті у підлітків можна пояснити й популярністю танатологічної тематики в кінематографі, ігровій онлайн-індустрії і навіть у музиці. Однак смерть на екрані з позиції глядача, слухача або гравця є дистанційованою, відокремленою, «безпечною» для спостереження. З одного боку, популярність серед молоді танатологічної тематики ілюструє потяг споглядати жахи, образи смерті, що провокують гострі, емоційно насичені переживання, з іншого — потребу в їх подоланні.

Жахи є окремим напрямом мистецтва. Так, виокремлюють:

- літературу жахів — жанр фантастичної літератури про надприродні сили;
- фільми жахів (горори, саспенси) — жанри художнього фільму;
- survival horror — жанр комп'ютерних ігор;
- гороркор, горор-панк, треш-метал — піджанри хіп-хопу, панк-року та геві-металу тощо.

Жага адреналіну, відчуття небезпеки, загрози смерті більше властиві хлопчикам-підліткам, хоча поступово межі гендерних ролей розмиваються. Вони сприймають ризик, як умовний, наполовину реальний, адже вірять у свою недоторканість, невразливість. Однак з розвитком технологій, зокрема 3D, 4D і навіть 9D ефектів у кіноіндустрії та індустрії віртуальних розваг дистанція між людиною та екраном зменшилася. Іноді й цієї міри наближення до ситуації на межі життя і смерті стає недостатньо. У такому разі відбувається перенасичення «адреналіновим кайфом» і своєрідне звикання до нього. Умовність ризику вже не приносить людині задоволення, а тяжіння до танатологічних вражень лише зростає. Це слугує «трампліном» для наступного кроку, і людина знову зближується зі смертю, аби відчути себе живою, — пробує екстремальні розваги, експериментує зі зміною свідомості за допомогою наркотиків тощо.

Чинники, які провокують суїцидальну поведінку, — у *Додатку 1*. Якщо в підлітка поєднані кілька чинників, то збільшується ймовірність скоєння суїциду. Дорослі мають бути готові знижувати ризики суїцидальної активності серед підлітків (*Додаток 2*).

ОЗНАКИ

Повного профілю чи збірного портрета самогубця немає. Часто дорослі, діти яких учинили суїцид, говорять: «Я ніколи не подумала б, що вона може таке вчинити», «Він був такий життєрадісний хлопчик. Ніхто не очікував, що таке могло статися». Є ознаки, на які варто звернути увагу, але які не обов'язково призводять до суїциду.

Дорослим слід придивлятися до поведінки дітей. Депресивні стани, під час яких вони найчастіше скоюють суїцид, можна розпізнати за кількома ознаками:

Настрій	Підліток стає сумним, емоційно закритим, замкнутим, мовчазним або дратівливим, тривожним. Має втомлений, апатичний вигляд, постійно намагається усамітнитися. Настрій мінливий, його зміни різкі й неконтрольовані. Речі, люди, події, які раніше викликали позитивні емоції, не цікавлять, а дратують. Підлітку складно сконцентруватися, виникають проблеми з мисленням
Сон та харчування	Страждає на безсоння або навпаки забагато спить. Відмовляється від їжі й голодує або навпаки швидко набирає вагу через переїдання
Переконання і судження	Висловлюється про марність життя: «Це вічні страждання, біль», «Немає сенсу боротися за життя — воно нічого не варте», «Ліпше я не народжувався б», «Я хотів би бути мертвим», «Я просто хочу зникнути», «Одного дня мене не стане», «Світ стане ліпшим, коли мене не стане», «Коли я помру, усі зрозуміють, кого втратили» тощо. Зазвичай говорять про самогубство або смерть загалом, про відчуття безнадійності або провини. У соціальних мережах постять пісні, вірші чи листи про смерть, розлуку, втрату тощо. Самі пишуть такі вірші й пісні
Поведінка	Поводиться демонстративно, починає захоплюватися тим, що може завдати шкоди йому або іншим людям. Втрачає інтерес до того, чим раніше цікавився, — навчання, хобі, спорту тощо. Різко обриває контакти з друзями, ігнорує їх, повністю припиняє спілкуватися з ними. Часто не хоче чи не може пояснити, де і з ким проводить час

Дії

Обов'язково дорослі мають звертати увагу на змістову наповненість профілю підлітка у соціальних мережах. Контент його сторінки у Facebook, Twitter, Instagram тощо часто відображає актуальний психологічний стан.

Приклад

Facebook запустив новий механізм, завдяки якому **відстежуватиме та перевірятиме дописи** потенційних самогубців. Алгоритми соціальної мережі ідентифікуватимуть потенційні сигнали про допомогу через аналіз текстів, картинок, прямих трансляцій, смислових інтонацій у повідомленнях користувачів. Розробники сподіваються, що це допоможе зробити публічний простір соцмережі безпечнішим.

Якщо підліток відчує, що дорослому можна довіряти, то він розкриється і поділиться своїм болем самотійно, без примусу. Та для цього дорослий має не просто слухати, а чути й розуміти, що хвилює підлітка. Не варто переконувати його в тому, що життя прекрасне. Адже його внутрішні переживання не відповідають цьому.

Типова помилка

«Та ти ще молодий. Тобі рано думати про смерть», «Викинь з голови ці дурниці. Життя таке прекрасне», «І як тобі могло таке прийти в голову», «Ти — егоїст! Подумай про батьків!», «У тебе ще тих хлопців (дівчат) мільйон буде» — зазвичай такими фразами дорослі реагують на відверті зізнання підлітків. Натомість це лише утверджує переконання, що їх засуджують і не розуміють. Від того, чи поставиться дорослий до зізнання серйозно, може залежати життя підлітка.

Часто аби не провокувати сварки або не засмучувати дорослих, дитина маскує свої душевні стани, приховує реальні переживання і демонструє бажану картинку. Адже після кількох невдалих спроб пояснити свій стан і бути почутою, їй здається, що ніхто не здатен її зрозуміти.

Порада

Активізуйте процес усвідомлення підлітком своїх вчинків: «Чи ти розумієш наслідки своєї поведінки?», «Що наштовхнуло тебе на такі думки?», «Як думаєш, чи можна учинити по-іншому? Якщо так, то як?», «Чи думаєш ти про майбутнє? Яким себе уявляєш за десять років?» тощо.

Загальні рекомендації для дорослих, діти яких опинилися у зоні ризику, — у *Додатку 3*.

Статистика суїцидальної активності серед підлітків шокує. Експерти у галузі охорони здоров'я гостро ставлять питання про державне фінансування довгострокових програм щодо запобігання суїцидам. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, нині такі програми є лише в 28 країнах світу. Показовим є досвід Фінляндії, в якій через таку програму загальний рівень самогубств знизився на 30%.

Та відповідальність за життя наших дітей лежить не тільки (і не стільки) на Міністерстві охорони здоров'я, а на кожному з нас особисто. Адже присутність у житті підлітка, розуміння його світу, емпатія до його переживань, уміння бути поруч і вислухати — це те, що в складний життєвий період дає йому змогу зробити вибір на користь життя.

Додаток 1

Що збільшує ризик скоєння суїциду

- Втрата — смерть когось із родичів, близьких друзів чи домашнього улюбленця.
 - Розлучення батьків.
 - Нерозділене кохання чи розрив з коханою людиною.
 - Загострене відчуття безвиході, напруження; стрес через втрату житла, безробіття батьків, фінансове неблагополуччя тощо.
 - Психічні розлади, порушення емоційної сфери, депресивні стани, психологічні травми, гострі реакції та стрес.
 - Наявність самогубців серед родичів.
 - Суїцидальний досвід — попередні спроби самогубства збільшують ризик скоєння наступної спроби.
 - Вживання алкоголю та наркотичних речовин. Вчинити самогубство підліток може у стані зміненої свідомості.
 - Проблеми із законом, кримінальне середовище.
 - Внутрішні протиріччя, проблеми із самоідентифікацією, визначенням сексуальної орієнтації тощо.
 - Емоційне, фізичне або сексуальне насильство. Найпоширенішим чинником є домашнє насильство, приниження, зневага.
 - Відсутність соціальної підтримки і соціальна ізоляція, неблагополучна атмосфера в сім'ї — неухважність, байдужість батьків, їхня емоційна холодність і нездатність зрозуміти, вислухати, бути поруч.
 - Залякування, шантаж, булінг.
 - Вільний доступ до зброї, лікарських речовин, алкоголю, наркотиків.
 - Низька самооцінка.
 - Субкультурне або релігійне переконання, що самогубство — шляхетна смерть.
-

Додаток 2

Що знижує ризик скоєння суїциду

- Позитивний досвід розв'язання проблем. Діти, які можуть побачити проблему та відшукати ненасильницькі способи її розв'язання, не розглядають самогубство як варіант розв'язання проблеми.
 - Гармонійні міжособистісні взаємини у сім'ї, з друзями, однокласниками тощо. Це дає дитині відчуття, що її у будь-який момент вислухають і підтримають. Ризик виникнення суїцидальних нахилів низький, якщо у підлітка є значущий дорослий, на якого він може покластися, — батько чи мати, учитель, наставник, тренер тощо.
 - Обмежений доступ до зброї, психотропних та інших речовин, що можуть спровокувати суїцидальну активність.
 - Культурні та релігійні переконання, за якими самогубство — гріх.
 - Поінформованість про те, що можна звернутися по допомогу до лікаря чи психолога. Професійна й своєчасна допомога має позитивні результати.
-

Додаток 3

Що робити, якщо дитина виявляє суїцидальні нахили

Рекомендації для дорослих

- Намагайтеся встановити контакт із підлітком. Якщо не вдається, то знайдіть авторитетну для нього людину, з якою вірогідно такий контакт відбудеться.
- Будьте завжди в зоні доступу для підлітка.
- Будьте відкриті для розмови й готові будь-коли вислухати підлітка.
- Створіть атмосферу довіри. Не намагайтеся виховувати або повчати, присоромлювати мізерністю проблеми, через яку підліток пригнічений.
- Не тисніть на підлітка, адже це лише погіршує ситуацію. Дайте йому простір для переживання внутрішніх протиріч. Будьте поруч, але не втручайтеся у внутрішні переживання підлітка. Дайте йому відчути вашу підтримку: «Коли будеш готовий поговорити, то знай — я поруч», «Ти завжди можеш до мене звернутися», «Я радо тобі допоможу».
- Будьте готові вислухати. З'ясуйте, що спровокувало важкі душевні переживання, чи впорається підліток із цими переживаннями, як можна йому допомогти.
- Будьте готові поговорити про смерть, адже саме через неготовність і небажання дорослих говорити про неї діти й підлітки починають шукати інформацію в альтернативних джерелах.
- Не знецінюйте і не применшуйте важливість і складність життєвої події підлітка, його переживань, навіть якщо вони здаються незначними чи дріб'язковими. Це лише збільшує відчуття безнадійності.
- За необхідності знайдіть фахівця — лікаря, психіатра, психолога — для надання професійної допомоги.