

Методичні рекомендації щодо профілактики суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти.

Останнім часом склалася загрозлива ситуація в підлітковому середовищі у зв'язку з небезпечними «іграми», які поширюються в Інтернеті.

У соціальних мережах та платформах з'являється все більше небезпечних челенджів, розповсюдженню яких сприяють анонімність, безкарність, масштабність і швидкість. Йдеться про так звані «смертельні квести», які ширилися соціальною мережею «ВКонтакте», TikTok, Snapchat, «суїцидальний челендж Момо» тощо. У даному контексті, можливо розглядати такі челенджі як прояв буліциду, тобто загибель внаслідок кібербулінгу - інформаційного терору, що передбачає систематичні жорстокі дії з боку булера з метою нашкодити, порушити права жертви на безпечне здоров'я і життя засобами інформаційно-комунікативних технологій.

З огляду на поширення цих небезпечних квестів, варто розуміти, що вони є відображенням проблем не лише дітей, а й суспільства загалом, насамперед у ставленні дорослих до дітей. Найбільшу загрозу віртуальний інформаційний простір становить саме для підліткового віку. Майже 45% підлітків проводять у соціальних мережах до 3 годин на день, а ще приблизно 50% – 4 та більше годин. Небезпека Інтернету для підлітків, які мають схильність до суїцидальних настроїв, полягає в тому, що там пропонується дуже багато доступних способів самогубства; легко можна знайти компанію однодумців; виникає і зміцнюється переконання, що «це і є вихід»; створюється ореол романтики навколо смерті і всього, що з нею пов'язано.

Відомо, що провідним видом діяльності в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування, у процесі якого формуються індивідуальні цінності, ставлення до багатьох аспектів «світу дорослих», навички міжособистісного розуміння, емоційні прив'язаності, емпатія, спрямованість особистості та ін. Підліток прагне отримати новий досвід, дізнатися, на що він здатний та усім продемонструвати свою винятковість, а соціальні мережі стають для нього платформою для отримання бажаного: якщо виконаєш челендж краще, яскравіше, надихнеш аудиторію повторити, то тебе визнають. Однак, несформована психіка, соціальні невдачі, бажання втекти від реальних проблем, пандемічна ізоляція у сукупності з постійним нав'язуванням популярних вірусних челенджів, знижує критичність підлітка до обраного ним тренду.

Тут доречно зауважити, що деякі підлітки надто часто чують на свою адресу негативні оцінки і з боку однолітків, і з боку дорослих; наслідком чого є виникнення аутоагресивних думок і аутоагресивної поведінки. Нерозуміння,

байдужість батьків до проблем, які хвилюють підлітків, зверхність або, навпаки, надмірний контроль та гіперопіка, штовхають їх до все тривалішого спілкування в соціальних мережах. Тому особливу увагу слід приділяти підліткам, які виглядають пасивними, тихими, замкненими, відлюдними. Саме ця категорія зазнає високого ризику мережевої залежності та суїцидальної поведінки.

**Організація
просвітницько-профілактичної роботи
зі здобувачами освіти.**

Найбільш значущими превентивними заходами у профілактиці мережевої залежності та суїцидальної поведінки є формування критичного мислення, безпечної поведінки підлітків в Інтернеті, інформаційної та медіаграмотності тощо. Тобто потрібно привчати здобувачів освіти до самостійного розв'язання задач, структурування великих потоків інформації, дотримуючись основних правил безпеки за умов правильного використання мережі.

Варто робити:	Приблизна тематика заходів:
З'ясувати у підлітків, що вони знають про випадки потрапляння у смертельні квести.	«Безпека дітей в Інтернеті»; «Цінність людського життя»; «Цінність живого спілкування»; «Критичне мислення»;
Будувати заняття/розповідь, ґрунтуючись на отриманій інформації.	«Інформаційна та медіаграмотність»; «Як працюють маніпуляції»; «Як сказати «НІ»»; «Моє ставлення до складних життєвих ситуацій»;
Уникати надання нової для підлітків інформації про смертельні квести. Це може викликати бажання спробувати пограти.	«Життєвий успіх та шляхи його досягнення»; «Стоп! Мій кордон. Ставлення до свого тіла»
<p><i>Важливим аспектом є інформування щодо діяльності <u>гарячих ліній</u>, та <u>доступу до їх послуг</u>: Національна дитяча гаряча лінія: 0-800-500-225 (безкоштовно зі стаціонарних) 116111 (безкоштовно з мобільних)</i></p>	

Бажано використовувати ігрові та інтерактивні методи і форми роботи, які допомагають сформувати та підтримувати довіру у стосунках з дітьми. Це можуть бути заняття з елементами тренінгу, відеолекторій з обговоренням; дебати, дискусії, виготовлення учнями пам'яток за темами занять тощо.

ВАЖЛИВО! Враховувати, що **інформація** на цю тему, яка надається для здобувачів освіти, батьків, педагогів **має відрізнятися за змістом**.

Неприпустиме пряме публічне обговорення зі здобувачами освіти суїцидальних випадків. Термін "суїцид" не використовується ні в назві заходу, ні під час групової дискусії.

Також неприпустиме обговорення випадків самогубства на батьківських зборах, класних годинах тощо, бо часто ціна подібних заходів - життя когось з підлітків, оскільки в підлітковому середовищі **можливе повторення суїцидальних спроб** по механізму наслідування, зараження, реакції протесту.

ВИКЛЮЧЕННЯ: лише у **випадку завершеного суїциду** проводиться групова робота з **класом, де навчалася дитина**, для уникнення ефекту Вертера – наслідування суїцидальної поведінки у проблемних ситуаціях.

Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ ІМЗО від 27.07.2020 року № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби системи освіти на 2020/2021 навчальний рік») щодо організації системи роботи з профілактики суїциду: **у випадку завершеного суїциду** необхідно організувати групову роботу (**40 годин**) з класом, де навчалася дитина; для педагогів і батьків - групові та індивідуальні консультації.

Про суїцид треба повідомляти дуже обережно і формулювати інформацію так, щоб вона зупиняла підлітків і вразливих людей, а не навпаки. Метою групового обговорення є **зниження** індивідуальної та групової напруги, **нормалізація** станів/самопочуття (поява можливості обговорити трагічну подію та поділитися один з одним своїми переживаннями), **посилення** групової підтримки, солідарності та розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів; визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі потреби.

З урахуванням всіх обставин обговорення випадків самогубства, термін "суїцид" не використовується, хоча причина смерті може бути очевидна.

Не варто робити:	Тому що:
<p>Візуалізувати тему смерті, просячи, щоб діти уявили, як буде погано їхнім батькам, коли вони помруть, або як буде погано їм, коли їхні батьки помруть.</p>	<p>Не потрібно акцентувати сильну увагу на темі смерті.</p>
<p>Постійно надавати дітям одну й ту саму інформацію з різних джерел. Трапляється, що за тиждень діти чують це від класного керівника, соціального педагога, практичного психолога, директора закладу освіти.</p>	<p>Це може призвести до перенасичення та викликати бажання пограти в такі ігри.</p>
<p>Переобтяжувати заняття інформацією, що викликає негативні переживання.</p>	<p>Міфи, страхи, неприйняття, осуд заважають усвідомленню правильних шляхів вирішення проблеми.</p>
<p>Детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду.</p>	<p>Оскільки це має ефект реклами та може спричинити ефект Вертера.</p>

Організація просвітницько-профілактичної роботи з педагогами та батьками.

Профілактика залучення здобувачів освіти до смертельних квестів буде ефективною за умов налагодженої співпраці як фахівців психологічної служби, так і педагогів, батьків. Тому важливим є питання підвищення компетентності педагогів та батьків щодо елементарних уявлень про індикатори, які свідчать про зростання суїцидальних тенденцій серед підлітків. До таких індикаторів відносяться особливості життєвої ситуації, панівних настроїв підлітка, когнітивної діяльності та вербальної поведінки, які свідчать про підвищений ступінь суїцидального ризику.

БАЖАНО включати в заняття для педагогів та батьків таку інформацію:

- Визначення явищ «смертельні квести» та «дитячі суїциди» – спільне та різне в поняттях.
- Актуальність і масштаби проблеми.
- Історія виникнення та поширення.
- Групи ризику.
- Причини зацікавленості дітей смертельними квестами.
- Особливості вікової психології.
- Причини дитячих суїцидів.
- Формування довірчих стосунків між дітьми й батьками.
- Методи втягування та утримання дітей у 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.
- Діяльність кіберполіції.

На сайті Міністерства освіти і науки України можна знайти розділ «БЕЗПЕКА ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ» для підвищення рівня обізнаності батьків і педагогів bit.ly/3axYT62. Зокрема, розміщені поради для батьків щодо організації взаємодії «дитина-інтернет-мобільний зв'язок» від Національної експертної комісії України з питань захисту суспільної моралі.

Чат-бот «КІБЕРПЕС» у Telegram і Viber допоможе дізнатись про те, як діяти дітям, батькам і педагогам у разі кібербулінгу та анонімно отримати допомогу.

Також можна знайти матеріали для проведення уроків та квестів для різних вікових груп щодо безпечної поведінки в Інтернеті.

На платформі цифрової освіти «ДІЯ» за посиланням <https://osvita.dii.gov.ua/courses> можна переглянути освітній серіал для батьків «Безпека дітей в інтернеті» про те, як убезпечити дітей онлайн від шкідливих матеріалів, кібербулінгу, суїцидальних інтернет-спілок і сексуального насильства.

Поради батькам, якщо дитина користується мережею та зареєстрована в соціальних мережах :

1. **Зверніть увагу на сторінку дитини:** на псевдонім, аватарку (головну фотографію профілю), відкритість або закритість аккаунту, групи, у яких є підліток, а також на те, чим наповнена сторінка: відеозаписи, фотографії та друзі. Якщо профіль сторінки закритий навіть від вас, постарайтеся акуратно з'ясувати, з якої причини.
2. Незалежно від віку дитини скористайтеся **програмним забезпеченням, що допомагає фільтрувати і контролювати інформацію**, але не покладайтеся повністю на нього. Ваша увага — головний метод захисту.
3. **Перевірте, з якими іншими сайтами пов'язаний соціальний сервіс Вашої дитини.** Сторінки Вашої дитини можуть бути безпечними, але можуть і містити посилання на небезпечні або небажані сайти.
4. **Заохочуйте Ваших дітей повідомляти про все дивне або відразливе і** не дуже гостро реагуйте, коли вони це роблять (через побоювання втратити доступ до Інтернету діти не говорять батькам про проблеми, а також можуть почати використовувати Інтернет потай від батьків, наприклад, ночами).
5. **Будьте в курсі мережевого життя Вашої дитини.** Цікавтеся, хто їх друзі в мережі, так само, як цікавитеся реальними друзями.
6. **Постарайтеся захистити своє чадо від подібних новин про суїцид.** В жодному разі не називайте назву препаратів! Розкажіть про небезпеку передозування і про кримінальну відповідальність, яка загрожує людині, що схилиє до суїциду.

20 порад батькам, які допоможуть не тільки навчити дітей «цифровій гігієні», але й захистити їх від багатьох інтернет-загроз.

- ✓ 1. РОЗМОВА. Відкриті і чесні розмови про онлайн-життя вашої дитини – один з кращих способів захисту від кібершахраїв, неналежного контенту та інтернет-цькування.
- ✓ 2. ВІРТУАЛЬНІ ДРУЗІ. Застерігайте дітей, що не завжди віртуальні друзі – це ті, за яких вони себе видають.
- ✓ 3. «ІНТЕРНЕТ-ДВЕРІ». Ваша дитина знає, що не можна відкривати двері незнайомцям? То навчіть її також не відповідати незнайомцям в мережі.
- ✓ 4. ПОСИЛАННЯ. Навчіть дитину не відкривати незнайомі посилання.
- ✓ 5. ПРИВАТНІСТЬ. Ваша дитина повинна розуміти поняття та не залишати у соцмережах особисту інформацію на кшталт домашньої адреси або адреси школи, імен батьків чи номерів банківських карт.
- ✓ 6. АНКЕТИ. Навіть якщо після заповнення анкети на сайті чи у соцмережі на дитину чекає приз, вона повинна розуміти всі ризики та ігнорувати «привабливі» пропозиції.
- ✓ 7. ГЕОМЕТКИ. Попросіть дитину не ставити геометки в місцях, де вона часто буває.
- ✓ 8. ІНТЕРЕСИ. Дорослі повинні знати, у яких групах у соціальних мережах спілкується їхня дитина, або мати доступ до перегляду цих чатів обов'язково з попередженням про це дитини, інакше є ризик втратити довіру.
- ✓ 9. КОРИСНІ ДОДАТКИ. Встановіть на телефон дитини додаток, який буде відстежувати і показувати її місцезнаходження (Kaspersky Safe Kids, «Где мои дети», Google Family Link, Kids Place та ін..).
- ✓ 10. ІНТЕРНЕТ ПАМ'ЯТАЄ ВСЕ. Тому дуже важливо навчити дитину спілкуватися в ньому так, щоб не було соромно за висловлювання, розміщені фото, відправлені файли.
- ✓ 11. МЕРЕЖИВИЙ ЕТИКЕТ. Як і в реальному житті, ваша дитина повинна навчитись поважати приватність інших, не розпалювати конфлікти та ділитися тільки перевіреною інформацією.
- ✓ 12. ПЕРЕХІД У РЕАЛЬНІСТЬ. Ваша дитина повинна знати, що зустрічатись у реальності з незнайомими людьми з Інтернету – це дуже небезпечно!
- ✓ 13. ІНТИМНІ ФОТО. Дитина не повинна викладати або відправляти свої інтимні фото НІКОМУ І НІКОЛИ!

- ✓ 14. ПАРОЛІ. Ніхто не повинен знати логіни та паролі вашої дитини, крім неї та вас, якщо ви про це домовились.
- ✓ 15. «НІ!». Навчіть дитину говорити це слово завжди, коли хтось незнайомий, або навіть друг пропонує зробити щось недозволене або виконати прохання.
- ✓ 16. КОМПРОМІС. Тотальний контроль онлайн-життя може привести до конфліктів та недовіри між вами та дитиною. Йдіть на компроміси та домовляйтесь із дитиною.
- ✓ 17. ОНЛАЙН-ДРУЖБА. Насолоджуйтесь онлайн-простором разом із дитиною: переписуйтеся, кидайте один одному фото та смішні відео. Будьте підтримкою та другом своїй дитині.
- ✓ 18. ДЕНЬ БЕЗ ТЕЛЕФОНУ. Регламентуйте час проведення вашої дитини у мережі в залежності від її віку. Маленьким дітям давайте телефон по годинам, а дорослим запропонуйте хоча б один день на тиждень відмовитись від онлайн-життя.
- ✓ 19. КІБЕРБЕЗПЕКА У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ. Запропонуйте курс кібербезпеки у вашому закладі освіти.
- ✓ 20. БАТЬКІВСЬКИЙ ПРИКЛАД. Тільки власний приклад батьків, які сприймають Інтернет виключно як засіб отримання інформації, а не як місце, де можна приховатись від проблем, допоможе вам донести всі ці правила вище.

**Посібники,
рекомендовані Міністерством освіти і науки України
батькам і педагогам
для навчання дітей безпечному користуванню інтернетом:**

1. [Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків](#)
2. [Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навчально-методичний посібник](#)
3. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями / О. Удалова, О. Швед, О. Кузнєцова [та ін.]. – К.: Україна, 2010. – 72 с.
4. Пам'ятка для батьків "Діти. Інтернет. Мобільний зв'язок", розроблена Національною експертною комісією України з питань захисту суспільної моралі.

5. [Онлайн-посібник "COVID-19. Поради з безпеки онлайн для батьків та опікунів"](#)
6. [Посібник Ради Європи "Свобода вираження поглядів та інтернет"](#)
7. [Навчально-методичний посібник "Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в інтернеті"](#)
8. [Методичні рекомендації до використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти навчально-методичного посібника та робочого зошита „Інтернет, який ми хочемо” \(the Web We Want\)](#)
9. [Дізнайся про свої права в цифровому середовищі](#)

Список використаної літератури:

1. Мушинский В.П. Особенности суицидального поведения у подростков: Методические материалы. - Днепропетровск: ДОМУППСР, 2001.
2. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення / Методичні рекомендації. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. – 76 с. Автори/авторки: Андрєєнкова В.Л., Берзіня О.О., Бовсуновська Т.А., Дорошенко І.А., Калашник О.А., Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук, Колісник О.В., Кравчук О.В., Кривуляк А.О., Левченко К.Б., докт. юрид. наук, Лисенко С.М., Мартиненко З.М., Мікель М., Панок В.Г., докт. психол. наук, Разводова Т.О., Стасюк Т.В., Третиннікова Л.А.
3. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді: Методичні рекомендації. - К.: ІПППО АПН України, КФ ВМУРоЛ «Україна», ПП Щербатих О.В. 2007. - 68 с.
4. Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 27.07.2020 року № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби системи освіти на 2020/2021 навчальний рік».
5. Матеріали сайту дивізіону НПА кіберпсихології та психологічної практики у цифровому середовищі, авторка Катерина Гордієнко.