

Міністерство освіти і науки України  
Національна академія педагогічних наук України  
Український науково-методичний центр практичної  
психології і соціальної роботи  
Національна поліція України  
ГО «Ла Страда–Україна»  
Дитячий Фонд ООН (ЮНІСЕФ)

# **НЕБЕЗПЕЧНІ КВЕСТИ ДЛЯ ДІТЕЙ: ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛУЧЕННЯ**

**Методичні рекомендації**

Київ – 2017

УДК 159.922.7(072)

Н39

**Автори/авторки:**

Андреєнкова 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.

**Рецензенти/рецензентки:**

Майборода Г.Я., канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної роботи  
та соціальної педагогіки Черкаського національного університету  
імені Богдана Хмельницького;

Малеев Д.В., канд. психол. наук, старший викладач кафедри  
дошкільної, початкової освіти та розвитку особистості Донецького  
обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Загальна редакція:**

Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук,  
Левченко К.Б., докт. юрид. наук, професор.

**Упорядники/упорядниці:** Андреєнкова В.Л., Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук., Луценко Ю.А.

**Літературна редакція:** Глущик С.І.

**Рекомендовано до друку**

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах  
Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської  
молоді Міністерства освіти і науки України (протокол № 3 від 16.06.2017).

Н39

**Небезпечні** квести для дітей: профілактика залучення / Методичні рекомендації. – К.: ТОВ  
«Агентство «Україна», 2017. – 76 с.

ISBN 978-966-137-080-6

Книга містить рекомендації щодо запобігання втягненню дітей у небезпечні квести. Надається ін-  
формація про шляхи реагування в разі виявлення таких випадків. Особливу увагу приділено особливостям  
здійснення такої роботи в різних цільових аудиторіях: серед педагогічних працівників, батьків, дітей.

Для підвищення кваліфікації класних керівників, соціальних педагогів, практичних психологів, пе-  
дагогічних працівників, студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю, шкільних офіцерів  
поліції, фахівців громадських організацій, широкого кола громадськості.



**Громадська організація «Ла Страда-Україна»**

Київ, 03113, а/с 26,

Тел./факс: +38 (044) 205 36 95

E-mail: info@la-strada.org.ua

www.la-strada.org.ua, www.facebook.com/lastradaukraine

**Національна дитяча «гаряча лінія»** (дзвінки безкоштовно)

0 800 500 225 або 116 111 (lifecell та Київстар)

<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

**Онлайн-консультації за адресою:** info@la-strada.org.ua

Відео-ролик «Діти про Національну дитячу «гарячу лінію»:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGluZExy9lk&t=1s>

Видання підготовлене у співпраці Представництвом дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та  
громадської організації «Ла Страда-Україна» в рамках проекту «Національна дитяча «гаряча лінія».

Розділ 2.1. розроблено у співпраці з Міжнародною протестантською агенцією служби розвитку  
протестантської Діаконії «Хліб для світу» в рамках проекту «Попередження гендерно зумовленого насиль-  
ства, торгівлі людьми та порушень прав дитини».



Погляди, викладені у цьому виданні, висвітлюють думку його авторів і не обов'язково збіга-  
ються з політикою і поглядами Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)

ISBN 978-966-137-080-6

УДК 159.922.7(072)

- © Представництво дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)  
в Україні, 2017
- © ГО «Ла Страда-Україна», 2017
- © Андреєнкова В.Л., Берзіня О.О.,  
Бовсуновська Т.А. та ін., 2017

# ЗМІСТ

**Вступ.** *Левченко К.Б.* ..... 5

**Національна дитяча «гаряча лінія» – для дітей та про дітей.**  
*Калашник О.А., Кривуляк А.О.* ..... 7

**Розділ 1. Методичні рекомендації для профілактики суїцидальної поведінки дітей** ..... 9

1.1. Мережева самотність і суїцидальні тенденції підлітків.  
*Панок В.Г.* ..... 9

1.2. Профілактика суїцидальної поведінки серед дітей.  
*Разводова Т.О., Колісник О.В., Берзіня О.О.* ..... 24

1.3. Загальні методичні рекомендації для профілактики залучення дітей до небезпечних квестів. *Ковальчук Л.Г.* ..... 32

**Розділ 2. Матеріали до занять з дітьми**..... 34

2.1. Заняття «Національна дитяча «гаряча лінія» – для дітей та про дітей» для учнів та учениць 5–11 класів. *Андреєнкова В.Л., Калашник О.А., Ковальчук Л.Г., Кривуляк А.О.* ..... 34

2.2. Виховна година з елементами тренінгу «Життя – це щастя!» для учнів та учениць 8–11 класів. *Бовсуновська Т.А.* ..... 40

2.3. Тематичні Кола для учнів та учениць. *Бовсуновська Т.А., Кравчук О.В., Дорошенко І.А.*..... 42

2.4. Тренінгове заняття для учнівської молоді 9–11 класів «В житті є цінним кожне слово. В житті цінуймо кожну мить!». *Третиннікова Л. А.* ..... 45

2.5. Акція в навчальному закладі «Життя прекрасне!». *Мартиненко З.М.* ..... 54

<b>Розділ 3. Матеріали для занять з педагогами/педагогинями та батьками</b> .....	<b>58</b>
3.1. Тренінг для педагогів «Запобігання втраті учнівською молоддю життєвих цінностей». <i>Разводова Т.О., Лисенко С.М.</i> .....	58
3.2. Тематичні Кола для педагогів/педагогинь та батьків. <i>Андрєєнкова В.Л.</i> .....	65
3.3. Рекомендації для батьків «Стоп дитячий суїцид». <i>Разводова Т.О.</i> .....	66
3.4. Виступ на батьківських зборах на тему «Безпека дитини в мережі Інтернет». <i>Мікель М.Ю., Стасюк Т.В.</i> .....	69

## ВСТУП

Методичні рекомендації «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення» – актуальна відповідь небайдужих педагогів/педагогинь, психологів/психологинь, громадських активістів/ок на загрозливу ситуацію, яка почала поширюватися в Україні в дитячому середовищі з середини 2016 року. Йдеться насамперед про так звані «смертельні квести», які ширилися соціальною мережею «ВКонтакте».

Варто розуміти, що поширення цих 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, невиділення 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 з таких ситуацій відповідно до її рішень та можливостей. Один з таких шляхів, відомий з давних 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.

У цих методичних рекомендаціях не висвітлюються питання, хто і яким чином заробляє на таких квестах, створює і поширює їх, залучаючи нових і нових дітей. Їхня мета інша. По-перше, привернути увагу педагогів/педагогинь до цієї проблеми, надавши інформацію про неї. По-друге, надати практичні інструменти, які мають допомогти педагогічним працівникам/цям у спілкуванні з колегами/колежанками, в роботі з дітьми та батьками, в розмовах на такі непрості теми, як цінність людського життя і суїцидальна поведінка, повага до себе та до інших, розуміння та вміння говорити про власні проблеми. Методичні рекомендації мають допомогти і шкільним офіцерам поліції у проведенні уроків та бесід зі школярами, в реагуванні на такі випадки в разі виявлення.

Окрему увагу приділено висвітленню діяльності Національної дитячої «гарячої лінії», яка працює з 2013 року на базі Громадської організації «Ла Страда-Україна» і приймає дзвінки від дітей та дорослих з різних куточків України. На Національній дитячій «гарячій лінії» консультують компетентні у дитячих питаннях психологи/ні, юристи/ки, соціальні працівники/ці та соціальні педагоги/ні. Коло питань, з яких надаються консультації, досить широке і формується на основі отримуваних запитів від абонентів, в тому числі щодо звернень стосовно проходження смертельних квестів у соціальних мережах.

У травні 2017 року Верховна Рада України в переліку санкцій проти Росії за агресивні військові дії та окупацію частини територій Луганської та Донецької областей, анексію Криму обмежила доступ до користування низкою ро-

сійських інтернет-ресурсів, у тому числі мережею «ВКонтакте». Цей крок, без сумніву, знижує рівень загрози для дітей, але не ліквідує її повністю, бо творці небезпечних квестів для досягнення своєї чорної цілі – руйнування дитячих душ та життів – зможуть винайти способи обійти заборони та дістатися дітей. Тому покладатися тільки на технічні обмеження не можна.

Методичні рекомендації «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення» розроблено колективом авторів; це вже не перший результат ефективної співпраці громадської організації «Ла Страда–Україна», Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук України, Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, Дитячого Фонду ООН ЮНІСЕФ, до якої долучилася Національна поліція України, зокрема шкільні офіцери поліції та Департамент боротьби з кіберзлочинністю. Раніше було підготовлено видання «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період. Методичні рекомендації» (2014), «Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні. Методичні рекомендації» (2014), «Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник» (2015), «Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей. Методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів» (2016), «Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект» (2016)<sup>1</sup>.

Матеріали розроблялись та обговорювались за участю медіаторів/медіаторок Національної мережі медіаторів і тренерів/тренерок Національної тренерської мережі громадської організації «Ла Страда–Україна» на Всеукраїнських навчально-методичних семінарах (28 лютого – 1 березня та 19–20 квітня 2017 року) і пройшли апробацію під час проведення занять і заходів з дітьми, педагогами та батьками.

Ми будемо вдячні читачам та користувачам за відгуки та побажання, які просимо надсилати за адресою: 03113, Київ-113, а/с 26, тел./факс: +380 44 205 36 95, E-mail: info@la-strada.org.ua.

*Катерина Левченко,  
Президентка ГО «Ла Страда–Україна»,  
доктор юридичних наук, професор*

---

<sup>1</sup> Усі методичні матеріали розміщено у вільному доступі на сайті ГО «Ла Страда–Україна», розділ «Бібліотека». URL: <http://la-strada.org.ua/>.

## Національна дитяча «гаряча лінія» – для дітей та про дітей

З 1 січня 2013 року в Україні функціонує Національна дитяча «гаряча лінія». Щодня її консультанти піднімають слухавку понад 100 разів, і кожен голос – це дитяча історія, нерідко з недитячими проблемами.

Скарги на булінг (цькування з боку однолітків чи трохи старших дітей), насильство в сім'ї та жорстоке поводження з дітьми на Національній дитячій «гарячій лінії» вимірюються сотнями. У 2016 – на початку 2017 років дитяча «гаряча лінія» почала фіксувати збільшення кількості звернень щодо сексуального насильства над дітьми як з боку членів родини, так і в дитячому середовищі. Стабільно високою залишається кількість випадків жорстокого поводження з дітьми в сім'ї. В таких ситуаціях слово підтримки може врятувати дитині життя, тому вкрай важливо, що діти мають куди зателефонувати та отримати психологічну і правову консультацію.

Аналіз звернень на Національну дитячу «гарячу лінію» дає підстави зробити висновок про те, що суспільство досі не знає прав дитини і не вміє реагувати на їх порушення. Батьки залюбки делегують свої функції щодо виховання дитини педагогам/педагогиням, лікарям/лікаркам, вихователям/вихователькам, а чиновники, оперуючи виконаннями своїх повноважень, часто нехтують оцінкою результативності своїх дій. Ми живемо в державі, де інтереси дорослого переважають над інтересами дитини. Це видно зі скарг на вчителів, дирекцію шкіл, служби у справах дітей, які надходять на Національну дитячу «гарячу лінію».

Тисячі дітей не мають з ким порадитися щодо негараздів у стосунках з однолітками, зокрема з представниками протилежної статі, з батьками та вчителями, а також обговорити і вирішити внутрішні конфлікти. Є запитання про дітей-втікачів, інфікування ВІЛ та дитячі суїциди.

У середині 2016 – на початку 2017 років діти започаткували нову тенденцію на Національній дитячій «гарячій лінії» – звернення щодо проходження смертельних квестів у соціальній мережі «ВКонтакте». У цій соціальній мережі багато дітей є підписниками на «групи смерті»: «Синий кит», «Море китов», «Тихий дом», «Разбуди мене в 4:20» та ін. Основною метою груп є доведення дитини до суїциду за 50 днів. Чимало дітей, які телефонували на Національну дитячу «гарячу лінію», розповідали про те, що вони є учасниками смертельних квестів, але бояться проходити їх до кінця. Є діти, які готові припинити проходження квесту смерті, але не знають, як це зробити. І, звичайно, окремою категорією є батьки, які мають підозри, що їхні діти проходять смертельні квести, але не знають, як вирішити цю проблему з найменшою травматизацією дитини.

90% абонентів, які зверталися на Національну дитячу «гарячу лінію» за ці півроку, були діти від 6 до 18 років, решта – дорослі, які телефонували з різних питань, пов'язаних з правами дітей та їх порушенням. Досвід лінії показує, що з браком уваги та контакту з близькими людьми стикаються різні діти: з різних за достатком і статусом родин, різного віку і статі. Проте якщо говорити про гендерний розподіл дзвінків, то дівчата телефонують частіше: їх на лінії чують майже у 60% випадків.

Є категорія дітей, які телефонують повторно протягом тижня, місяця чи навіть року. Про номер зазвичай дізнаються з друкованих роздаткових матеріалів, ЗМІ, від батьків, а найчастіше – одне від одного.

Національна дитяча «гаряча лінія» за номером 0 800 500 225 та коротким номером 116 111 поєднала елементи трьох видів дитячих телефонних ліній, визначених міжнародними стандартами консультування дітей, hotline – «гаряча лінія», trustline – лінія довіри і helpline – лінія допомоги. Вона – для дітей і про дітей, її основна функція – дати кожній дитині, яка цього потребує, можливість бути почутою та здобути підтримку.



---

# Розділ 1.

## Методичні рекомендації для профілактики суїцидальної поведінки дітей

### 1.1. Мережева самотність і суїцидальні тенденції підлітків

Проблемі впливу соціальних мереж на розвиток підростаючої особистості в останні роки присвячено досить багато робіт психологів, соціологів, психіатрів (Л. Кондратенко, М.Л. Смульсон). Усі висновки робіт згаданих авторів зводяться до кількох простих тез:

1. Вплив спілкування за допомогою соціальних мереж на процес розвитку особистості підлітка вивчено недостатньо.

2. Спілкування засобами Інтернету помітно відрізняється від безпосереднього міжособистісного спілкування.

3. Існують певні небезпеки у розвиткові особистості, яка віддає перевагу мережевому спілкуванню в порівнянні з безпосереднім.

До таких небезпек відносяться втягування дітей у соціальні групи асоціальної спрямованості, залучення до протиправної, девіантної і делінквентної поведінки, 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.

В останні роки віртуальні групи набувають усе більшої популярності в підлітковій аудиторії через низку причин. Спробуємо назвати кілька, на наш погляд, основних.

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; можливість говорити неправду без ризику бути викритим; можливість підмінити «Я-реальне» «Я-ідеальним», несправжнім.

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. Зверніть увагу на те, що завсідики соціальних мереж вирізняються відлюдністю, навіть мізантропією, невмінням спілкуватися, певною асоціальністю, непередбачуваністю в поведінці.

Передусім слід пам'ятати, що провідним видом діяльності в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування (Л.С. Виготський, 1982), у процесі якого формуються індивідуальні цінності, ставлення до багатьох аспектів «світу дорослих», навички міжособистісного розуміння, емоційні прив'язаності, емпатія, спрямованість особистості та ін. Зрозуміло, що основним механізмом, який забезпечує появу основних новоутворень підліткового віку, є механізм безпосереднього, реального міжособистісного спілкування (Я.Л. Коломінський, А.В. Петровський та ін.). Природно, що в підлітковому віці часто виникають проблеми і труднощі в безпосередньому спілкуванні з найближчим соціальним оточенням, особливо з дорослими.

На наш погляд, саме проблеми і труднощі, які виникають у підлітків під час реального спілкування з однолітками та батьками, штовхають їх до все тривалішого спілкування в соціальних мережах. Тому для шкільного психолога, вчителя, батьків та однокласників предметом особливої уваги мають стати «ізольовані» і «відторгнуті» підлітки. Наголосимо: не ті підлітки, які проявляють яскраву асоціальну поведінку – їхнє коло спілкування зазвичай знаходиться поза межами навчального закладу та сім'ї (з такими підлітками необхідно працювати за окремими методиками), а підлітки, які виглядають пасивними, тихими, замкненими, відлюдними. Саме остання категорія підлітків зазнає високого ризику мережевої залежності та суїцидальної поведінки. Вони часто відчують самотність, відірваність від світу реального спілкування. Навіть перебуваючи в мережі, такі підлітки почуваються самотньо.

Байдуже або формальне ставлення оточення до проблем спілкування в підлітковому віці може призвести до залучення учнів до небезпечних, протиправних або смертельних квестів, які зараз набули певної популярності в мережі. Сутність подібного роду квестів полягає в тому, щоб під виглядом розуміння і переймання проблемами спілкування підлітка з соціальним оточенням: а) посилити його ізольованість від реальних соціальних стосунків; б) посилити емоційну залежність від групи та її очільників; в) маніпулювати поведінкою, настроями, цінностями учасників групи. У деяких випадках метою діяльності керівників таких груп є своєрідна гра з доведення підлітка до самогубства.

Проблеми самогубства досліджувались протягом багатьох століть (А. Адлер, А.Г. Амбрумова, Г. Салівен, К. Хорні, Е. Шнейдман, Н. Фарбероу, З. Фрейд та ін.). Самогубство (суїцид) – це усвідомлене позбавлення себе життя. Суїцидальна поведінка – поняття більш широке, яке, крім суїциду, включає суїцидальні замаху, спроби та прояви (Кондрашенко, 1999).

Суїцидальну поведінку найчастіше пов'язують з життєвою або психологічною кризою особистості. Життєву кризу часто розуміють як емоційні компоненти переживання особистістю перешкод на шляху задоволення її найважливіших життєвих потреб, тобто таких перешкод, які людина не може усунути звичайними способами вирішення проблем, відомими їй з її життєво-

го досвіду (В. Панок, 2017; Н. Фарбероу, 1980). Оскільки в підлітків життєвого досвіду недостатньо, то й засобів подолання життєвих криз теж недостатньо. Тут необхідна стороння допомога – друзів, батьків, шкільного психолога.

У контексті загальної і дуже глибокої кризи підліткового віку виникають ситуативні, часткові кризи: криза спілкування з батьками, криза спілкування з іншими дорослими, криза ідентичності, ціннісна криза тощо. Психологічна криза розглядається як внутрішнє порушення емоційного балансу особистості, яке настає під впливом загроз (явних або удаваних) зовнішнього середовища. А.Г. Амбрумова вважає, що психологічна криза породжується фрустрацією найважливіших потреб індивіда і специфічної особистісної реакції на цю фрустрацію.

Відповідно до соціологічної теорії самогубства Е. Дюркгейма, суїцидальні думки з'являються насамперед внаслідок розриву інтерперсональних зв'язків особистості, відчуження індивіда від тієї соціальної групи, до якої він належить. За Е. Дюркгеймом, існує три основних види суїцидів.

- Більшість актів самогубств є егоїстичними, і саморуйнування в цих випадках зумовлене тим, що індивід почувається відчуженим та ізольованим від суспільства, сім'ї та друзів.
- Другим типом є аномічні самогубства як наслідок невдач у пристосуванні людини до змін у суспільстві, які призводять до порушення взаємозв'язку особистості й соціальної групи. Вони різко частішають під час суспільно-економічних криз, але зберігаються і в періоди соціального процвітання, коли швидко зростання добробуту викликає необхідність адаптації до нових, відмінних від колишніх, умов життя.
- Останній вид самогубства Е. Дюркгейм називав альтруїстичним. Це суїцид, який особа скоює у випадку, коли авторитет соціуму або групи пригнічує її власну его-ідентичність і вона жертвує собою на благо суспільства, заради якоїсь соціальної, релігійної або філософської ідеї.

Концепція З. Фрейда щодо суїциду ґрунтується на його теорії про два основні потяги людини: Еросу – інстинкту життя і Танатосу – інстинкту смерті. Континуум людського життя є полем битви між цими двома інстинктами. Людина не тільки хоче жити, бути коханою і продовжити себе у своїх дітях; трапляються періоди або стан душі, коли бажаною виявляється смерть. З віком сила Еросу зменшується, а сила Танатосу зростає і реалізує себе повністю, лише привівши людину до смерті. За Фрейдом, суїцид і вбивство є проявами руйнівного впливу Танатоса, тобто агресії або її різновиду – аутоагресії.

Засновник індивідуальної психології А. Адлер вважав, що бути людиною означає насамперед відчувати власну неповноцінність. Життя полягає у прагненні до мети, яка може не усвідомлюватися, але спрямовує всі вчинки індивіда і формує життєвий стиль. Почуття неповноцінності виникає в ранньому дитинстві, ґрунтується на фізичній та психічній безпорадності й посилюється різними вадами. Для людини екзистенційно важливо відчувати спільність з іншими людьми. Тому протягом усього життя людина перебуває в пошуку подолання комплексу неповноцінності, її компенсації або надкомпенсації. Цей

пошук реалізується в прагненні до самоствердження, влади, яка стає рушійною силою людської поведінки та робить життя осмисленим.

Однак цей пошук може наразитися на значні перешкоди і призвести до кризової ситуації, з якої починається «втеча» в суїцид. Втрачається почуття спільності; між людиною та оточенням встановлюється «дистанція», що виправдовує нетерпимість до подолання труднощів; у сфері емоцій виникає щось на зразок «передстартової лихоманки» з переважанням афектів люті, ненависті й помсти. А. Адлер підкреслював, що, оскільки людині властиве внутрішнє прагнення до мети, найчастіше несвідомої, то, знаючи послідовність вчинків у випадку аутоагресії, їй можна запобігти.

Відомий американський психоаналітик К. Меннінгер розвинув уявлення З. Фрейда про суїцид, дослідивши його глибинні мотиви. Він виокремив три основні частини суїцидальної поведінки. На його думку, для скоєння самогубства необхідно:

- бажання вбити: суїциденти, будучи в більшості своїй інфантильними особистостями, реагують люттю на перешкоди, які стоять на шляху реалізації їхніх бажань;
- бажання бути вбитим: якщо вбивство є крайньою формою агресії, то суїцид являє собою вищий ступінь підпорядкування: людина не може витримати докорів сумління і страждань через порушення моральних норм і тому вбачає спокутування провини лише в припиненні життя;
- бажання померти: воно поширене серед людей, схильних піддавати своє життя необґрунтованому ризику, а також серед хворих, які вважають смерть єдиними ліками від тілесних і душевних мук.

Таким чином, якщо в людини виникають одразу три описані бажання, суїцид перетворюється на невідворотну реальність, а рознесення цих бажань у часі зумовлює більш м'які прояви аутоагресивної поведінки.

Карен Хорні, описуючи невротичні розлади, притаманні сучасній людині, вважала, що при порушенні взаємин між людьми виникає невротичний конфлікт, породження так званої базисної тривоги. Остання з'являється ще в дитячому віці через відчуття ворожості оточення. Крім тривожності, в невротичній ситуації людина відчуває самотність, безпорадність, залежність і ворожість. Ці почуття можуть стати основою суїцидальної поведінки (наприклад, дитяча залежність від дорослої людини з глибоким почуттям неповноцінності та невідповідності образу ідеального «Я» або соціальним стандартам). Ворожість при конфлікті актуалізує, як вважала К. Хорні, «руйнівні нахили, які спрямовані на самого себе». Ці нахили не обов'язково набувають форм суїцидальної поведінки, але можуть проявлятися у вигляді презирства, відрази чи тотального заперечення, часто притаманного особистості підлітка. Аутоагресивні тенденції посилюються в тому випадку, коли зовнішні труднощі поєднуються з суспільними міфами та ілюзіями людини. Ворожість і презирство до себе та до інших людей можуть стати настільки сильними, що власна смерть стає привабливим способом помсти. У низці випадків саме добровільна смерть видається підлітку єдиним і найбільш ефективним способом самоствердження. Покірність долі, при якій аутодеструктивність є панівною

тенденцією, К. Хорні також розглядала як латентну форму схильності до самогубства.

Найбільш відомою серед психологів є теорія самогубства американського психоаналітика Г. Саллівена, який розглядав суїцид з точки зору власної теорії міжособистісного спілкування. Самооцінка індивіда, за Г. Салівеном, формується головним чином зі ставлення до нього інших людей, міжособистісних зв'язків з ними. На цій основі в особистості формуються три образи «Я»: «хороше Я», якщо ставлення інших забезпечує комфорт і безпеку; «погане Я», коли найближче соціальне оточення породжує тривогу та інші негативні переживання; крім того, існує і третій образ – «не-Я», що виникає у випадку, коли людина втрачає его-ідентичність, наприклад, при душевному розладі або суїцидальній ситуації. Життєві кризи або міжособистісні конфлікти прирікають індивіда на тривале існування в образі «поганого Я», яке є джерелом негативних переживань. У цьому випадку припинення страждань шляхом вчинення аутоагресії і перетворення «поганого Я» в «не-Я» може стати прийнятною або єдиною можливою альтернативою. Цим самим актом людина одночасно заявляє про свою ворожість до інших людей і світу загалом.

Тут доречно зауважити, що деякі підлітки надто часто чують на свою адресу тільки негативні оцінки і з боку однолітків, і з боку дорослих. Так формуються соціально-психологічні передумови для провокування в них аутоагресивних думок і аутоагресивної поведінки. Такі психоемоційні стани дуже часто спонукають підлітка до участі в ризикованих соціальних групах, у тому числі в мережі Інтернет. Відчуття самотності, покинутості, непотрібності, які переживає підліток, у подібних групах нікуди не зникає, навпаки – посилюється: виникає розуміння, що ця соціальна група – це група «цапів-відбувайлів», «ізгоїв», «зайвих людей». Отже, самотність у такій мережі тільки посилюється.

Основоположник логотерапії В. Франкл розглядав самогубство в ряду таких понять, як смисл життя і свобода людини, смерть, помирання. Людина, якій властива осмисленість існування, вільна у виборі способу власного буття. Однак при цьому в житті кожна людина стикається з екзистенційною обмеженістю на трьох рівнях: вона зазнає поразок, страждає і має померти. Тому завдання людини полягає в тому, щоб, усвідомивши свою обмеженість, переносити невдачі і страждання, долати їх. В. Франкл, який пережив перебування в нацистському таборі смерті під час Другої світової війни, ставився до самогубства з жалем і стверджував, що йому немає законного, в тому числі морального, виправдання. Скоєння суїциду людиною – це визнання нею свого життя поразкою, визнання відсутності сенсу існування. Врешті-решт, самовбивця боїться не смерті – він боїться життя, зауважував В. Франкл.

Е. Шнейдман уперше описав ознаки, які свідчать про наближення можливого самогубства, назвавши їх «ключами до суїциду». Він ретельно досліджував наявні в суспільстві міфи щодо суїцидальної поведінки, а також деякі риси особистості суїцидента. Ці особливості він відобразив у створеній ним оригінальній типології індивідів, які, нерідко свідомо, самі наближають власну смерть. До них належать:

- шукачі смерті, які навмисно покінчують з життям, зводячи можливість порятунку до мінімуму;

- ініціатори смерті, які навмисно наближають її (наприклад, важкохворі, що свідомо позбавляють себе ліків або систем життєзабезпечення);
- гравці зі смертю, схильні шукати ситуації, в яких життя є ставкою, а можливість виживання має низьку ймовірність (іноді – адреналінові наркомани);
- особи, які схвалюють смерть, тобто ті, хто не прагне активно розлучитися з життям, разом з тим не приховує своїх суїцидальних намірів; це характерно, наприклад, для самотніх людей похилого віку або емоційно нестійких підлітків та юнаків у пору кризи еґо-ідентичності.

Е. Шнейдман описав загальні риси, характерні для всіх суїцидів, попри різноманітність обставин та методів їх здійснення:

1) Загальною метою суїциду є пошук рішення, розв'язання життєвої проблеми.

2) Загальним завданням суїциду є припинення свідомості.

3) Загальним стимулом суїциду є нестерпний психічний біль.

4) Загальним стресором при суїциді є фрустровані психологічні потреби.

5) Загальною суїцидальною емоцією є безпорадність-безнадійність.

6) Загальним внутрішнім ставленням до суїциду є амбівалентність.

7) Загальним станом психіки при суїциді є звуження когнітивної сфери, свідомості.

8) Загальною дією при суїциді є втеча (агресія).

9) Загальною комунікативною дією при суїциді є повідомлення про свій намір.

10) Загальною закономірністю є відповідність суїцидальної поведінки загальному стилю (патернам) поведінки протягом життя.

Разом з Н. Фарбероу Е. Шнейдман ввів у практику метод психологічної аутопсії (що включає аналіз посмертних записок суїцидентів), значно поглибивши розуміння психодинаміки самогубства. На основі цього методу він виокремив три типи суїцидів:

- еротичні самогубства, причиною яких є інтрапсихічний діалог, конфлікт між частинами «Я», а зовнішні обставини грають лише допоміжну роль; наприклад, самогубства психічно хворих, які страждають на слухові галюцинації;
- діадичні самогубства, основа яких лежить у нереалізованих потребах і бажаннях, що стосуються важливої близької людини; таким чином, зовнішні фактори домінують, роблячи цей вчинок актом ставлення до іншого;
- агенеративні самогубства, причиною яких є бажання зникнути через втрату почуття належності до покоління або людства загалом, наприклад, суїциди в літньому віці.

В останніх роботах Е. Шнейдман підкреслює важливість одного психологічного механізму, який лежить в основі суїцидальної поведінки, – душевного

болю (psychache), що виникає через фрустрації таких потреб людини, як потреба в належності, досягненні, автономії, вихованні та розумінні.

Суїцидальна поведінка зазвичай не виникає раптово; суїцидній спробі передують низка подій, умов, зовнішніх та внутрішніх факторів. Існують певні ознаки в поведінці підлітка, що можуть вказувати на посилення суїцидальних тенденцій. Тому вчителі, батьки і працівники психологічної служби повинні мати знання і вміння впізнавати такі «тривожні дзвіночки» та діяти на випередження.

На ймовірність виконання суїцидальних дій впливають найрізноманітніші фактори: індивідуальні психологічні особливості людини, національні звичаї, вік і сімейний стан, культурні цінності та рівень вживання психоактивних речовин, пора року, час доби і т. д. З певною часткою умовності всі відомі фактори суїцидального ризику можна поділити на соціально-демографічні, медичні, природні, індивідуально-психологічні.

### Соціально-демографічні фактори

**Вік.** Суїцидальні акти трапляються практично в будь-якій віковій групі. Найчастіше молодь скоює суїциди у віці від 15 до 24 років, що пов'язано з високими вимогами до адаптаційних механізмів особистості, які висуваються суспільством, та особливостями соціальної ситуації розвитку саме в цьому віці.

**Стать.** Жінки частіше роблять спроби самогубства, обираючи при цьому менш болісні і хворобливі способи, ніж чоловіки; однак у чоловіків суїцид частіше має завершений характер. Так, співвідношення суїцидальних спроб у жінок і чоловіків становить приблизно 2-3:1, але за кількістю суїцидальних спроб, самогубств та актів самоушкоджень, узятих разом, чоловіки випереджають жінок.

**Освіта і професія.** Найчастіше суїциди скоюють безробітні, а також особи з вищою освітою та високим професійним статусом. Найбільший суїцидальний ризик мають лікарі, серед яких перше місце посідають психіатри, за ними йдуть офтальмологи, анестезіологи та стоматологи. До групи ризику входять також музиканти, юристи, нижчі офіцерські чини і страхові агенти (Каплан, Седок, 1994). Рівень демонстративного або незавершеного суїциду є вищим серед осіб із середньою освітою і невисоким соціальним статусом.

**Місце проживання.** Кількість самогубств серед жителів великих міст помітно більша, ніж у жителів сільської місцевості або невеликих містечок. Виявлено прямо пропорційну залежність між щільністю населення і частотою самогубств. Навіть у межах одного міста частота завершених самогубств вища в його центральній частині, а незавершених – на околицях.

**Сімейний стан** та особливості внутрішньосімейних відносин мають значний вплив на суїцидальний ризик. Ті, хто перебуває у шлюбі, рідше скоюють самогубства, ніж неодружені, вдови і розлучені. Вищий суїцидальний ризик у бездітних, а також у осіб, які живуть окремо від родичів. Деякі автори пропо-

нують таку градацію ризиків: найбільшого ризику суїциду зазнають люди, які ніколи не були в шлюбі, слідом за ними – овдовілі та розлучені; далі – бездітні шлюби, і нарешті – подружні пари, що мають дітей.

Серед суїцидентів переважають особи, які мали в дитинстві прийомних батьків, котрі виховувалися в інтернаті або мали тільки одного з батьків. Потужним фактором також є соціально-психологічний тип сім'ї, особливості внутрішньосімейного спілкування (Д. Боулбі). Суїцидонебезпечний стан частіше виникає в дезінтегрованих сім'ях (відсутність емоційної підтримки, співчуття й духовної згуртованості), дисгармонійних (неузгодженість цілей, потреб і мотивацій членів сім'ї), корпоративних (покладені обов'язки член сім'ї виконує лише за умови такого самого ставлення до обов'язків інших членів сім'ї), консервативних (нездатність членів сім'ї зберегти сформовану комунікативну структуру під тиском зовнішніх авторитетів) і закритих (обмежене число соціальних зв'язків у членів сім'ї).

Батьківським сім'ям суїцидентів властиві афективний безлад відносин і відкриті конфлікти між їхніми членами. Матерям у таких сім'ях притаманні істероїдні риси характеру. У батьків переважають шизоїдні та епілептоїдні риси, які часто супроводжуються дивакуватістю, жорстокістю, байдужістю. Такі сімейні стосунки породжують холодну атмосферу в сім'ї, занедбаність дітей, їхнє психологічне і емоційне дистанціювання від батьків. Через те що батьки переймаються насамперед своїми переживаннями, в такій сім'ї можна спостерігати відсутність тепла, байдужість і лише формальну зацікавленість батьків справами дітей. Іноді батьки проявляють відкритий негативізм і неприйняття дитини («краще б я тебе не народжувала», «ти у нас зайвий»). У підлітковому віці, в ситуації зруйнованої сім'ї нерідко один з батьків висуває до дитини завищено жорсткі вимоги. Для суїцидентів характерне постійне відчуття відсутності турботи оточення, теплих емоційних зв'язків з ним.

Дві обставини в родині мають найбільш важливе відношення до подальшого розвитку аутоагресивних тенденцій:

а) ранні втрати: депривація, пов'язана зі смертю, відходом з сім'ї або розлученням батьків, спотворює психічний розвиток дітей;

б) дисгармонійне виховання: хронічна конфліктно-деструктивна атмосфера в сім'ї призводить до виникнення негативних образів батьків. Неприйняття дитини матір'ю, жорстоке поводження батька, надання переваги іншій дитині, безсумнівно, посилюють суїцидальні тенденції в підлітковому віці.

## Соціально-економічні фактори

У періоди війн і революцій число самогубств значно зменшується, а під час економічних криз – збільшується. За даними ВООЗ (1960 рік), частота самогубств прямо пропорційна ступеню економічного розвитку країни. Самогубства трапляються як серед бідних, так і серед багатих людей, при цьому останні більш гостро реагують на фінансові втрати, пов'язані з кризою.

Для оцінки суїцидального ризику пропонується також враховувати такі біографічні фактори:



- гомосексуальна орієнтація (підлітки обох статей і дорослі чоловіки);
- суїцидальні думки, наміри, спроби в минулому;
- суїцидальна поведінка родичів, близьких, друзів, інших значущих осіб (релігійні лідери, кумири поп-культури і т. д.).

### **Індивідуально-психологічні фактори**

Особистісні та характерологічні особливості часто відіграють провідну роль у формуванні суїцидальної поведінки. Однак пошуки зв'язків між окремими рисами особистості й готовність до суїцидального реагування, як і спроба створення однозначного «психологічного портрета суїцидента», не дали результатів. Вирішальними у плані підвищення суїцидального ризику, ймовірно, є не конкретні характеристики особистості, а ступінь цілісності її структури, «збалансованості» її окремих рис, а також зміст моральних установок та уявлень. Підвищений ризик самогубства характерний для дисгармонійних особистостей, при цьому особистісна дисгармонія може бути викликана як розвитком окремих інтелектуальних, емоційних і вольових характеристик, так і їхньою недостатньою вираженістю.

Виявлено низку психологічних факторів суїцидальної поведінки, до яких належать:

- підвищена напруженість потреб, прагнення до емоційної близькості, низька здатність до формування психологічних захисних механізмів, невміння послабити фрустрацію;
- імпульсивність, експлозивність, емоційна нестійкість, підвищена сугестивність, безкомпромісність, відсутність життєвого досвіду;
- почуття провини і низька самооцінка;
- гіпореактивний емоційний фон у період конфліктів, труднощі в перебудові ціннісних орієнтацій.

### **Особистісні стилі суїцидентів**

1. Амбівалентний: наявність одночасного впливу двох спонукань – до життя і смерті.

2. Ризикувальний: балансування на межі небезпеки («гра зі смертю») є привабливим і викликає приємне збудження.

3. Регресивний: зниження (з різних причин) ефективності механізмів психологічної адаптації; емоційна сфера має риси недостатньої зрілості, інфантильності або примітивності.

4. Залежний: безпорадність, безнадійність, пасивність, необхідність і постійний пошук сторонньої підтримки.

5. Імпульсивний: раптове прийняття драматичних рішень при виникненні проблем і стресових ситуацій, труднощі у словесному вираженні емоційних переживань.

6. **Компульсивний:** прагнення у всьому досягати досконалості та успіху часто буває занадто ригідним та при співвіднесенні цілей і бажань з реальною життєвою ситуацією може призвести до суїциду.

7. **Заперечувальний:** переважання магічного мислення, внаслідок чого заперечуються кінцівка самогубства і його незворотні наслідки; заперечення знижує контроль над вольовими спонуканнями, що посилює ризик.

8. **Гнівний:** утруднюється висловлення гніву стосовно значущих осіб, що змушує відчувати незадоволеність собою.

9. **Покинутий:** переживання порожнечі навколо, смутку або глибокої скорботи.

10. **Творчий:** сприйняття самогубства як нового і привабливого способу виходу з нерозв'язаної життєвої ситуації.

11. **Звинувачувальний:** переконання в тому, що в проблемах, які виникають, неодмінно є чиясь або власна провина.

12. **Зберігальний:** втеча від кризової ситуації шляхом самогубства, прагнення уникнути психотравматичних ситуацій.

13. **Бездушний:** притуплення емоційних переживань та емоційних зв'язків з найближчим соціальним оточенням.

До індивідуальних факторів суїцидального ризику слід віднести і зміст морально-етичних норм, якими керується особистість. Висока частота суїцидальних вчинків спостерігається в тих соціальних групах, де моральні норми допускають, виправдовують або заохочують самогубство за певних обставин (суїцидальну поведінку в молодіжній субкультурі як доказ відданості та мужності, серед певної категорії осіб з мотивів захисту честі, самогубство старих людей та осіб з хронічними захворюваннями, епідемії самогубств серед релігійних сектантів тощо). Саме останні фактори використовують координатори небезпечних соціальних мереж для втягування підлітків у небезпечні квести. Постійне спілкування підлітка в таких мережах знижує його рівень опору до самозбереження, робить ідею самогубства цілком прийнятною; відбувається навіть героїзація суїцидальної поведінки.

## Природні фактори

У більшості досліджень вказується на підвищення частоти самогубств навесні. Можливо, ця закономірність не поширюється на осіб, які перебувають в умовах ізоляції, і хворих з важкими соматичними захворюваннями. Робилися спроби встановити залежність частоти самогубств від дня тижня (частіше в понеділок і поступове зниження до кінця тижня) і від часу доби (частіше ввечері, на початку ночі і рано вранці), але дані в цьому відношенні суперечливі. Автори, які вивчали залежність між географічною широтою, фазою Місяця, зміною інтенсивності земного магнетизму, кількістю плям на Сонці та частотою суїцидальних актів, не виявили впливу перерахованих факторів на суїцидальну поведінку.

Для працівників психологічної служби, батьків, педагогічних працівників надзвичайно важливо мати елементарні уявлення 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.

### **Ситуаційні індикатори**

Будь-яка життєва ситуація, що суб'єктивно сприймається людиною як криза, може вважатися ситуаційним індикатором суїцидального ризику: смерть коханої людини, особливо дружини або чоловіка; розлучення; втрата роботи батьками; сексуальне або регулярне фізичне насильство; грошові борги; каяття за скоєне правопорушення або зраду; загроза тюремного ув'язнення; загроза фізичної розправи; отримання тяжкої інвалідності; невиліковна хвороба і пов'язане з нею очікування смерті; нервовий розлад; шантаж; сексуальна невдача; зрада; ревнощі; систематичні побиття; публічне приниження; колективне цькування; самотність, туга, втома; релігійні мотиви; наслідування кумиру тощо.

### **Поведінкові індикатори суїцидального ризику**

- Ескейп-реакції (втеча з дому, тривале перебування на самоті, безцільне блукання тощо).
- Помітне зниження повсякденної активності, загальмованість.
- Самоізоляція від інших людей і соціальних контактів.
- Зловживання психоактивними речовинами, алкоголем.
- Недотримання правил особистої гігієни, догляду за зовнішністю.
- Вибір тем розмови і читання, пов'язаних зі смертю та самогубствами.
- Часте прослуховування жалобної або сумної музики.
- «Наведення ладу у справах» (оформлення заповіту, врегулювання конфліктів, листи до родичів та друзів, дарування особистих речей).
- Будь-які раптові зміни в поведінці й настроях, які віддаляють підлітка від близьких.
- Схильність до невиправдано ризикованих вчинків, часте самотравмування.
- Відвідування лікаря без очевидної необхідності.
- Підвищення больового порогу (іноді підлітки хизуються тим, «що їм не боляче»).

- Порушення дисципліни або зниження якості навчання і пов'язані з цим неприємності.
- Беземоційне розставання з дорогими речами.
- Байдужість до колись значущих речей, людей, стосунків.
- Емоційна нечутливість, неемпатійність.
- Придбання засобів для скоєння суїциду.

### **Комунікативні індикатори**

- Прямі або непрямі повідомлення про суїцидальні наміри («Хочу померти» – пряме повідомлення; «Скоро все це закінчиться» – непряме); жарти, іронічні вислови про бажання померти, про безглуздість життя також належать до непрямих повідомлень;
- Запевнення в безпорадності та залежності від інших.
- Здійснення різного роду ритуалів прощання.
- Повідомлення про конкретний план суїциду.
- Систематичне самозвинувачення.
- Амбівалентна оцінка важливих подій.
- Повільна, маловиразна мова.

### **Когнітивні індикатори**

- Дозвільні установки відносно суїцидальної поведінки.
- Негативні оцінки своєї особистості, навколишнього світу і майбутнього.
- Уявлення про власну особистість як про нікчому, що не має права жити.
- Уявлення про світ як місце втрат і розчарувань.
- Уявлення про майбутнє як про безперспективне та безнадійне.
- «Тунельне бачення» – нездатність побачити інші прийнятні шляхи вирішення проблеми, крім суїциду.
- Наявність суїцидальних думок, намірів, планів.

Ступінь суїцидального ризику прямо пов'язаний з тим, чи є в людини тільки непевні поодинокі думки про самогубство («Добре було б заснути і не прокинутися»), чи вони постійні та вже оформилися в намір вчинити самогубство («Я зроблю це, іншого виходу немає»), з'явився конкретний план, який включає рішення про метод, засоби, час і місце самогубства. Чим ґрунтовніше розроблено суїцидальний план, тим вища ймовірність його реалізації.

## Емоційні індикатори

- Амбівалентність у ставленні до життя.
- Байдужість до своєї долі, пригніченість, безнадійність, безпорадність, відчай.
- Переживання стану горя.
- Ознаки депресії; (а) напади паніки; (б) виражена тривога; (в) знижена здатність до концентрації уваги і волі; (г) безсоння; (г) помірне вживання алкоголю і (д) втрата здатності відчувати задоволення.
- Невластива агресія або ненависть до себе: гнів, ворожість.
- Провина або відчуття невдачі, поразки.
- Надмірні побоювання або страхи.
- Відчуття власної малозначущості, нікчемності, непотрібності.
- Неуважність або розгубленість.

Риси і якості особистості, її характер також мають суттєве значення у формуванні схильності до суїцидальної поведінки (А.Г. Амбрумова). У структурі характеру суїцидентів та осіб, які скоювали суїцидальні спроби, виокремлюють подібні риси.

До найпоширеніших особистісних рис, які сприяють суїцидальності, належать:

- Високий рівень тривожності. Наявний в осіб із меланхолійним темпераментом, але може розвинути в інших людей за стресогенних умов.
- Слабкий особистісний емоційний захист, зокрема недостатній опір емоційним навантаженням, вразливість, яка спричиняє емоційне виснаження.
- Неадекватна самооцінка, яка є типовою для підлітків. Може бути завищеною (схильність суб'єкта звинувачувати інших у своїх невдачах) чи заниженою (нерішучість особи щодо реалізації свого потенціалу).
- Гіпертрофована потреба самореалізації, невпевненість у собі. Прагнення досягти високого соціального статусу, здобути визнання поєднується з усвідомленням відсутності необхідних знань та вмінь.
- Емоційна в'язкість – зосередження на певному емоційному стані, панування цього стану. Її називають невротичним зациклюванням (постійне «внутрішнє» повторення переживань, які пов'язані з неприємними, психотравматичними подіями).
- Дратівливість, вразливість, висока конфліктність, які проявляються у вибухово-агресивних реакціях, звинуваченнях без уваги до позиції інших осіб.
- Симбіотичність, потреба в позитивно забарвлених, «теплих» емоційних зв'язках, щирих стосунках, у розумінні та підтримці, розвинута емпатійність. Незадоволення потреба може зумовити невротичну тугу, фрустроване невдоволення індивіда.

- Слабкий вольовий контроль; утрудненість вольових зусиль при прийнятті рішень; несамостійність. За таких умов перебіг психічних процесів людини може зумовлювати формування суїцидальності.
- Низька активність. Якщо вона суперечить свідомим настановам суб'єкта, той може винести собі вирок як «непотребу».
- Песимізм – інтегрований прояв депресивних переживань і станів.
- Схильність до самозвинувачень. Може розвинути до суїцидонебезпечних меж насамперед під впливом звинувачень «значущих інших».
- Особистісна незрілість, інфантильність унеможливають самоствердження, самореалізацію. Властива інфантильним особам імпульсивність зумовлює високу ймовірність суїцидальних дій.

Своєрідний склад структури особистості суїцидентів утворюють: високий рівень тривожності, песимістична особистісна установка, паранояльні риси, стереотипність мислення, моральний догматизм, утрудненість вольових зусиль та прийняття рішень, несамостійність, підвищена вразливість, схильність до формування надцінних ідей, конфлікти або невміння встановлювати соціальні контакти.

Стратегія профілактики суїцидальної поведінки серед підлітків у діяльності працівників психологічної служби має здійснюватись не на основі стратегем «Життя прекрасне» або «Треба себе любити»; ці тези мають бути підсумком профілактичної роботи. Необхідно насамперед забезпечити формування у підлітків адекватних навичок живого міжособистісного спілкування, посилити можливості емоційної стійкості («резилієнс») та адаптаційних здатностей в умовах найближчого соціального оточення. Отже, основними напрямками профілактики суїцидальних тенденцій у поведінці підлітків, залежних від соціальних мереж, для працівників психологічної служби школи можна визначити такі:

- діагностика становища особистості у структурі неформальних взаємин;
- спостереження за сімейними стосунками підлітка, його роллю й місцем у системі сімейного спілкування;
- спостереження за подіями, які відбуваються в житті учня (смерть близьких, розлучення батьків тощо), і його емоційною реакцією на ці події;
- формування навичок міжособистісного спілкування, розвиток емпатії, способів долання міжособистісних конфліктів;
- формування навичок адекватного поведіння в соціальних мережах, інформування про переваги й небезпеки соціальних мереж;
- формування навичок життєстійкості (резильєнтності) до життєвих криз та умінь адекватно розв'язувати конфлікти, що виникають у житті підлітка;
- якщо це можливо, не акцентувати увагу підлітків на проблемі самогубства, самоушкодження і героїзації різних форм ризикованої поведінки.

Беззаперечною умовою профілактичної роботи є врахування вікових, індивідуальних і соціальних умов розвитку підростаючої особистості, стану її соціальних зв'язків з найближчим соціальним оточенням. Самотність підлітка в мережі можлива, але вона неприйнятна в реальному житті.

### Використані джерела

1. Амбрумова А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
2. Панок В.Г. Прикладна психологія : Монографія / В.Г. Панок. – К.: Ніка-Центр, 2017. – 188 с.
3. Психологія суїциду: Посібник / За ред. В.П. Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288 с.
4. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: ІЗМН, 1998. – 354 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
6. Яценко Т.С. Глубинная психология. Тенденция к психологической смерти: диагностика и коррекция : Монография / Т.С. Яценко, А.В. Глузман, И.В. Калашник; под ред. Т.С. Яценко. – К.: Вища школа-XX, 2010. – 231 с.
7. URL: <http://www.psyua.com.ua>.

## 1.2. Профілактика суїцидальної поведінки серед дітей

Більшість дітей, схильних до суїцидальної поведінки (до 70%), обмірковують і здійснюють суїцид впродовж одного-двох тижнів.

Аналізуючи специфіку суїцидальної поведінки неповнолітніх, необхідно зазначити, що деякі дослідники виділяють такі її фази:

а) **фаза обдумування**, якій притаманні свідомі думки про скоєння суїциду. Ці думки згодом можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними. При цьому підліток замикається в собі, втрачає інтерес до справ сім'ї, роздає цінні для нього речі, змінює свої стосунки з оточенням, стає агресивним. Змінюється зовнішній вигляд: підліток перестає слідкувати за собою, може змінитися його вага (що пов'язано з переїданням або анорексією), через зниження концентрації уваги з підлітком може трапитись нещасний випадок;

б) **фаза амбівалентності**, яка настає за умов появи додаткових стресових факторів; тоді підліток може виказувати конкретні погрози або наміри щодо суїциду комусь із найближчого оточення, але цей «крик про допомогу» не завжди буває почутим. Однак саме в цей час підлітку ще можна допомогти;

в) якщо ж цього не станеться, тоді настає **фаза суїцидальної спроби**. Вона відбувається дуже швидко, адже підліткам притаманне швидке проходження цієї фази і перехід до третьої фази.

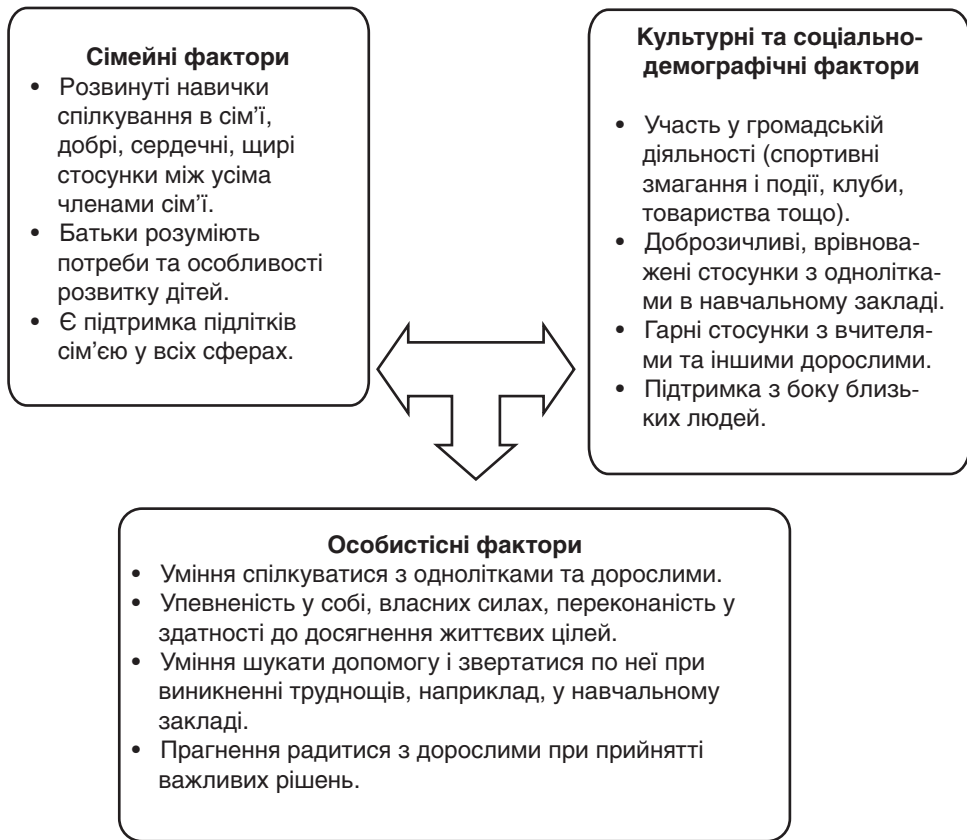
Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому іноді тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше однієї години. Звичайно, це вимагає від дорослих виявлення та оперативних дій у наданні адекватної допомоги таким підліткам [7].

Важливим аспектом профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів та учениць є питання педагогічного відстеження їхнього емоційного стану. Часто спілкуючись із дитиною, вчитель/ка може побачити ознаки проблемного стану: напругу, агресивність, апатію, депресію, аутоагресивну поведінку тощо. Саме тому професійно важливими якостями педагога/педагогині є спостережливість, уміння аналізувати, чуйність, емпатія.

Обов'язковою умовою також є організація дієвого патронажу сімей, у яких проживають діти групи ризику, активна співпраця з батьками. За потреби педагог/педагогиня може звернути увагу шкільного лікаря/лікарки, практичного психолога/психологині, соціального педагога/педагогині, батьків, адміністрації школи на дитину, яка потребує допомоги.

При плануванні роботи з профілактики проявів суїцидальної поведінки 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 клімат у сім'ї* виступає як антисуїцидальний фактор.





**Рисунок 1. Антисуїцидальні фактори**

До числа антисуїцидальних належать усі фактори розвитку гармонійної, духовної особистості. Однак серед них слід виділити ті, що *протистоять безпосередньо суїцидальним тенденціям, створюють особливий імунітет особистості*.

Ці фактори необхідно враховувати при проведенні профілактики самогубства серед дітей:

- формування сенсу життя, життєвої перспективи, міцних зв'язків з близькими, 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 як вершини неперервного еволюційно-генетичного процесу і носія генетичного та культурного багатства людства і Всесвіту;
- підвищення цінності особистості як уособлення історико-культурного процесу;
- підвищення цінності життєвого шляху людини як невід'ємної складової історико-культурного процесу людства.

У профілактиці підліткових суїцидів вирішальну роль відіграє ступінь довіри між підлітком і дорослим. У дитини має бути можливість поділитися з кимось із дорослих чи однолітків своїми проблемами, сумнівами, болями тощо, тоді кризова ситуація не зайде у глухий кут і може бути подолана. Якщо у підлітка немає довірчих стосунків з батьками, то в його оточенні має бути хоча б одна людина, з котрою можна було б поділитися своїми переживаннями.

Велике значення у профілактиці суїцидальної поведінки має злагоджена робота як спеціалістів психологічної служби, так і педагогів/педагогинь. Роль вчителя/вчительки – надати допомогу у своєчасному виявленні дітей, схильних до суїцидальної поведінки, та первинній профілактиці суїцидальної поведінки.

Допомога педагога/педагогині у своєчасному виявленні таких дітей полягає в тому, що часто спілкуючись із дитиною, він/вона може побачити ознаки проблемного стану: напругу, агресивність, апатію, аутоагресивну поведінку тощо.

При проявах суїцидальної поведінки варто запропонувати підлітку бесіду, в якій можна вказати на його стан і порадити звернутися до практичного психолога/психологині, психотерапевта/ки чи до інших спеціалістів. Доцільним може бути і спільне звернення (педагога/педагогині та учня/учениці) до відповідного спеціаліста, бо підліток самостійно може не звернутися до нього.

Зазначена посередницька роль педагога/педагогині 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 мають досвіду глибокого самоаналізу та погано уявляють, що з ними відбувається, куди звернутися по допомогу. При цьому сама бесіда може містити елементи усвідомлення: що таке страждання, як воно протікає, з ким трапляється, які дії виконують люди у схожих ситуаціях, хто допомагає, у чому проявляється психологічна допомога тощо.

Однак робота з профілактики самогубств ускладнюється індивідуальністю їх скоєння, низьким рівнем обізнаності працівників, які проводять відповідну профілактичну роботу з дітьми, щодо типової поведінки підлітків, схильних до самогубств. Як наслідок, це призводить до неможливості своєчасного виявлення та вжиття відповідних заходів реагування з боку батьків, педагогів/педагогинь та інших дорослих осіб.

З метою результативної профілактики таких випадків і спроб пропонуємо ознайомитися з базовою інформацією з цього питання.

**Суїцидальна поведінка** включає всі прояви суїцидальної активності: думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби самогубства, – і являє собою ланцюг аутоагресивних дій людини, свідомо чи навмисно спрямованих на позбавлення себе життя через зіткнення з нестерпними життєвими обставинами [6].

Важливо звертати увагу на раптову зміну поведінки та висловлювань підлітків, схильних до кризових ситуацій та суїцидальних спроб.

**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, тобто прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, імітація самогубства тощо).
- Активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів самогубства та створення 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 деяких речей друзям та подругам, остаточне з'ясування стосунків.
- Раптове, без видимих причин настання спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії.
- Тасмні 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 в гості, гратися, вести активний спосіб життя.

### **Основні причини скоєння навмисних самоушкоджень дітьми [2]**

- Алкоголізм батьків, батьківська жорстокість, насильство в сім'ї.
- Втрата довіри у стосунках із батьками.
- Невирішені конфлікти в родині, з друзями, подругами чи однокласниками та однокласницями.
- Негарзди в особистому житті на ґрунті нерозділеного кохання чи розставання з коханою людиною.
- Ускладнена адаптація до нових умов навчання, проживання.
- Знищення з боку однолітків, друзів, подруг, втрата соціального статусу в колективі, ізоляція від соціального оточення.
- Залучення та причетність до різних неформальних молодіжних течій, участь у комп'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 до скоєння суїциду [2]**

- Невпевненість у собі.
- Низький чи занижений рівень самооцінки.
- Потреба в самореалізації.
- 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.

**Міфи і факти про самогубства**

<b>Хибні уявлення</b>	<b>Правда про самогубства</b>
Самогубства скоюють в основному психічно хворі люди.	Дослідження показують, що більшість неповнолітніх, які скоїли самогубства, були здоровими особами.
Самогубству неможливо запобігти. Якщо людина вирішила скоїти самогубство, то ніхто і ніщо не може її зупинити.	Кризовий період має певну тривалість, і «потреба в самогубстві» у більшості людей є тимчасовою. Саме в цей період людина потребує теплоти, допомоги та підтримки.
Існує такий тип темпераменту людей, які схильні до самогубства.	Самогубство скоюють люди різних психологічних типів залежно від сили психотравматичної ситуації та її оцінки особистістю як нестерпної.
Не існує жодних ознак, які б вказували на те, що людина зважилась на самогубство.	Як правило, передусе нетипова, не властива раніше поведінка: різка зміна настрою, зміна поведінкової реакції, повна байдужість до всього, що відбувається навколо та у власному житті.
Рішення про самогубство приходить раптово, без попередньої підготовки.	Аналіз суїцидальних дій показує, що вони є результатом досить довготривалої психотравматизації.
Схильність до самогубства передається від батьків дітям.	Якщо в сім'ї були випадки суїциду або суїцидальних спроб, то ймовірність їх здійснення іншими членами сім'ї теоретично справді зростає, але прямої залежності не існує.
Зниженню кількості самогубств сприяє активна пропагандистська робота в засобах масової інформації, розповіді про те, чому і як люди скоюють самогубства.	Існує залежність між повідомленнями про самогубства і зростанням суїцидальної активності. У пресі необхідно обговорювати не власне факт суїциду, а якими засобами, крім самогубства, можна вирішити життєві проблеми.

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

У разі виявлення дитини, яка ймовірно може вдатися до самогубства, педагогу/педагогині необхідно:

- не залишати дитину наодинці, якщо є високий суїцидальний ризик;
- негайно звернутися до спеціалістів/ток (практичного психолога/психологині, консультантів Національної дитячої «гарячої лінії» тощо);
- повідомити класного керівника/цю, соціального педагога/педагогиню та адміністрацію навчального закладу (директора/ку, заступника/цю директора/ки з виховної роботи);
- повідомити батьків або осіб, які їх замінюють.

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

Висловлювання дитини	Як треба діяти	Як не треба діяти
«Ненавиджу школу!»	ЗАПИТАЙТЕ: «Що відбувається у НАС, через що ти себе так почуваш?»	НЕ кажіть: «Коли я був/була в твоєму віці... Та ти просто ледар!»
«Усе здається таким безнадійним!»	СКАЖІТЬ: «Іноді всі ми відчуваємося пригніченими. Поміркуймо, які в нас проблеми і яку з них потрібно вирішити в першу чергу».	НЕ кажіть: «Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі».
«Усім було б краще без мене!»	СКАЖІТЬ: «Ти багато значиш для нас, і мене непокоїть твій настрій. Скажи, що відбувається».	НЕ кажіть: «Не кажи дурниць. Поговоримо про щось інше».
«Ви не розумієте мене!»	СКАЖІТЬ: «Розкажи мені, як ти себе почуваш. Я справді хочу це знати».	НЕ кажіть: «Хто ж може зрозуміти молодь у наші дні?»
«Я зробив жахливий вчинок!»	СКАЖІТЬ: «Поговоримо про це?»	НЕ кажіть: «Що посієш, те й пожнеш!»
«А якщо в мене не вийде?»	СКАЖІТЬ: «Якщо не вийде, я знатиму, що ти зробив/зробила все можливе».	НЕ кажіть: «Якщо не вийде, то недостатньо постарався/постаралася!»

### Використані джерела

1. Амбрумова А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
2. Войтко В. Характерні особливості суїциду та суїцидальної поведінки: [навчально-методичний посібник] / В. Войтко. – Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2016. – 44 с.
3. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей-суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – № 2. – С. 36–43.
4. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків. Методичні рекомендації // Все для вчителя. – 2004. – № 10-11. – С.53–64.

5. Психологія суїциду: Навч. посібник / За ред. В.П. Москальця. – Київ–Івано-Франківськ: Плай, 2002. – 249 с.

6. Психологія суїциду: Посібник / За ред. В.П. Москальця. – К.: Академ-видав, 2004. – 288 с.

7. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді: Методичні рекомендації. – К.: ІПППО АПН України, КФ ВМУРоЛ «Україна», ПП Щербатих О.В., 2007. – 68 с.

### 1.3. Загальні методичні рекомендації для профілактики залучення дітей до небезпечних квестів

Профілактика залучення дітей до смертельних квестів у навчальному закладі буде ефективною за умов:

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

Варто пам'ятати, що багато з тих, хто вдається до самогубства, зовсім не хоче помирати. Це спосіб повідомити всім про глибину свого відчаю, спосіб отримання уваги, любові.

#### Варто робити:

1. З'ясувати у дітей, що вони знають про випадки потрапляння у смертельні квести. Будувати заняття/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 на теми, які частково чи опосередковано пов'язані з участю дітей у смертельних квестах. Це можуть бути такі теми:
  - «Безпека дітей в Інтернеті»;
  - «Цінність людського життя»;
  - «Цінність живого спілкування»;
  - «Критичне мислення», «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» (або «Національна дитяча «гаряча лінія» – номер, якому я довіряю»).
4. Включати в заняття для педагогів/педагогинь 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.
  - Національна дитяча «гаряча лінія» – надійна помічниця і порадиця.
  - Вміння розпізнавати небезпеки і захистити себе в соціальних мережах.
5. Враховувати, що інформація на цю тему, яка надається для учнів/учениць, батьків, педагогів/педагогинь, має відрізнятися за змістом.
  6. 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.

#### **Не варто робити:**

1. Акцентувати сильну увагу на темі смерті, особливо – візуалізувати її, просячи, щоб діти уявили, як буде погано їхнім батькам, коли вони помруть, або як буде погано 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/керівниці, соціального педагога/педагогині, шкільного психолога/психологині, директора/директорки. 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 шляхів вирішення проблеми.
4. Детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду, оскільки це має ефект реклами.

## Розділ 2.

# Матеріали до занять з дітьми

### 2.1. Заняття «Національна дитяча «гаряча лінія» – для дітей та про дітей» для учнів та учениць 5–11 класів

**Мета:** ознайомити з діяльністю Національної дитячої «гарячої лінії» (НДГЛ); сприяти формуванню уявлення про роботу НДГЛ як безпечного комфортного середовища для отримання послуг.

**Вид заняття:** інтерактивна лекція.

**Загальна тривалість:** 35 хвилин<sup>2</sup>.

**Орієнтовна кількість учнів та учениць:** до 100 осіб.

#### План заняття

1. Привітання (3 хв.).
2. Ознайомлення з роботою НДГЛ (15 хв.).  
Перегляд відеоролика про діяльність НДГЛ (4 хв.).
3. Тестовий дзвінок на НДГЛ (5 хв.).
4. Запитання та відповіді (5 хв.).
5. Підсумок заняття (3 хв.).

#### Хід заняття

##### 1. Привітання (3 хв.)

Ведучі вітають учнів та учениць, називають себе, говорять про мету заняття.

Доброго ранку (дня, вечора). Нас звати ... (ім'я). Сьогодні у нас із вами буде цікаве та пізнавальне заняття, на якому ми вам розкажемо про Національну дитячу «гарячу лінію» та поговоримо, з якими питаннями ви можете на неї зателефонувати.

---

<sup>2</sup> Заняття може проводитися більше вказаного часу та для меншої кількості дітей.

## 2. Ознайомлення з роботою Національної дитячої «гарячої лінії» (15 хв.)

### 2.1. Приклади звернень на НДГЛ.

*Ведучі звертаються до учнів та учениць.*

Щодня в нашому житті відбуваються різні події: і радісні, й сумні. Буває так, що потрібно порадитись і попросити допомоги, хочеться розділити радість або сумний настрій. Сьогодні ми поговоримо про Національну дитячу «гарячу лінію», де ви завжди зможете відчувати підтримку та отримати допомогу.

### 2.2. Перегляд відеоролика про діяльність НДГЛ (4 хв.)

*Ведучі показують учням та ученицям відеоролик про роботу НДГЛ<sup>3</sup>.*

*Ведучі ставлять запитання до учнів та учениць і просять їх подумки відповісти:*

- Чи почувалися ви самотніми? Чи були у вас сварки з друзями? Чи виникали у вас складнощі в навчанні?
- Чи є у вас друзі, яким ви довіряєте? Чи було у вас розчарування в коханні? Чи є людина, з якою ви можете поділитися своєю радістю, успіхами?
- Чи мрієте ви? А чи є людина, з якою ви можете поділитися своєю мрією?

Це приклади тих запитань, з якими діти щодня звертаються на НДГЛ.

### До уваги ведучих!

Важливо стежити за емоціями учнів та учениць. Якщо були ознаки позитивних відповідей на ці запитання, то відзначити це: «Я бачу, що ці питання також можуть хвилювати і вас». Якщо ні, то запитати, що хвилює саме їх, і сказати, що з цими питаннями можна звертатись на НДГЛ.

### 2.3. Інформація про діяльність НДГЛ

*Ведучі інформують учнів та учениць.*

Національна дитяча «гаряча лінія» працює за номером 0-800-500-225

**Зверніть увагу! Цей номер є безкоштовним з усіх телефонів в Україні – з мобільних і стаціонарних.** Навіть, коли так трапляється, що на рахунок немає грошей (або мінус), то на дитячу «гарячу лінію» ви все одно зможете

<sup>3</sup> URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jGluZExy9Ik&feature=youtu.be>; <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>.

додзвонитися. Також у НДГЛ є й короткий номер – 116111. Він безкоштовний для абонентів мобільних операторів Київстар, Лайф.

Основними принципами роботи Національної дитячої «гарячої лінії» є анонімність і конфіденційність. Це означає, що ніхто не дізнається про ваш дзвінок і про те, що ви розповіли консультантові (звичайно, якщо ви самі цього не захочете). Ця розмова залишиться тільки між вами та консультантом, з яким ви розмовляли. Визначити ваш номер телефону також ніхто не зможе і не буде цього робити.

Це гаряча лінія для дітей і про дітей, тобто сюди можуть телефонувати і діти, й дорослі.

***На дитячу «гарячу лінію» діти звертаються з абсолютно різними питаннями.***

Коли нас хтось може образити чи принизити, або навіть і вдарити. Часто це роблять близькі нам люди: друзі, однокласники, рідні. Тоді ми опиняємося неначе в зачарованому колі, тобто не знаємо, як вирішити ситуацію і як зупинити конфлікт.

Коли діти можуть сваритися зі своїми братами або сестрами, зі своїми друзями чи однокласниками. Буває, що старші ображають молодших. Так не має бути. Тому на «гарячій лінії» консультанти можуть розповісти дітям, як можна себе захистити.

Коли діти мають конфлікти з вчителями та вихователями. В таких ситуаціях консультанти також допоможуть розібратися.

Коли дитина почувається самотньою і їй ні з ким поговорити, поділитися своєю радістю або сумом.

Кожна людина в своєму житті закохується. На дитячу «гарячу лінію» телефонують діти, які закохалися вперше і хочуть дізнатися, як про це сказати тій людині, яку вони кохають; або діти, які закохалися і не отримують взаємності, можуть дізнатися, як полегшити свої переживання; або діти, які посварилися зі своєю коханою людиною і шукають можливості помиритися.

Коли порушуються права дітей, коли б'ють і принижують, консультанти дитячої «гарячої лінії» розкажуть, у яку організацію необхідно звернутися по допомогу.

На «гарячу лінію» телефонують діти, які хочуть поділитися своїм позитивом з приводу отримання гарної оцінки в школі, з приводу того, що вони закохалися, або з приводу того, як вони бачать своє майбутнє і які плани на нього мають

Загалом можна сказати, що Національна дитяча «гаряча лінія» є наставником і порадиником для тих дітей, які на неї звертаються».

***Консультанти завжди готові підтримати дитину та розділити її смукток і радість.***

### **2.4. Запитання і відповіді про роботу НДГЛ**

*Ведучі ставлять запитання та коментують їх.*

- *Як ви вважаєте, скільки дітей телефонують на дитячу «гарячу лінію» за рік?*

Ведучі слухають варіанти відповідей дітей та коментують. У 2016 році на НДГЛ подзвонило близько 45 тисяч дітей.

- *Чому діти телефонують на НДГЛ?*

Бо довіряють; бо вже раз телефонували і отримали допомогу; бо знають, що їхні історії нікому не розкажуть, якщо вони самі цього не захочуть; бо дзвінки безкоштовні; бо консультанти не бачать номера телефону, з якого ви дзвоните; бо хочемо і можемо допомогти вам; бо порадіємо з вами разом.

- *Коли можна дзвонити на ДГЛ?*

Національна дитяча «гаряча лінія» працює з понеділка по п'ятницю з 12:00 до 20:00, у суботу – з 12:00 до 16:00 (години можуть змінюватися).

- *Хто консультиє на ДГЛ?*

Консультанти та консультантки різного віку. Це психологи, які мають відповідну освіту і поважають права дітей.

### **3. Тестовий дзвінок на НДГЛ (5 хв.)**

*Ведучі роблять тестовий дзвінок на НДГЛ, ставлячи телефон на гучномовець.*

Варіант 1. Ведучі вітаються з консультантом/кою НДГЛ, кажуть, що це тестовий дзвінок, і просять розповісти про роботу НДГЛ.

Варіант 2. Ведучі пропонують учням та ученицям як домашнє завдання зателефонувати на НДГЛ та дізнатися більш детально про її роботу.

**До уваги ведучих!** Необхідно пам'ятати про години роботи НДГЛ. Вони можуть змінюватись. Тому варто заздалегідь зателефонувати на НДГЛ та перевірити години роботи.

### **4. Запитання та відповіді (5 хв.)**

*Ведучі звертаються до учнів та учениць і пропонують ставити запитання, які в них виникли під час заняття про роботу НДГЛ. Можна також навести одну з історій звернення на НДГЛ.*

### **Булінг**

1. «Привіт. Не знаю, чи ти зможеш мені допомогти, але вже не знаю, куди звернутися. Маю проблему у школі. Ніяк не можу потоваришувати зі своїми новими однокласниками. Ми з батьками півроку тому переїхали з Авдіївки. Тепер мешкаємо в Києві. Я почав ходити в нову школу. Спочатку мені начебто подобалося, а зараз хочу повернутися назад. Мене до цього постійно примушують мої однокласники. Вони мене систематично б'ють, називають «сепаром», кажуть, щоб я «валив туди, звідки приїхав», кажуть, що війна в країні почалася через таких, як я. Але ж я нічого їм не зробив, я не винен у тому, що ми з батьками були змушені переїхати, і вже точно не винен у тому, що почалася війна. Але як довести це своїм однокласникам, взагалі не знаю. Може, хоч ти щось підкажеш?»

### **Проблеми із вчителем**

2. «Доброго дня! Мене звати Руслан. Мені 12 років. Ви знаєте, я ходжу в школу, і мені здається, що я більше не хочу туди ходити. У мене дуже погані стосунки з моєю класною керівницею – Іриною Михайлівною. Вона налаштувала проти мене весь клас. Я вчусь не дуже добре, я не відмінник. А моя класна керівниця каже, що я «телепень», «дурень» і «бидло необтесане». Вона говорить, що з «моїм курячим мозком» я в майбутньому буду «крутити хвости коровам». Вона це каже при всьому класі. Тому мої однокласники також мене так обзивають і сміються з мене, кажуть, що я самий тупий у класі. Мене це дуже ображає. Можна мені покинути школу?»

### **Стосунки з коханою людиною**

3. «Доброго дня! Ви допомагаєте, коли є проблеми з хлопцем? Тут така справа. Я зустрічаюся з хлопцем вже три роки. У нас нібито все добре, але є одна проблема. Він хоче зі мною сексу, але я дуже сильно боюся, тому що в мене це вперше. Я його дуже сильно люблю, але він каже, що якщо в нас не буде інтимних стосунків, то нам доведеться розійтися. Скажіть, що мені робити? Я його ну дуже сильно люблю і не хочу втратити!»

4. Доброго дня! Мене звати Іра. Мені 15 років. Я до вас телефоную з Хмельницької області. Я не знаю, з чого почати розповідь про свою проблему. Отже, в мене є хлопець, якому 18 років. Він запропонував мені разом провести вихідні у нього вдома. Там нікого не буде протягом трьох днів, і ми маємо бути лише вдвох. Я знаю, що в нас точно буде статевий контакт, але я до цього ще не готова. Ми зустрічаємося вже три роки, і в нас ще ніколи не було сексу. Але я знаю, що він цього дуже хоче. А я його люблю і не хочу втратити, хоча дуже боюся статевих стосунків. Порадьте, як мені вчинити у такій ситуації».

\*\*\*

5. «Здравствуйте! Меня зовут Илья. Мне в школе задали выучить таблицу умножения. Представляете, я все учил очень тяжело. Но когда я начал учить таблицу умножения на 9, то открыл новый способ, как ее можно быстро выучить. Просто каждое число, которое умножается на 9, в сумме дает 9. Вы меня понимаете? Смотрите:  $9 \cdot 2 = 18$ , а  $1+8 = 9$ , или, например,  $9 \cdot 4 = 36$ ,  $3+6 = 9$ . И мне стало намного легче выучить таблицу умножения. Вы сможете об этом рассказать другим детям, чтобы им тоже было легче?»

### **5. Підсумок заняття (3 хв.)**

*Ведучі підбивають підсумки проведеного заняття, підкреслюють важливість звернень на НДГЛ.*

Дякують учням та ученицям за участь у занятті та звертаються до них із закликом: «Зроби крок – подзвони!» Роздають інформаційні матеріали учням та ученицям з номером телефону НДГЛ.

## 2.2. Виховна година з елементами тренінгу «Життя – це щастя!» для учнів та учениць 8-11 класів

**Мета:** розкрити значення і цінність життя людини; формувати вміння бачити в життєвих негараздах лише тимчасові труднощі і бажання долати їх; підвищити здатність учасників/ць до позитивного ставлення до себе та до життя; підвищувати самооцінку, формувати життєві цінності.

**Тривалість заняття:** 45-60 хв.

### Хід заняття

#### **Вправа для знайомства «Найкраще, що я вмю робити»**

Кожен/кожна по черзі називає своє ім'я і ту справу, яку вміє найкраще робити в житті.

*Висновок.* Як бачимо, кожна людина є унікальною і вміє щось робити найкраще, те, чим може похвалитись, пишатись. І таких справ є набагато більше, ніж ви щойно назвали.

#### **Вправа «Сонечко»**

Кожен учень/учениця на аркуші в центрі малює сонечко і в центрі кола пише «Я» і своє ім'я, на кожному промінчику пише свої позитивні риси особистості.

*Обговорення:*

- Чи легко було себе хвалити?
- Чому людині буває важко знайти в собі щось хороше? Про що це свідчить?

#### **Мозковий штурм «Підвищення самооцінки»**

Кожен/кожна для досягнення своїх цілей у житті повинен/повинна мати адекватну чи трішки завищену самооцінку. Але що робити, якщо самооцінка є низькою? Людина невпевнена у собі? Зараз методом мозкового штурму запишемо всі ваші пропозиції щодо підняття самооцінки.

*Обговорення.*

#### **Рекомендації психологів дітям щодо підняття самооцінки**

1. Повірити в себе!
2. Приділяти увагу зовнішньому вигляду, особистій гігієні.
3. Проявляти себе в позаурочний час (гуртки, секції, спорт).
4. Бути комунікабельним/ою, позитивним/ою у спілкуванні.
5. Виділяти час на улюблені справи.
6. Не порівнювати себе з іншими.



7. Оточити себе позитивом.
8. Спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми.
9. Скласти список своїх досягнень.
10. Вірити в себе за будь-яких обставин!

### **Вправа «Заради чого варто жити»**

Учні/учениці об'єднуються в пари (так, як сидять за партами).

Кожна пара протягом 5-7-хвилин на підготовлених раніше вирізаних з паперу долоньках записує те, заради чого, на її думку, варто жити, що приносить найбільшу радість.

За бажанням учасники пар зачитують написане.

*Висновок.* Як бачимо з ваших записів, є дуже багато речей, які є стимулом і мотивацією для життя і прагнення жити.

### **Вправа «Мій всесвіт»**

Діти малюють сонце а навколо нього – зірки і хмаринки, На зірках вони записують близьких людей, яких люблять і які їх підтримають у скрутну хвилину; на хмаринках записують мрії, які вони хочуть втілити в життя, та цілі, яких хочуть досягти.

*Обговорення.*

### **Вправа «Квітка щастя»**

Учні/учениці об'єднуються у п'ять груп. Кожна група отримує одну пелюстку квітки (пелюстки вирізані з аркушів кольорового паперу формату А4), на якій учасники записують відповідь на запитання «*Що потрібно для щасливого життя?*» (можна записувати кілька варіантів). Після цього вони зачитують відповіді та кріплять пелюстки до серединки квітки, яку вже прикріплено на дошці.

Вчитель/ка робить підсумок, узагальнюючи думки дітей. Залежно від того, які відповіді дали учні/учениці, вчитель/ка має підвести їх до думки, що вони мають усе для щасливого життя (наприклад: здоров'я, поряд з вами є люблячі люди, житло та ін.).

### **Вправа «Підсумок»**

Вчитель/ка зачитує вислів:

Працюй, ніби тобі не потрібно грошей;  
Люби, ніби тобі ніхто ніколи не завдавав болю;  
Танцюй, ніби ніхто на тебе не дивиться;  
Співай, ніби ніхто тебе не чує;  
Живи, ніби на землі рай...  
Живи і будь щасливим!!!

## 2.3. Тематичні Кола для учнів та учениць

**Коло** – це зібрання людей, рівних для спілкування, щодо складних питань чи проблем в атмосфері взаємоповаги і турботи згідно з певними правилами. Головною особливістю Кола є те, що кожен/кожна з учасників/учасниць має можливість висловити власну точку зору та бути почутим/почутою іншими.

Залежно від мети, з якою проводиться Коло, воно може називатися «Коло прийняття рішень», «Коло примирення», «Коло підтримки», «Коло формування цінностей» тощо.

### Правила Кола. Братина

Процес обговорення в Колі ґрунтується на принципі взаємоповаги, який втілюється в процедурі та правилах його ведення.

У Колі присутній/присутня ведучий/ча (хранитель/ниця Кола) – особа, яка інформує учасників/ць про правила, формулює питання для обговорення, стежить за дотриманням процедури та несе відповідальність за атмосферу взаємоповаги, підтримки і толерантного ставлення.

Крім того, важливим елементом Кола є Братина/Мовник — це символічний предмет, що передається з рук в руки від одного/ої учасника/ці до іншого/ої та дає право говорити.

*Правила Кола* безпосередньо пов'язані з Братиною/Мовником:

- Братина завжди рухається по Колу за годинниковою стрілкою («за сонцем»). Кожен/на повинен дочекатися своєї черги.
- Говорити має право лише той/та, хто тримає в руках Братину, або той/та, хто отримав особливе право від хранителя/ниці Кола.
- Кожен/а має право передати Братину наступному/ій, зберігши мовчання, якщо йому/їй немає чого сказати або він/вона не хоче говорити.
- Жоден/а не має права покинути Коло, поки воно не завершилося.
- Братина передається по Колу доти, доки залишається людина, якій є що сказати з приводу дискусії. Коло закінчується тоді, коли Братина обійде його, а всі збережуть мовчання.

Окрім правил, учасники/ці приймають принципи, яких зобов'язуються дотримуватися під час участі в Колі. Принципи встановлюють загальне для всіх розуміння того, як люди будуть взаємодіяти між собою, ділити час і простір у Колі. Традиційно встановлюються такі **принципи**:

- Все, що прийшло в Коло, в ньому й залишається: особиста інформація, яка надійшла в Коло, вважається конфіденційною, за винятком випадків, коли виникає загроза безпеці учасників/ць.

- Кожен/а з учасників/ць погоджується поважати всіх інших та висловлюватися доброзичливо, у спокійній манері як про хороше, так і про погане, залишаючи час для інших, щоб вони змогли висловитися.
- Кожен/а має слухати з повагою, «і серцем, і розумом».
- Усі повинні поважати процедуру і залишатися в Колі доти, доки воно працює у пошуках розв'язання проблеми, що обговорюється.

Тримаючи в руках Братину, учасник/ця Кола повинен/на поважати процедуру, інших учасників/ць, **говорючи:**

- від серця, чесно й відкрито;
- з повагою до присутніх;
- стисло та лаконічно, щоб дати змогу висловитися іншим;
- по суті обговорюваних у Колі питань<sup>4</sup>.

### **Тематичне Коло «Важливі миті життя» для учнів/учениць 8–11 класів**

- Який у вас зараз настрій?
- Згадайте людину, яка для вас була чи є дуже цінною, і назвіть її рису характеру, за яку ви її поважаєте або хотіли б виховати таку рису в себе.
- Пригадайте і назвіть команду, яка була колись у вашому житті, частиною якої ви себе почували, і момент, коли ви відчули справжню єдність 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 відчуваєте після проведення нашого Кола?

Після обговорення питань ведучий/ведуча Кола (його хранитель/ниця) підбиває підсумки, наголошуючи на цінності кожного життя (в кожному житті є позитивні моменти, люди, речі, які приносять нам задоволення і викликають позитивні емоції та думки), проводить ритуал закриття Кола і дякує учасникам за зустріч.

### **Коло «Комп'ютерна залежність» для учнів/учениць 7 класу**

- Як ви себе відчуваєте, який у вас настрій?
- Назвіть декілька правил поведінки в Інтернеті.
- Які ігри вам подобаються? Чи всі вони безпечні? Якщо ні, то чому?
- Що може людині заважати сказати «Ні»? Яким чином це можна зробити?

<sup>4</sup> Більше про Кола див.: Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект. – [Навч.-метод. посібник] / – К.: ФОРМ Стенценко В.В. – 2016. – 192 с. URL: [http://www.la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_showcategory\\_65](http://www.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_65).

- Як ви зазвичай привертаєте увагу своїх ровесників/ровесниць?
- Як ви себе почуваете, який у вас настрій?

**Коло «Контроль емоцій, розвиток комунікативних навичок» для учнів 8 класу**

- Як ви себе почуваете, який у вас настрій?
- Розкажіть про значущий для вас вчинок, який зробив для вас ваш друг/подруга.
- Згадайте, як ви допомогали своєму другові/подрузі в ситуації, яка була 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 поради у 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 почуваете, який у вас настрій?

**Коло «Як зробити своє життя більш яскравим?» для учнів 9–11 класів**

- Як ви себе почуваете, який у вас настрій?
- Уявіть себе експертом у якійсь сфері. У якій саме сфері ви б могли поділитися знаннями чи вміннями з іншими, навчити інших чогось?
- Спосіб самовираження – що це, як ви вважаєте? Чому самовираження важливе для молодого людини? Поясніть думку, наводячи приклад.
- Як вам здається, чи здатні ви контролювати свої емоції? Важко чи легко 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 і чому?
- Як ви себе почуваете, який у вас настрій?

## 2.4. Тренінгове заняття «В житті є цінним кожне слово. В житті цінуймо кожну мить!» для учнівської молоді 9-11 класів

**Мета:** формування ціннісного ставлення учнівської молоді до життя та пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

### **Завдання:**

- показати спільні риси, що об'єднують людей;
- з'ясувати вплив слів та вчинків на емоційний та психологічний стан інших людей;
- окреслити шляхи щоденної психологічної підтримки;
- розкрити необхідність вирішення проблемних ситуацій та їх позитивний вплив на розвиток особистості.

**Тривалість тренінгу:** 2 години.

**Обладнання:** стільці за кількістю учасників, фліп-чарт, аркуші паперу формату А1 (4 шт.), папір формату А4, стікери.

**Розміщення учасників/ць:** учасники та учасниці тренінгу розміщуються в просторій кімнаті на стільцях по колу.

### **Хід тренінгу**

#### **1. Вправа на знайомство «Ніхто про мене не подумав би, але я вмію...» (15 хв.)**

*Мета:* познайомити учасників та учасниць тренінгу.

Учасникам та учасницям тренінгу пропонується назвати своє ім'я та продовжити речення «Ніхто про мене не подумав би, але я вмію...».

#### **2. Вправа на очікування (I частина, 2 хв.)**

*Мета:* визначення очікувань від тренінгового заняття та активізація пізнавального інтересу.

Учасникам та учасницям пропонується написати на стікерах очікування від сьогоднішнього заняття, зачитати їх та прикріпити на фліп-чарт.

#### **3. Вправа на прийняття правил роботи в групі (5 хв.)**

*Мета:* прийняти правила групи, які необхідні для її ефективної роботи.

Усі правила, прийняті учасниками/учасницями тренінгу, після їх обговорення в групі записуються на аркуші паперу А1, який розміщується на видноті.

#### 4. Вправа «Ближче один до одного» (10 хв.)

*Мета:* допомогти всім присутнім виявити спільні риси, що єднають їх з іншими людьми.

Група об'єднується у два кола: внутрішнє та зовнішнє. Учасники/учасниці стають обличчям одне до одного, рухаються по колу і визначають, за якими зовнішніми та внутрішніми якостями вони схожі між собою. Гра продовжується доти, поки всі не поспілкуються одне з одним.

*Запитання для обговорення:*

- Чи важко було знаходити спільне з іншою людиною?
- Що нового ви дізналися один/на про одного/ну?

#### Слово тренера/тренерки

У всіх нас більше схожого, ніж відмінного. Пам'ятаймо: ми всі люди, всі мріємо бути щасливими, всі вчимося в школі, живемо в Україні, на цій планеті, в цій частині Всесвіту... Окрім того, що в нас є багато спільного, всі ми так чи інакше залежимо та впливаємо одне на одного.

Світ був би дуже обмежений та не цікавий, якби в ньому жили лише однакові, схожі між собою люди або взагалі клони. Чарівність Світу – в його різноманітності.

#### 5. Притча «Тріщина в глечикі» (5 хв.)

У однієї жінки було два глечики, в яких вона носила воду на коромислі.

В одному глечикі була тріщина, а другий був бездоганним і вмщував повну порцію води. В кінці довгого шляху від річки до будинку жінки глечик з тріщиною завжди залишався заповненим наполовину. Протягом двох років це відбувалося щодня: жінка завжди приносила додому тільки півтора глечика води.

Бездоганий цілий глечик був дуже гордий своєю роботою, а бідний глечик з тріщиною соромився своєї вади і був засмучений, що може робити тільки половину того, для чого був зроблений. Через два роки, які здавалося, переконали його в цілковитій непридатності, глечик звернувся до жінки: «Мені соромно через мою тріщину, з якої всю дорогу до твого дому завжди витікає вода».

Жінка усміхнулася: «Ти помітив, що на твоєму боці доріжки ростуть квіти, а на іншому боці – ні? На твоєму боці доріжки я посіяла насіння квітів, бо знала про твою ваду. Тому ти поливаєш їх щодня, коли ми йдемо додому. Два роки поспіль я могла зрізати ці чудові квіти і прикрашати ними стіл. Якби ти не був таким, яким ти є, то цієї краси не було б і вона не робила б честі нашому дому».

*Висновок.* У кожного/ої з нас є свої зовсім особливі дивацтва і недоліки. Але є особливості і тріщини, які роблять наше життя цікавим і гідним. Просто потрібно кожного/ну сприймати таким, яким він/вона є, і бачити в ньому/ній хороше.

## 6. Вправа «Надірване серце» (10 хв.)

*Мета:* показати вплив слів та вчинків однієї людини на емоційний та психологічний стан інших людей.

Тренер/ка читає текст.

*Варіант 1.* Учасники/учасниці групи, отримавши паперове «серце», відривають клаптики від нього, коли вважають, що висловлювання для героїв розповіді неприємні.

*Варіант 2.* Учасники/учасниці групи, слухають, а коли вважають, що висловлювання для героїв розповіді неприємні, кажуть про це тренерові/ці, і він/вона відриває клаптик від паперового «серця».

**До уваги тренера/тренерки!** Варіант 1 підходить лише для профілактичної роботи. З психічно травмованими дітьми цю вправу можна проводити тільки після індивідуальної корекційної роботи.

### **Надірване серце**

Якось уранці в кімнаті Петрика звично задзвенів будильник, але хлопчик не підвівся з ліжка. Хвилин через десять його мама прочинила двері в кімнату. «Ну ж бо, поквапся! – сказала вона. – Знову запізнився до школи, ледацюго!» (РОЗРИВ)

«Мамо, я захворів», – відповів Петрик.

«І чому ти завжди поводишся, як маленький? (РОЗРИВ) – запитала мама. – Тобі завжди погано, коли в розкладі є фізкультура. Вставай і збирайся. Твій брат уже майже готовий».

Петрик швидко вдягнувся і вийшов на кухню. Його старший брат Андрій щойно закінчив снідати. «Я пішов, мамо», – сказав Андрій.

«Зачекай на Петрика», – сказала мама.

«Цей телепень (РОЗРИВ) завжди спізнюється, – заперечив Андрій, – я не хочу пропустити автобус».

Але хлопці – старший брат і Петрик – встигли на автобус саме вчасно. Та коли двері зачинилися й автобус рушив, Петрик згадав, що його домашнє завдання залишилося в кімнаті.

Петрик запитав водія, чи не можна зачекати, поки він збігає по домашнє завдання. «Ти що, дурний? (РОЗРИВ) Це тобі не таксі. Ще й за запізнення одержиш».

Прийшовши до школи, Петрик попередив учительку, що забув домашнє завдання вдома. Вона сказала: «Це вже вчетверте за місяць, Петрику. Ти взагалі сїдав за уроки? Я починаю думати, що ти мені брешеш. (РОЗРИВ) Боюся, мені доведеться поговорити про це з твоїми батьками».

Петрик любив спортивні ігри, але ненавидів фізкультуру, бо був найменшим серед хлопців. Того дня вони мали грати на уроці в баскетбол, якого Петрик терпіти не міг. Учитель попросив дітей поділитися на дві команди – «Левів» і «Тигрів». За десять хвилин кожна з команд нараховувала по десять гравців, і тільки Петрик залишився сам-один. (РОЗРИВ)

Капітан команди «Леви» сказав: «Ми його не хочемо: він погано грає». (РОЗРИВ)

«Який із нього тигр? Він радше наляканий кіт!» (РОЗРИВ) – додав капітан команди «Тигри», і всі хлопці розреготалися. (РОЗРИВ)

Зрештою вчитель призначив Петрика до команди «Леви». Але хлопець усю гру просидів на лаві запасних, бо капітан не допустив його до гри. (РОЗРИВ)

Того дня після уроків брат Петрика Андрій грав поблизу будинку з друзями у футбол. Петрикові значно більше подобався футбол, ніж баскетбол. Це була його улюблена спортивна гра. Тому Петрик попросив Андрія прийняти його в команду. Але Андрій відмовив: «Нізащо, – заявив він, – ти все зіпсуєш». (РОЗРИВ)

Мама хлопців почула це і сказала: «Тобі слід прийняти брата до гри, Андрію». «Але ж, мамо, він такий незграбний, (РОЗРИВ) – відказав Андрій, – і весь час плутається під ногами». (РОЗРИВ)

*Запитання для обговорення:*

- Які емоції ви відчували під час проведення вправи?
- Яким чином дії та слова людей впливали на головного героя?
- Чи можливе повторення подібної ситуації в житті?
- Чи можна було щось зробити, щоб змінити ситуацію та підтримати героя?

## **7. Вправа «Відновлення серця» (15 хв.)**

*Мета:* показати шляхи надання щоденної психологічної підтримки іншій людині.

*До уваги тренера/тренерки!* Виконання вправи залежить від того, в якому варіанті було проведено вправу «Надрване серце». Якщо попередню вправу діти виконували самостійно, то і вправу з відновлення паперового «серця» дітям варто виконати самостійно, а потім у групі обговорити, за допомогою чого вони його відновлювали. Тренер/тренерка фіксує відповіді дітей на великому аркуші паперу, створюючи таким чином перелік заходів, за допомогою яких можна підтримати людину.

*Хід вправи.* Тренер/тренерка пропонує учасникам та учасницям подумати, яким чином можна підтримати дитину або дорослу людину в складній для неї ситуації (всі відповіді фіксуються на великому аркуші паперу). Після того як учні та учениці назвуть свої варіанти, вони аналізують ситуацію, в яку потрапив хлопчик із попередньої вправи, та обговорюють, як можна змінити дії людей, які його оточували, щоб полегшити його переживання. Всі рекомендації учасники/учасниці записують на клаптиках, які відривали від його «серця», і збирають в одне ціле, ніби відновлюючи його.

Після того як «серце» хлопчика буде відновлено і вправу завершено, тренер/тренерка пропонує поглянути, чи виглядає воно так само, як на початку першої вправи.



*Запитання для обговорення:*

- Які емоції ви відчували під час проведення вправи?
- Яким чином дії та слова людей впливали на головного героя?
- Чи можливе повторення подібної ситуації в житті?
- Яку вправу вам було виконувати легше і чому?
- Як би Петрик почувався зараз, вислухавши всі ваші підбадьорювання? (Можна попросити дітей підняти великий палець догори та гучно вигукнути: «Клас!», «Чудово!»).

## **8. Притча «Цвяхи» (8 хв.)**

*Мета:* показати вплив слів на людину.

Жив-був один дуже запальний і нестриманий хлопець. І ось одного разу батько дав йому мішечок із цвяхами і наказав щоразу, коли він не стримає свого гніву, забити один цвях у стовп огорожі. За перший день у стовпі було декілька десятків цвяхів. Наступного дня юнак спробував стримувати свій гнів. З кожним днем число забитих у стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій темперамент, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він жодного разу не втратив самовладання. Він розповів про це своєму батькові, і той сказав, що тепер щоразу, коли син нові вдасться стриматися, він може витягнути зі стовпа по одному цвяху.

Минав час, і настав день, коли хлопець сказав батькові про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до огорожі:

- Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким, як раніше. Коли кажеш людині щось зле, в неї залишається такий самий рубець, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся, – рубець залишиться.

*Обговорення.*

Після притчі тренер/ка пропонує учасникам/цям пригадати надірване паперове «серце» і відповісти на запитання.

*Запитання для обговорення:*

- Чи вдалося комусь повернути аркуш до попереднього, цілого вигляду?
- Що легше зробити: надірвати чи відновити аркуш? На яку дію витрачається більше сил?

Тренер/ка підводить дівчат та хлопців до думки, що кожне сказане людині слово має вплив на її душу, навіть якщо вона цього й не показує. Тому слід бути дуже тактовним у спілкуванні з іншими і не говорити зопалу ті слова, про які потім можна пошкодувати, адже свій слід вони все одно залишать.

## 9. Вправа «Як би ти почувався/лася, коли б...» (20хв.)

*Мета:* викликати у дітей емпатію, дати можливість висловити свої емоції та почуття в ситуації неприхильного ставлення до них.

*Варіант 1.* Група утворює коло. Тренер/тренерка кидає м'яку кулю/м'яч комусь із присутніх, при цьому ставить певне запитання. Дитина, яка ловить м'яку кулю/м'яч, відповідає на запитання та передає м'яку кулю/м'яч іншій дитині.

*Варіант 2.* Група утворює коло. Тренер/тренерка кидає м'яку кулю/м'яч комусь із присутніх, при цьому ставить запитання. Дитина, яка ловить м'яч, відповідає на запитання і повертає його тренерові/тренерці, а він/вона ставить наступне питання і кидає м'яч іншій дитині.

**До уваги тренера/тренерки.** Ставлячи запитання, потрібно знати проблеми дітей і створити таку ситуацію, щоб діти, які б могли проявляти жорстокість щодо інших, обов'язково розповіли про свої почуття в подібних ситуаціях.

### Орієнтовні запитання «Як би ти почувався/лася, коли б...»:

- Хтось кепкував із твоєї зовнішності?
- Ти виграв/виграла головний приз змагання?
- Тебе останнього(ю) запросили до спортивної команди?
- Похвалили твою шкільну діяльність?
- Хтось образливо назвав тебе?
- Хтось прийшов тобі на допомогу в складній для тебе ситуації?
- Ніхто не захотів з тобою грати?
- Тебе запросили до гри?
- Ти не мав/мала що їсти і був/була змушений/змушена жебракувати?
- Тебе взяли за руку та обійняли, коли ти був/була наляканий/налякана або почувався/почувалася самотньо?
- Тебе дражнили через твій акцент чи голос?
- З тебе сміялися через окуляри (брєкети, слуховий апарат, одяг, зріст, форму тіла, стать)?

### *Запитання для обговорення:*

- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи цікаво було дізнатися щось нове про однокласників?

**10. Вправа «Чим я можу тобі допомогти?» (20 хв.)**

Для виконання завдання учасники та учасниці об'єднуються в пари або групи (не більше ніж 4 людини в групі).

*Завдання:*

1. Подумайте, як би ви могли допомогти однокласнику або однокласниці почуватися краще, коли б його/її обзивали або цькували.

2. Що вас може спонукати до того, щоб заступитися за людину, яку ображають?

3. Чи заступилися б ви за нього/неї зараз, навіть якщо не зробили цього в минулому? Чому?

Учні по черзі презентують свої напрацювання.

**До уваги тренера/тренерки.** Після завершення всіх презентацій тренер/тренерка разом з групою створює алгоритм надання допомоги людині, яку ображають.

**11. Мозковий штурм**

*Запитання для учасників та учасниць групи:* «Чи може людина прожити своє життя без будь-яких проблем?»

Тренер/тренерка підводить дітей до думки про те, що в житті постійно виникають проблемні ситуації, і це нормально, тому необхідно навчитися їх вирішувати соціально прийнятними способами, робити висновки з вирішених проблемних ситуацій, виносити з них позитивний досвід і рухатися далі.

Тренер/тренерка пропонує послухати притчу про кавові зерна.

**12. Притча «Кавові зерна» (5 хв.)**

Прийшла донька до батька і каже:

– Батьку, я втомилася. В мене таке важке життя, я не бачу в ньому ніякого сенсу! У мене постійно труднощі і проблеми... Я весь час пливу проти течії... В мене просто немає більше сил!!! Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву.

Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце, налив у чашку кави з третьої каструлі.

– Що змінилося? – запитав він дівчину.

– Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона.

– Ні, доню моя, це лише поверховий погляд на речі. Поглянь: тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу.

Те саме відбувається і з людьми: сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими, тоді як крихкі та ніжні лише затвердіють і зміцніють.

– А кава? – запитала дочка.

– О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилась у новому ворожому середовищі і змінила його, перетворивши окріп на чудовий ароматний напій.

Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин, а самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з будь-якої, навіть найбільш несприятливої ситуації.

Я хочу, щоб ти припинила вести себе як «морквина», згадала про те, що ти людина, щастя якої – в її власних руках!

Будь як кава. Будь сильнішою за каву!

Змінюй обставини, зроставай!

*Запитання для обговорення:*

- Коли у вас з'являються якісь труднощі, що ви робите?
- Що ви отримуєте, долаючи скрутні ситуації?
- Чого вас вчать труднощі?

### **13. Вправа «Моя фортеця» (2 хв.)**

*Мета:* показати приховані резерви підтримки людини.

Тренер/тренерка пропонує учасникам та учасницям подумати, до кого вони б могли звернутися в скрутну годину по допомогу.

Завдання тренера/тренерки – показати, що в більшості людей є надійний «тил» – люди або кілька осіб, на кого вони можуть покластися у складній ситуації. Найчастіше це рідні люди або люди з найближчого оточення.

*Слово тренера/тренерки.* З названими вами людьми у вас існує зв'язок поза часом і простором. Цей зв'язок непомітний, але дуже відчутний, бо з нього ми черпаємо сили на позитивне самосприйняття та довірливе ставлення до навколишнього світу.

Друзі та близькі – це надзвичайна цінність, справжнє багатство людини! Однак вони так часто й настільки близько поряд з нами, що їм дістається вся гама наших почуттів. Часто, не замислюючись, ми виливаємо на них свої негативні емоції, бо знаємо, що вони все пробачать, адже люблять нас незалежно від нашого настрою. Ми не соромлячись гніваємося, лаємося, критикуємо, але інколи нам складно сказати їм про свою любов, вимовити слова подяки, продемонструвати, як ми цінуємо наші взаємовідносини з ними.

Існує цінна формула побудови гарних стосунків:

**Повага до Самого/ої Себе + Повага до Інших + Відповідальність за власні Дії та Вчинки!**

**До уваги тренера/тренерки!** Можна побажати учням/ученицям після завершення заняття зателефонувати своїм рідним або близьким та подякувати їм за те, що вони є в їхньому житті.

#### **14. Вправа «Очікування» (II частина, 15 хв.)**

*Мета:* з'ясувати чи справдилися очікування учасників та учасниць групи від заняття.

#### **Використані джерела**

1. Літковська О.В. 100 притч для тих, хто вчить, і тих, хто вчиться / Олена Літковська. – К.: Шкільний світ, 2012. – 224 с. (Серія «Психологічна скарбничка»).
2. Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять : Навч.-метод. посібник / Авт. Лора Паркер Роерден, за заг. ред. Лях Т.Л. – К.: УМСА, 2013. – 100 с.
3. Третиннікова Л. Профілактична робота з дітьми з девіантною поведінкою // Соціальний педагог. – № 7 (91), липень 2014. – С. 17–27.

## 2.5. Акція в навчальному закладі «Життя прекрасне!»

Проведення загальношкільних акцій, днів позитиву, тижнів психології сприяє покращенню загальної атмосфери закладу, а головне – це відбувається в ненав'язливій формі і дуже цікаво, байдужих не залишається.

Основні робочі принципи організації акцій позитиву такі:

- необхідно використовувати такі види роботи, які можуть зробити день неповторним;
- подія дня повинна охоплювати весь заклад – усіх учнів та дорослих;
- заходи не повинні заважати навчальному процесу, або це втручання повинно бути мінімальним та узгодженим з адміністрацією та педагогами закладу.

### **Розвивальні завдання:**

- розвиток комунікативних навичок та соціально-психологічних якостей особистості учня/учениці;
- розвиток рефлексії;
- розвиток мотиваційної сфери;
- розвиток і осмислення системи особистісних життєвих цінностей учнів/учениць та педагогів/педагогинь;
- розширення уявлень про світ людських почуттів та переживань.

### **Корекційні завдання:**

- формування лідерських та організаторських навичок, уміння встановлювати міжособистісні відносини, вирішення проблем ізольованості в класному колективі;
- формування важливих соціальних навичок і вмінь, здатності до емпатії, вирішення конфліктних ситуацій шляхом співпраці.

### **Просвітницькі та психопрофілактичні завдання:**

- формування загального настрою оптимістичної тональності в закладі;
- стимулювання інтересу до психологічних знань та діяльності шкільного/ої психолога/психологині;
- задоволення потреби учнів/учениць у сильних та цілісних емоційних переживаннях.

Основна мета акцій – розширення життєвого простору учасників/ниць за рахунок внесення в їхнє життя нового додаткового змісту, яскравих кольорів, культурних значень.

Важливі особливості акції – ненав'язливість і незвичайність. Вона не заважає звичному режиму, додає яскравих кольорів у життя. Акції створюють у закладі особливий настрій, визначають основний емоційний стан; заклад стає єдиним цілим, а люди в ньому – близькими і цікавими співрозмовниками.

*Формування творчої команди.* До підготовки та проведення акції залучають учнів/учениць навчального закладу (актив учнівського самоврядування, учні/учениці, які потребують особливої педагогічної уваги). Для акції обирають девіз, наприклад: «Мій статус: моє життя прекрасне!», розробляють сценарій акції, підбирають необхідні матеріали, узгоджують ролі учасників/ць.

*Реклама акції.* Перед проведенням «Дня позитиву» в закладі розміщують оголошення (листівки, інформаційні листки, буклети) з програмою заходу. Цю інформацію може транслювати шкільний медіа-центр; її можна розмістити на сайті закладу освіти.

*Оформлення закладу.* Для створення святкового настрою в закладі можна використати повітряні кульки, картинки-мотиватори, гумористичні вислови, які можна прикріпити на стіни та двері кабінетів, музику.

### **Основний етап**

*Радіоефір.* У день проведення акції на перервах лунає музика, яка створює радісну атмосферу, транслюються новини закладу, програма акції, притчі. Можна провести радіоефір за заявками учнів/учениць, педагогів/педагогинь, адміністрації навчального закладу. Слухачі/чки з задоволенням передають привітання, пісні.

### **«Веселка настрою»**

Перед початком навчального дня біля входу в ліцей організатори ставлять скриньку, в яку пропонують кидати квадратик, що відповідає поточному настрою учнів/учениць та вчителів/льок; щоб визначити емоційний стан за допомогою кольору, вони пропонують кольорову шкалу настрою і пояснюють принцип її використання:

- Червоний – веселий;
- жовтий – приємний;
- зелений – спокійний, врівноважений;
- блакитний – невеселий;
- чорний – зовсім незадовільний.

Те саме пропонується зробити і перед тим як іти додому. Вранці наступного дня вивішують чотири кругові кольорограми: «Настрій учнів/учениць на початку дня і в кінці дня», «Настрій учителів/вчительок на початку дня і в кінці дня».

**Фотосесія «Поділися усмішкою своєю».** На перервах у коридорах закладу працює «сонячний фотограф», завдання якого – фотографувати всіх охочих. Фото передаються для трансляції у слайд-шоу. Головна умова для фотографії – радісна усмішка!

**«Щасливий квиток».** Цю форму роботи використовують для педагогів та батьків. Організатори завчасно готують життєствердні вислови або позитивні судження, афірмації, роздруковують (пишуть) їх на окремих аркушах паперу, які згортають і складають у скриньку. Учасникам/цям пропонується дістати з чарівної скриньки аркуш з позитивним висловом, який сприяє підвищенню самооцінки, впевненості в собі, покращенню настрою.

**«Зробимо життя кольоровим».** У вестибюлі заздалегідь готують приладдя для проведення акції (столи, фарби, пензлики для малювання, аркуші паперу, харчова плівка для малювання за технікою монотипії, вологі серветки) На перервах учні/учениці мають змогу намалювати фарбами різноманітні малюнки, які асоціюються з приємними і важливими випадками, гарним настроєм, позитивними емоціями тощо. Потім роботи вивішують на стенді.

**Підготовка позитивних виставок.** Таку форму роботи можна використовувати з корекційною метою, доручивши створення тематичних виставок емоційно пригніченим учням. Як варіант, можна провести конкурс серед класів чи окремих учнів/учениць на найкращу ілюзію сприйняття з певної теми (наприклад, «Життя прекрасне!»): навести яскраві приклади того, що всі ми сприймаємо речі по-різному та іноді не розуміємо, наскільки життя прекрасне; що можна на речі дивитися під різними кутами зору. Матеріали до виставки готують завчасно, а в день проведення акції їх вивішують у коридорах закладу.

### **Заключний етап**

У «кошику відгуків» усі учасники/ці можуть залишити свій відгук, закінчивши речення: «Сьогоднішній день для мене...». «Колекцію теплих слів» розміщують на інформаційних стендах у коридорі та в учительській, на сайті закладу. З групою учнів/учениць, які допомагали у проведенні заходів, проводять обговорення акції, виділяють найбільш цікаві моменти і те, від чого можна відмовитись під час проведення наступних акцій.

При організації роботи з учнями/ученицями я намагаюсь, щоб кожен захід викликав у дітей позитивні емоції, зацікавлював і налаштовував на подальшу роботу.



### Використані джерела

1. Амбрумова А.Г. Діагностика суїцидальної поведінки / А.Г. Амбрумова. – М.: Московський НДІ психіатрії, 1980. – 48 с.
2. Амбрумова А.Г. Мотиви самогубств / А.Г. Амбрумова, Л.І. Постовалова // Соціологічні дослідження. – 1987. – № 6. – С. 52–60.
3. Ісаєв Д.С. Психологія суїцидальної поведінки / Д.С. Ісаєв – Самара, 2000. – 72 с.
4. Сакович Н. Профілактика суїциду [Електронний ресурс] / Н. Сакович // Перший психологічний портал м. П'ятигорська. URL: <http://5psy.ru>.
5. Сирова А.Ю. Попередження нещасних випадків серед дітей шкільного віку / Веста: Вид. «Ранок», 2008. – 176 с.

## Розділ 3. Матеріали для занять з педагогами/педагогинями та батьками

### 3.1. Тренінг для педагогів «Запобігання втраті учнівською молоддю життєвих цінностей»

**Мета:** підвищення професійної компетентності педагогів/педагогинь щодо профілактики суїциду серед учнівської молоді.

**Завдання:**

- поінформувати педагогів/педагогинь про особливості профілактики суїциду;
- опрацювати особливості суїцидальної поведінки підлітків для своєчасного виявлення ознак передсуїциду;
- розробити комплекс заходів з профілактики суїциду.

#### Хід тренінгу

##### Вступна частина

##### 1. Вправа «Привітання»

Завдання цього етапу роботи — налаштувати учасників/ць на тональність тренінгу, створити атмосферу ціннісного ставлення до теми, розкрити особливості особистості й індивідуальності кожного учасника/учасниці.

##### 2. Вправа «Волоський горіх»

Мета: налаштувати учасників/учасниць на тональність взаємодії, створити атмосферу ціннісного ставлення до теми, поговорити про особливості особистості.

Для проведення вправи потрібен мішечок з волоськими горіхами (за кількістю учасників). Ведучий тренінгу висипає горіхи всередину кола і просить кожного взяти собі лише один. Певний час учасники уважно розглядають свій горішок, вивчають його структуру, особливості будови, намагаються запам'ятати всі його індивідуальні риси. Потім горіхи складають назад у мішечок, перемішують і знову висипають у коло. Завдання кожного/кожної учасника/ці — знайти свій горіх. Як правило, «свій» горішок впізнають з першого погляду.

Після того як усі горіхи повернулися до своїх власників, ведучий/а приступає до обговорення: як учасники/ці запам'ятовували свій горіх, якою стратегією користувалися, щоб його знайти.

На перший погляд, здається, що всі горіхи дуже схожі, але якщо придивитися уважніше, то можна помітити, що вони дуже різні і майже неможливо переплутати свій горіх з іншими. Так само люди: всі дуже різні, у кожного/ої свої індивідуальні риси, «нерівності», своя краса і привабливість. Потрібно тільки їх відчутти і зрозуміти. Такі ж і наші учні/учениці: кожен/а зі своєю історією, зі своєю життєвою позицією, зі своїми сильними і слабкими сторонами. Завдання педагогів/педагогинь – зрозуміти кожного/у учня/ученицю, допомогти їм знайти вихід у будь-якій життєвій ситуації, навчити цінувати життя.

### **3. Очікування учасників/ць тренінгу**

#### ***Вправа «Зачинені двері»***

На аркуші ватману зображено зачинені двері.

Двері символізують:

- вхід у нове життя;
- перетворення;
- перехід з одного місця або стану в інший, від світла до тіні;
- притулок і захист;
- доступ до спілкування, контакту з людьми та зовнішнім світом;
- захист від небезпек і невідомого.

*Ведучий/а:* Що ви очікуєте знайти за зачиненими дверима?

### **4. Вправа «Правила роботи в групі»**

- Рівні права і можливості.
- Цінність часу.
- Ввічливість.
- Толерантність.
- Розмова від свого імені.
- Конфіденційність.
- Знак «СТОП» (дзвінок).
- Піднята рука.
- Мобільна тиша.
- Вільний вихід.

*Ведучий/а:* Ви можете додати ще свої правила. Пропозиції учасників/ць.

### **Основна частина**

#### **1. Ознайомлення з проблемою**

*Ведучий/а:* Ми вибираємо життя, вони – смерть. Ми пишемо листи, вони – передсмертні записки. Ми будуємо плани на майбутнє – в них немає майбутнього. Здається, що ми і вони – з різних світів. Але наскільки велика прірва

між нами і тими, хто зважився на самогубство? Як сильно повинна змінитися людина, щоб зробити цей крок? Лише крок.

Як часто трапляються випадки суїциду серед дітей та підлітків? Щороку кожен дванадцятий підліток у віці 15–19 років намагається вчинити спробу самогубства.

Кожному/ій з нас природа подарувала безцінний дар – життя. Ми рідко замислюємося над цим. А радість і відчуття повноти життя ми зазвичай пов'язуємо з зовнішніми проявами та обставинами.

Одним з найбільш трагічних видів девіантної поведінки є суїцид.

Зазвичай суїцид розглядають як феномен соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціальних конфліктів.

## **2. Мозковий штурм «Які мотиви ведуть підлітка до суїциду?»**

Ведучий/а ставить запитання учасникам та учасницям: «Які саме мотиви ведуть дитину до скоєння самогубства?» Всі учасники/учасниці по колу відповідають на поставлене запитання.

*Ведучий/а:* Причиною самогубства можуть бути почуття провини, страху, ворожості. Іноді депресія може і не проявитися: підліток намагається приховати її за підвищеною активністю, надмірною увагою до дрібниць або зухвалою поведінкою – правопорушеннями, вживанням наркотиків, безладними стате-вими зв'язками.

Така поведінка вже є закликком: «Зверніть увагу! Зі мною щось відбувається».

Але всі ці причини об'єднує одне: невміння відчувати себе рівноправними членами підліткової спільноти.

Перша і найголовніша причина – нерозуміння.

- Як навчитися розуміти підлітка?
- Як вчасно розпізнати його душевний стан?
- Як утримати від хибного кроку?

Ці питання хвилюють педагогів/педагогинь. Знайти на них відповіді і є головною метою нашого тренінгу.

## **3. Притча**

Уявіть собі людину, яка стоїть на одній нозі. Минає деякий час, і м'язи первантаженої ноги починає зводити судомою. Людина ледь утримує рівновагу, але продовжує стояти на одній нозі. Невдовзі вже починає боліти все тіло. Біль стає нестерпним, і людина волає про допомогу.

Природно, знаходяться люди, які намагаються всіляко допомогти їй. Один масажує хвору ногу. Інший береться за зведену судомою ногу і теж масажує її за всіма правилами лікувального мистецтва. Третій, бачачи, що людина ось-ось втратить рівновагу, пропонує їй свою руку для підтримки. Багато хто радив спиратися руками, щоб було легше стояти.

А один мудрий старий пропонує подумати про те, що людина, яка стоїть на одній нозі, може вважати себе цілком щасливою порівняно з тими, в кого взагалі немає ніг. Знаходиться і такий доброзичливець, який закликає нашого героя уявити себе пружиною, і чим сильніше він на цьому зосередиться, тим швидше закінчатся його страждання.

Якийсь серйозний старець прихильно прорікає: «Ранок мудріший за вечір», і всі вирішують, що треба почекати до ранку. Але нічого не допомагає і біль не зникає.

Поради вичерпуються, вчорашні доброзичливці намагаються непомітно піти, а решта перебуває в розгубленості. Нарешті з'являється ще один, підходить до бідолахи і запитує: «Чому ти стоїш на одній нозі, коли в тебе їх дві? Випрями іншу ногу і стань на неї».

Ведучий/а: Труднощів і проблем багато, порадників/порадниць ще більше, але допомагають далеко не всі і не все. Необхідно допомагати педагогам/педагогиням для вирішення власних проблем знайти власні ж ресурси. Тобто стати на ноги.

#### **4. Інформаційне повідомлення**

Самогубство не є громом серед ясного неба. Діти з суїцидальними нахилами дуже ясно попереджають оточення про свої наміри і залишають багато можливостей для прийняття відповідних рішень та вжиття заходів.

Профілактика самогубств є для педагогів/педагогинь та інших працівників школи завданням величезної стратегічної важливості, для вирішення якого необхідно:

- своєчасне виявлення дітей з особистісними порушеннями та забезпечення їх психологічної підтримки;
- формування з дітьми та підлітками більш близьких відносин шляхом довірчих бесід зі щирим прагненням зрозуміти їх і надати допомогу;
- полегшення душевних страждань;
- прояв спостережливості й уміння своєчасного розпізнавання ознак суїцидальних намірів, словесних висловлювань або змін у поведінці;
- надання допомоги у навчанні дітям з низькою успішністю;
- контроль відвідуваності занять і прогулів;
- вжиття заходів для обмеження доступу до можливих засобів самогубства – токсичних речовин і небезпечних медикаментів, пестицидів, вогнепальної чи іншої зброї тощо.

#### **5. Вправа «Крапля»**

*Мета:* показати, що незначні конфлікти, проблеми або неприємні ситуації можна не доводити до крайнощів, що будь-яка проблема вирішувана.

*Хід вправи.* Ведучий/а кожному пензликом крапає на чистий аркуш паперу по одній краплі гуаші або туші.

*Умова:* кожен/а може робити з цієї краплею все, що захоче: може подмухати на неї, щоб вийшло якесь зображення, може з неї щось намалювати або залишити в початковому стані.

*Аналіз:* якщо з маленької краплі вийшла величезна пляма, можна зробити висновок: «Не робити з мухи слона!»

*Ведучий/а:* Коли люди не можуть впоратися з якимись життєвими ситуаціями і хочуть щось довести своєю смертю як останнім і вагомим аргументом або привернути до себе увагу, це може відбуватися на рівні фантазії, мислення, висловлювань, демонстративних спроб.

Але за одних обставин це може бути тільки демонстрація, а за інших – цілеспрямована суїцидальна дія.

*Висновок:* у будь-якій ситуації потрібно навчитися бачити позитивні моменти.

## **6. Вправа «Портрет дитини, схильної до суїциду»**

*Завдання:* із запропонованого словесного опису особистісної характеристики підлітка вибрати ознаки суїцидального ризику, що викликають тривогу у педагогів/педагогинь.

Кожному учаснику/ці дають конверт, у якому лежить пелюстка однієї з п'яти квіток. Учасники та учасниці тренінгу об'єднуються в п'ять груп, зібравши квіточку з пелюсток.

Кожна група отримує опис особистості.

*Група № 1.* Учень 9 класу А. не викликає тривоги у класного керівника: навчається в міру своїх можливостей, встигає з усіх предметів, дисципліни в школі не порушує. Стосунки з однокласниками рівні, близьких друзів у школі не має. Іноді в розмові проявляє незадоволеність відносинами з батьками, нарікання на брак уваги і турботи з їхнього боку. Хворобливий хлопчик, є хронічні соматичні захворювання. Вільний час найчастіше проводить за комп'ютером, батьки не знають, які ігри подобаються підліткові, які сайти відвідує. А. не знає, чим буде займатися в майбутньому, професійних переваг не має. Не може пояснити і не розуміє цінності життя.

*Група № 2.* Дівчинка навчається в 11 класі. Мати пильно стежить за донькою: оцінки в школі, відвідування школи іноземних мов, підготовка домашнього завдання, допомога матері вдома – все за розкладом. При найменшому порушенні дівчина чує докір: «Ти погана дочка, з тебе не вийде гарної людини». В колективі однолітків дівчинка авторитету не має, тому що не бере участі в колективних справах, не відвідує заходів (тато не дозволяє). Дівчина часто відчуває страх покарання або ганьби.

*Група № 3.* Ст. завжди відрізнявся поганою поведінкою в школі, останнім часом на нього надходила ще більша кількість скарг: курить у туалеті, зухвало відповідає вчителям, прогулює уроки. Зараз він навчається у 8-му класі. На думку самого підлітка, педагоги ставлять йому «2» не за знання, а за поведінку, через його особисте неприйняття. З багатьма вчителями у Ст. тривалі конфлікти, оскільки підліток не соромиться поправляти вчителів, вка-

зувати на їхні фактичні помилки. Підлітка вирізняє високий рівень інтелекту. Його виховує одна мати, яка працює позмінно. Батько рік тому пішов із сім'ї і викреслив сина зі свого життя.

*Група № 4.* Учня Н. (10 клас) характеризують як «середнього» учня: іноді спізнюється на уроки, зрідка прогулює заняття, дисципліну на уроці порушує рідко, від вчителів намагається триматися на відстані. У класі помітної ролі не грає. Мама підлітка помітила, що у сина зникли всі шкільні друзі, дзвонять зовсім незнайомі хлопці. Підліток погано їсть, багато п'є рідини. Настрій зазвичай пригнічений. Виникає відчуття, що Н. когось боїться, але допомоги не просить. Стурбовані батьки звернулися по допомогу до психолога, але підліток відмовився від зустрічі з фахівцем.

*Група № 5.* Р. (9 клас) завжди була активісткою в класі. Деякий час тому класний керівник помітив зміни у поведінці дівчинки. Вона змінила зовнішній вигляд (темний одяг, похмурий макіяж, недбалість), перестала спілкуватися з багатьма однокласниками. З'явилися нові друзі, які не допускають у свою компанію сторонніх людей. У пориві відвертості Р. розповіла колишнім подругам про свого кумира, який «дуже красиво закінчив земне життя — вилетів з вікна подібно до птаха»...

#### *Обговорення.*

Кожна група зачитує ситуацію та визначає ознаки особистісної характеристики підлітка, що викликають тривогу у педагогів/педагогинь. Робиться висновок про те, що ознаки особистісної характеристики підлітка, які викликають тривогу, різноманітні, і тільки надзвичайна уважність допоможе вчасно виявити дитину, схильну до суїциду.

### **7. Інформаційне повідомлення «Як розпізнати підлітка, який/ка обмірковує самогубство?»<sup>5</sup>**

Для того щоб зрозуміти суїцидальну поведінку, необхідно в кожному конкретному випадку відповісти на два запитання:

- 1) «Чому» підліток скоїв або намагався скоїти самогубство?
- 2) «Навіщо» він хотів це зробити?

Відповідь на перше запитання потребує аналізу соціального середовища, в якому перебуває підліток, тобто становище в мікросоціальному оточенні, в сім'ї, стан здоров'я, психічний статус тощо.

А на друге запитання сам/а неповнолітній/ня дає відповідь, оцінюючи ситуацію, що склалася, та конкретизуючи, чого саме він/вона прагнув/ла досягти своїми діями, тобто визначається мета суїцидента, прагнення, психологічне підґрунтя для прийняття рішення про скоєння самогубства.

<sup>5</sup> Див. розділ 1.2 цих методичних рекомендацій

### 8. Вправа «Потрібні слова»

Ведучий/а об'єднує учасників/ць у пари.

Завдання: заповнити таблицю<sup>6</sup> та презентувати її.

№	Якщо ви чуєте ...	Обов'язково скажіть	Ніколи не говоріть
1	«Ненавиджу навчання, клас...»		
2	«Все здається таким безнадійним...»		
3	«Всім було б краще без мене!»		
4	«Ви не розумієте мене!»		
5	«Я зробив жохливий вчинок...»		
6	«А якщо в мене не вийде?»		

Презентація груп. Обговорення.

### 9. Вправа «Проективна майстерня. Форми роботи педагогів з профілактики суїциду»

Учасники та учасниці об'єднуються в три групи.

Завдання: розробити комплекс заходів з профілактики суїциду.

1 група: розробити комплекс заходів з профілактики суїциду для учнів та учениць.

2 група: розробити комплекс заходів з профілактики суїциду серед дітей для батьків.

3 група: розробити заходи з формування антисуїцидальних установок особистості.

Презентація груп. Обговорення

### 10. Вправа «Зворотний зв'язок»

На дошці прикріплено великий аркуш паперу із зображенням дверей. На столах лежать конверти з паперовими «ключами» і «замками».

Ведучий/ча запитує в учасників та учасниць, чи корисними виявилися для них отримані знання. Якщо сьогоднішній тренінг для них був корисним та цікавим, учасники/ці беруть «ключ», приклеюють його на «двері» й називають те, що для них було найбільш цікавим і корисним. Якщо вони приклеюють на «двері» «замок», вони називають питання, які залишилися для них незрозумілими.

Кожен учасник/ця тренінгу висловлює свою точку зору.

<sup>6</sup> Заповнену таблицю див. у розділі 1.2 цих методичних рекомендацій.



## 3.2. Тематичні Кола для педагогів/педагогинь та батьків

### Запитання для тематичних Кіл для педагогів/класних керівників/ць<sup>7</sup>

- Які захоплення учнів/учениць свого класу ви знаєте? Чи знаєте ви захоплення всіх дітей? Якщо ні, то чому?
- Які традиції є у вашому класі?
- З якими проблемами звертаються до вас батьки, учні/учениці?
- Чи є у вас зв'язок з учнями в Інтернеті?
- Чи моніторите ви сторінки соціальних мереж ваших учнів/учениць? 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/ученицям 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 поводить себе ваша дитина у стресових ситуаціях?
- Скільки часу ваша дитина користується Інтернетом за добу? З якою метою?
- 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 поведінки в Інтернеті?

<sup>7</sup> Запитання для Кола ведучий/ча можуть обирати самостійно з наведеного переліку, орієнтуючись на цільову аудиторію, мету заходу, кількість учасників/ць, час проведення і т. п.

### 3.3. Рекомендації для батьків «Стоп дитячий суїцид»

*Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації треба ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз.*

Насамперед необхідно обмірковувати ситуацію або обставини, в яких виникає бажання дитини позбавити себе життя. Підліток може виказувати бажання померти, коли щось складається всупереч його бажанням (якщо батьки не купують йому того, що він просить, або не відпускають на дискотеку чи концерт). Те саме бажання дитина може виявити, коли батьки її карають або коли підліток намагається викликати у батьків почуття провини, створюючи відповідну реакцію, і скористатися цим у своїх цілях. Батькам необхідно проаналізувати, коли саме підліток повторить подібне висловлювання: чи говорить він про бажання померти в несподіваній ситуації, коли дивиться телевізор, розповідає про школу та своїх друзів; як часто висловлює бажання померти і за яких обставин.

*За таких обставин необхідно терміново звертатись до спеціалістів – психолога/психологині, психотерапевта/психотерапевтки.*

Іноді думки про самогубство, по суті, являють собою спробу маніпуляції. На них треба реагувати так, як і на інші висловлювання типу: «Я тебе ненавиджу», «Ви злі», «Я втечу з дому», «Я хочу жити у бабусі». Це особливо характерно для дітей, узагалі схильних до маніпуляції. Підліткові необхідно дати змогу виразити свої почуття та обговорити їх. Слід зберігати самовладання, не дозволяти дитині маніпулювати батьками.

Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбачуваними чи спробою маніпуляції, батькам *слід спробувати виявити ознаки небезпеки.*

Якщо батьки помічають одразу декілька ознак (певні почуття, висловлювання, зміни в поведінці або характерні ситуації), то ставитися до цього слід дуже серйозно. Потрібно поговорити з дитиною про її почуття. Не пропонувати відповідей на серйозні питання, не говорити, чому вона/він не повинна/повинен відчувати того, що відчуває, тому що саме це може лише посилити у підлітка почуття провини, безвиході та власної непотрібності. Необхідно прагнути, щоб підліток сам пропонував альтернативні рішення своїх проблем. Якщо ж виникають сумніви або невирішені питання, то необхідно звернутися до практичного психолога/психологині, психотерапевта/психотерапевтки, дитячого психіатра/психіаторки тощо та попросити професійної допомоги.

Стратегічними напрямками батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування в родині. Всі ці заходи мають на меті підвищення самоцінності особистості дитини, коли суїцидальні наміри втрачатимуть сенс.

**Для підвищення самооцінки дитини та повернення їй цінності життя  
доцільно вживати таких заходів:**

- Завжди підкреслюйте все добре та успішне, властиве вашій дитині, – це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог до навчання, досягнення певних життєвих цілей тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчувала, що її справді люблять.
- Сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є, не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти.
- Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її; знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність.
- Тактовно і розумно підтримуйте всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності.
- Майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї та однолітків, налагодити стосунки з протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

**Рекомендації батькам у ситуаціях,  
коли підлітки проявляють суїцидальні тенденції або відчай**

- Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щире, чесне людину, якій можна довіряти.
- Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі.
- Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину.
- Говоріть з дитиною на рівних; не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, бо це може відштовхнути дитину.
- Зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти 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 з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні.

- Спрямуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особистісні проблеми.
- Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, ставайте на її бік, а не на бік інших людей, які можуть завдати їй болю.
- Дайте можливість вашій 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 зі своєю дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може змусити вас почуватися безпорадним, але необхідно пам'ятати, що ваша дитина має знайти власний вихід із проблемної ситуації.
- Обійміть дитину. Для гарного самопочуття необхідні вісім обіймів на день.
- Сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість із власним індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами.
- Покажіть, що дитина вам небайдужа, дайте відчуття, що вона бажана.
- Якщо ви не знаєте, що казати, не кажіть нічого, просто будьте поруч.

У випадку якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити таке:

- Першим кроком у запобіганні самогубству завжди буває встановлення довірчого спілкування.
- Батькам слід подолати власний страх перед бесідою з дітьми.
- Діти в стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі, тому іноді дієвішою є невербальна комунікація: жести, дотики тощо.
- Якщо батьки відчують, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її, тому для досягнення позитивного результату необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.

### 3.4. Виступ на батьківських зборах на тему «Безпека дитини в мережі Інтернет»

**Мета зустрічі з батьками:** інформування батьків про поширення в мережі Інтернет груп, які спонукають дітей до суїцидальної поведінки, про недопущення потрапляння дітей у такі групи та посилення контролю за діями дітей у соціальних мережах; вироблення алгоритму дій батьків у випадку виявлення дітей, факту вступу дитини в одну з таких груп.

**Технічне забезпечення:** мультимедійний проектор, мультимедійна дошка.

#### Зміст виступу

##### Повідомлення теми та мети зборів

##### *Основна частина*

Коли у вашої дитини, яка подорослішала, виникають проблеми, яку позицію ви при цьому займаєте? Відразу ж пропонуєте допомогу і готове рішення? Чи вважаєте, що дитина вже доросла, і тому самоусувається? Якщо відповідь на одне з цих питань ствердна, то ви помиляєтесь. Ані те, ані інше не підходить вашій дитині.

Якщо ви пропонуєте своїй дитині готове рішення, ви позбавляєте її можливості думати, робити вибір і брати відповідальність на себе за свій вибір. За такого підходу ви виростите невпевненого в собі песиміста.

Якщо ви вважаєте за краще не обтяжувати себе підлітковими проблемами і надаєте дитині можливість навчатися на її власному досвіді, скоріше за все з'ясується, що її досвід не буде для неї продуктивним (ефективним). Більше того, дитина зробить багато зайвих помилок і зазнає невдачі, а можливо, і психологічної травми, які, поза сумнівом, вплинуть на її подальше життя.

Часто «підліткові проблеми» дитини здаються батькам несерйозними, але вони дуже серйозні для самої дитини. Тут потрібні поради і підтримка з боку батьків.

Якщо дитина відчуватиме незрозуміння в сім'ї, вона почне шукати розуміння і підтримку десь в іншому місці. У цьому дуже «допомагає» зараз Інтернет. А в Інтернеті є групи, які створюють для дитини комфортну обстановку розуміння та прийняття. У дитини після спілкування з ними виникає враження, що вона нікому, крім цих «кураторів», не потрібна.

***Отже, беручи до уваги все сказане, дітей, і особливо підлітків, необхідно навчати розв'язувати проблеми, які постають перед ними. Навчати і бути поруч із ними, бути радником, другом. Коли людина, і особливо дитина, залишається наодинці з проблемою, проблема здається занадто великою і нерозв'язною.***

Департамент кіберполіції Національної поліції України повідомляє про виявлення у соціальних мережах таких небезпечних груп, у яких дітей доводять до самогубства. 13 тисяч користувачів/ок з України є учасниками смертельних груп. Вперше такі квести виникли в Росії і швидко поширились у Казахстані, Киргизстані, а минулого року дійшли до України.

Квест починається як гра.

На перших стадіях діти малюють китів і метеликів у блокнотах, мають прочитати книгу «50 днів до мого самогубства», подивитися фільми та різні відео.

На другій стадії діти мають наносити собі лезом на тілі малюнки і написи, знімаючи процес на камеру чи фотографуючи їх. Також існують варіанти завдань з опіками та порізами.

Останнє завдання – самогубство, яке має бути знято на камеру чи здійснено в режимі стрім-трансляції.

Діти зацікавлюються смертельними квестами, бо гра обіцяє їм можливість приєднатися до «моря» – міцної спільноти, де дитина буде вільною, знайде друзів і зможе бути щасливою. Щоправда, після вчинення самогубства. Це означає, що діти не розуміють, що таке смерть, і бачать в ній лише спосіб втечі від проблем реального життя. Такий підхід притаманний великій кількості підлітків, особливо тим, у кого є конфлікти з батьками на ґрунті непорозуміння і несприйняття батьками дитини як особистості зі своїм світоглядом і інтересами.

Діти з ігроманією залучаються до групи ризику через те, що бачать, як їхній комп'ютерний персонаж не гине, а відроджується завдяки збереженню в грі.

Фанати таких спільнот називають себе «китами», тому що ці тварини асоціюються у них зі свободою. Використання поняття «кити» («летючі кити»), можливо, пояснюється тим, що цей вид ссавців – один з небагатьох, представники якого добровільно можуть звести рахунки з життям.

Подібні суїцидальні спільноти називаються «Море китів» і «Тихий дом». Відтак у всіх прихильників «моря китів» і «тихих домов» на особистих сторінках є відео або малюнки з летючими китами.

### **Інформаційна довідка**

Упродовж багатьох років вчені намагалися з'ясувати причину того, що штовхає тварин на такі вкрай відчайдушні кроки.

Виявилося, що в цьому питанні не можна обмежуватися лише однією версією. Кит викидається на берег сам у тому випадку, якщо він хворий або поранений. Існує також думка, що через недосвідченість подібний вчинок можуть здійснювати молоді кити, що тільки починають пізнавати світ навколо себе.

Але часом кити викидаються на берег цілими групами. Ці ссавці соціальні, тобто вони борються за своє виживання колективно. Така згуртованість

допомагає їм вижити у відкритому морі. Однак якщо кити підпливають близько до берега, вони ризикують бути викинутими на берег хвилями прибою чи шторму. Слідом за одним членом групи в силу своєї колективної природи можуть зробити це інші, «свідомо» наслідуючи те, що сталося з одним.

Ще однією причиною такого вчинку може бути стресова ситуація: напад акул, косаток, зміни рівня води під час припливів і відпливів, а також вплив геомагнітних змін.

#### **Механізм потрапляння в небезпечні інтернет-спільноти**

- Щоб вступити у групу, потрібно подати заявку для вступу й написати певний текст на своїй сторінці «Хочу в гру».
- Пройти перевірку психологічного стану, яка проводиться через спілкування в приватному чаті.
- Виконати перше завдання та зафіксувати виконання на фото- чи відеокамеру, прозвітувати про виконання завдання, надіславши «докази» на певну адресу.
- Слухати аудіо та дивитися відео з музикою, в якому дитина виступає в головній ролі. У ролику обговорюються всі її проблеми, які вона озвучила «провіднику» («куратору»).
- Відеозаписи в подальшому продаються в мережі Інтернет або в Darknet.
- Дитину постійно залякують та наголошують, щоб вона нікому не говорила про участь у грі.

#### **Хід небезпечної гри-квесту**

- Кожне завдання дається о 04:20 ранку.
- На виконання кожного завдання відводиться обмежений час.
- Усього завдань («квестів»), за різними даними, від 13 до 50.
- Усі завдання передбачають нанесення дитиною собі каліцтв або заподіяння болю.
- Фінальне завдання – накласти на себе руки і зафіксувати момент смерті на камеру в режимі он-лайн.

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

### **Увага! Прояви, притаманні дітям, яких втягнуто в небезпечні квести**

- У дітей пригнічений настрій, поганий апетит.
- Пошкодження шкірних покривів. Особливу увагу звертати на пошкодження різного роду у формі кита, метелика, видряпані букви та слова, різні подряпини, опіки (припікання) та іншого роду пошкодження.
- У дитини змінюється поведінка.
- Діти мають наляканий і стурбований вигляд.
- У всіх прихильників «Моря китів» і «Тихого дома» на особистих сторінках є відео або малюнки з китами, тому варто перевіряти облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаунт.
- Дитина зреєстрована в групах «Море китов», «Разбуди мене в 4:20», «Тихий дом», «F57», «F58», «НяПока», «Рина», «Киты плывут наверх», «50 дней до моего...» тощо.
- У листуванні дитини є фрази «Разбуди мене в 4:20», «Я в игре», тому слід перевіряти зміст спілкування у приватних чатах.
- Хештеги, на яких поширюється гра: #морекитов, #тихийдом, #хочувигру, #домкитов, #млечныйпуть, #150звезд, #f53, #f57, #f58, #d28.

### **Рекомендації батькам, щодо профілактики потрапляння дітей у небезпечні інтернет-спільноти**

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 (запитуйте: «Як твої справи?», «Ти чимось засмучений(на)?», «Що приємного сталося сьогодні?»).
6. Цікавтеся життям дитини: «Що тобі подобається?», «Розкажи про своїх друзів», «Яку ти любиш музику? Я хочу послухати її з тобою» тощо.
7. Стежте за шкірними покривами дитини, відмічаючи наявність пошкоджень. У разі їх виявлення з'ясовуйте обставини, за яких вони з'явилися. Особливу увагу звертайте на пошкодження у формі кита, метелика, видряпані букви та слова, подряпини, опіки (припікання) та іншого роду пошкодження.
8. Намагайтеся заповнити вільний час дитини спортивними або культурними секціями, домашніми справами, сімейними розвагами, відволікти дитину від Інтернету.
9. Перевіряйте облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаунт.



10. Беріть участь у спілкуванні у приватних чатах, де спілкується ваша дитина.
11. Звертайте увагу на коло спілкування дитини в реальному житті: хто її друзі, чим вони займаються тощо.
12. Обов'язково цікавтеся, які фото- та відеофайли є в гаджетах дитини.
13. Встановіть функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини і на вході в мережу Інтернет.

### До кого звертатися

При виявленні таких груп або факту вступу дитини в одну з таких груп просимо негайно інформувати:

- кіберполіцію (<https://www.cybercrime.gov.ua> – цілодобово);
- районний відділ поліції (102);
- адміністрацію навчального закладу;
- звертатись за телефонами Національної дитячої «гарячої лінії» – 0 800 500 225 та 116 111 (безкоштовно).

### Рекомендовані джерела

1. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями: методичні рекомендації. – К.: Україна, 2010. – 72 с. URL: [http://la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_view\\_175.html](http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_175.html).

2. Методичні рекомендації щодо проведення просвітницько-профілактичних занять з учнями 1–11 класів за програмою «Школа і поліція». – К., 2016.

3. Навчіть дитину захищатися: метод. посібник / Автори-упоряд. Цюман Т.П., Нагула О.Л. За заг. ред. Цюман Т.П. – 2015. – 60 с. URL: <http://www.ccf.org.ua/publications/view/2354/2>.

4. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект. – [Навч.-метод. посібник] / – К.: ФОП Стеценко В.В., 2016. – 192 с. URL: [http://www.la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_showcategory\\_65...](http://www.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_65...)

5. Відео «Що нас зближує». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=u0G-geLX2zPs>.

## ДЛЯ НОТАТОК

---

## ДЛЯ НОТАТОК

# **Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення**

**Методичні рекомендації**

**Верстка та дизайн обкладинки:**

Н.В. Тілікіна

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 58,90.

Тираж 1300 прим. Замовл. 19/7

Надруковано у друкарні ТОВ «Агентство «Україна»

01054, м. Київ, вул. Гончара, 55

(Свідоцтво про реєстрацію серії ДК № 265 від 30.11.2000 р.)