

Виховуємо в дітей любов до життя!

Сьогодні мусимо загострити нашу увагу на питанні життя і добровільного виходу із життя дітей та підлітків, тому що створилася загрозна ситуація, яка почала поширюватися в Україні в дитячому середовищі з середини 2016 року. Йдеться насамперед про так звані «смертельні ігри», які ширилися соціальною мережею «ВКонтакте». Гра починається із нібито невинних завдань - малювати китів, метеликів у блокнотах. Потім дитині дають завдання складніші – прочитати книгу «50 днів до мого самогубства», подивитися фільми, слухати депресивну музику. На наступній стадії гри діти мають наносити собі лезом на тілі малюнки і написи, знімаючи на фото і відео. Також існують варіанти із опіками, порізами, вбивством тварин тощо. Останнє завдання – самогубство, яке має бути зняте на камеру.

Страшно? Так. А страх викликає паніку. Паніка ж виключає здоровий глузд. Тому варто обговорити тему безпечного користування мережею Інтернет для того, щоб, уникаючи зайвої реклами, попередити ризик потрапляння наших дітей на гачок аморальних керівників «груп смерті». Ми ж вчимо дитину правил поведінки на дорозі. Отже, слід розібратися у суті проблеми спокійно та навчити дітей правил безпеки у віртуальному світі.

Сучасні діти і підлітки значно випереджають своїх батьків в умінні користуватися комп'ютером, зокрема Інтернетом, і годинами спілкуються в соціальних мережах. Інтернет став невід'ємною частиною їхнього життя. Він може бути дуже корисним для загального розвитку, навчання, творчого самовираження і пошуку однодумців. Але він може бути й небезпечним: через малий життєвий досвід юні користувачі не завжди в змозі розпізнати ризики, які можуть трапитися їм у мережі.

Варто зрозуміти, що поширення цих небезпечних соціальних груп відображає проблеми, які є не лише в дітей, а й у суспільстві загалом, насамперед у ставленні дорослих до дітей. Нерозуміння, неувага до дитячого життя, брак часу, 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 із складних життєвих ситуацій відповідно до її рішень та можливостей. Один з таких шляхів, відомий із давніх часів, - втеча від реальності, який у наші часи спростився завдяки створенню віртуального світу, віртуальних друзів, віртуального спілкування та віртуального життя, в якому і смерть здається віртуальною.

Чого завжди хочуть майже всі діти і підлітки незалежно від часу, в який вони живуть, місця, де вони живуть, соціального походження, статі і навіть віку? Вони завжди хочуть бути прийнятими в групу і грати. Підліткам притаманно «збиватися» в ігри за інтересами: чим драйвовіше, тим цікавіше. Раніше це були райони, двори, вулиці, а останніх десять років вони збиваються не у живі, а в онлайн-товариства. Підлітки потребують такого спілкування, їм необхідно відчувати себе членом якоїсь групи, бути учасником якоїсь акції. Років 30-40 тому підлітки також робили ризиковані речі: бавилися у козаків-розбійників, ганяли по дахах, деревах, стріляли з самопалів тощо. Ігри типу "Синій кит" здатні

задовольнити багато дитячих потреб. Головною з них, звичайно, є увага з боку однолітків. Не вміючи розбиратися у своєму внутрішньому світі, підліток часто переймає зовнішні атрибути, характерні для групи його друзів. Таким чином формуються підліткові субкультури. І якщо раніше популярність можна було отримати, екстравагантно одягнувшись, зробивши щось особливе, то зараз багато дітей її отримують онлайн – ведуть свої блоги, огляди на Youtube, викладають фото в Instagram і т.п.

Усі підлітки мають якісь психологічні проблеми – це так звана криза підліткового віку. Та не всі схильні вступати в смертельні групи та грати, а якщо вступили, то йти до кінця. Розглянемо так звану «групу ризику» - які підлітки мають бути під пильною увагою батьків, класних керівників, психологів, соціальних педагогів.

Проблеми, які виникають у підлітків під час реального спілкування з батьками, вчителями, однолітками, штовхають їх до все тривалішого спілкування в соціальних мережах. Тому для шкільного психолога, соціального педагога, вчителів та однокласників предметом особливої уваги повинні стати так звані «ізольовані», «відторгнуті» підлітки. Зазвичай вони виглядають тихими, пасивними, замкненими, відлюдними. Байдуже або формальне ставлення оточення до проблем спілкування в підлітковому віці може призвести до залучення учнів до небезпечних, протиправних, смертельних квестів. Також важливо знати ситуацію, яка складається в родині підлітка. Складаючи соціально-педагогічні паспорти, практичні психологи, соціальні педагоги, класні керівники мають взяти під особистий контроль дітей, батьки яких розлучені чи розлучаються, сиріт, напівсиріт, дітей, сім'ї, яких опинилися у складних життєвих обставинах.

Потрібно знати певні індикатори, які можуть сигналізувати про суїцидальні тенденції серед підлітків. До таких індикаторів відносяться особливості життєвої ситуації, панівних настроїв підлітка, пізнавальної діяльності та словесної поведінки, які свідчать про підвищений ступінь суїцидального ризику.

Поведінкові індикатори суїцидального ризику

1. Втеча з дому, тривале перебування на самоті, безцільне блукання.
2. Помітне зниження повсякденної активності, загальмованість.
3. Самоізоляція від інших людей та соціальних контактів.
4. Зловживання психоактивними речовинами, алкоголем.
5. Недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю.
6. Вибір тем розмови і читання, пов'язаних зі смертю та самогубствами.
7. Часте прослуховування сумної музики.
8. Будь-які раптові зміни в поведінці та настроях, які віддаляють підлітка від рідних та близьких людей.
9. Схильність до ризикованих вчинків.
10. Самоотравмування.
- 11.Порушення дисципліни або зниження якості навчання.
12. Беземоційне розставання з дорогими особистими речами.
13. Емоційна нечутливість, неемпатійність.
14. Байдужість до колись значимих людей, речей, стосунків.
15. «Наведення ладу у справах».

16. Придбання речей, необхідних для вчинення суїциду.

Головна причина, чому дитина вступає до так званих "груп смерті" - це відчуття емоційної воронки, порожнечі, яку і діти, і дорослі намагаються наповнити перфекціонізмом, залежностями, хворобами тощо. Але замість цієї воронки там мають бути відчуття близькості, здорової самооцінки, відчуття власного «Я». На жаль, на цю воронку розрахований небезпечний контент "груп смерті", який дає дитині підтримку, відчуття визнання, значущості, навіть місії. І вони "ведуть".

Коли у дитини немає радості пізнання, коли вона стає зручною, коли вона себе карає (це поява шрамів), коли часто каже "краще б мене не було" - це є критерії безпеки.

В суїцид готовий піти той, у кого немає внутрішньої опори. А внутрішня опора дає прив'язаність, відчуття близькості. Дитину можна на скільки завгодно відключити від Інтернету, але якщо немає чим його замінити, тоді дитина знайде іншу залежність. А опору дає сім'я, родина.

Ідеально, щоб у родині були стосунки близькості, які б давали відчуття опори, відчуття життя, свого місця в ньому. Для формування прив'язаності і відчуття близькості потрібні дуже прості речі. Це, наприклад, просто подивитися трохи довше в очі один одному. Це трохи сповільнитися, створити сімейні ритуали, питати дітей не тільки про те, що вони "отримали в школі", а й про те, яка музика їм цікава, показувати їм, що ми живі і розвиваємося. Прив'язаність - це те, що може розвиватися і вибудовуватися, це наш внесок у почуття. Свої і дітей.

Зараз основну роботу треба проводити з батьками, які панікують. Тому що своєю панікою вони якраз і показують, що на них не можна опертися.

Перше, про що батьки повинні задумуватися: чи відчувають діти життя поряд з ними. Якщо поряд з дитиною дорослий, який завжди в депресії, у тривозі - чи хочеться дитині дорослішати? Потрібно займатися собою і своїм ресурсом. По-друге, треба дати відчуття розуміння того, що дитина не відповідальна за почуття дорослих. Дитина постійно несе відповідальність, що батьки ніби через неї засмучуються. Ми ж часто кажемо дитині: "Не засмучуй мене", "Не принось погані оцінки, тому що мені сумно". Виходить, що ми завжди перекладаємо відповідальність на дитину.

Наступне - дізнаватися все, що тільки можливо, про фізичний, фізіологічний розвиток дитини. Є багато літератури на цю тему.

Крім того, треба займатися вибудовуванням зв'язків у родині. Для дитини не очевидна наша любов. Варто відверто сказати дитині щось на кшталт: "Ти такий важливий для мене, мені так шкода, що я не завжди можу дати тобі підтримку, але повір мені: все, що я роблю, я роблю з любові до тебе. Іноді я помиляюся, але також з любові. Я дуже вірю у твій потенціал. Я вірю, що тебе і нас чекає щось дуже хороше". Можна звичайно казати не слово в слово, але це той посил, який має лунати від батьків.

Важливим аспектом профілактики суїцидальних тенденцій серед підлітків є питання педагогічного та психологічного відстеження їхнього емоційного стану. Часто спілкуючись із дитиною, класний керівник, вчитель, вихователь може побачити ознаки проблемного стану: напругу, агресивність, апатію, депресію,

аутоагресивну поведінку тощо та повідомити психолога, соціального педагога, батьків.

Обов'язковою умовою також є дієвий патронаж сімей, у яких проживають діти групи ризику, активна співпраця з батьками.

При плануванні роботи з профілактики залучення дітей до «смертельних ігор» та проявів суїцидальної поведінки слід враховувати фактори, які є атисуїцидальними. Погодьтеся, важко уявити, що дитина, яка живе у благополучній сім'ї, у якій панує атмосфера доброзичливості і довіри, добре вчиться, зайнята у якомусь гуртку, має реальних, а не віртуальних друзів за інтересами, вступить у «смертельну гру» чи, навіть з цікавості вступивши, дійде до останнього завдання. Практика Національно дитячої «гарячої лінії» довіри свідчить, що діти все-таки шукають можливості не доходити до кінця.

Отже, антисуїцидальними факторами є:

1. Сімейні фактори:

- розвинуті навички спілкування в сім'ї ;
- добрі, сердечні, щирі стосунки між усіма членами родини;
- розуміння батьками потреб та особливості розвитку дітей;
- підтримка підлітків сім'єю у всіх сферах.

2. Культурні та соціально-демографічні фактори:

- участь підлітка у громадській діяльності (спортивних змаганнях і подіях, клубах, товариствах тощо);
- доброзичливі, врівноважені стосунки з однолітками в навчальному закладі;
- гарні стосунки з учителями та іншими дорослими;
- підтримка з боку близьких людей.

3. Особистісні фактори:

- уміння спілкуватися з однолітками та дорослими;
- упевненість у собі, власних силах, переконаність у здатності до досягнення життєвих цілей;
- уміння шукати допомогу та звертатися по неї при виникненні труднощів;
- прагнення радитися з дорослими при прийнятті важливих рішень.

Підсумовуючи вищесказане, можемо зробити висновок, що профілактика залучення дітей до смертельних ігор в соціальних мережах у навчальному закладі буде ефективною за таких умов:

- коли в педагогічному процесі навчального закладу буде організовано психолого-педагогічну роботу, спрямовану на надання допомоги дітям у усвідомленні ними життя як головної цінності та на активізацію самопізнання учнів через психологічну просвіту;
- коли дітям буде надаватися системна соціально-психологічна та педагогічна підтримка;
- коли буде організовано роботу, спрямовану на збагачення спеціальної компетентності педагогів, батьків, спеціалістів соціально-психологічної служби, медичних працівників з цієї проблеми.

Керівникам навчальних закладів необхідно включити у план навчально-виховної роботи такі заходи, які б сприяли результативній профілактиці залучення дітей до смертельних ігор, а саме:

- обговорення проблеми на педагогічній раді, засіданні Піклувальної ради навчального закладу, засіданні методичного об'єднання класних керівників, вихователів із залученням практичних психологів та соціальних педагогів;
- обов'язковий контроль відвідування учнів навчального закладу;
- зайнятість дітей у гуртковій роботі, заняття в «Клубі спілкування», тренінги за програмою «Рівний-рівному» тощо;
- патронаж сімей, де є діти групи ризику;
- організація спортивних змагань, інтелектуальних ігор, конкурсів;
- організація виховних заходів, концертів, флеш-мобів, днів позитиву, Тижнів психології, які сприяють усвідомленню дітьми цінності та важливості життя;
- організувати тісну співпрацю психологів, соціальних педагогів, вчителів, батьків для ефективної профілактичної роботи та своєчасного виявлення дітей, схильних до суїцидальних вчинків;
- донести інформацію до педагогів, що профілактичну роботу з цієї проблеми слід проводити завуальовано, щоб уникнути зайвої реклами та зацікавлення тими учнями, які ще не чули про такі «ігри».

Класним керівникам слід знати основні індикатори суїцидальних тенденцій, бути уважними до раптових змін у поведінці та настроях дітей, звертатися по допомогу до практичних психологів, соціальних педагогів. Провести з дітьми, відповідно до віку, бесіди, заняття, диспути, засідання круглих столів на такі теми, які завуальовано торкаються теми залучення дітей до небезпечних ігор у мережі Інтернет. Наприклад: «Безпека дітей в Інтернеті», «Цінність людського життя», «Переваги живого спілкування», «Критичне мислення», «Як працюють маніпуляції свідомістю», «Як сказати Ні», «Моє ставлення до складних життєвих ситуацій», «Життєвий успіх та шляхи його досягнення», «Стоп. Мій кордон. Ставлення до свого тіла» тощо. Під час проведення занять не слід переобтяжувати інформацією, що викликає негативні переживання, акцентувати сильну увагу на темі смерті, постійно надавати одну й ту саму інформацію з різних джерел – все це може спрацювати як реклама і дати зворотній ефект.

Також слід обговорити цю проблему на батьківських зборах, всеобучах, лекторіях. Необхідно дати батькам інформацію про актуальність та масштабність проблеми, визначення понять «смертельні ігри», «дитячі суїциди», групи ризику, поради батькам щодо налагодження довірчих стосунків зі своїми дітьми. Орієнтовна тематика занять з батьками: «Особливості вікової психології», «Спілкування з підлітком», «Причини дитячих суїцидів», «Індикатори втягнення дітей у гру», «Засоби профілактики втягування дітей у смертельні ігри», «Ефективні сучасні методи педагогічного впливу на дітей», «Критичність сприйняття інформації», «Безпека дитини в мережі Інтернет», «Чи довіряє мені моя дитина?», «Наскільки ми хороші батьки», «Стиль спілкування в моїй родині» тощо.

Батьки повинні знати, куди звернутися за допомогою, якщо вони виявили факт залучення своєї дитини у небезпечну «смертельну гру»:

- кіберполіцію (<https://www.cybercrime.gov.ua> - цілодобово);
- районний відділ поліції – 102;

- адміністрацію навчального закладу;
- телефони Національної дитячої «гарячої лінії» - 0800 500 225 та 116 111 (безкоштовно).

Рекомендації батькам щодо профілактики
потрапляння дітей до небезпечних інтернет-спільнот

1. Не панікуйте!
2. Станьте для дитини другом.
3. Звертайте увагу, коли прокидається дитина, чи спить вона в ранні години.
4. Як дитина їсть (з апетитом, без апетиту).
5. Приділяйте більшу увагу психологічному стану дитини, розмовляйте, цікавтеся щиро її життям, настроєм, переживаннями.
6. Стежте за шкірними покривами дитини (тільки не вимогами показати руки – ліпше запропонувати разом відвідати басейн, спортзал, піти на річку і непомітно оглянути, чи немає слідів самоушкоджень).
7. Намагайтеся заповнити вільний час дитини спортивними або культурними секціями, домашніми справами, сімейними розвагами, подорожами, намагайтеся ненав'язливо відволікти дитину від Інтернету.
8. Встановіть функцію батьківського контролю в гаджетах дитини, заходьте на її сторінку, цікавтеся, чи немає серед друзів не знайомих Вам людей.
9. Намагайтесь виділити час для довірливих розмов з дитиною без осуду і критиканства .
10. Щиро признайтесь своїй дитині, як Ви любите і цінуєте її (у наш час батькам здається достатнім вираження любові – одягнути, нагодувати дитину та купити їй дорогі речі, а про просте, але таке важливе вираження любові словами забувають).

Я впевнена, що дитина, яка відчуває любов, турботу, увагу до себе, орієнтована тільки на ЖИТТЯ. Тож давайте будемо уважними до дітей. І нехай правдивими будуть слова про те, що любов врятує світ. Врятуймо наших дітей – наше майбутнє!

Любов Баланюк, практичний психолог Косівського НВК-інтернату-гімназії